



**ЗДОРОВ'Я,
ДОБРОБУТ,
БЕЗПЕКА,
ОСВІТА ДЛЯ
СТАЛОГО РОЗВИТКУ**

Департамент освіти і науки
Сумської обласної державної адміністрації
Сумська обласна рада
Комунальний заклад
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Лабораторія здоров'яспрямованої освіти КЗ СОІППО

ЗДОРОВ'Я, ДОБРОБУТ, БЕЗПЕКА, ОСВІТА ДЛЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ

ЗБІРНИК СТАТЕЙ

*V Всеукраїнської науково-практичної конференції
(15 листопада 2022 р., м. Суми)*

УДК 37.01: 37.02: 373: 374: 378: 330.3

З-46

*Рекомендовано до друку вченою радою Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
(протокол № 11 від 02.12.2022)*

Редакційна колегія:

- С. М. Грицай** – кандидат педагогічних наук, проректор з наукової роботи комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, доцент;
- Т. О. Пономаренко** – кандидат філософських наук, завідувач науково-видавничого відділу комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти;
- Л. В. Сєрих** – кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри теорії і методики змісту освіти комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, доцент;
- Л. А. Коростіль** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики змісту освіти комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти;
- В. М. Успенська** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики змісту освіти, керівник лабораторії здоров'язпрямованої освіти комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

З-46 Здоров'я, добробут, безпека, освіта для сталого розвитку : збірник статей V Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Суми, 15 листопада 2022 р. / за заг. ред. В.М. Успенської. – Суми : ФОП Цьома С.П., 2022. – 192 с.

У матеріалах конференції висвітлюються погляди сучасних науковців, науково-педагогічних, педагогічних працівників на проблему освітньої діяльності щодо забезпечення здоров'я, добробуту, безпеки учасників освітнього процесу як умови досягнення прогресу Цілей сталого розвитку. У контексті завдань Нової української школи розглядаються сучасний стан та перспективи розбудови безпечного здорового освітнього середовища, посилення стійкості педагогічних працівників в умовах професійної діяльності під час військового стану, поступ Нової української школи в реалізації завдань соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі. Аналізується діяльність освітньої галузі з реалізації Глобальних цілей сталого розвитку щодо забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх.

Рекомендовано науковцям, викладачам, методистам, педагогам – усім, хто опікується питаннями здоров'я, добробуту, безпеки в сучасному освітньому просторі.

Редакція не несе відповідальності за зміст текстів і не завжди поділяє думки їхавторів.

УДК 37.01: 37.02: 373: 374: 378: 330.3

© Колектив авторів, 2022

© ФОП Цьома С.П., 2022

ЗМІСТ

РОЗДІЛ І.

БЕЗПЕЧНЕ, ЗДОРОВЕ, ПІДТРИМУЮЧЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ДЛЯ НАВЧАННЯ Й РОЗВИТКУ СПОЖИВАЧІВ ОСВІТНІХ ПОСЛУГ

Анна-Марія Богосвятська

ХЮГЕ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ: РОЗВИТОК ФЕЛІКСОЛОГІЧНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ..... 6

Людмила Вороніна

ДИТЯЧИЙ ФІТНЕС ЯК ОДИН ІЗ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ..... 12

Антоніна Денисенко

ПІДТРИМУЮЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СПОЖИВАЧІВ
ОСВІТНІХ ПОСЛУГ 18

Валентина Забуга

ОРГАНІЗАЦІЯ БЕЗПЕЧНОГО ТА ЗДОРОВОГО
ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ
СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ..... 24

Алла Калініченко

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ..... 30

Олена Кириченко, Ольга Рахманінова

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО
СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ..... 37

Єлизавета Ковтун

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО СВОГО
ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 43

Ірина Кожем'якіна

ПІДТРИМУЮЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ВЧИТЕЛІВ 49

Любов Кострова

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я І
ДОВГОЛІТТЯ 55

Еліна Литвинчук

ЗБАЛАНСОВАНЕ ТА ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ –
ЗАПОРУКА ПОВНОЦІННОГО РОЗВИТКУ ТА
ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ..... 60

Ірина Марухина

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПЕДАГОГІВ ЯК УМОВА
ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....67

Ольга Морозова

ДИТЯЧИЙ САДОК – ОСЕРЕДОК ДЛЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ. 71

Тетяна Парфило, Жанна Румега

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ПЕДАГОГА ЯК ЗАПОРУКА
УСПІШНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 76

Олена Похтель

БЕЗПЕЧНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ 81

Олена Пузь, Олена Сидорова

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ.. 88

Алла Радько, Марина Пшеченко, Тетяна Паламарчук

СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА
В СУЧАСНОМУ ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ 92

Олена Ребенко

ПОСИЛЕННЯ СТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ
ПРАЦІВНИКІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ..... 100

Марина Скрипник

БЕЗПЕЧНИЙ ВІРТУАЛЬНИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР: ЯК
СТВОРЮВАТИ НАВЧАЛЬНІ ТЕКСТИ ДЛЯ ПОКОЛІННЯ
ЦИФРОВОЇ ЕРИ? 105

Наталія Сухацька

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ ТА ПРАВИЛЬНИХ
ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ 111

Валентина Успенська

СИСТЕМА РОБОТИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ З РОЗБУДОВИ
БЕЗПЕЧНОГО ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ... 116

Наталія Чернишова

«ШКОЛА ЗДОРОВ'Я» У ЗАКЛАДІ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ.... 124

РОЗДІЛ II.

**ЗАВДАННЯ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ В РЕАЛІЗАЦІЇ
ГЛОБАЛЬНИХ ЦІЛЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ**

Вікторія Грабко

ОСВІТА І ГЛОБАЛЬНА ЦІЛЬ СТАЛОГО РОЗВИТКУ
«ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА
СПРИЯННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЮ ДЛЯ ВСІХ
У БУДЬ-ЯКОМУ ВІЦІ»..... 130

Людмила Грицай ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ ТА ПРАВИЛЬНИХ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК НА УРОКАХ БІОЛОГІЇ.....	136
Валентина Дроздюк ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК, ОРІЄНТОВАНИХ НА СТАЛИЙ РОЗВИТОК, У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	141
Анна Капленко УПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «КУЛЬТУРА ДОБРОСУСІДСТВА» В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ	146
Марина Кісільова ЗАПОВНЕННЯ СТОРІНОК КЛАСНОГО ЖУРНАЛУ У 5 КЛАСАХ: СОЦІАЛЬНА І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ.....	152
Марина Кісільова ФОРМУВАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ.....	160
Лідія Коростіль РАЦІОНАЛЬНІ МОДЕЛІ СПОЖИВАННЯ ТА ВИРОБНИЦТВА ПЛАСТИКОВОГО ПОСУДУ	164
Алла Метейко МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НА УРОКАХ ХІМІЇ.....	170
Світлана Смслова ОСВІТА ДЛЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ В ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....	178
Тетяна Фролова, Олена Солонець РЕАЛІЗАЦІЯ ЗАВДАНЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ.....	183
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	190

РОЗДІЛ І. БЕЗПЕЧНЕ, ЗДОРОВЕ, ПІДТРИМУЮЧЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ДЛЯ НАВЧАННЯ Й РОЗВИТКУ СПОЖИВАЧІВ ОСВІТНІХ ПОСЛУГ

Анна-Марія Богосвятська

кандидатка філологічних наук, доцентка,
завідувачка кафедри гуманітарної освіти.

КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти».

bogosvyatska@gmail.com

Відеозапис доповіді <https://youtu.be/RbrFd9QT66Q>

ХЮГЕ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ: РОЗВИТОК ФЕЛІКСОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

***Анотація.** У статті обґрунтовується актуальність розвитку феліксологічної компетентності вчителя. Запропоновані характеристики стану щастя, звички щасливих учителів, модель розвитку феліксологічної здібності учнів, а також представлено інструментарій щасливого педагога.*

***Ключові слова:** щастя, хюге, феліксологічна компетентність.*

Постановка проблеми. Уміння бути щасливим учителем як нова професійна компетентність, з одного боку, викликає задоволення тим, що педагог виявився цікавий не як виконавець безлічі обов'язків, а як людина, що має своє родове право на щастя.

З іншого боку, запропонована тема – серйозний виклик для сучасної освіти. Адже професійна компетентність, як володіння набором компетенцій, – це обов'язкова характеристика педагога, що є предметом оцінки з боку колег, адміністрації, громадськості. А щастя як характеристика конкретної людського життя – поза того поля, де допустимі зовнішні оцінки.

Мета статті – з'ясувати поняття «вчительське щастя», довести можливість розгляду феліксологічної компетентності педагога як педагогічної проблеми: тобто довести її актуальність, показати, що для її розробки існують методологічні та теоретичні основи, сформулювати припущення про умови формування цієї компетентності у вчителя.

З'ясуємо і уточнимо основні поняття, необхідні нам для розкриття теми.

Щастя – це комбінація того, наскільки людині подобається її життя (щоденна рутинна, робота, сім'я) і того, наскільки добре вона відчуває себе кожен день.

Феліксологія – наука про щастя (від лат. «felix» – «щасливий», той, хто несе щастя», «приносить щастя»).

Феліксологічна компетентність учителя – вміння зробити щасливим перебування дитини в освітній установі, здатність навчити дитину робити щасливим своє життя і здатність самого вчителя бути щасливим.

Усі педагоги-класики інтуїтивно або явно стверджували необхідність створення в освітньому процесі атмосфери щастя: П.Ф. Лесгафт, Г. Сковорода, М. Монтесорі, Я. Корчак, В.О. Сухомлинський та ін.

Розглянемо **3 основні характеристики щастя**, що проживаються для кожної людини індивідуально: своя тривалість, своя сила проживання і своя міра осмислення.

Тривалість проживання щасливого стану визначається часом, протягом якого людина проживає цей стан. Залежно від психічних особливостей особистості і соціального оточення воно може тривати довго або коротко. Тимчасові рамки проживання щастя характеризують окремий відрізок життя людини. Але може бути й інша міра тривалості щастя, коли ми, підсумовуючи життя або якийсь його значимий період, оцінюємо його як щастя в цілому. Тоді тривалість проживання щастя може бути визначена як тривале задоволення життям в цілому.

Але повне задоволення, що триває все життя – варіант, близький до ідеалу, а вірніше, абстрактний, позажиттєвий. Вічне щастя обіцяється людині тільки в раю (щоправда, ніхто не поспішає до вічного щастя).

Друга характеристика стану щастя – **сила його емоційного проживання**, певна ступінь напруженості та інтенсивності.

Силу проживання щастя визначає відчуття межі можливого, переповненість цим почуттям: «забувся від щастя», «голова обертається від щастя», «збожеволів від щастя» та под. Залежно від сили проживання людина сприймає щастя в різних його відтінках: радість, задоволення, захоплення, потрясіння, натхнення, пристрасть. Від щастя сміються, від щастя плачуть, від щастя мають запаморочення.

Сила проживання щастя залежить від типу нервової системи, характеру, темпераменту людини, від розвиненості почуттів,

сприйняття, емоцій, інтелекту, ступеня задоволення потреб. Але, безперечно, і від міри значущості тої людини, яка виступає для неї в ролі агента щастя.

Третьою характеристикою проживання стану щастя є його **усвідомленість**, тобто наскільки вчитель усвідомлює цей момент свого життя. Проживаючи щастя, людина реалізує найважливіші для неї цінності буття і відчуває задоволення від ступеня їх реалізації.

Важливим є для нас розуміння щастя не тільки як задоволеність життям у миттєвому яскравому проживанні, але і в його «затушованому» варіанті, коли щастя виступає нібито фоном нашого життя.

Тому **«щасливий педагог»** у жодному разі не постійно захоплена або сентиментальна людина, не вічний жартівник або дотепник. Він буває і серйозний, і сумний, і веселий, і в гніві. Лише одне важливо: він бадьорий, енергійний, впевнений у важливості справи, роботу свою вибудовує чисто і чесно, доводячи до можливої межі високу якість справи.

Є дещо спільне, що об'єднує щасливих учителів. Щасливі вчителі мають щасливі звички. Наукові дослідження доводять, що ми можемо якщо не стати щасливими, то неабияк наблизитися на щастя, просто трішки змінивши наші щоденні звички [4]. А вже звички за нас змінять і все інше.

Запропонуємо **15 звичок щасливих учителів:**

1. Щасливі вчителі йдуть на роботу з радістю, а з роботи – з гордістю!
2. Щасливі вчителі вірять у своїх учнів.
3. Щасливі вчителі тримають певні години позашкільними, вміють обирати час для себе.
4. Щасливі вчителі не приймають ані успіх, ані помилки занадто близько до серця.
5. Щасливі вчителі не соромляться просити й приймати допомогу.
6. Щасливі вчителі знаходять час на саморозвиток.
7. Щасливі вчителі усміхаються.
8. Щасливі вчителі уникають негативних розмов.
9. Щасливі вчителі не надто переймаються тим, що думають про них інші.
10. Щасливі вчителі вміють, коли потрібно, сказати «ні».
11. Щасливі вчителі живуть теперішнім.
12. Щасливі вчителі турбуються про своє здоров'я.

13. Щасливі вчителі мають довгий та якісний сон.

14. Щасливі вчителі вдячні всім, з ким співпрацюють і кого навчають.

15. Щасливі вчителі живуть дійсно тим життям, яким хочуть.

Як педагог сприяє розвитку феліксологічної здібності учнів?

Н. Щуркова запропонувала модель, що складається з **4-х основних елементів**.

1. Основний елемент – живий стан «поток», постійне, невпинне розширення кола взаємодії з навколишньою реальністю, завдяки різноманітній і новій для дітей діяльності. Що ширше світ дитини, то більше шансів у неї проживати активне життя.

Стан «поток» означає повне занурення в процес, таке захоплення діяльністю, що втрачається відчуття часу. Воно пов'язане з радістю самореалізації і є потужним інструментом щастя. У «потоці» все відбувається природно, легко, із задоволенням, з радістю. Люди з високим рівнем щастя легко знаходять свій «потік». Вчимося шукати і знаходити свій «потік» і ми. Педагог, що розробляє різні види діяльності на рік, вже дбає про щастя дітей.

2. Центральний елемент – емоційне проживання дітьми ціннісних стосунків у кожен окремий момент організованої різноманітної діяльності. Палітра емоцій повинна бути багатою: радість, ніжність, любов, жарти, хвилювання, здивування, цікавість... – усе це педагогічно значуще і життєво важливо для дитини.

Дослідження показують, що у людей з високим рівнем щастя переважають оптимізм і позитивний настрій. Це означає, що разом з учнями потрібно тренуватися у вмінні бачити світлу сторону речей і подій і навчитися радіти життю.

Складаємо план конкретних вправ, щоб відкрити в собі здатність помічати хороше навіть у поганому, перестати сумніватися в своїх силах, розвивати уяву і бачити радісне майбутнє. Потрібно викликати емоційний відгук, допускати свободу вираження емоцій, навчаючи дітей поваги і делікатності на адресу людських емоцій.

3. Сполучний елемент – культивування цікавості до іншої людини і тонких моральних взаємовідносин «людина – людина», які повсякденно проявляються і виражаються в найдостойніших і поважних формах. Щасливі люди – дуже хороші друзі, у них міцні сім'ї, їх люблять колеги по роботі, вони вміють створювати і підтримувати близькі стосунки. Вчимося створювати, зміцнювати, розвивати і зберігати близькі відносини. Рівень щастя підвищується при здійсненні добрих справ. Ми добре знаємо по собі – ми

відчуваємо велику внутрішню радість, коли робимо щось хороше, допомагаємо комусь, дбаємо, даруємо подарунки та смакуємо реакцію дорогих нам людей.

Життя мислиться в зв'язці з іншими, і воно втрачає сенс, а отже, втрачає і щастя, тільки-но руйнуються відносини з людьми. І зворотний вплив: що вище взаємини з людьми, то вище стан задоволеності життям.

4. Завершальний елемент – рефлексія моменту життя і проживання певного стану в даний момент. Учитель ініціює осмислення події, ситуації, заходу, зустрічі і звертає увагу дітей на особистісну значимість зробленого ними і на потенційну роль ситуації в їх подальшому існуванні на землі [2, с. 84].

Феліксологічна компетентність пропонує вчителю простий і дієвий **інструментарій щасливого вчителя**.

«Інструмент значущості запланованої справи». Ідучи на урок, скажіть собі: «Те, що мені належить робити разом з дітьми, – дуже важлива справа, а результат цієї справи матиме великий вплив на розвиток дітей...».

«Інструмент цінності майбутнього спілкування». Зверніться до себе: «Вони всі такі різні, і дуже цікаво, як поставляться до нашої справи і як поведуться в ситуації... Індивідуальна кожна особистість...»

«Інструмент новизни». У цьому випадку зверніть увагу на зміст або методику, виділіть для себе щось нове в запланованій справі: «Спробуємо сьогодні по іншому... Чи вийде добре? Цікаво, чи легко таким чином побудувати урок?...»

«Інструмент особистісного зростання». Тут потрібно подивитися на себе з боку і переконливо наказати собі: «Бери й спробуй! Ти повинен навчитися це робити! Потрібно володіти всією палітрою професійних умінь! Ти застиг на одному і тому ж рівні...»

«Інструмент власної виключної ролі». Коли ви подумаєте про те, що можете навчити дітей того, чого вони не вміють, вам легко сказати собі: «Так, як я їм про це розкажу і поясню, а потім ми це ще разом зробимо, – вони не дізнаються з Інтернету».

Введемо ще одне поняття: **хюге** (скандинавське «hygge») – «філософія щастя, комфорту, задоволення своїм життям» [1]. Найбільш близькими за значенням в українській мові до данського поняття будуть слова «затишок», «добробут».

Якщо розгорнути слово «хюге», то воно нам передає філософію турботи про себе, своїх близьких, почуття комфорту, а також

важливість отримання задоволення від будь-якої дрібниці у вашому житті. Жити і радіти тому, що маєте, і насолоджуватися кожним моментом, проведеним так, як вам подобається. Хіба не має вчитель бути такою людиною, яка створює для своїх учнів зону комфортного мислення на уроках, відчуття гармонії, затишку, турботи, душевного тепла?

Хюге – це ще й особливий простір, в якому матеріальні речі важливі лише остільки, оскільки створюють настрій, особливу атмосферу. Все те, до чого приємно торкатися, на що приємно дивитися, у чому приємно перебувати. Це вміння вчителя створити продумати атмосферу і дизайн уроку, можливість зробити світ своїх учнів кращим. Атмосферу, в якій учні радіють простоті життя і встановлюють душевний зв'язок один із одним.

Висновки. Виховання має своїм призначенням максимально сприяти щастю дітей, що потребує справжнього педагогічного мистецтва.

Безперечно, педагог, що володіє рисами і звичками щасливої людини, простіше опанує професійною феліксологічною компетентністю і буде щасливим у професії й з дітьми.

Кожному під силу створити свій затишний світ, де ви можете відпочити і набратися сил для своєї найкращої роботи в світі – бути вчителем. Будемо агентами щастя в своїх родинах, освітніх закладах, містах!

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вікінг М. Маленька книга хюге. Як жити добре по-данськи: науково-популярне видання. Харків : Книжковий клуб, 2018. 288 с.
2. Олійник І.О., Дерев'янка А.М. Технологія виховання щасливої людини за Н.Щурковою : стаття. *Початкова освіта: сучасні перспективи розвитку: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції / редактор-упорядник: О.В.Діброва. Кременчук : Методичний кабінет, 2020. С. 83–85.*
3. Струкова Т., Братаніч Б. Соціальний інтелект як складова феліксологічного підходу до соціалізації дитини : стаття. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. Філософія. Педагогіка. № 1 2021. С. 11–16.*
4. Хорошак К. 25 корисних звичок, які допоможуть вам бути щасливими : стаття. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2021/02/4/243845/>

Людмила Вороніна,
інструктор з фізичної культури (І категорія).
Заклад дошкільної освіти № 21
(ясла-садок) «Волошка» Сумської міської ради Сумської
області.
layma2974@gmail.com

ДИТЯЧИЙ ФІТНЕС ЯК ОДИН ІЗ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

***Анотація.** У статті розглянуто особливості впровадження різних видів дитячого фітнесу у форми фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку для підвищення рівня фізичної підготовленості, значення та вплив різних видів фітнесу на розвиток дитячого організму, розвиток дитячого фітнесу і впровадження його технологій у систему фізкультурної освіти дітей дошкільного віку.*

***Ключові слова:** дитячий фітнес, дитяча аеробіка, дитяча йога, baby-games, дитячий фітбол.*

***Постановка проблеми.** Можна помітити, що сучасні діти проявляють більше інтересу до комп'ютерних ігор, ніж до власного здоров'я. Лише кілька десятиліть тому середньостатистичний підліток мав вагу приблизно на 7-8 кілограм менше, ніж сьогодні. Крім того, вони практично не мали хронічних захворювань. І це все є результатом зниження рухової активності. Природно, що час диктує свої правила, в тому числі і в поведінці та розвитку дітей. Можливо, якщо прибрати з нашого нинішнього життя комп'ютер, телебачення і мобільний зв'язок, то дітям довелось б шукати нові, більш рухливі ігри та розваги. Оскільки сьогодні без цих благ цивілізації вже не обійтися, то батьки та інструктори з фізичного виховання повинні звертати якомога більше уваги на здоров'я своїх дітей і подбати про його ефективне зміцнення і розвиток.*

***Аналіз останніх публікацій.** Аналіз програмних матеріалів із фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах свідчить про те, що головну увагу у фізкультурно-оздоровчій діяльності приділено оволодінню основними видами рухів. У результаті в дітей не сформовано інтересу до занять фізичною культурою, вони не отримують необхідного фізичного навантаження, яке б суттєво впливало на розвиток фізичних якостей. Це можна покращити за рахунок використання інноваційних оздоровчих технологій, сучасного інвентарю й устаткування, музичного супроводу, різноманітності напрямків фітнесу, загальнодоступності й емоційності.*

Науково-методичне обґрунтування оздоровчих технологій у дошкільній освіті широко представлено у роботах відомих науковців. Серед них слід відмітити дослідження, що присвячені застосуванню дитячої аеробіки (Т.С. Лисицької, 2002; С.В. Колесникової, 2005); рухового ігротренінгу (А.А. Потапчук, Т.С. Овчіннікової, 2003); фітбол-аеробіки (О.Г. Сайкіної, С.В. Кузьміної, 2008); лікувально-профілактичного танцю «Фітнес-Данс» (Ж.Є. Фірільової, О.Г. Сайкіної, 2005). Останніми роками у системі дошкільної фізкультурної освіти розглядаються ідеї щодо активного застосування технологій фітнесу (О.С. Філімонова, 2008; Н.Є. Пангелова, 2010; Т.В. Левченкова, 2010; Р.Р. Магомедов, 2011).

Слід відзначити дослідження О.Г. Сайкіної (2009), яка розробила концепцію дитячого фітнесу та визначила його роль у модернізації фізичної культури. Науковець звертає особливу увагу на те, що крім загальних методичних принципів дитячого фітнесу, є також специфічні, що характерні для дітей дошкільного віку: принцип ігрової та емоційної спрямованості, принцип самореалізації через рухову діяльність, принцип ініціативності та творчості.

На думку Н.Є. Пангелової [5], одним із шляхів вирішення цієї проблеми також є розвиток дитячого фітнесу і впровадження його технологій у систему фізкультурної освіти дітей дошкільного віку. Але що це таке? Найголовнішим інструментом розвитку дитини в ньому є гра. Практично всі вправи містять ігрові елементи, а значить, дитина отримує подвійне задоволення: і розвивається, і розважається.

Мета статті – розкрити особливості впровадження різних видів дитячого фітнесу у форми фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку.

Виклад основного змісту. Слово фітнес походить від англійського дієслова to fit – тримати себе в формі, бути здоровим. Однак щоб постійно бути в гарній формі, однієї фізичної активності недостатньо – потрібні вправи, відмова від шкідливих звичок, правильний відпочинок і здорове харчування – це і складає основу поняття. Фітнес – не просто фізкультура або фізичні навантаження, це ціла філософія існування, яка органічно поєднує в собі заняття спортом, активний спосіб життя, правильне харчування і здоровий оптимізм, спеціалізовані оздоровчі програми, вид спорту тощо [7]. Фітнесом задовольняють потреби молодого покоління з фізичної активності

У популярному фізичному напрямку використовуються комплекси заходів для зміцнення і підтримки здоров'я. І на відміну

від звичайних фізкультурних занять в закладах дошкільної освіти, ці програми проходять ретельну розробку і вивчення фахівцями. Взагалі їх можна назвати «полегшеним» варіантом фітнесу для дорослих. Заняття спрямовані на те, щоб в процесі цікавого і веселого дозвілля діти могли зміцнити свій імунітет і здоров'я, сформувати звички до здорового способу життя, розвивати психофізичні якості (швидкість, силу, витривалість, гнучкість, спритність), розвивати рухові здібності (функції рівноваги, координації рухів). Також основними завданнями дитячого фітнесу є профілактика порушень опорно-рухового апарату, простудних захворювань, формування потреби у щоденній руховій діяльності, розвитку уваги, зосередженості, організованості, вміння керувати своїми вчинками. Легкі та динамічні уроки дитячого фітнесу зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи організму дитини, покращують обмінні процеси в організмі, сприяють гарному травленню й терморегуляції. Також заняття з дитячого фітнесу можуть стати для дитини початком шляху у великому спорті або захоплюючим хобі – здоровою альтернативою комп'ютерним іграм і точно захистять дитину від зайвої ваги й ожиріння.

Сьогодні фітнес широко використовують у дошкільних навчальних закладах як комплексну здоров'язбережувальну технологію. Фітнесом діти можуть займатися вже в ранньому віці. Для проведення занять дітей об'єднують у різні вікові підгрупи. Заняття проводяться за програмами, складеними відповідно до віку дітей, добираючи комплекси вправ спеціально для кожної з вікових категорій.

Дітям із наймолодшого віку батьки повинні прищеплювати навички здорового способу життя – привчати дбати про себе та своє тіло. Уроки дитячого фітнесу відмінно справляються із завданнями та є хорошими помічниками для батьків у питаннях розвитку й виховання малюка.

Дитячий фітнес гармонійно розвиває дитину, допомагає знайомитися з можливостями свого тіла, навчає одержувати задоволення від рухів і фізичної діяльності. Користь популярних видів дитячого фітнесу представлена у таблиці.

Таблиця – Види дитячого фітнесу

№ з/п	Назва виду фітнесу	Корисний вплив на організм дитини
1	Дитяча аеробіка	Зміцнення м'язового корсету, усунення та захист від проблем з опорно-руховим апаратом, порушенням постави, сколіозом, плоскостопістю

2	Дитяча хореографія	Тренування спрямоване на формування гарної та стрункої фігури дитини. Сприяє розвитку м'язової сили, гнучкості, пластичності та граціозності дитини, а також є хорошою профілактикою сколіозу
3	Дитячий фітбол	Тренування спрямоване на зміцнення хребта, створення м'язового корсета, покращення рухливості суглобів, розвиток уваги, координації, сили, гнучкості та витривалості.
4	Дитяча йога	Сприяє розвитку сили, гнучкості та координації рухів, активізує мислення, впливає на нервову систему дитини.
5	Зооаеробіка	Кумедний вид аеробіки для дітей раннього віку, заснований на наслідувальних рухах, розвиває не тільки фізичний потенціал, а й дитячу фантазію.
6	First step («перший крок»)	Програма, розрахована на малюків, які займаються спільно з батьками, і спрямована на формування навичок рівноваги, розвиток дрібної моторики, пам'яті й мови.
7	Baby top («дитяча стопа»)	Заняття, що запобігають і виправляють дитячу плоскостопість.
8	ter by step («крок за кроком»)	Програма навчання малюків правильної ходьби, спрямована на зміцнення вестибулярного апарату і розвиток дрібної моторики.
9	Baby games («дитячі ігри»)	Заняття, основою яких є рухливі ігри, естафети та конкурси, спрямовані на розвиток дитячої уваги, дрібної моторики і координації рухів.
10	Логоаеробіка	Комплекс вправ для розвитку у дитини не тільки координації рухів, але й правильної вимови.
11	Дитячий фітбол	Комплекс вправ з використанням спеціальних великих м'ячів для розвитку дитячого опорно-рухового апарату і формування правильної постави.
12	Основи легкої атлетики (плавання, скелелазіння, велосипедний спорт, ролики тощо)	Забезпечують оптимальне навантаження на всі групи м'язів дитини і прищеплюють йому інтерес до певних видів спорту.

Якою б не була програма дитячого фітнесу, її основна мета – загальний гармонійний розвиток дитини .

Потенційно кожна дитина схильна до високої фізичної активності – до цього його підштовхує сама природа: для рівномірного росту кісток і м'язів діти повинні якомога більше ними рухати. Цікаво, що наші м'язи здатні «запам'ятовувати» свій стан і

навіть після деякої перерви в заняттях підтримувати або дуже швидко повертати собі тренований вигляд. Це означає, що відмінна фізична форма, набута дитиною під час занять фітнесом, фактично залишиться у нього на все життя, навіть якщо згодом він не зможе приділяти спорту багато часу.

Дитячий фітнес «спрацює» ще і як чудовий відволікаючий засіб: у дитини не залишиться часу на довге просиджування за комп'ютером або перед екраном телевізора. У неї покращиться апетит, з'являться нові друзі, об'єднані спільними інтересами. З ослабленої і кволої або надмірно повної дитини дуже швидко перетвориться на підтягнутого, спортивного малюка, якому зовсім не важко збігати в магазин, винести сміття або навіть просто піднятися по сходах. Фітнес виправить вади у розвитку опорно-рухового апарату (сколіоз, плоскостопість, часті суглобові вивихи тощо), зміцнить серцевий м'яз і нервову систему.

На заняттях фітнесом дитина навчиться володіти своїм тілом, розвине витривалість і силу, швидкість і координацію рухів, набуде достатньої сили волі і паралельно, в ненав'язливій формі, опанує необхідні основи здорового способу життя.

У загальному розумінні, дитячий фітнес розрахований на фізичне виховання дітей від 1,5 року. Починаючи з цього віку можна приступити до нескладних вправ для розвитку опорно-рухового апарату і дрібної моторики за спеціальними програмами на кшталт «Step by Step» або «First Step», за якими малята зможуть займатися за підтримки батьків.

У 3-5 років для дітей стають актуальними рухливі ігри, конкурси («Baby Games») і вправи на формування правильної постави та розвитку мовлення («Зооаеробіка», фітбол тощо). Заняття для них тривають не більше 20-25 хвилин.

Діти 5-7 років цілком готові до вивчення східних єдиноборств, хореографії або йоги. Вони можуть відвідувати басейн і займатися ігровими видами аеробіки. Тривалість занять становить близько 30 хвилин не рідше 2-3 разів на тиждень.

Тож за наявності фахівця зі спеціальною фізкультурною освітою, відповідної спортивної бази та обладнання ці види фітнес-програм можна упроваджувати у дошкільних навчальних закладах.

Цінність фізичних вправ не обмежується тільки впливом на фізичне здоров'я, вони також позитивно впливають і на психічний стан дітей. Регулярна фізична активність знижує рівень хвилювання, напруження та депресії, збільшуючи відчуття психологічного

благополуччя, що вкрай важливо для малюків. Фізична активність позитивно впливає на самооцінку особистості, самосприйняття та впевненість у собі, відіграє ключову роль у зменшенні та попередженні негативного впливу стресу. Позитивні психологічні перебудови відбуваються внаслідок фізіологічних та біохімічних змін від регулярної рухової діяльності людини.

Висновки. Отже, заняття фітнесом, на часі, є сучасною інноваційною технологією, яку потрібно використовувати для занять з дітьми. Різноманітні види фітнесу дозволяють дітям з інтересом та користю піклуватися про своє здоров'я, набувати досвіду освоєння різноманітних видів рухів, які потрібні для повноцінного розвитку малюка та позитивно впливають на психічне здоров'я дітей. Використання дитячого фітнесу в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи дітей дошкільного віку може бути рекомендовано для включення у процес дошкільного фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти. URL : <https://cutt.ly/8N8Cie4>
2. Воловик Н. Основи здорового фітнесу: навч. посіб. Київ. 2010.
3. Дитина : освітня програма для дітей від 2 до 7 років, Київ. 2020.
4. Дошкільне фізичне виховання дітей : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. культури і спорту / Н. В. Москаленко, З. В. Анастасьева, Т. В. Сичова, Н. Г. Лапшина. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 143 с.
5. Пангелова Н. Напрями удосконалення змісту та організації фізичного виховання для гармонійного розвитку дошкільників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2005. № 2. С. 40 – 42.
6. Старченко А. Підвищення фізкультурної освіченості старших дошкільників засобами дитячого фітнесу. *Молода спортивна наука України*. 2013. Т. 2. С. 217 – 222.
7. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. і викл. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. л-ра, 2008.

Антоніна Денисенко,
вчитель початкових класів вищої категорії, старший вчитель.
Комунальна організація (установа, заклад)
«Шосткинська спеціалізована школа I ступеня № 13
Шосткинської міської ради Сумської області».
antoninad56@gmail.com

ПІДТРИМУЮЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СПОЖИВАЧІВ ОСВІТНІХ ПОСЛУГ

***Анотація.** Стаття розкриває важливість розв'язання проблеми створення освітнього середовища, його цілісного оновлення і приведення у відповідність до загальних трансформаційних змін, які відбуваються в суспільстві. Розкрито нові виклики сьогодення перед педагогічними працівниками, які зумовлені трансформацією освіти та освітніми реформами в Україні.*

***Ключові слова:** зміст освіти, навчання та виховання, якості педагогів, сучасне освітнє середовище, здоровий спосіб життя.*

***Постановка проблеми.** Найвища цінність у людини – це її здоров'я. Тільки втративши його, вона зможе його оцінити. Сучасні діти розуміють цю істину підсвідомо, і лише з роками починають цінувати здоров'я і плекати кожну мить життя. Проблема дитячого здоров'я в наш час здобуває особливої актуальності. Здоров'я підростаючої людини – це проблема не тільки соціальна, але й моральна. Дитина повинна навчитися сама бути не тільки здоровою, але у майбутньому виховувати здорових дітей. Отже, здоров'я підростаючого покоління – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому.*

***Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемі створення навчального середовища, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я дітей, присвячені наукові праці М. Башмакова, Я. Берегового, Г. Спіченка, А. Цимбалару, В. Коваленко, М. Малашенка. А. Ляшенко та інші науковці акцентували увагу на залежності ефективності дидактичного процесу від наявності здоров'язбережувального навчального середовища, що є одним із пріоритетних напрямів роботи сучасної школи.*

***Мета статті** - розкрити важливість створення здоров'язбережувального середовища закладу загальної середньої освіти для зміцнення здоров'я здобувачів освіти.*

Виклад основного змісту. В умовах сьогодення перед педагогом стоять нові виклики, які зумовлені глобальною трансформацією освіти та освітніми реформами в Україні. На думку науковців, серед дев'яти ключових компонентів, з яких складається формула нової освіти, є новий зміст освіти, заснований на формуванні компетентностей, потрібних для успішної самореалізації, сучасне освітнє середовище, яке забезпечить необхідні умови, засоби і технології для навчання здобувачів освіти.

Розв'язання проблеми створення освітнього середовища сьогодні вимагає його оновлення й приведення у відповідність до загальних змін, які відбуваються в суспільстві. Законом України «Про освіту» (2017 р.), Національною доктриною розвитку освіти України в XXI столітті визначені провідні цілі та завдання розвитку національної системи освіти, яка має відповідати соціальному замовленню та потребам особистості.

Швидке входження України в європейський простір характеризується запозиченням світових та європейських стандартів. Постійне поповнення і відновлення знань є необхідною умовою високої кваліфікації й компетентності педагогів. Зміни, що входять у наше сучасне життя, є сигналом для адаптації системи навчання здобувачів освіти.

У Законі України «Про повну загальну середню освіту» (2020 р.) зазначено, що «...метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих, фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання громадян, які здатні до свідомого вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу українського народу, підвищення освітнього рівня задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору» [4]. Це характеризує навчання та виховання як єдиний безупинний процес та означає, що головним завданням діяльності навчального закладу є не тільки підготовка здобувачів освіти до дорослого життя, а й формування особистості з гармонійно поєднаними морально-естетичними, психологічними якостями. Завдання повинні вирішуватися одночасно. Провідну роль при цьому відіграє висока кваліфікація, моральне обличчя та авторитет педагогічного працівника.

У процесі виконання педагогом своєї професійної діяльності цінуються не тільки його професійні знання, вміння, але також його професійні якості. Зростають вимоги до особистісних якостей, здатних забезпечувати успішність адаптації та можливість самореалізації людини у світі, що швидко змінюється.

Взаємодія особистості й середовища характеризується багаторівневістю та складними взаємозв'язками, тому ефективний і повноцінний розвиток особистості у навчальному закладі відбувається через залучення здобувачів освіти до активної, спрямованої на певний результат індивідуальної та самостійної, творчої праці.

Освітнє середовище – це система соціальних зв'язків і відношень у галузі освіти, це місце перетину діяльності всіх учасників освітнього процесу, де забезпечується використання та активізація їхнього творчого потенціалу.

Освітнє середовище характеризується обсягом освітніх послуг, їхньою якістю і функціонує на принципах взаємодії різних освітніх систем. Сучасне освітнє середовище створює неповторне індивідуалізоване та персоналізоване враження, де у кожного є можливість відшукати себе.

Освітнє середовище – це частина життєвого організму, соціального середовища людини, яка виявляється у сукупності усіх освітніх факторів, що безпосередньо або опосередковано впливають на особистість у процесах навчання, виховання та розвитку; є певним виховним простором, у якому здійснюється розвиток особистості.

Здоров'я є елементом індивідуальної культури життєдіяльності людини. Ця культура визначається рівнем розвитку вмінь і навичок, що сприяють збереженню, зміцненню і відновленню здоров'я людини, реалізації внутрішніх резервів її організму. Культура здоров'я відбивається у специфічних формах і способах життєдіяльності особистості, які виробляються з раннього дитинства і реалізуються протягом усього життя.

Серед життєвих цінностей сучасної людини перше місце посідає цінність життя і здоров'я. Останніми десятиліттями світова наука зараховує проблему здоров'я, в широкому розумінні цього поняття, до кола глобальних проблем, розв'язання яких зумовлює характеристики майбутнього розвитку людства.

Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості й повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Слід зазначити, що здоров'я розглядається не лише як ресурс, а й як мета життя людини. Результатом сформованості здорового способу життя є

культура здоров'я як показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

У Законі України «Про повну загальну середню освіту» (2020 р.) зазначено, що одним із завдань загальної середньої освіти є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я.

Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Тому головним завданням у діяльності педагогічних колективів на сучасному етапі повинно бути збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вчителів, учнів та їхніх батьків.

Мета сучасної школи – підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язбережувальної педагогіки.

Слід зазначити, що здоров'язбережувальна педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Разом з тим, поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу із формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Учителі-практики України доповнюють зміст здоров'язбережувальних технологій поняттям «здоров'язбережувальні заходи» і реалізують їх через:

- «Дні здоров'я» та туристичні походи;
- шкільні спортивні свята;
- бесіди про здоров'я з учнями;
- бесіди про здоров'я з батьками;
- вітамінізацію;
- факультативами з проблеми здоров'я та здорового способу життя;
- ведення листків здоров'я та стіннівок на оздоровчу тематику тощо.

Підвищення мотивації до здорового способу життя невід'ємне від формування ціннісного ставлення учнів до здоров'я. Виховання ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я, здорового способу

життя побудоване на утвердженні ідеалу і норм здорового та щасливого життя кожного. Процес формування ціннісного ставлення учнів до здоров'я складається з таких етапів: виникнення інтересу до занять фізичною культурою; поява бажання щоденно займатися фізичними вправами; відчуття внутрішньої потреби в повторенні рухових дій, і врешті-решт, поява стійкої позитивної звички до систематичних занять оздоровчою фізичною культурою і спортом [1, с. 306].

У сучасних умовах освіти слід вдосконалювати та вносити зміни у звичне викладання фізичної культури в учнів, формування у них ціннісного ставлення до власного здоров'я (особливо звернути увагу на тих, у кого визначено низький рівень мотивації здорового способу життя і культури здоров'я) та застосовувати найефективніші сучасні психолого-педагогічні технології на уроках фізичної культури, що сформують в учнів високий рівень культури здоров'я.

Отже, основна роль у здоров'язбережувальній діяльності закладу загальної середньої освіти відводиться грамотній організації навчального процесу:

- оптимальна організація навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- створення комфортних умов навчання (розклад уроків, перерв, режимні моменти);
- створення сприятливих умов навчання (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання і виховання);
- використання оздоровчих методик, які регулюють активність розумової і фізичної працездатності [3].

Важливу роль у здоров'язбережувальній діяльності слід відвести і посиленню стійкості педагогічних працівників. Стійкість – це мистецтво жити, яке переплітається з вірою в себе, співчуттям до себе та розширення власного пізнання. Це спосіб, за допомогою якого людина надає собі сили сприймати негаразди як продовжувати розвиватися через біль і страждання (Марано, 2003) [6, с. 36].

Коли ми стійкі, ми не тільки пристосовуємося до стресів і розчарувань, ми також розвиваємо їх розуміння, щоб уникати дій, які можуть призвести до подібних ситуацій в майбутньому.

Плануючи свій робочий день, обов'язково слід виділяти час для емоційного відпочинку, щоб уникнути «емоційного вигорання». Робочу обстановку, по можливості, змінювати відпочинком на свіжому повітрі у парку з користю для здоров'я. Варто впорядковувати власні думки та бажання. Не слід хапатися за все й

одразу в гонитві за примарним результатом або похвалою. Виділяти час для зустрічей із друзями, поза межами звичної повсякденної роботи. Вихідні, особливо в теплу пору року, корисно проводити на відкритому повітрі, уникаючи пасивного проведення перед телевізором.

У пригоді стане професійний розвиток і самовдосконалення (обмін професійною інформацією з колегами, що дає відчуття світу ширшого, ніж той, який існує всередині окремого колективу-курси підвищення кваліфікації, конференції тощо). Такі заходи покликані активізувати взаємозв'язки з колегами, активне спілкування в нових умовах, а це відволікає від буденності та рутини.

Важливим компонентом боротьби зі стресом є підтримування хорошої фізичної форми. Між станом тіла й розумом є тісний зв'язок: ні за яких умов не можна нехтувати повноцінним сном, адже тільки в цей час мозок відпочиває та накопичує енергію на наступний день. Нове хобі може також додати задоволення у житті, допомогти почуватися більш мотивованим.

Актуально залишатися педагогу у ресурсному стані є саме в наш нелегкий час. Війна викликає відчуття безпорадності й незахищеності – як у дітей, так і в дорослих. Підтримати учнів учителі можуть власною стійкістю та спокоєм. Бо вчителювання під час війни потребує багато зусиль.

Висновки. Отже, у вирішенні проблеми стану здоров'я дітей, що навчаються в освітніх закладах, необхідний комплексний підхід, що включає зусилля як системи освіти, охорони здоров'я і пильної уваги: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Здоров'я є елементом індивідуальної культури життєдіяльності людини. Ця культура визначається рівнем розвитку вмінь і навичок, що сприяють збереженню, зміцненню і відновленню здоров'я людини, реалізації внутрішніх резервів її організму. Однак, особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язбережувальним, і в цьому випадку мова йде не просто про стан здоров'я школярів і педпрацівників, а про майбутнє України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващенко О. Виховання у школярів здорового способу життя. *Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання: збірник наукових праць*. Рівне: Тетіс, 2010. С. 305-308.

2. Дмитрієва О. А. Особливості потребнісно-мотиваційної сфери психосоціально зрілих і психосоціально незрілих особистостей. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 9. С. 8–12.
3. Загальна психологія. / За заг. ред. С. Д. Максименка. Підручник. 2-ге вид., переоб. Вінниця : Нова книга, 2004. 704 с.
4. Закон України «Про повну загальну середню освіту». Київ: Парлм. вид-во, 2020.
5. Мелікова С. О. Інтерактивне навчання – інноваційна форма навчального процесу. *Вісник Черкаського університету* : наук. журн. Вип. 206. Серія Педагогічні науки. Черкаси : Видавництво ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2011. С. 89-93.
6. Степанов О. М. Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012, 528 с.

Валентина Забуга,

вчитель хімії вищої категорії.

Лебединський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 7

Лебединської міської ради Сумської області.

zabuga_val@ukr.net

ОРГАНІЗАЦІЯ БЕЗПЕЧНОГО ТА ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

***Анотація.** У статті висвітлюється досвід особливостей організації безпечного та здорового освітнього середовища у закладі загальної середньої освіти, пропонуються умови формування безпечного здорового освітнього середовища.*

***Ключові слова:** здоров'я, безпечне освітнє середовище, здоров'язбережувальні технології, Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі.*

Безпека – це процес, а не результат.

Брюс Шнайє

***Постановка проблеми.** Нині дедалі більше в громадськості викликають занепокоєння стан фізичного, психоемоційного та соціального здоров'я молодого покоління, фізичне та психологічне насилля серед дітей, неконтрольоване користування Інтернет-ресурсами, малоактивний спосіб життя, низька культура харчування та відсутність системного підходу щодо формування здорового способу життя. Тому пріоритетним завданням Нової української школи нині є організація безпечного та здорового освітнього середовища, що сприятиме зміцненню складників здоров'я школярів, формуванню мотиваційної сфери щодо здорового способу життя.*

Атмосфера безпечного та здорового освітнього середовища має створюватися на засадах демократії, довіри, любові та толерантного ставлення усіх учасників навчального процесу.

Аналіз останніх публікацій. У Конституції України найвищою соціальною цінністю визначено людину, її життя й здоров'я, честь і гідність, недоторканість і безпеку. Важливим напрямом державної політики в галузі охорони здоров'я є забезпечення умов, що сприятимуть покращенню термінів природної тривалості людського життя, підвищенню якості фізичного, психічного, соціального здоров'я та ефективної репродукції здоров'я нації. Свідченням цього є законодавча база України, а саме закони «Про охорону дитинства», «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю», укази Президента України «Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердження здорового способу життя», «Про додаткові заходи щодо посилення боротьби з ВІЛ-інфекцією/СНІДом», «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян», «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі». Проблеми збереження, охорони та зміцнення здоров'я людини дедалі частіше стають предметом вивчення багатьох науковців у сфері медицини, філософії, соціології, педагогіки, психології тощо. Зокрема, дослідженням здоров'язбережувального виховання присвячені праці В. Лозинського, В. Брехман, В. Оржеховської та ін. Освітні принципи, що сприяють організації оздоровчого виховання здобувачів освіти, висвітлені у працях М. Гриньової, С. Кириленка, Б. Шияна, О. Шиян та ін. Особливостям застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі присвячені праці Ю. Науменко, А. Антонової, В. Лозинського та ін. Формування здоров'язбережувальної компетентності відображено у працях Л. Фенчака, Л. Антонової, Л. Анохіної, В. Сергієнко, О. Савченко, Л. Мітіної та ін.

Щоб вдало здійснити організацію безпечного та здорового освітнього середовища у класі, вчителю необхідно скористатися порадами вітчизняних та зарубіжних авторів, зокрема Ж. Піаже, Л. Виготського, Е. Еріксона та ін., які змістовно розкривають теорію розвитку дитини.

Мета статті – висвітлити особливості організації безпечного та здорового освітнього середовища у закладі загальної середньої освіти.

Виклад основного змісту. Безпечне освітнє середовище це сукупність умов у закладі освіти, що унеможливають заподіяння учасникам освітнього процесу фізичної, майнової та/або моральної шкоди, зокрема внаслідок недотримання вимог санітарних, протипожежних та/або будівельних норм і правил, законодавства щодо кібербезпеки, захисту персональних даних, безпеки харчових продуктів та/або надання неякісних послуг з харчування, шляхом фізичного та/або психологічного насильства, експлуатації, дискримінації за будь-якою ознакою, приниження честі, гідності, ділової репутації (булінг (цькування), поширення неправдивих відомостей тощо), пропаганди та/або агітації, у тому числі з використанням кіберпростору, а також унеможливають вживання на території закладу освіти алкогольних напоїв, тютюнових виробів, наркотичних засобів, психотропних речовин (пункт 1 частини 1 статті 1 Закону України «Про повну загальну середню освіту») [1, с. 3].

Отже, шкільна спільнота має пам'ятати, що освітнє середовище учнів закладу має бути безпечним місцем їх перебування і вона несе відповідальність за його організацію. Навчально-виховний процес треба організувати відповідно до потреб дитини в соціокультурному контексті, а саме: «розвитку таких якостей, як працьовитість, ініціативність, автономність, довіра, вміння вчитися, участь у виробленні спільних правил, розвиток і підтримка дружніх стосунків, співпраця, повага до однолітків і вчителів, відповідальність та успішність» [4, с. 52]. Важливо, щоб вчитель розумів, що клас має стати для кожного учня середовищем розвитку позитивної самооцінки, творчості, досліджень, мотивації до здорового способу життя. Адже саме таке освітнє середовище сприяє захисту прав дитини, удосконаленню навичок, розвитку умінь та позитивного ставлення до оточуючих їй людей. «Пам'ятаймо, шановні колеги, що без нашої повсякденної й умілої турботи про здоров'я школяра не може й бути мови ні про гармонію фізичного і духовного, ні про гармонію думки, почуттів, світогляду, моральних переконань, естетичних смаків і поглядів», писав В. Сухомлинський [3, с. 154]. Цілком слушно, з цього приводу, зазначає О. А. Захаренко: «У школі учню має бути так, як у батьківській хаті. До школи він має бігти, а не йти, знаючи, що в школі він пізнає, відкриває свою сутність в цьому мінливому світі. У школі його не образять, на нього не гримнуть, а порадять, підтримають, дадуть змогу розкрити себе, свою творчу обдарованість» [2, с. 17].

Ю. Бойчук наголошує на тому, що умови навчально-виховного процесу справляють важливий вплив на формування здоров'я особистості. Адже школа є наступним етапом соціалізації дитини, і серед важливих факторів, що, без сумніву, впливають на стан її здоров'я, шкільне середовище становить 30 %.

Поняття «середовище» розглядаємо як сукупність факторів, чинників, елементів, які у співвідношенні становлять «простір і умови життя людини» [5, с. 14]. Воно об'єднує побутові, соціальні умови навколо дитини, а також людей, що з ними пов'язані. Т. Бережна стверджує, що соціальне середовище для дитини – це «не тільки її довкілля, але й характер виховання, інтереси, установки людей, серед яких вона живе, що у своїй сукупності створюють своєрідний мікроклімат сім'ї».

Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі (далі – Національна стратегія) розроблена на основі аналізу сучасного стану освітнього середовища та забезпечення охорони життя і здоров'я учасників освітнього процесу та обумовлена необхідністю побудови безпечного та здорового освітнього середовища для забезпечення прав дітей на освіту, охорону здоров'я, створення умов для надання учням якісних освітніх та медичних послуг. Формування безпечного та здорового освітнього середовища сприятиме кращій реалізації інтелектуального, фізичного, соціального та емоційного розвитку учнів, їх потенціалу, а також матиме позитивний вплив на стан громадського здоров'я, економіки та демографії в цілому в Україні.

Умови функціонування закладу загальної середньої освіти, які відповідають принципам Національної стратегії:

1. На рівні закладу загальної середньої освіти:

– застосовано комплексний підхід до покращення освітнього середовища;

– створено шкільну команду змін, яка стала лідером процесу позитивного перетворення ;

– розбудовано потенціал учасників освітнього процесу через проходження навчальних тренінгів та онлайн-курсів з таких тематик: «Безпечна і дружня до дитини школа», «Рівний – рівному», «Впровадження інновацій в школах», «Уроки здорового харчування» (в Сумській області), «Протидія та попередження булінгу (цькування) в закладах освіти» , психосоціальна підтримка учасників навчально-виховного процесу, створення ненасильницького освітнього середовища, освіта на основі життєвих навичок;

- прийнято і впроваджено нові правила поведінки учасників навчально-виховного процесу;

- створено шкільну систему протидії насильству та цькуванню через започаткування шкільних служб порозуміння та вироблення алгоритму реагування на випадки булінгу;

- регулярно проводяться заходи щодо мінної безпеки;

- активізовано діяльність учнівського самоврядування через нові форми роботи. Для нашого навчального закладу характерною формою роботи є: волонтерські загони, дитячі проєкти з переробки сміття та підвищення екологічної свідомості, участь у міжрегіональних молодіжних тренінгах та програмах, проведення шкільних тематичних акцій, зокрема щодо ненасильницьких форм спілкування, скриньки довіри, шкільні дебати тощо). У закладі загальної середньої освіти створено та впроваджено систему включення здобувачів освіти у процес ухвалення рішень (партисипативні методи);

- створено команду тренерів Нової української школи;

- покращено доступ до спортивних занять через оснащення спортивним обладнанням, облаштовано новий спортивний та ігровий майданчики, облаштовано велопаркінг;

- покращилась безпека маршрутів до закладу (встановлено обмежувачі швидкості руху, розроблено нові маршрути до школи та доведено це до відома учнів і батьків; проведено інформаційні заходи щодо правил безпечного дорожнього руху тощо). На території закладу організовано майданчик вивчення правил дорожнього руху;

- розвиваємо навички фандрейзингу та залучено шкільну громаду до проєктів здоров'язбережувальної та розвивальної спрямованості;

- організовано функціонування спортивних секцій з панкратіону, карате, сучасної хореографії, учасники яких є призерами обласних, всеукраїнських та міжнародних змагань;

- покращено умови харчування шляхом урізноманітнення меню у шкільній їдальні та ремонту приміщення шкільної їдальні.

2. На рівні педагогів закладу загальної середньої освіти:

- педагоги школи доопрацювали плани виховної роботи та включили до них форми роботи з учнями у напрямках інклюзії, протидії булінгу, освіти на основі життєвих навичок;

- педагоги беруть участь у плануванні розвитку навчального закладу через участь в експрес-опитуваннях та залучення до шкільних реформувань;

- сформовано навички проєктної діяльності завдяки участі у малій академії наук та міжнародних проєктах;
- практикується толерантне ставлення до всіх учнів;
- сформувались довірливі стосунки у колективі на рівнях «педагог-педагог», «учень-педагог», «педагог-батьки»;
- набуті протягом навчання знання та навички сприяють створенню та підтриманню безпечних умов, нейтралізації ризиків і загроз, які можуть виникнути під час освітнього процесу;
- серед педагогів спостерігається зміна підходів до процесу навчання – максимальне використання предметів інваріантної та варіативної складової для виховання в учнів більш толерантного ставлення до себе, оточення, світу загалом, бажання навчатися незалежно від віку, здатність змінюватися разом із потребами та викликами часу;
- практикуються різні механізми залучення учасників освітнього процесу через різноманітні форми (онлайн-опитування, участь у робочих групах, скриньки довіри тощо);
- впровадження нових технологій сприяє створенню та підтримці безпечних умов дружнього простору, який відчувають всі учасники освітнього процесу.

3. На рівні батьків навчального закладу батьки стали більш зацікавленими у створенні комфортних умов для навчання дітей. Вони намагаються використовувати прийоми ефективного спілкування з власною дитиною, позитивні методи виховання без фізичних покарань та психологічного тиску на дитину. Формуються партнерські стосунки на рівнях «батьки-учень», «батьки-вчитель».

На жаль, є чинники, які, на мою думку, ускладнюють процес позитивної трансформації. До них належать:

- слабка мотивація та недостатнє залучення батьків до співпраці;
- неготовність деяких учасників до сприйняття нового досвіду;
- дефіцит часу на впровадження проєктної діяльності;
- перевантаження педагогічного колективу великою кількістю акцій, конкурсів, звітністю;
- брак адвокаційних навичок у шкільної громади;
- брак синхронної роботи між усіма учасниками освітнього процесу;
- брак навичок управління часом.

Висновки. Здоров'я людини, зрештою, залежить від безперервної взаємодії навчання та виховання, а отже, актуальною залишається

проблема формування здоров'язбережувальної парадигми в науково-педагогічній діяльності. Надзвичайно актуальним нині залишається питання щодо створення безпечного здоров'язбережувального освітнього середовища, оновлення форм, технологій, методів та засобів освітнього процесу, які забезпечать підтримуючий та комфортний освітній режим всіх здобувачів освіти. Створювати умови функціонування безпечного здорового середовища необхідно у тісній співпраці педагогів, здобувачів освіти та батьків. Результат цієї співпраці – щасливі та здорові діти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бобровський М.В., Горбачов С.І., Заплотинська О.О., Ліннік О.О. Рекомендації до побудови внутрішньої системи забезпечення якості освіти у закладі загальної середньої освіти. 2-ге видання, перероб. і доп. Київ : Державна служба якості освіти, 2021. 350 с.
2. Захаренко О.А. Слово до нащадків. Київ : СПД Богданова А. М, 2006. 215 с.
3. Муляр Н.М. Безпечна та здорове освітнє середовище Нової Української Школи. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Вип. 77. 2020, с. 154.
4. Нова українська школа : порадник для вчителя / за ред. Н. М. Бібік. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.
5. Сироватко О.С. Підходи до формування здоров'язберігаючого середовища в закладі освіти. *Директор школи*. 2009. № 38 (566). С. 19–25.
6. Цюман Т.П., Бойчук Н.І. Кодекс безпечного освітнього середовища: мет. пос. / за заг. ред. Цюман Т.П. Київ : Український фонд «Благополуччя дітей». 2018. 56 с.

Алла Калініченко,

учитель початкових класів.

Лебединський заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів № 7
Лебединської міської ради Сумської області.

kallin.alla2210@gmail.com

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. У статті актуалізовано проблему здоров'я учнів, способи формування здорового способу життя. Першочерговим для підтримки здоров'я учнів у закладах загальної середньої освіти є впровадження здоров'язбережувальних технологій. Означені технології сприяють формуванню у дітей здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбережувальні технології, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. Здоров'я – безцінний скарб не тільки окремої людини, але й народу, нації. Здоров'я дітей – основа розвитку

держави. Здоров'я дітей і молоді в Україні в останні роки погіршується. Актуальність проблеми збереження здоров'я школярів постійно зростає. Важливість теми дослідження обумовлена також тим, що мотивація до здорового способу життя, його доцільності та необхідності повинна формуватися систематично. Аналіз стану здоров'я дітей в нашій країні підтверджує, що пошуки інноваційних методів здоров'язбережувальної освіти, форм роботи щодо збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління держави набувають особливого значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання збереження здоров'я та забезпечення здорового способу життя стали предметом досліджень багатьох учених. Аналіз наукових праць засвідчує, що проблема формування здорового способу життя є багатоаспектною і пов'язана з комплексом питань: гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання та відпочинку, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартування, подолання шкідливих звичок.

Основні підходи до визначення поняття «здоровий спосіб життя» висвітлені у роботах Л. Сущенко, А. Ізуткіна, Є. Вайнера, А. Волик та інших. Питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито у працях М. Амосова, Н. Артамонова, А. Леонтєва, Ю. Лісіцина, Пола Брегга та інших. Важливий вклад у теорію вирішення проблеми здоров'я в освіті як у теоретичному, так і в практичному плані зробили О. Балакірєва, О. Вакуленко, В. Войтенко, Л. Жаліло, Н. Комарова, О. Яременко, якими проведено низку соціологічних досліджень щодо багатьох проблем, пов'язаних із здоров'ям дітей та підлітків.

Аналіз наукової психолого-педагогічної літератури засвідчив, що проблема формування здорового способу життя набула статусу державно важливої.

Мета статті – проаналізувати проблему забезпечення здорового способу життя шляхом упровадження здоров'язбережувальних технологій.

Виклад основного змісту. Здоровий спосіб життя – це дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму та поліпшення загального самопочуття людини.

За сучасними науковими підходами структурними складовими здоров'я визначено: фізичне здоров'я, що розглядається як поточний стан функціональних органів і систем організму; психічне здоров'я –

стан психічної сфери людини, який характеризується загальним душевним комфортом, забезпечує адекватну регуляцію поведінки й обумовлений потребами біологічного і соціального характеру; соціальне здоров'я – система цінностей, настанов і мотивів поведінки в соціальному середовищі.

Конституцією України визначено право на здоров'я як одне з головних громадянських прав, а захист життя людини – як обов'язок української держави. Заклади освіти як державні установи покликані опікуватися проблемами дитинства та надавати соціально-психологічну і реабілітаційну допомогу дітям, тим самим удосконалюючи впровадження і забезпечення прав дітей, чітко визначених у ратифікованій Україною Конвенції ООН про права дитини.

Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одне з найважливіших завдань сучасної школи, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у навчальному закладі і поза його межами.

Як засвідчують дослідження, стан усіх названих видів здоров'я у наших дітей, як і стосовно всього нашого суспільства, дає серйозні підстави для занепокоєння. На думку О. Савченко, проблема виховання у дітей здорового способу життя є багатоаспектною. Вона охоплює впровадження нового змісту забезпечення умов для позитивного впливу на всі складові здоров'я і поширення інноваційних технологій збереження і зміцнення здоров'я [6, с. 8].

Одним із актуальних шляхів вирішення зазначеної проблеми є впровадження освітніх технологій формування й збереження здоров'я.

Розпочинати впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес необхідно з початкової школи, де престиж здоров'я залишається ще на високому рівні.

Поняття «здоров'язбережувальних технологій» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (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.

Слід зазначити, що впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціальноадаптованих, екологічних здоров'язбережувальних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Сутність здоров'язбережувальних та здоров'яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя.

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

- *здоров'язбережувальні – технології*, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації освітнього процесу;

- *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 –* 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 [1, с. 340].

Знання, володіння й застосування здоров'язбережувальних технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога.

З великого арсеналу здоров'язбережувальних технологій у своєму досвіді робити нами застосовуються наступні: *фізкультхвилинки, руханки, хвилинки – таночки, рухливі ігри; дихальні вправи; арттерапія; ароматерапія; казкотерапія; сміхотерапія.*

Фізкультхвилинки відіграють важливу роль у збереженні високої працездатності протягом уроку в початковій школі. *Руханки* – це чудовий спосіб привчити дитину до дисципліни, розвинути координацію і спритність.

Руханка «Рубаємо дрова». Ми багато сиділи, спробуємо активно відпочити, будемо «рубати дрова». Стати так, щоб нікому не

заважати. Уявити собі, що ви рубаєте дрова. Показати, яка колода, яку потрібно розрубати. Покласти її на пеньок і піднімати «сокиру» високо над головою. Щоразу, коли опускаєте «сокиру», голосно вигукуйте: «Хе!». Через хвилину кажіть: скільки колод «розрубали»? Що ви зараз відчуваєте? Який настрій?

Руханка «Лебедина шия». Шийний остеохондроз – причина головного болю, запаморочення. Перед вправами зробити 2-3 вдихи – видихи.

«Гілочки» – підняти повільно руки вгору, зімкнути в замок, добре потягнутися. Опустити повільно руки за спину вниз, зімкнути в замок, добре потягнутися. Опустити повільно руки вниз. (Поліпшується кровообіг у хребті).

Пишемо носом або підборіддям – цифри, букви, можна малювати предмети, писати добрі слова: я здоровий, я терплячий, я врівноважений. А тепер необхідно прийняти положення правильної постави й утримувати його протягом 5-6 секунд. Намагайтеся так сидіти до кінця уроку. Здоров'я вам!

Руханка «Дощ у лісі». Діти сидять, кисті рук (долонями вниз) лежать на колінах.

- Подув вітер (легкі рухи руками).
- Похолодало (потирають долоні рук).
- Зашаруділо листя (клацання пальцями біля вух).
- Дощ посилюється (інтенсивно плескають долонями по колінах).

Далі повторюють рухи у зворотному порядку, але вже повільніше.

Доцільним є проведення *хвилинок –таночків*. Діти дуже любляють такий вид відпочинку. Вони співають виконуючи певні рухи.

Рухливі ігри на свіжому повітрі підвищують ефективність сприйняття навчального матеріалу на уроці й прекрасно зміцнюють здоров'я дітей.

Завдяки ігровій терапії дитина привчається сміливо висловлювати свою думку, самостійно приймати рішення [5].

Вправи для дихання. «Правильно дихати – означає правильно жити». Дихальна гімнастика сприяє вирівнюванню процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, посиленню рефлекторних зв'язків, позитивно впливає на функцію нервово-регуляторних механізмів, що управляють диханням. Динамічні дихальні вправи супроводжуються рухами рук, тулуба та ніг. За

допомогою дихальних вправ налаштовую учнів на урок. Особливо доречно використовувати цей прийом на уроках читання.

«*Півень*». Стати прямо, ноги нарізно, руки опустити. Піднести руки в сторони, а потім плескати ними по стегнах. Видихаючи, промовляти «Ку-ку-рі-ку». Повторити 5-6 разів.

«*Напни вітрила*». Учні спочатку набирають повні легені повітря, а потім повільно випускають його, уявляючи, що напинають вітрила.

«*Мильні бульбашки*». Ця вправа виконується так: вдих відбувається носиком, а видих через рот, де губи складені в трубочку. Мильна бульбашка виходить дуже красивою і великою.

«*Задми свічку*». Уявляємо, що перед нами свічка. Секундний видих. Робимо глибокий вдих і стараємося задути свічку, видихнувши повітря (глибокий вдих і видих). Повторюємо вправу 3 рази.

Арттерапія – навчання і виховання засобами мистецтва. Головною метою арттерапії в освітньому процесі є оздоровлення, зняття стресів і зацікавлення дітей навчанням, згуртування колективу. З метою заспокоєння дітей проводжу «*Хвилинки-кольоринки*». Протягом 4-5 хвилин діти роблять кольоровими олівцями, фломастерами довільні малюнки. Це можуть бути просто лінії, круги, сніжинки, квіти тощо. Такі вправи заспокоюють дитину, дають їй змогу відпочити, отримати позитивні емоції.

Ароматерапія – це давнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій рослин для зміцнення здоров'я, один з найпоширеніших способів лікування стресу. Дихаючи ароматизоване ефірними оліями повітря, ми отримуємо цілу гаму приємних і цілющих біологічно активних регуляторів. Ефективно підібрані ефірні олії зміцнюють імунну систему організму. Вдихаючи ароматичні олії, діти виконують те, що каже вчитель.

Ефективною є вправа «*Зоряне дихання*». «А зараз посміхніться як сонечко. Закрийте очі. Уявіть, що сонячне тепло зіграло все ваше тіло. Візьміть за руку сусіда. Відчуйте тепло і затишок. Подаруйте йому своє. Подумки побажайте здоров'я собі, природі, всім людям на землі і всі ми будемо здорові. Відкрийте очі».

Казкотерапія – це спосіб терапії, який виник майже тоді, коли люди навчилися розмовляти. Казкотерапія є ефективним методом адаптації дітей до умов навчальних закладів. У всіх казок щасливий кінець. Для дитини дуже важливо бути впевненим, що в її житті все буде добре.

Сміхотерапія. У народі кажуть: «Сміх – це здоров'я». Справді, він допомагає зняти стрес, підняти настрій. Сміх позитивно впливає на фізичний розвиток дітей. Реакція імунної системи на сміх прямо протилежна реакції на стрес. Елементи сміхотерапії використовуємо під час проведення свят, «хвилинок-веселинок», розваг, гуморин.

Висновки. Досвід впровадження здоров'язбережувальних технологій підтверджує думку про те, що процес формування здорового способу життя дітей потрібно розпочинати вже з дошкільного та молодшого шкільного віку. Питання реалізації здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі є пріоритетним завданням сучасної школи. Оскільки у сучасному розумінні метою навчання є всебічний розвиток дитини з урахуванням її вікових та індивідуальних особливостей разом із збереженням та зміцненням здоров'я, то й, відповідно, здоров'язбережувальні технології постають як єдина система організаційних форм, головною метою яких є збереження та зміцнення здоров'я особистості. Обов'язковою умовою ефективного використання здоров'язбережувальних технологій є їх позитивне емоційне забарвлення. Виконання вправ з нудьгою, без бажання не дасть позитивного результату, а скоріше навпаки. Сама радість навчання, так само, як і радість будь-яких вправ і праці, робить дитину здоровішою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващенко О. Виховання у школярів здорового способу життя. *Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання* : зб. наук. праць. Рівне : Тетіс, 2010. С. 340-341.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. Київ, 2006. № 8. С. 6–10.
3. Єрмакова Т. С. Основні напрями формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 11. С. 27-31.
4. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.
5. Лавріненко Л. І. Здоров'язбережувальні технології в початковій школі: навчально- методичний посібник. Чернігів, 2015. 243 с.
6. Малащенко М. П. Шляхи реалізації здоров'язбережувальних освітніх технологій у початковій школі. *Основи здоров'я*. 2012. № 2. С. 2–5.
7. Савченко О. Психодидактичні аспекти реалізації здоров'язбережувальної функції шкільної освіти: діалог з В.О. Сухомлинським. *Рідна школа*. 2012. № 7 (991). С. 8-11.

**Олена Кириченко,
Ольга Рахманінова,**
виховательки.

Сумський дошкільний навчальний заклад
(центр розвитку дитини) № 36 «Червоненька квіточка»
Сумської міської ради Сумської області.
chervona_kvitka36@ukr.net

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

***Анотація.** У статті актуалізована проблема створення здоров'язбережувального освітнього середовища закладу дошкільної освіти, визначені його структурні складові та представлено практичні форми, методи та технології роботи з дошкільниками щодо зміцнення їх здоров'я й виховання розуміння його цінності та важливого значення.*

***Ключові слова:** заклад дошкільної освіти, здоров'язбережувальний освітній простір, здоров'язбережувальні технології, здоров'язбережувальне освітнє середовище, дошкільник.*

***Постановка проблеми.** Забезпечення якісного здоров'язбережувального й безпечного освітнього процесу у закладах дошкільної освіти стало перспективним в умовах активних змін дошкільної освіти, які викликані запитамі сучасного суспільства, і є надзвичайно важливим для ефективного функціонування дитячих садків, а також життєво необхідним для особистісного розвитку дошкільників.*

Детально висвітлюють важливі практичні аспекти створення освітнього простору у закладах дошкільної освіти, концентруючись на його безпечності й здоров'язбережувальності, методичні рекомендації з питань забезпечення якості освітнього процесу в закладах дошкільної освіти [5], які є безпосередньо важливим орієнтиром у діяльності закладів дошкільної освіти щодо ефективної організації і створення безпечного здоров'язбережувального середовища.

***Аналіз останніх публікацій.** Особливості сучасного освітнього середовища закладів дошкільної освіти досліджували фахівці дошкільної освіти Н. Софій, Ю. Найда та ін. Сутність здоров'язбережувального середовища в життєдіяльності дітей дошкільного віку з'ясувала О. Богінч. Сучасні підходи до створення та забезпечення здоров'язбережувального освітнього*

середовища в умовах дошкільного закладу аналізували Л. Лавріненко, І. Лебеденко, Ю. Морозова, та ін. Серед науковців, які вивчають цю проблему, слід зазначити: Т. Бойченко, Є. Мітіна, О. Московченко, Л. Омельченко та ін. Аналіз їхніх праць засвідчує, що основну увагу дослідники зосереджують на визначенні сутності та розробці класифікації здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі.

Отже, різноманітні дослідження в напрямі збереження та зміцнення здоров'я дітей свідчать про важливість даної проблеми.

Мета статті – розкрити методичні та практичні аспекти створення здоров'язбережувального освітнього середовища у закладі дошкільної освіти.

Виклад основного змісту. Усі діти заслуговують на середовище, яке задовольняє їхні потреби бути здоровими, відчувати себе безпечно і захищено.

Державна служба якості освіти орієнтує заклади освіти, в тому числі і заклади дошкільної освіти, на організацію безпечного освітнього середовища як в очному, і в дистанційному, і у змішаному форматі навчання, а також більш ефективно змінювати формати залежно від безпекової ситуації [1].

Важливим аспектом сьогоdnішнього освітнього процесу у закладах дошкільної освіти має стати здоров'язбережувальний освітній процес у здоров'язбережувальному освітньому просторі. Тому вихователі перебувають у постійному пошуку щодо створення ефективного здоров'язбережувального середовища в освітньому просторі закладу дошкільної освіти.

Враховуючи той, факт, що діти більше часу перебувають в закладі дошкільної освіти, аніж вдома, і їхнє здоров'я погіршується, то варто створити середовище, що буде сприяти його збереженню і зміцненню. Саме тому, виникає потреба у створенні здоров'язбережувального освітнього середовища.

Аналізуючи сутність здоров'язбережувального середовища вітчизняний педагог О. Богініч [2, с. 191], визначає, що це середовище передбачає створення відповідних умов, які ураховують зміст його діяльності, оздоровчі технології, що застосовуються, традиції навчального закладу та характер діяльності його працівників.

Здоров'язбережувальне середовище є своєрідним проявом освітнього середовища, в просторі якого взаємодіють педагоги-вихователі, дошкільники, батьки, спрямовуючи свої зусилля на зміцнення здоров'я дітей, формування здоров'язбережувальних

компетенцій [4].

З метою успішного створення здоров'язбережувального освітнього середовища для дітей у закладі дошкільної освіти необхідно враховувати, що це має бути освітнє середовище, яке розвиватиме фізичне здоров'я, психічне, духовне та соціальне, тобто зміцнюватиме здоров'я як важливу категорію.

Орієнтуючись на чотирискладову структуру здоров'я (фізичного, психічного, духовного та соціального) дошкільників та дослідження фахівців з дошкільної освіти, вбачаємо необхідним створити у нашому закладі (Сумський дошкільний навчальний заклад (центр розвитку дитини) № 36 «Червоненька квіточка») відповідні складові здоров'язбережувального середовища. Орієнтуємось на фахівців дошкільної освіти Наталію Софій, Юлію Найдю, які розрізняють фізичне, соціальне і структурне середовище у структурі освітнього середовища закладів дошкільної освіти [6, с. 9]. Такі структурні складові мають бути насамперед здоров'язбережувальними.

Сьогоднішнє здоров'язбережувальне освітнє середовище у Сумському дошкільному навчальному закладі (центр розвитку дитини) №36 «Червоненька квіточка» є максимально комфортним для перебування в ньому дітей.

По-перше, здійснюється пошук можливостей для психологічної підтримки дітей. Активна співпраця вихователів з психологом нашого дошкільного закладу сприяє проведенню різноманітних форм роботи з дошкільниками та використанню психологічних прийомів і технік на заняттях, що створює психологічний здоров'язбережувальний клімат в освітньому середовищі закладу дошкільної освіти.

Також під час створення здоров'язбережувального освітнього середовища варто взяти до уваги те, що процес формування здоров'я дитини відбувається під впливом певних факторів. Тому особливої актуальності для нас набуває переконання О. Кононко, С. Нечай, З. Похій та ін. [7, с. 39] в тому, що дитина має не лише знати про власне здоров'я, а й ціннісно ставитися до нього, надаючи перевагу позитивним впливам середовища над шкідливими, руйнівними.

Соціальна складова здоров'язбережувального освітнього середовища нашого закладу дошкільної освіти передбачає оптимальну організацію режиму дня дошкільників, зі збільшеним акцентом на рухову активність. Важливим у цьому процесі є залучення батьків до організації рухової активності та здоров'язбережувальної діяльності дітей. Прикладом такої взаємодії з батьками наших вихованців стали

організовані та проведені спортивні свята й розваги, а також серед цікавих й ефективних форм взаємодії з батьками щодо надання їм необхідних знань та сприяння розумінню необхідності здоров'язбереження своїх дітей, стало виготовлення інформаційного буклету для батьків про «Правила безпеки».

Характеризуючи напрями діяльності у закладі дошкільної освіти щодо організації здоров'язбережувального освітнього середовища, відповідно до визначених складових, зазначимо, що фізкультурно-оздоровча діяльність є пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров'я дітей. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності дітей призводить до зменшення адаптаційних можливостей організму, погіршення їхнього стану здоров'я, особлива увага в закладах дошкільної освіти має приділятися використанню різних засобів і форм фізичного виховання дошкільників. До системи заходів, спрямованих на підвищення рівня фізичного здоров'я дошкільників, відносяться: проведення занять з фізичними вправами (змагання, конкурси, дні здоров'я, ігри, турніри, туристичні походи тощо). Усе це задовольняє біологічну потребу дітей у русі.

Вважаємо, що для збереження та зміцнення здоров'я дітей необхідно створити в закладі дошкільної освіти таке спеціальне здоров'язбережувальне освітнє середовище, яке на думку фахівців (О. Богініч, Н. Левінець, Т. Овчиннікової та ін.), покликане не тільки зберігати й зміцнювати здоров'я дітей, але й закласти в них фундамент ціннісного ставлення як до власного здоров'я, так і до здоров'я інших. Тому у нашому закладі дошкільної освіти проводяться різноманітні заняття за здоров'язбережувальними тематичними напрямами, наприклад інтегроване заняття «Будь обачніше, малюк, гостре не бери до рук», заняття з образотворчого мистецтва «Веселий світлофор», заняття-конструювання «Гараж для пожежних машин» та інші.

Ефективно організоване здоров'язбережувальне освітнє середовище закладу дошкільної освіти передбачає задіявання у роботу з дошкільниками щодо збереження та зміцнення їх здоров'я різноманітних оздоровчо-профілактичних заходів, форм і методів навчання збереження власного і розуміння його надзвичайної цінності. Тому у закладі проводяться різноманітні форми роботи з дошкільниками. Цікавою та ефективною стала виставка малюнків, «Безпека навколо нас», виготовлення стенду «Острівці безпеки».

Активними формами практичної діяльності дошкільників щодо формування у них навичок здоров'язбереження стали такі види

діяльності, як моделювання ситуації «Хлопчик грається з м'ячем біля проїздної частини» та квест-гра «Моя безпека». Цьому сприяє усвідомлення того, що дошкільний вік, як зазначає дослідниця О. Кононко, є найбільш сприятливий для розвитку особистості, отриманню нею важливих знань, умінь, навичок які сприяють формуванню та збереженню здоров'я та здорового способу життя [7, с. 75].

Створення здоров'язбережувального освітнього середовища закладу дошкільної освіти вимагає також запровадження у освітній процес здоров'язбережувальних технологій, які є його важливою складовою й «охоплюють взаємозв'язок та взаємодію всіх факторів педагогічного процесу, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я дитини» [3, с. 11]. Серед здоров'язбережувальних технологій, які застосовуються нами у роботі з дошкільниками, найперше, це різні види гімнастик (дихальна, для очей, пальчикова гімнастика), фізкультхвилинки, ритмічні перерви. Активно застосовуємо масажі і самомасажі (ходіння по доріжках здоров'я, погладжування і розтирання масажними рукавичками, масажі з різним знаряддям тощо).

Зауважимо, що вітчизняний фахівець що О. Богініч, робить ще й акцент на застосуванні особистісно орієнтованих технологій, що сприяють створенню особливого психологічного мікроклімату, у якому дитина добре почувається та зростає [2, с. 193]. Наш практичний досвід показує, що психічне та психологічне здоров'я дошкільників ефективно зміцнюють здоров'язбережувальні технології терапевтичного спрямування. Тому для задіявання таких здоров'язбережувальних технологій у роботі з дошкільниками ми підійшли інтегровано, запровадивши комплекс арт-технологій, які спрямовані на розвиток емоційної сфери дитини, креативності, вмінь інтерактивної взаємодії, комунікативних вмінь (вербального і невербального спілкування), рефлексивності тощо.

У задіяному комплексі арт-технологій активно працюємо з візуальними арт-технологіями (малюнок, ліплення, пісочна терапія, кольоротерапія) та музичними арт-технологіями; а також з казкотерапією, театралізованою діяльністю тощо. Також цікавими та ефективними у процесі здоров'язбереження дошкільників стали такі активності як арт-ігри, наприклад, «Пластилінове чудо», «Де сховались фарби» та інші.

Досвід роботи з застосування арт-технологій щодо збереження і зміцнення здоров'я дошкільників засвідчує що вони спрямовані на

психологічну корекцію та лікування, сприяють досягненню цілей і вирішенню завдань розвитку особистості та її освіти. Завдяки використанню арт-технологій кожна дитина робить власні відкриття, виходить за рамки звичного, захоплюється, створюючи унікальні художні образи; узагальнює естетичні уявлення про навколишній світ; зможе знайти нових друзів, зняти стресову напругу, вибудувати доброзичливі стосунки з ровесниками та дорослими; відновити фізичне здоров'я, покращити душевне та духовне самопочуття. Все це позитивно впливає на розвиток ще не сформованої особистості й сприяє швидкому запам'ятовуванню інформації, тренує увагу. Допоможе в майбутньому житті, готуючи дитину як на навчальній основі, так і на психологічній.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У закладі дошкільної освіти необхідно створювати здоров'язбережувальне освітнє середовище, яке має особливу комфортну атмосферу, відкриває кожній дитині позитивний простір для особистісного зростання в інтелектуальній, соціальній і духовній сферах. Для досягнення цієї мети мають бути спрямовані зусилля всіх учасників освітнього процесу – адміністрації, вихователів, медичної та психологічної служб, батьків.

Освітня діяльність щодо збереження і зміцнення здоров'я дошкільників сьогодні виходить за межі освітнього середовища закладу дошкільної освіти і функціонує у сучасному здоров'язбережувальному освітньому просторі, який інтегрує в собі потенціал закладів освіти, соціокультурної сфери, сім'ї дитини, а також системи взаємодії, спрямованих на підвищення його фізкультурно-оздоровчих можливостей. Тому подальшу професійну діяльність зорієнтуємо на пошуки здоров'язбережувальних технологій, які можна ефективно застосовувати в усьому освітньому просторі сучасного дошкільника.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпечне освітнє середовище: підготовка закладів освіти до нового навчального року. URL : <https://mon.gov.ua/ua/news/bezpechne-osvitnye-seredovishe-pidgotovka-zakladiv-osviti-do-novogo-navchalnogo-roku>
2. Богиніч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка*. Вип. XVII–XVIII. Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2008. С. 191–199.
3. Кошель А. П. Здоров'язбережувальні технології в закладах дошкільної освіти : навч.-метод. посіб. для студентів спеціальності «Дошкільна освіта» працівників закладів дошкільної освіти та батьків. Чернігів: ФОП Балакіна В., 2017. 88 с.
4. Лавріненко Л. І. Створення здоров'язбережувального середовища у сучасному закладі дошкільної освіти. *Вісник Національного університету «Чернігівський*

- колегіум» ім. Т.Г. Шевченка. 2021. Вип. 7(163). URL : <https://visnyk.chnpu.edu.ua/20-7-163-9/>
5. Методичні рекомендації з питань забезпечення якості освітнього процесу в закладах дошкільної освіти за результатами дослідження ECERS-3. URL : http://ru.osvita.ua/doc/files/news/875/87564/2_1.pdf
 6. Середовище, що належить дітям : поради для педагогів закладів дошкільної освіти / Упорядковано: Наталія Софій, Юлія Найда. Київ, 2019. 68 с.
 7. Формуємо у старших дошкільників цілісне світобачення: навч.-метод. посіб. / Авт. кол-в: Кононко О. Л., Луценко В. О., Нечай С. П., Плохій З. П. та ін. Київ : «Імекс-ЛТД», 2013. 260 с.

Єлизавета Ковтун,
старша викладачка кафедри
теорії і методики змісту освіти.
КЗ Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти.

kovtunliza@ukr.net

Відеозапис доповіді https://youtu.be/s_POA2XyaEQ

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

***Анотація.** Стаття присвячена актуальній проблемі дошкільної освіти – формуванню усвідомленого ставлення до свого здоров'я у дошкільників. Автором зроблено спробу проаналізувати дослідження сучасних педагогів та педагогів-класиків щодо формування основ ціннісного відношення до здоров'я у дітей дошкільного віку та розкрити деякі підходи до організації освітньо-виховного процесу з формування у старших дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я.*

***Ключові слова:** ціннісне ставлення до здоров'я; старші дошкільники; здоров'язбереження; оптимальний руховий режим.*

***Постановка проблеми.** Проблема збереження здоров'я людини є наразі досить актуальною. Несприятливі екологічні, соціально-економічні, політичні, побутові та психологічні умови життя, нехтування рухової активності, незбалансоване харчування є основними причинами, які призводять до погіршення стану здоров'я підростаючого покоління. У період пандемії ця проблема відноситься до кола глобальних проблем існування людської цивілізації усього світу. Це зумовлює перегляд ставлення людей до власного здоров'я, як найвищої цінності усього життя. Ото ж, на часі оздоровча ідеологія, за якої існує необхідність формування ціннісного відношення до свого здоров'я у дітей.*

Основні підходи до збереження і зміцнення здоров'я дітей визначені у Законі України «Про охорону дитинства», Національній стратегії розвитку освіти до 2021 року, Указі Президента «Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»», Державній національній програмі «Діти України», у чинних програмах виховання і навчання дітей віком від 2 до 7 років тощо. Так, у Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні поняття ціннісного ставлення до здоров'я визначається, як таке, що зумовлене потребами та інтересами дитини, системою її ціннісного ставлення до однолітків, дорослих та до самого себе [2].

У комплексних програмах виховання та навчання дітей дошкільного віку передбачена здоров'язбережувальна діяльність дітей 6-7 року життя, яка реалізується через організацію фізкультурно-оздоровчих заходів.

Аналіз останніх публікацій. Проблема збереження та формування здоров'я підростаючого покоління на часі у наукових дослідженнях сучасних вчених. Зокрема, питання культури здоров'я піднімають у своїх працях В. Кириченко, І. Рогальська-Яблонська, О. Єжова, Т. Федорченко. Цікаві дослідження О. Дубогай, С. Свириденко, Г. Голобородько, які розглядають питання формування ціннісного ставлення до здоров'я у контексті вікових особливостей дітей. Засоби фізичної культури стали предметом досліджень провідних науковців Т. Власик, Е. Вільчковського, Г. Бойченко, І. Петренко та інших. У своїх твердженнях вчені доводять, що саме засоби фізичної культури впливають на основи здоров'я малечі і чим краще організований оптимальний руховий режим у закладах суспільного виховання, тим краще формуються основні здоров'язбережувальні характеристики в учасників освітнього процесу [5].

Провідними носіями основ культури здоров'я є дорослі, і як зазначають у своїх працях О. Ващенко, З. Плохій, С. Юрочкіна, Л. Лохвицька, Н. Денисенко та інші науковці, особливі зусилля сьогодні необхідно спрямувати на підготовку кадрів, методичне забезпечення освітнього процесу по формуванню здоров'язбереження, співпрацю із родинами вихованців [5; 9].

Як показує практика, засоби фізичної культури, належно створене оздоровче середовище та фахова підготовка педагогів, як зовнішні чинники не в повній мірі можуть визначити відношення дитини до здорового способу життя і на це є ряд причин.

Наукові праці О. Богініч, М. Євтушок, Т. Андрющенко, І. Кузнєцової розкривають питання формування здорового способу життя людини не тільки за допомогою зовнішніх чинників, а і внутрішнього утворення, коли людина усвідомлює цінність свого здоров'я, його залежність від поведінки власного «Я» і може уникати шкідливих впливів [1].

Аналіз сучасних досліджень та публікацій дає змогу педагогам-практикам вибудувати стратегію роботи по формуванню ціннісного відношення до свого здоров'я у дітей дошкільного віку та апробувати різні підходи до організації освітньо-виховного процесу.

Мета статті: – розкрити деякі підходи до організації освітньо-виховного процесу з формування у старших дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Виклад основного змісту. З'ясуємо поняття «здоровий спосіб життя». Здоровий спосіб життя означає – розумне використання свого життєвого потенціалу, а також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших медичних організацій. Його необхідність виходить із того, що багато причин погіршення стану здоров'я можна уникнути. Заснований на загальних порадах стосовно харчування, потрібних фізичних навантажень, гігієни, загартування холодом, позбавленні від шкідливих звичок та залежностей, запобігання захворюванням. У Статуті ВООЗ зазначається, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних вад [7].

Оскільки, у закладі дошкільної освіти освітньо-виховний процес є соціальним, то на нашу думку, перш за все необхідно подбати про комфортні соціальні умови, про атмосферу дружньої взаємодії та довіри між усіма учасниками. Від злагодженої взаємодії педагогів і батьків залежить не тільки фізичний розвиток малюків а і стан духовного та соціального благополуччя.

Необхідно привести здоров'язберезувальне та здоров'яформувальне середовище у відповідність до вимог Базового компонента, чинної програми, санітарних правил, як у дитячому садку, так і в домашніх умовах. Для цього необхідна тісна співпраця із родинами вихованців. Тобто, на першому етапі оптимізації провідного завдання необхідно скоординувати дії педагогів, батьків, медиків та вузьких спеціалістів. Усі, хто причетний до справи виховання, мають працювати у одному напрямку, і, що надзвичайно важливо, дорослі мають бути переконані у доцільності роботи по формуванню

ціннісного відношення до здоров'я та самі дотримуватися здорового способу життя. Адже, досить часто спостерігаємо з боку батьків нехтування проведенням загартовувальних процедур, надмірну опіку, заборону або обмеження вільної рухової діяльності (стрибків, лазіння, бігу) на свіжому повітрі, що призводить до фізичної слабкості, дітей, нездатності витримувати життєві навантаження. Отож, одним із основних завдань роботи закладу дошкільної освіти має бути формування валеологічного світогляду усіх, хто причетний до справи виховання найменших.

Валеологічний світогляд у дошкільників має стати мотивацією до здорового способу життя. Але, усвідомлене ставлення до власного здоров'я у дітей дошкільного віку виробиться лише тоді, коли вони засвоять елементарні знання про свій організм, оволодіють гігієнічними нормами поведінки, етикою спілкування, гігієною харчування та ін. Робота дорослих з формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку передбачає розкриття істотних зв'язків і залежностей, які існують між станом здоров'я людини та її способом життя, рівнем знань про здоров'я, настроєм, стосунками з іншими людьми. Отож, пріоритетами у загальній системі роботи мають стати активні розмови з дошкільниками валеологічного змісту; особистий приклад дорослого, який демонструє ціннісне відношення до свого здоров'я; інтегрована діяльність, пов'язана з питаннями здоров'я; ігри-стратегії по виробленню навичок взаємодії, прийняттю колективних рішень тощо. Варто, підбираючи методи реалізації поставлених завдань, уникати репродуктивних методів, надавати перевагу практично-дослідницькій діяльності у процесі якої діти самостійно напрацьовуватимуть відповіді «чому?» ...захворів ведмедик, засмутилася мама, стало сумно та ін.

Технології здоров'язбереження мають бути сучасними, тобто такими, які є цікаві для дошкільників, забезпечені сучасним обладнанням та діють не тільки на фізичний розвиток, а і на емоційні відчуття, усвідомлення значущості такої зайнятості. Гарно себе зарекомендували такі технології: рухова казкотерапія, пантомімічні етюди, рольове програвання ситуацій, тренінги, аутогенне тренування, руховий ігротренінг, фітбол-гімнастика, гідроаеробіка, художня гімнастика, психогімнастичні вправи, музикотерапія, кольорова терапія, сміхотерапія, кінезіологічні вправи, вітамінізація страв тощо. Прогресивними лишаються технології соціальної спрямованості: подорожі до країн Добра, Краси, Ввічливості; тематичні тижні,

спрямовані на формування основних моральних якостей; ігри-драматизації, у яких транспортуються стежинки людяності; ситуації морального вибору, коли треба прийняти рішення самотійно, або ж у парі, трійці, групі; прийоми ТРВЗ; засоби ознайомлення з родинними традиціями та реліквіями.

У процесі формування у дітей дошкільного віку ціннісного ставлення до власного здоров'я важливе значення має емоційно-мотиваційне підґрунтя, яке виражається у процесі провідної діяльності – сюжетно-рольовій грі. Отож, крім організації дидактичних ігор, ігор-стратегій, які дають знання та сприяють розвитку умінь та навичок, необхідно спонукати дітей до організації сюжетно-рольових ігор екологічного змісту оздоровчого спрямування, у яких діти усвідомлено будуть використовувати набуті навички. То може бути ігрова діяльність, яка поступово переростає у діючий проєкт, як от «Зробимо наше місто чистим», «Порядок важливий для усіх»; «Допоможемо лісовим мешканцям» та ін.

Добре зарекомендували себе ігри-квести «Стежинками здоров'я», «Про здоров'я дбаємо», «Збережемо усе живе», «Ми за здоровий спосіб життя» та інші. Метою таких ігор є закріплення раніше набутих знань дітей про значення здоров'я, необхідності вести здоровий спосіб життя; формування у дітей бажання бути здоровими; виховання дбайливого ставлення до свого здоров'я, поваги до здоров'я інших людей; сприяння підвищенню інтересу дітей до занять фізичною культурою та спортом. Такі ігри проходять дуже цікаво, весело, жваво. Мотивація до діяльності квест є дуже високою, що і сприяє залученню дітей до пошуку цікавих форм оздоровлення.

У світлі упровадження медіаосвіти у виховний процес закладу дошкільної освіти, слухним стає процес створення соціальної реклами. Рекламуємо корисні продукти, збереження природних ресурсів, еколого доцільну поведінку тощо. Діти із задоволенням створюють колективний медіапродукт. То є така вмотивована групова діяльність, коли проявляються навички взаємодії у колективі, розуміння важливості колективної справи, можливість пишатися своєю гарною справою. Така робота сприяє усвідомленню ціннісного відношення до соціального здоров'я, формування моральних звичок та духовного здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, залучення дітей до здорового способу життя передбачає врахування всіх складових здоров'я і можливе лише за умови забезпечення принципу системності та комплексності освітньо-виховного впливу на

дитину.

Успішність формування основ ціннісного ставлення до власного здоров'я дітей 6-7 року життя забезпечуватиметься за таких педагогічних умов: організація предметно-просторового виховного середовища для формування у дітей основ ціннісного ставлення до власного здоров'я; залучення старших дошкільників до активної здоров'язбережувальної діяльності; робота з педагогами з формування у дітей 6-7 року життя основ ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Стержневим питанням сьогодення є ставлення родини до здоров'я. Адже, першими вихователями, наставниками, ідеологами у житті дитини є батьки та люди з найближчого оточення, то саме на них має покладатися відповідальність за збереження і зміцнення здоров'я дитини. Звідси випливає закономірна необхідність свідомого ставлення до збереження здоров'я дитини в кожній родині та дотримання основних правил здорового способу життя. Отже, заклад дошкільної освіти у рамках співпраці з родиною має вибудувати лінію залучення батьків до освітньої роботи з питань здорового способу життя. Для цього використовувати спільні оздоровчо-профілактичні засоби та форми оздоровчої роботи: Дні здоров'я, туристичні походи, групові та індивідуальні бесіди, свята та розваги здоров'язбережувального змісту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Київ, 2007. 258 с.
2. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. URL : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/bazovij-komponent-doshkilnoyi-osviti-v-ukrayini>
3. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини : [кол. монографія] / Беленька Г. В., Богініч О. Л., Машовець М. А. Київ : СПБ Богданова А. М., 2006. 220 с.
4. Вахняк Н. В. Нові виміри сучасного світу, підготовка майбутніх педагогів до валеологічної освіти дошкільників / *Міжнародна науково-практична конференція*. URL : <https://scholar.google.com/citations?user=O2xvbp4AAAAJ&hl=ru>
5. Денисенко Н.Ф. Педагогічні умови активізації рухового режиму дітей 5-7 років в дошкільних закладах: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01. Н.Ф. Денисенко. Київ, 1994. 25 с.
6. Кононко О.Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника: автореф. дис... докт. пед наук: 19.00.07. О.Л. Кононко. Київ, 2001. 37 с.
7. Оржеховська В.М. Проблеми формування здорового способу життя неповнолітніх та його науково-методичного забезпечення // *Стратегія формування здорового способу життя* : Матеріали конф. / Голов. управ. охорони здоров'я м. Києва, Соц. служба для молоді м. Києва, Укр. ін-т громад.

- здоров'я МОЗ України та ін. Київ, 2000. С. 17–19.
8. Поніманська Т.І. Виховання ціннісного ставлення до світу дорослих у дітей дошкільного віку. *Вісник: зб. наук. пр. Глухів держ. пед. ун-т. Глухів, 2003. Сер. : Пед. науки. Вип. 2. С. 12–16.*
 9. Юрочкіна С.О. Педагогічні засади валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Київ, 1997. 153 с.

Ірина Кожем'якіна,
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри
педагогіки, спеціальної освіти та менеджменту.
КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.
irinkina310@gmail.com

ПІДТРИМУЮЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ВЧИТЕЛІВ

***Анотація.** У статті актуалізується проблема організації та впровадження підтримуючого середовища освітнього процесу в дистанційному форматі курсів підвищення кваліфікації вчителів; характеризуються важливі аспекти дистанційного навчання вчителів та професійної взаємодії в умовах післядипломної педагогічної освіти.*

***Ключові слова:** вчитель, підвищення кваліфікації, освітнє середовище, дистанційне навчання, післядипломна освіта.*

***Постановка проблеми.** Умови сьогодення визначили новий формат освітнього процесу підвищення кваліфікації вчителів (дистанційний, змішаний) в умовах післядипломної освіти, що зумовило необхідність організації та створення відповідного освітнього онлайн середовища, яке стане не просто навчальним, але й насамперед підтримуючим для вчителів в умовах існуючого військового стану.*

Це сприяє постійному пошуку та експериментальному дослідженню сучасних форм, технологій й онлайн інструментів, які допоможуть викладачам закладів післядипломної освіти надавати якісні освітні послуги вчителям у процесі підвищення кваліфікації в дистанційному форматі та створити ефективне підтримуюче освітнє середовище.

***Аналіз останніх публікацій.** Теорію та практику змішаного навчання детально досліджували В. Кухаренко, С. Березенська, К. Бугайчук, Н. Олійник, Т. Олійник, О. Рибалко, Н. Сиротенко, А. Столяревська та ін.*

Питання дистанційного навчання, зокрема моделі, технології та перспективи його застосування з'ясовувала О. Корбут. Особливості дистанційного та змішаного навчання в школі з'ясовувала І. Воротникова та ін., зокрема онлайн інструменти для організації дистанційного навчання в умовах карантину схарактеризували І. Іванюк, О. Овчарук та ін. Засоби ефективного забезпечення дистанційного навчання досліджували І. Блощинський, І. Яремчик, Л. Олійник та ін.

Мета статті – схарактеризувати важливі аспекти організації та створення підтримуючого освітнього середовища процесу підвищення кваліфікації вчителів в дистанційному форматі.

Виклад основного змісту. Сьогоднішня ситуація в країні змушує систему освіти, зокрема систему післядипломної педагогічної освіти звернути увагу на новий формат освітньої взаємодії з вчителями для надання їм освітніх послуг з метою підвищення їх професійної кваліфікації. Таким форматом освітнього процесу все активніше стає дистанційне навчання.

Дистанційне навчання, за визначенням Оксани Кобут, це сукупність технологій, що забезпечують доставку студентам основного обсягу навчального матеріалу, інтерактивна взаємодія студентів і викладачів у процесі навчання, надання студентам можливості самостійної роботи з навчальними матеріалами, а також у процесі навчання [4].

Регламентуючими документами, що надають нормативно-правове забезпечення дистанційному навчанню стали Закон України «Про вищу освіту» (2014; 2022); Постанова Кабінету Міністрів «Про затвердження Програми розвитку дистанційного навчання в Україні»; Постанова Кабінету Міністрів «Про затвердження Програми ІКТ в освіті і науці на 2006 – 2010 роки»; Положення про дистанційне навчання (2013; 2015); Положення про Координаційну раду Міністерства освіти і науки України з питань дистанційного навчання; Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти (2020); Лист Міністерства освіти і науки «Щодо виконання технологій дистанційного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах (2015); Лист Міністерства освіти і науки «Щодо організації дистанційного навчання» (2020).

Орієнтуючись на нормативно-правове забезпечення дистанційного формату освітнього процесу та існуючого досвіду використання систем інтернет ресурсів та інформаційно-комунікаційних технологій на базі Сумського обласного інституту післядипломної освіти створено освітне

онлайн середовище для професійної взаємодії з вчителями у процесі підвищення їх кваліфікації, яке насамперед має бути підтримуючим в сучасних умовах.

У структурі освітнього середовища закладу післядипломної освіти (СОППО) представлено сайт закладу, сайти та блоги кафедр, методичної служби, відділів, лабораторій та бібліотеки, а також е-пошти викладачів, методистів та інших структурних підрозділів, створені групи професійної взаємодії на різних інтернет ресурсах (Viber, Telegram тощо) та освітні платформи для навчання в курсовий період і професійної взаємодії у міжкурсний період, що дозволяє взаємодіяти з вчителями та здійснювати неперервно їх науково-методичний супровід «в спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій» [1, с. 5].

Серед існуючих систем дистанційного навчання топовими вважаються Moodle, Microsoft Teams та Google Classroom, які, на нашу думку, є доступними у використанні та організації освітнього процесу і дозволяють не втратити зв'язок з вчителями під час кризових умов (карантин, військові дії). Для здійснення освітнього процесу у курсовий період підвищення кваліфікації з метою надання освітніх послуг вчителям нами обрані системи дистанційного навчання Moodle і Microsoft Teams, а освітнє середовище міжкурсного періоду підвищення кваліфікації вчителів розширює свої можливості за допомоги тих систем дистанційного навчання як Google Classroom, Zoom та Hangouts Meet.

Moodle є безкоштовною і відкритою системою організації й управління навчанням, яка може поєднувати у собі комунікацію між викладачами та вчителями (слухачами курсів підвищення кваліфікації) у створених чатах і форумах, індивідуальних листуваннях. Також Moodle надає безліч можливостей, серед яких: виконання практичних завдань, завантаження файлів, обмін повідомленнями, проходження тестування, оцінювання результатів та календар подій [2].

Освітня платформа Microsoft Teams це, насамперед, можливість для командної роботи в Office 365. Це більш, з одного боку, спрощений варіант системи управління навчанням, а з іншого боку, ця система має розширені можливості для освітньої взаємодії й навчання, які дозволяють навчальній групі вчителів (команді, класу) комунікувати в онлайн режимі та практично працювати з інформаційно-комунікаційними технологіями й інструментами онлайн навчання.

Google Classroom також є безкоштовним й доступним веб-сервісом для професійної взаємодії у міжкурсний період підвищення кваліфікації вчителів. У сервісі можна організовувати конференції, вебінари, семінари, обмінюватися файлами, завантажувати роботи, редагувати їх, оцінювати тестові або контрольні роботи. Для початку роботи сервісу достатньо мати лише пошту Google (Gmail). Сервіс може допомогти не випасти з процесу навчання як маленьким школам, так і великим закладам освіти.

Якщо немає можливості швидко впровадити систему управління навчанням для групи (команди) вчителів, викладачам й методистам завжди прийдуть на допомогу такі комунікаційні платформи, як Zoom, Hangouts Meet. Це спрощує організацію відеозустрічі, передачу завдань та сприяє підтримці зв'язку з вчителями [3, с. 5] в кризових умовах.

Застосування таких освітніх платформ, які прості і зрозумілі в роботі, дозволяє планувати навчальний процес, створювати курси, спілкуватися одночасно з усіма вчителя відповідної професійної групи та багато іншого.

Онлайн-навчання сьогодні стає надзвичайно актуальним форматом підтримання безперервності освітнього процесу, у якому викладач має можливість підтримувати зв'язок з вчителями, слухачами курсів підвищення кваліфікації, взаємодіяти з ними. Безумовно, такі можливості як зазначає Е. Жуковська, мають розглядатися не лише як вимушені міри: перехід освіти в онлайн має стати рівноправною складовою освітнього процесу разом з стаціонарним викладанням. Це майбутнє, до якого мають готуватися освітні заклади всього світу. І якщо ми не хочемо залишитися поза світовими тенденціями – то якраз зараз Україна має чудовий шанс почати масове запровадження онлайн-навчання [2].

Важливим моментом освітнього процесу в онлайн режимі в дистанційному форматі є створення підтримуючого освітнього середовища, яке надасть змогу вчителям отримати якісні освітні послуги, зорієнтуватися на неперервний процес своєї власної траєкторії професійного розвитку. Тому визначним питанням сьогоднішнього дистанційного навчання стало питання «Як ми навчаємо онлайн?», «Яким має бути освітнє середовище?». По-перше, онлайн навчання має бути безпечним, тобто члени групи вчителів (команди, класу) курсів підвищення кваліфікації мають перебувати у сфері безпеки (безпечних для себе умовах, насамперед для власного здоров'я). Для безпечного навчання онлайн усі учасники відповідної команди (групи) мають здійснювати визначені правила освітньої

взаємодії. (наприклад, вчасно залишати місце навчання; коли це можливо, можемо залишатися в робочому стані, якомога довше тощо). Такі правила освітньої взаємодії в команді вчителів важливо виробити всім разом, щоб вони були максимально придатні та комфортні для кожного вчителя в групі.

Ефективне підтримуюче освітнє середовище, на наше переконання, передбачає насамперед, емоційну підтримку вчителів (слухачів курсів підвищення кваліфікації). Існуючи наразі негативні показники впливу на психіку людини, змушують враховувати необхідність надання емоційної підтримки вчителям в процесі освітньої діяльності в курсовий та міжкурсний періоди підвищення кваліфікації. Першим кроком такої емоційної підтримки буде створений комфортний мікроклімат у освітньому середовищі курсів та форм іншої професійної взаємодії у між курсовий період. Також важливо спрямовувати активність вчителів та їх емоції на конкретні дії в процесі навчання та іншої професійної взаємодії; надати можливість для комунікації, запропонувати форми спільної взаємодії та взаємопідтримки у процесі освітньої діяльності. Таку підтримку в процесі практичної освітньої взаємодії на курсах підвищення кваліфікації нададуть різні ефективні форми, технології та інструменти онлайн навчання. Прикладом є активна співпраця з використанням відеолекцій, відеоконференцій та відеочатів, можливість для вчителів взаємодіяти в міні групах, обмінюватися файлами, демонструвати презентації (мультимедійні та Sway-презентації), працювати з інтерактивними презентаціями тощо.

Для упорядкування підтримуючого середовища викладачу важливо загальне бачення курсу, який викладається, його цілі, спектр вчительської аудиторії. Цілі повинні бути конкретними і вимірюваними. Наприклад, дати відповідь на запитання: якими навичками володіють ті, хто слухатиме цей курс? Яку діяльність треба додати у структуру курсу, щоб розвинути ці навички? Як подати матеріал так, щоб він був зрозумілий для конкретної групи вчителів? Які інструменти онлайн взаємодії застосувати, щоб освітній процес був ефективним, комфортним і вмотивовуючим до подальшого професійного розвитку? Також важливо для викладача оцінити, який формат онлайн навчання (синхронне навчання, асинхронне навчання) найкраще підійде для розвитку компетентностей, на які спрямовано курс за вибором. Формат синхронного й асинхронного навчання мають доповнювати один одного і логічно пов'язуватися між собою.

В правильно організованому підтримуючому середовищі вчителі мають у процесі навчання завжди розуміти, що, як і для чого роблять у конкретний момент, а їх діяльність сприяти груповій роботі та взаємодії.

Ефективність роботи викладача в організації та створенні підтримуючого середовища курсів підвищення кваліфікації буде залежати, на нашу думку, від компетентності викладача та вдалої адаптації досвіду колег, наукової літератури й методичних порад, тому важливо для освітнього процесу і створення комфортного й підтримуючого середовища надати можливість вчителям поділитися власним досвідом, точкою зору і новими знаннями та вміннями.

Створити невимушену атмосферу, як основу підтримуючого середовища допоможуть жарти, гумор, насамперед з професійної тематики, тому вважаємо доречним їх застосування в процесі освітньої взаємодії.

І як зауважує І. Шолудько, не треба боятися помилятися, бо для справжніх менторських відносин з слухачами курсів важливий спільний розвиток і навчання [7].

Отже, ІТ-технології приходять на допомогу викладачам, вчителям та учням: існує багато інструментів та продуктів, розроблених для підтримки онлайн-навчання, і їх можна підключити, не виходячи з дому, маючи лише доступ до інтернету [2].

Дистанційне навчання вирішує проблему не лише фізичної присутності вчителів та викладача в одній лекційній аудиторії, а й полегшує доступ до навчальних матеріалів, тестових завдань та надає можливість активної практичної взаємодії онлайн, і при правильній організації та доречному застосуванні є ефективним й підтримуючим освітнім середовищем.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Важливо і необхідно сьогодні створити ефективне підтримуюче освітнє середовище процесу підвищення кваліфікації в умовах військових дій, яке безпосередньо позитивно впливало на емоційний стан вчителів, сприяло розумінню того, що вони важливі для своїх учнів та їх батьків, що зараз вони, як ніколи мають якісно виконувати професійні обов'язки на своєму освітянському фронті та вмотивувало їх до постійного неперервного професійного розвитку.

Тому подальші дослідження щодо можливого удосконалення та розширення форм, технологій і технік організації й створення підтримуючого освітнього середовища в форматі дистанційного та змішаного навчання, який вважаємо перспективним в існуючих умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дистанційне та змішане навчання в школі. *Путівник* / Упоряд. Воротникова І.П. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. 2020. 48 с.
2. Жуковська Е. ТОП-3 системи для онлайн-навчання. URL : <https://osvita.ua/news/71748/>
3. Іванюк І.В., Овчарук О.В. Онлайн інструменти для організації дистанційного навчання в умовах карантину. *Інформаційний бюлетень*. № 2. 2020. 6 с.
4. Корбут О.Г. Дистанційне навчання: моделі, технології, перспективи. *XI Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції викладання іноземної мови професійного спрямування у вищій школі»* : електронний збірник матеріалів. 2013. URL : <http://confesp.fl.kpi.ua/ru/node/%201123>
5. Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти (2020). URL : <https://osvita-perechin.gov.ua/uploads/polozenna-pro-distancijnu.docx>
6. Теорія та практика змішаного навчання : монографія / В.М. Кухаренко, С.М. Березенська, К.Л. Бугайчук, Н.Ю. Олійник, Т.О. Олійник, О.В. Рибалко, Н.Г. Сиротенко, А.Л. Столяревська; за ред. В.М. Кухаренка. Харків: «Міськдрук», НТУ «ХП», 2016. 284 с.
7. Шолудько І. Як створити власний курс за системою змішаного навчання в Україні. URL : <http://blog.ed-era.com/zmishanie-navchannia-v-ukrayini-kontiektsta-uspishni-prikladi/>

Любов Кострова,
вчитель основ здоров'я вищої категорії, старший учитель.
Глухівський ліцей-інтернат
з посиленою військово-фізичною підготовкою
Сумської обласної ради.
lubov.kostrova@ukr.net

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я І ДОВГОЛІТТЯ

Анотація. У статті розглянуто особливості здорового харчування в сучасному суспільстві. Здорове харчування – це раціон, який здатний задовільнити основні потреби організму в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мікроелементах, тому його дотримання є важливим аспектом нашого життя.

Ключові слова: здорове харчування, принципи правильного харчування, калорії, харчові добавки.

Якщо хочеш продовжити своє життя, приборкай свою трапезу.

Б. Франклін

Постановка проблеми. Проблема здорового харчування є досить актуальною в сучасному суспільстві. З кожним днем осіб, які піклуються про своє здоров'я більше, і доволі часто це піклування проявляється зміною характеру свого харчування. Хтось стає веганом, хтось відмовляється лише від м'ясних продуктів, а хтось вдало

комбінує. Залишатися довгі роки молодим, активним, життєрадісним і здоровим хоче кожен з нас. Тільки про те, що берегти своє здоров'я потрібно з молодих років, замислюється далеко не кожен. І даремно! Адже набагато легше зберегти своє здоров'я, ніж потім докладати багато зусиль, щоб його повернути. Одним з показників нашого якості життя є здорове харчування на кожен день – запорука здоров'я і довголіття.

Проблема правильного здорового харчування з кожним роком стає все більш актуальною. Останні пару століть просте і природне угамування голоду перетворилося в кулінарне мистецтво. Ми всі любимо смачно поїсти, але не замислюємося про якість їжі, яку вживаємо щодня. Швидка їжа, барвники, ароматизатори, підсилювачі смаку, смакові добавки, штучні замінники натуральних продуктів – все це йде не на користь нашому організму. Таке харчування шкодить нашому здоров'ю – виникають різні проблеми з травним трактом, алергії. Шкідливий непродумане харчування впливає також на наші судини і серце, нервову і кісткову системи. В результаті падає якість життя, погіршується самопочуття. Ми те, що ми їмо. Часто обіцяємо собі перейти на правильне харчування, але вже наступного дня з'їдаємо велику піцу. Щоб зрозуміти, що здорове харчування реально працює і робить нас здоровішими, потрібна системність, а на неї не вистачає то часу, то сил, то грошей, але в основному терпіння і самоконтролю.

Існує безліч думок про те, що ж насправді потрапляє до категорії «здорове харчування», однак у дечому погляди дієтологів усе ж сходяться.

Здорове харчування – це раціон, який здатний задовільнити основні потреби організму в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мікроелементах, тому його дотримання є важливим аспектом нашого життя.

Принципи правильного харчування становлять основу здорового способу життя. Споживаючи щодня адекватну кількість калорій за рахунок збалансованого набору переважно корисних продуктів, можна значно зменшити ризик серцево-судинних захворювань, діабету та раку, тобто найбільш небезпечних захворювань.

Основним правилом щоденного здорового харчування є різноманітність – якщо ви будете постійно харчуватися одним і тим же набором продуктів, то з часом в організмі виникне недостатність певних вітамінів та мікроелементів.

Ключовими продуктами здорового харчування є:
- овочі і крупи (із середнім або низьким глікемічним індексом);
- незначна кількість м'яса, риби і морепродуктів;
- різноманітні горіхи, фрукти тощо.

У більшості випадків правильне харчування починається із заміни тваринних жирів на рослинні.

Існує безліч рекомендацій стосовно здорового харчування, але хотілося б зупинитися на основних:

- Споживання адекватної кількості калорій протягом доби відповідно до індивідуальних потреб та способу життя.

- Вживання продуктів з клітковиною. Клітковина – це вид складних вуглеводів, які не здатні перетравлюватися в шлунку людини та уповільнює швидкість підвищення цукру в крові.

- Обмеження споживання харчових продуктів та страв із значним вмістом солі, цукру та надмірним вмістом жиру, а також виключення трансжирів.

- Дотримання регулярного режиму споживання їжі.

- Дотримання водного балансу та відмова/обмеження вживання алкогольних напоїв.

- Не переїдати: краще менше, однак частіше.

- Фізична активність.

- Здоровий сон.

Останнім часом вийшло багато суперечливих публікацій та телевізійних програм на тему харчових добавок з індексом «Е», тому розібратися у цьому питанні непросто, хоча потрібно. Насправді, багато харчових добавок з індексом «Е» – природного походження. Наприклад, Е330 – не що інше, як лимонна кислота, що є у всіх цитрусових, Е160а – каротин, що міститься в томатах, а Е101 – це вітамін В₂ рибофлавін, з морських водоростей виділяють Е400 – альгінат натрію тощо. Ні для кого не секрет, що в харчовій промисловості не залишилося жодної галузі, де б не застосовувалися добавки.

Харчові добавки – це речовини природного й штучного походження, спеціально внесені в харчові продукти для досягнення певних технологічних ефектів (кольору, стійкості до псування, збереження структури й зовнішнього вигляду продуктів харчування). Біологічні добавки повинні бути біологічно інертними для організму, тому що присутні практично в будь-якому харчовому продукті й навіть у так званих «екологічно чистих продуктах». Застосування харчових добавок перебуває під постійним контролем національних і

міжнародних організацій, що забезпечують надійність харчових продуктів відносно їх безпеки. Наявність харчових добавок у продуктах указується на споживчому пакуванні.

Європейська рада і схвалила єдину цифрову систему класифікації харчових добавок. Усі вивчені й перевірені добавки за цією класифікацією отримали індекс «Е» (від слова «Еuroре») і тризначний цифровий код. Так буква «Е» стала гарантією вивченості харчової добавки. Це не означає, що будь-яка речовина, що має «Е»-індекс, дозволена до застосування, але, принаймні, проаналізовано її вплив на організм людини.

Дані добавки оцінюються і затверджуються Європейським органом з харчової безпеки (EFSA), а після того кожна країна приймає рішення про їх дозволеність на своїй території.

Так кількість харчових добавок, які дозволено використовувати у країнах ЄС досягає 1200, в Німеччині – 350, а в Україні – лише 221.

Щоб правильно відповісти на питання, як потрібно ставитися до вживання продуктів харчування з харчовими добавками, необхідно усвідомити і зважити основні недоліки і переваги їх використання. Переваги: продукт краще зберігається, має спокусливий зовнішній вигляд. Недоліки – ваш організм зношується, переробляючи різні хімікати, говорячи просто – це шкодить вашому здоров'ю. А при певних дозах вживання стає вже небезпечним.

У кожного своє ставлення до свого здоров'я та свої пріоритети у житті. Багато хто змирився з щоденним вживанням продуктів з добавками, а багато хто, навпаки, свідомо відмовляється практично від усього в магазині. Але те, що нікому не хочеться отруїтись від передозування різних хімікатів або виснажуватись від голоду – це точно. Тому головна порада – уважно вивчайте склад, вказаний на етикетці продуктів харчування, і знайте міру в їх споживанні. Не варто фанатично уникати всіх продуктів із добавками, як і не варто бути жиравцем чіпсів та кока-коли.

Корисно знати: перелік усіх інгредієнтів продукту (включно з харчовими добавками), вказаний на упаковці, складається в порядку зменшення їх кількості. Іншими словами, у продукті найбільше міститься той інгредієнт, який вказаний першим, а найменше – останній. Щоб знизити ризик для здоров'я дитини, який несуть із собою солодощі, дотримуйтеся наших порад:

– До 3-х років не давайте магазинні солодощі маленьким діткам.

– При покупці уважно вивчайте упаковку. Кількість харчових добавок, які використовуються в харчовій промисловості, така велика, що запам'ятати їх майже нереально. Випишіть собі хоча б коди харчових добавок, наведені нами (див. рисунок) і не купуйте солодоці, якщо побачите їх наявність.

– Відмовтеся від яскраво забарвлених продуктів із неприродно різким запахом. З усіх можливих солодоців найоптимальнішими для малюка є білий зефір, халва або пастила.

– Постарайся привчити малюка замість цукерок їсти сухофрукти або горіхи.

– Щоб обмежити потрапляння шкідливих харчових добавок до нас на стіл, можна лише: не купувати продукти із неприродно яскравим забарвленням; уникати продуктів із занадто довгим строком зберігання; виключити із свого раціону чіпси, готові сніданки, обіди, вечери, хот-доги та інші «бургери».

– Читайте етикетки, куди внесено вміст продукту.

Нижче представлена таблиця харчових добавок, яка буде корисною для вас та допоможе у правильному виборі продуктів харчування.

ТАБЛИЦЯ ШКІДЛИВИХ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК								
ДУЖЕ НЕБЕЗПЕЧНІ	E123	E510	E513	E527				
НЕБЕЗПЕЧНІ	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
КАНЦЕРОГЕННІ	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E954					
ШЛУНКОВІ ЗАХВОРЮВАННЯ	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
ШКІРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
РОЗЛАДИ КИШЕЧНИКА	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
ТИСК	E154	E250	E252					
НЕБЕЗПЕЧНІ ДЛЯ ДІТЕЙ	E270							
ЗАБОРОНЕНІ	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
ПІДОЗРІЛІ	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	

Пропонуємо познайомитися з інтерактивними вправами, які можна використовувати для вивчення теми «Перша допомога при харчових отруєннях. Аналіз маркування харчових продуктів». Учні можуть перевірити свої знання, а вчителі – використовувати їх на етапі закріплення нового матеріалу або під час перевірки домашнього завдання.

Вправа «Симптоми харчового отруєння»

<https://www.purposegames.com/game/QPZGiyb5bEZ> (потребує реєстрації у застосунку).

Вправа «Аналіз маркування харчових продуктів»

<https://www.purposegames.com/game/h1qOyLIRuoj>

Як бачимо, універсального еліксиру довголіття немає, є своєрідний комплекс, який покращує якість та тривалість життя. І на завершення хотілося б нагадати, що дбаючи про свій раціон ми дбаємо про своє здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпечність харчування. URL : https://znaimo.gov.ua/chapters/managers-and-educators/bezpechnist_kharchuvannia
2. Збалансоване харчування для схуднення: основні правила, зразкове меню і протипоказання. URL : <https://politeka.net/uk/news/672645-sbalansirovannoe-pitanie-dlja-pohudenija-osnovnye-pravila-primernoe-menju-i-protivopokazanija>
3. ЗНАЙМО. Коли ми знаємо, що їмо. URL : <https://znaimo.gov.ua/>
4. Правильне харчування – запорука здоров'я, краси і довголіття. URL : <https://ufsf.com.ua/>
5. Успенська В.М. Уроки здорового харчування. URL : <https://padlet.com/uspenskav/83hbl07nh3cv67v9>

Еліна Литвинчук,

учитель зарубіжної літератури I категорії.

Лебединський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів

№ 7 Лебединської міської ради Сумської області.

13LinaLin13@gmail.com

ЗБАЛАНСОВАНЕ ТА ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ПОВНОЦІННОГО РОЗВИТКУ ТА ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Анотація. Стаття розкриває актуальність здорового харчування. Розглядається його вплив на розумові здібності та фізичний стан здобувачів освіти. Висвітлюються питання раціонального та збалансованого харчування, основні правила дотримання харчового балансу, підходи до споживання продуктів,

максимально збалансованих за основними харчовими речовинами тваринного та рослинного походження. Вказується на важливість здорового та збалансованого харчування, що є запорукою як хорошого самопочуття і здоров'я молодого покоління.

Ключові слова: *здоров'я, їжа, харчування, збалансоване та здорове харчування, здоровий спосіб життя, освітнє середовище, здобувачі освіти.*

Постановка проблеми. Дотримання збалансованого та здорового харчування здобувачів освіти є не тільки медичним, але й державним завданням. Його необхідно раціонально вирішувати, вивчаючи при цьому складові впливу збалансованого харчування на здоров'я та розумову діяльність дітей.

Харчування є невід'ємною частиною нашого життя, тому ще здавна люди розуміли його значення для здоров'я та життя. Упродовж віків застосовувалися практичні рекомендації з питань харчування видатного лікаря середньовіччя Абу Алі Ібн Сіна (Авіценна). У своїй праці «Канон лікарської науки» вчений радив регулярно вживати різноманітні харчові продукти, дотримуватися режиму харчування та послідовності приймання їжі, вбачав велику шкоду для здоров'я у недоїданні та переїданні. Ці погляди близькі до сучасних уявлень, бо харчування є основою всіх життєвих процесів організму. Воно необхідне для безперервного оновлення клітин і тканин, компенсації енерговитрат, утворення різноманітних регуляторів життєдіяльності.

Мета статті – охарактеризувати збалансоване та здорове харчування дітей шкільного віку.

Виклад основного змісту. Обмін речовин, функція, структура клітин і органів залежать від характеру харчування. Харчування – це складний процес надходження і перетравлення їжі, всмоктування і засвоєння організмом білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин, води. Харчування забезпечує організм енергією, необхідною для процесів життєдіяльності. Відновлення клітин і тканин в організмі відбувається за рахунок надходження з їжею пластичних речовин – білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Крім того, їжа – це складна суміш харчових речовин (біля 2000), з яких понад 60 належать до незамінних, є джерелом утворення ферментів, гормонів та інших регуляторів обміну речовин в організмі. Правильне харчування забезпечує сталість внутрішнього середовища організму людини, діяльність різних органів і систем, гармонійний розвиток, високу працездатність. Неправильне харчування призводить до появи багатьох захворювань внаслідок зниження захисних властивостей

організму, порушення процесів обміну речовин, зниження працездатності, може сприяти появі багатьох захворювань, в тому числі інфекційних, тому що ослаблений організм чутливий до негативних впливів.

У природі не існує ідеальних продуктів харчування, які містять всі харчові речовини, необхідні людині (за винятком материнського молока). Кожний продукт харчування має особливості, пов'язані з його хімічним складом. Розрізняють продукти рослинного і тваринного походження. Рослинна їжа є переважно вуглеводною, тобто містить у своєму складі багато вуглеводів і мало білків. Тваринна їжа, навпаки, містить багато білків, а вуглеводів дуже мало або вони відсутні. Тільки різноманітні продукти в раціоні забезпечують його харчову цінність, тому що різні продукти доповнюють один одного відсутніми компонентами, сприяють кращому засвоєнню їжі.

Основою збалансованого харчування є співвідношення поживних речовин, необхідних для нормального функціонування організму. У такому раціоні поєднуються вітаміни, мінерали, а також корисні білки, жири та складні вуглеводи. Збалансоване меню не передбачає виключення якихось продуктів чи навпаки, додаткову потребу в конкретних компонентах. Усе ж при збалансованому харчуванні виключаються рафіновані продукти, компоненти з високим вмістом шкідливих жирів, надмірною кількістю цукру і цукрозамінників, солі. При збалансованому харчуванні можна їсти все, що придумала природа, просто кожен продукт має свою норму і час. Отже, раціональне і збалансоване харчування – це розумне, точно розраховане забезпечення людини їжею. Воно передбачає:

- відповідність харчування фізіологічним потребам та енерговитратам організму;
- співвідношення в добовому раціоні кількісної та якісної їжі за основними харчовими та біологічно активними речовинами;
- дотримання правильного режиму харчування [4].

Таке харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній та розумовій працездатності, активному довголіттю. А принципи його складаються з вимог до харчового раціону, режиму харчування й умов прийому їжі.

Здорове харчування здобувачів освіти – одна з найважливіших проблем сьогодення, оскільки таке харчування – найважливіша запорука здорового розвитку зростаючого організму дитини. Л.

Денисова, уповноважена Верховної Ради з прав людини наголошує, що виховання у дитини корисних харчових відбувається насамперед у родині. Однак не можна ігнорувати вплив шкільного середовища на формування харчових звичок в учнів. Адже через те, що більшість свого часу діти проводять у закладах освіти, один або більше прийомів їжі припадають саме під час навчання. Діти повинні отримувати корисну їжу відповідно до їхніх потреб. Саме тому втілення реформи системи харчування в закладах освіти є одним із важливих кроків у забезпеченні права дітей на здоровий розвиток [5].

Сучасні тенденції в розвитку освітньої системи в закладах загальної середньої освіти орієнтовані на створення і забезпечення умов здорового, безпечного і комфортного середовища, що включає в себе питання, які стосуються також і забезпечення права дітей на здоровий повноцінний розвиток. Для нормальної життєдіяльності та відновлення енерговитрат дитини необхідне збалансоване харчування, яке включає такі принципи:

- відповідність енергетичної цінності харчового раціону добовим енерговитратам школярів;
- дотримання співвідношення харчових речовин у раціоні при співвідношенні білків, жирів, вуглеводів як 1:1:4 (враховуючи особливу потребу організму, що росте, в незамінних складових їжі, слід витримувати в білках і жирах співвідношення компонентів тваринного і рослинного походження);
- широкий асортимент продуктів: різноманітні м'ясні, рибні, молочні, хлібні, круп'яні страви, овочі, фрукти, необхідні для забезпечення хімічного складу раціону;
- правильна кулінарно-технологічна обробка продуктів з метою збереження біологічної і харчової цінності, високих органолептичних властивостей страв і високої засвоюваності харчових речовин [1].

Їжа у школі має бути не тільки корисною, але й смачною й різноманітною. «Їжа – це база нашого здоров'я. Те, чим ми харчуємо дітей, впливає на їхнє самопочуття, здоров'я, психоемоційний стан, пам'ять, реакцію, схильність або опірність різним захворюванням», – відзначає лікар-дієтолог Оксана Скиталінська [8]. При складанні меню необхідно враховувати потреби організму, пов'язані з його розвитком, зі зміною умов зовнішнього середовища, з підвищеним фізичним або емоційним навантаженням. Для відшкодування витраченої енергії діти повинні отримувати повноцінне харчування, до складу якого входять продукти, що містять не тільки білки, жири і вуглеводи, а й

незамінні амінокислоти, вітаміни, деякі жирні кислоти, мінерали і мікроелементи. Білки – це основний матеріал, який використовується для побудови тканин і органів дитини, для утворення ферментів, гормонів, гемоглобіну, клітин крові, імунних клітин, росту та розмноження. Найціннішими для дитини є рибний і молочний білок, який найкраще засвоюється дитячим організмом. На другому місці за якістю – м'ясний білок, на третьому – білки рослинного походження. Згідно чинної нормативної бази [3] діти 6-11 років повинні одержувати на добу 72 г білка; 11-14 років – 84 г; 14-18 років – 93 г. Незамінні амінокислоти – лізин, триптофан і гістидин є чинниками росту. Їх джерела – м'ясо, риба, яйця, молочні продукти. Для дітей рекомендуються нежирні сорти м'яса. У продуктах рослинного походження також є білки, особливо багато їх у бобових (боби, квасоля, горох, сочевиця, соя). Білок дозволяє залишатися ситим протягом тривалого часу, а його нестача відображається на настрої та працездатності.

Другий за значущістю компонент їжі, потрібний для задоволення енергетичних потреб школярів, – жири. На їх частку припадає від 20 до 30 % від загальних добових витрат енергії. Діти 6-11 років повинні одержувати на добу 70 г жирів, 11-14 років – 84 г; 14-18 років – 92 г. Щонайменше дві третини жиру, який споживається здобувачами освіти/дітьми, повинен надходити у вигляді ненасиченого жиру. Ненасичені жири містять незамінні жирні кислоти та жиророзчинні вітаміни, тому їх споживання обов'язкове для належного структурного та функціонального стану організму та його органів і систем, зокрема головного мозку, нервової системи, серця, кровоносних судин, ендокринної системи, органу зору, шкіри та волосся. Доцільною є заміна насичених жирів тваринного походження ненасиченими жирами рослинного походження та регулярна присутність морської риби у харчуванні. Насичених жирів слід обмежити не більше ніж 10 % загальної добової калорійності [3].

Важливе значення має надходження з їжею вуглеводів, оскільки це енергія, а діти набагато рухливіші від дорослих. У харчовому раціоні дитини шкільного віку мають бути присутні в необхідних кількостях фрукти і овочі, які підвищують апетит і сприяють засвоєнню іншої їжі, підвищують працездатність. Добова потреба вуглеводів для дітей складає: для 6-11-річних 295 г; 11-14-річних – 327 г; 14-18-річних – 375 г.

У здоровому харчуванні ніяк не обійтись без води. Добова потреба для дитини становить: діти від 1-4 років: від 2-4 склянок; діти 4-8 років:

5 склянок; діти 9 -13 років: 7-8 склянок; 14 і більше: від 8 до 11 склянок. Денну норму води дитина може отримати не тільки споживаючи воду, але і з харчових продуктів: овочів, фруктів, супів [6].

Незамінними складовими їжі є вітаміни та мінеральні солі. Під час розвитку організму потреба школярів у багатьох вітамінах безперервно зростає. Тому в раціоні обов'язково мають бути присутні продукти, що містять необхідні для життєдіяльності вітаміни (А, С, Е, групи В) і мінеральні солі. Достатня кількість вітамінів в організмі забезпечується лише надходженням їх з різноманітною їжею. Обмін вітамінів є взаємопов'язаним, нестача одного з них впливає на засвоєння інших. Вітамін А (ретинол) – необхідний для нормального росту, функції зору, обміну речовин. Ретинол надходить до організму з продуктами тваринного походження, з рослинною їжею – у вигляді каротину. Багатим на цей вітамін є жовток яєць, печінка, вершкове масло, морква, томати, абрикоси, перець, гарбуз. Вітамін С (аскорбінова кислота) бере участь в процесі кровотворення, сприяє засвоєнню в організмі інших вітамінів, білків, заліза, поліпшує роботу печінки, функцію нервової та ендокринної систем. Вітаміни групи В – В₁, В₂, В₆ – (тіамін, рибофлавін, піридоксин) регулюють обмін речовин, функцію багатьох органів і систем. За нестачі їх в організмі порушуються функції нервової, травної, серцево-судинної систем, уповільнюються процеси росту, кровотворення, знижується стійкість організму проти різних хвороб. Вітамін Е (токофероли) – сприяє засвоєнню жирів, вітамінів А, D, бере участь в обміні білків, вуглеводів. Багатими на токофероли є зернові та овочі, жирні молочні продукти, яйця, олія, горох, квасоля, гречана крупа, м'ясо, риба, шпинат, абрикоси.

Потреба школярів у мінеральних речовинах порівняно висока у зв'язку з інтенсивним ростом і формуванням скелета, тому що саме вони беруть участь в побудові структурних компонентів організму, в обмінних процесах. Мінеральні речовини, що входять до складу харчових продуктів, діляться на макроелементи, (Кальцій, Калій, Фосфор, Натрій, Хлор) і мікроелементи (Флуор, Цинк, Купрум, Йод). Кальцій – необхідний для побудови кісткової тканини. Джерелом легкозасвоюваного Кальцію є молоко та молочні продукти. Калій – внутрішньоклітинний елемент, регулює кислотно-основну рівновагу крові, бере участь у багатьох процесах обміну речовин, у передачі нервових імпульсів, нормалізує тиск крові. Багато Калію містить картопля, бобові, яблука, виноград. Ферум – кровотворний елемент, входить до складу гемоглобіну. За його нестачі спостерігається

розвиток анемії, і при цьому знижується опірність організму, з'являється швидка стомлюваність, нудота, зменшується апетит, з'являється головний біль, серцебиття. Важливим джерелом Феруму, що добре засвоюється, є печінка, нирки, телятина, а також фрукти, ягоди, овочі. З рослинних продуктів його засвоюється – 7 %. Флуор – необхідний для розвитку зубів. Бере участь в утворенні кісткових тканин, нормалізує фосфорно-кальцієвий обмін. За недостатності Йоду в організмі порушується функція щитовидної залози, спостерігається низький коефіцієнт інтелектуального розвитку. Добова потреба Йоду забезпечується використанням багатих на нього морських продуктів (риба, краби, морська капуста), тваринних білків, вітамінів, мінеральних елементів. Фосфор – входить до складу білків, кісткової тканини. Виконує важливу роль в обміні речовин, функції нервової тканини, м'язів, печінки, нирок. За нестачі його спостерігається розм'якшення кісток, за надмірного надходження – порушення засвоєння Кальцію і виведення його з кісток. Основна кількість Фосфору надходить до організму з молоком і хлібом. Магній – бере участь в обміні вуглеводів, входить до складу кісток, забезпечує нормальну діяльність м'язів серця і його кровопостачання, регулює діяльність нервової системи, розширює судини. Надмір Магнію знижує засвоєння Кальцію.

Ось таким, що повністю відповідає віковим фізіологічним потребам організму в основних речовинах і енергії, є харчування здорових дітей. Таким чином, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму, нормальний ріст і розвиток організму можна забезпечити за допомогою правильного збалансованого та здорового харчування, яке є запорукою повноцінного розвитку та здоров'я здобувачів освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Збалансоване харчування. URL : <https://naurok.com.ua/zbalansovane-harchuvannya-300065.html>
2. Олексієнко Я. І., Шахматова В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини : навчально-методичний посібник : Київ. 2014. 87 с.
3. Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку : Постанова Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 № 305. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-%D0%BF#Text>
4. Раціональне харчування запорука здоров'я : URL : <http://zdorov.com.ua/nutrition.htm>
5. Розпочався моніторинг закладів освіти щодо виконання нових норм харчування. URL : <https://cutt.ly/t1QQGVQ>

6. Скільки води треба пити дорослим і дітям: URL : <https://www.medical.te.ua/ua/news-1-0-412-skilki-vodi-treba-piti-doroslim-i-dityam>
7. Смоляр В.І. Формування нової концепції харчування. *Проблеми харчування*, 2004. № 3. С. 8-13.
8. Чим годувати школярів: поради лікаря-дієтолога Оксани Скиталінської: URL : <https://cutt.ly/b1QQCa6>

Ірина Марухина,
науковий співробітник.

Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи НАПН України.

sumy60@ukr.net

Відеозапис доповіді <https://youtu.be/pHV9Ud9jrl8>

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПЕДАГОГІВ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

***Анотація.** Стаття розкриває зміст роботи практичного психолога закладу освіти щодо психологічної підтримки педагогів в рамках реалізації проєкту «Завжди поруч». Обґрунтовується теза щодо необхідності психологічної підтримки педагогічних працівників у роботі з дітьми, які зазнали травмивного впливу внаслідок військової агресії, на їх навичкам регуляції психоемоційного стану.*

***Ключові слова:** психологічна підтримка, проєкт, регуляція, психоемоційний стан.*

Постановка проблеми. Війна є значним стресом для усіх, проте найбільш уразливою категорією є діти. За результатами дослідження «Як війна змінила життя українських дітей», проведеного Gradus Research серед містян 18-64 років, які мають дітей до 18 років, 75% батьків зазначили, що їхні діти демонструють ті чи інші симптоми травматизації психіки [2]. Вживання дитини за цих умов, стабілізація її психоемоційного стану значною мірою залежить від дорослих. І чим меншою є дитина, то більшої допомоги від дорослих вона потребує в «опрацюванні» стресових ситуацій. Саме тому важливо, щоб педагоги були обізнані щодо того, якою має бути підтримка дитини у стресовій ситуації.

Педагоги можуть надати значну допомогу дитині та її батькам у процесі психологічного відновлення. Але це можливо у випадку, коли самі педагоги володіють знаннями щодо того, що таке стрес, травма, якими можуть бути реакції дітей на травмуючі події, як надати першу психологічну допомогу дитині чи дорослому, що зазнали впливу сильних стресорів. Проте наявність знань є не єдиною умовою, адже

надати підтримку дитині може лише той педагог, який сам знаходиться в стабільному психоемоційному стані.

Метою статті є актуалізація питання підтримки педагогів, підвищення рівня їх обізнаності щодо надання психологічної допомоги здобувачам освіти в умовах воєнного стану.

Виклад основного змісту. Словник української мови тлумачить поняття «підтримка» як те, що підтримує кого-, що-небудь, служить опорою комусь, чомусь; те, що вселяє впевненість, підбадьорює; те, що зберігає чию-небудь життєздатність, підкріплює, зміцнює кого-небудь [1]. На наш погляд, саме в цьому і полягає філософія підтримки педагогів фахівцем психологічної служби. Психолог – це той спеціаліст, який не дає вчителю «впасти», а навпаки, сприяє професійному та особистісному зростанню шляхом психолого-педагогічного супроводу педагогів.

З метою надання психологічної підтримки педагогам в умовах воєнного стану як умови збереження психічного здоров'я здобувачів освіти в закладах освіти Сумської області запроваджено проєкт «Завжди поруч».

Основними завдання проєкту є:

підвищення рівня обізнаності педагогів щодо психологічної травми, посттравматичних стресових розладів;

формування у педагогів практичних навичок щодо надання здобувачам освіти допомоги в умовах війни;

сприяння відновленню емоційної стабільності в стресовій ситуації, розвитку психологічної стійкості в дітей та дорослих.

Технологія реалізації проєкту передбачає 2 етапи:

1 етап – підготовчий. Мета етапу – вивчення актуальних запитів педагогів, планування зустрічей.

2 етап – основний етап. Мета – підвищення рівня інформованості педагогів, формування у них практичних навичок щодо надання допомоги здобувачам освіти в умовах війни.

Основною формою роботи практичного психолога на цьому етапі є «ранкова зустріч» із педагогами, яка може бути проведена в офлайн чи онлайн режимі. Ця зустріч проводиться щопонеділка до початку навчальних занять.

Зустріч має певну структуру:

I частина – «Потурбуйся про себе» (до 5 хвилин). Мета – стабілізація психоемоційного стану педагогів.

Важливість цієї частини заняття обумовлена тим, що робота педагога з дітьми, які мають травматичний досвід, пов'язана з

високим психологічним напруженням та значними емоційними витратами. А тому піклування і турбота педагога про себе – це перша і необхідна умова здатності працювати з дітьми, які зазнали впливу травмуючих подій. Вчитель має бути більш-менш стабільним.

Основними методами роботи практичного психолога на цьому етапі заняття є вправи, афірмації, терапевтичні казки тощо.

II частина – тематична бесіда (10-15 хвилин). Мета – підвищення рівня поінформованості, відпрацювання навичок володіння техніками стабілізації, активізації ресурсів, розвитку психологічної стійкості.

Методи роботи – інформування, вправи, ігри.

Наводимо орієнтовну тематику зустрічей:

Що таке стрес, травма?

Вікові реакції дітей на стрес.

Важливі навички в період стресу: прийоми, які допомагають опанувати себе.

Як говорити з дітьми про війну.

Як психологічно підготувати дітей до повітряних тривог.

Активності з дітьми в укритті.

Ігри, що допомагають зняти стрес.

Як стабілізувати свій психоемоційний стан.

Методики розпізнавання та подолання психологічних, емоційних труднощів дітей, підвищення їх мотивації до навчання, перелючення уваги на пізнання нового, особливостей роботи з дітьми під час війни, поповнення власного ресурсу педагогічних працівників.

Як вести себе, якщо у дитини істерика (паніка, страх, нервові тремтіння, рухове збудження, агресивна поведінка, апатія тощо).

Наприкінці тижня для педагогів проводиться засідання інтервізійної групи. Мета роботи групи – обмін досвідом, обговорення складних випадків у професійній діяльності педагогів.

Важливою умовою ефективної реалізації проєкту є врахування можливих ризиків, зокрема,

1. Недостатня мотиваційна готовність педагогів до саморозвитку та вдосконалення.

2. Складність соціально-психологічної ситуації, в якій наразі перебувають вчителі: високий рівень навантаження, пов'язаний із відповідальністю за результати роботи, значною кількістю конфліктних ситуацій, зумовлених особливостями комунікації; висока напруга розумової діяльності, інформаційне навантаження, специфіка режиму праці, дистанційне або змішане навчання;

багатофункціональність педагогічної діяльності, що зумовлена необхідністю одночасного виконання принципово різних функцій за відсутності оптимальних для роботи зовнішніх умов; воєнний стан у країні.

3. Несформована культура взаємодії з психологом.

Педагоги по-різному сприймають психологічну службу: із прагненням до співробітництва, цікавістю, байдужністю, недовірою й скептицизмом і навіть відкритою ворожістю.

4. Неготовність практичного психолога до роботи з означеного напрямку.

5. Відсутність в окремих центрах професійного розвитку педагогічних працівників посади психолога або угод про співпрацю з іншими центрами, що унеможливило ефективний консультативний супровід діяльності спеціалістів психологічної служби.

6. Недостатнє матеріально-технічне забезпечення спеціалістів психологічної служби (відсутність комп'ютера, підключення до мережі інтернет).

Висновки. Реалізація проєкту щодо психологічної підтримки педагогів сприятиме оволодінню дітьми та педагогами техніками та прийомами стабілізації психоемоційного стану та застосування їх на практиці; зменшенню випадків порушення спілкування у дитячому середовищі внаслідок травматизації; усвідомленню дітьми та педагогами власних ресурсів та їх використання для психоемоційної стабілізації в ситуації стресу; збереженню психічного здоров'я дітей та дорослих.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Словник української мови: в 11 тт. / АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. Київ : Наукова думка, 1970 – 1980. Том 6, 1975. С. 516.
2. Як війна змінила життя українських дітей: нове опитування. URL : <https://pon.org.ua/novyny/9441-yak-viina-zminyla-zhyttia-ukrainskykh-ditei-nove-opytuvannia.html>

Ольга Морозова,
вихователь (спеціаліст I категорії).
Шосткинський заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 10
«Незабудка»
Шосткинської міської ради Сумської області
morozovanova@gmail.com

ДИТЯЧИЙ САДОК – ОСЕРЕДОК ДЛЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ

***Анотація.** Стаття присвячена особливостям організації освіти для сталого розвитку дітей у дошкільних навчальних закладах. Розглянуто положення концепції сталого розвитку, наведено авторське визначення поняття «сталий розвиток». Конкретизовано мету, принципи, методи, засоби, форми роботи, спрямовані на сталий розвиток дітей у закладах дошкільної освіти.*

***Ключові слова:** сталий розвиток, діти дошкільного віку, дошкільний навчальний заклад, освіта, виховання.*

***Постановка проблеми.** Нагальною потребою XXI століття стає формування такого способу життя, який був би основою довготривалого ощадливого гармонійного розвитку людства. Науково-технічний прогрес, нові технології самі по собі не здатні подолати загрози, що постали перед світом. У зв'язку з цим суспільству вкрай потрібні свідомі люди, світобачення яких не залежить від економічних сплесків чи занепадів, зміни політичної влади, у яких захист і збереження природи, турбота про людину, її життя, дотримання її прав вважаються такими ж важливими, як і саме життя. Тому питання сталого розвитку майбутніх поколінь набувають особливої значущості. Освіта для сталого розвитку набуває особливої ваги в перші роки життя дитини, коли формуються її основні звички й моделі соціальної поведінки. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває діяльність дошкільних закладів у напрямку досягнення цілей сталого розвитку.*

***Аналіз останніх публікацій.** Проблема впровадження ідей сталого розвитку у дошкільних навчальних закладах перебуває у колі наукових інтересів О. Анісімової, О. Безсонової, Н. Гавриш, О. Орлової, О. Пометун та ін. Питання підготовки вихователів до реалізації цього процесу у закладах дошкільної освіти висвітлені у працях Н. Миськової.*

***Мета статті** полягає у розкритті особливостей сталого розвитку дітей у дошкільних навчальних закладах.*

Виклад основного змісту. У довідковій літературі сталий розвиток (англ. – *sustainable development*) визначається як характеристика процесу або стану, що може підтримуватись невизначено довго; покращення якості людського життя при збереженні сталості підтримуючих екосистем [8].

Сталий розвиток задовольняє потреби сучасності, але не ставить під загрозу здатність майбутніх поколінь задовольняти свої потреби.

Основними положеннями концепції сталого розвитку є наступні:

1. У центрі уваги – люди, які повинні мати право на здорове плідне життя в гармонії з природою.

2. Охорона навколишнього середовища має стати невід'ємним компонентом процесу і не може розглядатись у відриві від нього. Існує безумовний орієнтир на не перевищення гранично допустимих рівнів антропогенного впливу на екосистеми.

3. Задоволення потреб у збереженні навколишнього середовища повинно розповсюджуватись не тільки на теперішні, але й на майбутні покоління, передбачаючи ефективне використання та економію ресурсів, виключення або зменшення моделей виробництва і споживання, які не сприяють такому розвитку. Переважаючою має стати орієнтація на використання місцевих ресурсів та одночасне врахування інноваційних підходів і технологій.

4. Необхідними є партнерство, спільна робота всіх і кожного для забезпечення сталого розвитку; відкритість і прозорість спільних дій в інтересах сталого розвитку.

5. Збереження здоров'я людей і забезпечення гідного рівня життя [4].

Освіта для сталого розвитку базується на фундаментальному припущенні, що людство має радикально змінити сучасний хід економічного, екологічного і соціального розвитку для забезпечення здорового та якісного життя нинішніх та майбутніх поколінь.

Сталий розвиток як напрям освіти охоплює три сфери суспільного життя: екологічну; економічну; соціальну [5].

В екологічній сфері сталий розвиток передбачає визначення кордонів, в яких має розвиватись цивілізація; охорону і раціональне використання ресурсів, зокрема прісної води, морів, океанів, а також землі, повітряного басейну; збереження біологічного різноманіття; боротьба і винищенням лісів; видалення відходів; збереження екосистем для підтримання життя як невід'ємної складової стійкого розвитку людського потенціалу.

В економічній сфері мають місце: повне перетворення ринкової системи; переоцінка економічною теорією ролі екологічного фактора в економічному розвитку, визначення нових пріоритетів; відмова від тупикових сучасних моделей економічного розвитку і споживання; поступове скорочення негативного впливу на природу техногенного типу економіки; перехід на позицію «людина як мета економічного зростання, а не його засіб».

У соціальній сфері сталий розвиток орієнтує на: дотримання прав людини, вирішення питань бідності, етнічних та демографічних проблем; подолання негативного впливу глобальних екологічних проблем на розвиток людства; застосування показника якості життя як сукупності критеріїв сталого розвитку (серед яких, зокрема, тривалість життя, стан здоров'я людини); досягнення відповідності стану навколишнього середовища нормативам; рівень зайнятості, знань і освітніх навиків населення; реалізацію прав людини тощо.

О. Пометун вказує на те, що мета сталого розвитку дошкільнят полягає у формуванні мотивації дітей до дій і моделей поведінки, орієнтованих на сталий стиль життя; набуття дітьми екологічних, економічних і соціальних навичок, а саме: ресурсозбереження, ефективного спілкування та гармонійних стосунків з оточуючими [4].

Виходячи з вище зазначеного, сталий розвиток – це інтегрований результат виховання особистості, зокрема його екологічного, економічного, соціального (морального) різновидів; сукупність відповідних знань, цінностей та поведінки (дій), які зумовлюють сталий стиль життя особистості.

У дитячих садках сталий розвиток дошкільнят відбувається через реалізацію програми «Дошкільнятам – освіту для сталого розвитку», за якою вже працюють понад 600 дошкільних закладів у різних областях України [9].

Виховання за програмою орієнтоване на поступове (через багаторазове повторення) формування у дітей звичних моделей поведінки та передбачає залучення дітей в ігровій формі до виконання і повторення дій, які спрямовані на:

- покращення стосунків між дітьми та іншими людьми;
- підтримку морального і психологічного клімату в групі;
- розумне споживання енергії та води;
- зменшення марних витрат сировини;
- зміцнення власного здоров'я тощо [2].

Основними виховними принципами сталого розвитку дошкільників є: активна участь дітей у спільній справі; наявність

бажання брати участь у заході; можливість дітьми висловлювати та відстоювати власну точку зору; критично мислити; вчитися працювати у команді, домовлятися та поважати демократичні рішення; бути толерантним та відповідальним; бути відкритим для навчання та самонавчання; вміти приймати самостійні рішення у власному повсякденному житті [1; 7].

Формами роботи з дошкільниками є індивідуально-групова та групова.

Основна форма педагогічної діяльності зі сталого розвитку в дошкільному навчальному закладі – тематичний день, який спрямовано на формування у дітей розуміння необхідності постійного виконання дій і розвитку первинних навичок їх виконання [3]. У якості такого дня, зазвичай, обирається перший день тижня – понеділок.

Структура тематичного дня складається з:

- ранкових заходів,
- інтегрованого заняття,
- відпрацювання опановуваних дій у другій половині дня [4].

Ранкові заходи (ранкова гімнастика або інші види дитячої активності) тематичного дня можуть бути як пов'язані з темою дня, так і ні.

Інтегроване заняття, як правило, поєднує декілька освітніх ліній з пріоритетом однієї з них. Його мета та очікувані результати спрямовані на те, щоб діти навчилися: пояснювати значення опрацьовуваних дій; розповісти про порядок (операції) з виконання дії; обґрунтувати необхідність діяти саме так; виконувати пропоновані дії на основі отримання первинного досвіду їх використання [2]. Рекомендований час заняття становить 20-25 хвилин.

Для сталого розвитку дітей в дошкільному навчальному закладі використовується велике різноманіття методів та засобів, серед яких: дидактичні ігри та вправи («Сортування сміття», «Бережіть воду», «Збереження тепла у приміщенні» та ін.); рухливі ігри чи вправи («Веселі вітання», «Збирання макулатури», «Хворі іграшки», «Купа сміття», «Паперові сніжки» тощо); експериментально-пошукова діяльність – досліди («Чи потрібне нам повітря?», «Як утворюється хмаринка», «Подорож води», «Що розчиняється у воді?», «Що проросте із землі?», «Як зробити папір?», «Веселий магніт» та ін.); художнє слово (вірші, загадки, прислів'я та приказки, казки, оповідання, наприклад, казки та оповідання В.О. Сухомлинського);

розвивальні ролики та мультфільми («Пригоди лісових друзів», «Як сортувати сміття», «Бережи природу», «Про переробку паперу» та ін.); бесіди, спостереження тощо.

Для робота на заняттях і під час відпрацювання опанованих дій у другій половині дня також використовуються: ігри з лялькою; вправи на ігровому полі; групова робота мовленнєвого чи художньо-предметного змісту в командах по 3-6 осіб; «озвучування» мультфільму (для засвоєння доцільних дій і мовленнєвих формул); театралізовані ігри – розігрування сюжетів за допомогою лялькового театру чи театру іграшок або настільного театру [4; 5].

Слід зазначити, що зміст роботи в межах тієї чи іншої теми вибудовується згідно кумулятивного принципу, відповідно до якого засвоєне протягом перших днів (занять) закріплюється, залишаючись актуальним протягом всього терміну, щоб стати звичкою [2].

Впровадження освіти для сталого розвитку в закладі дошкільної освіти, формування у дітей цінностей, ставлення до себе та довкілля, стилю життя, активної життєвої позиції вимагає тісної співпраці з батьками. З цією метою проводяться акції («Квіти посади-Землю наряди»; «Чистота навколо нас» та ін.); виставки («Дари лісу», «Цікаві перетворення» тощо), які передбачають співпрацю батьків та дітей. Крім того, батьки попереджаються про необхідність стимулювання дитини до повторення дій, засвоєних протягом тематичного дня.

Висновки. Отже, дошкільний навчальний заклад є первинною ланкою, де створюються умови для сталого розвитку дітей; засвоєння ними відповідних знань, цінностей, моделей поведінки, які орієнтовані на сталий стиль життя, у доступних для них формах з використанням великого різноманіття методів та засобів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безсонова О. К. На захисті майбутнього з дитинства, або Педагогіка емпайерменту в дошкільному закладі. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2015. № 3. С. 11-17.
2. Гавриш Н., Пометун О. Дошкільнятам – освіта для сталого розвитку: парціальна програма для системи дошкільної освіти. Київ, 2019. 23 с. URL: <https://www.criticalthinking.expert/book-criticalthinking/partialna-programa-do-kursu-doshkilnyatam-osvita-dlya-stalogo-rozvytku.pdf>
3. Гавриш Н. Перші кроки впровадження у дошкільних закладах України освіти для сталого розвитку. *Початкова школа*. 2014. № 10. С. 55-58.
4. Миськова Н.М. Реалізація технології підготовки майбутніх вихователів до формування в старших дошкільників навичок, орієнтованих на сталий розвиток. URL: <http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2018/58-59/21.pdf>
5. Словник термінів. URL: <https://zakon.isu.net.ua>
6. Сталій розвиток для дітей з трьох років вже у 600 садочках України. URL: <http://www.esd.org.ua/node/925>

Тетяна Парфило,
завідувачка бібліотекою.

Жанна Румега,
практичний психолог.

Лебединський заклад загальної середньої освіти I-III степенів № 7
Лебединської міської ради Сумської області.

tatyana.parfilo009@gmail.com

zh.rumega@gmail.com

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ПЕДАГОГА ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

***Анотація.** Емоційна стійкість розглядається, як невід'ємна частина професійної компетентності, насамперед, емоційної культури педагога. Для розвитку емоційної стійкості існує чимало способів, до яких можна віднести: внутрішні способи саморегуляції, дихальні вправи, групові тренінги тощо.*

***Ключові слова:** педагог, емоційна стійкість, емоційна саморегуляція, ефективність професійної діяльності, стресостійкість.*

Постановка проблеми. Нині в Україні триває низка складних і суперечливих процесів, які торкнулися і сучасної системи освіти. Ці процеси створюють таку соціокультурну та освітню ситуацію, вихід з якої вимагає підготовки висококваліфікованих кадрів і можливості прогнозування успішної самореалізації фахівця в досить-таки екстремальних умовах сьогодення. Окрім того, учитель повинен бути емоційно стійким до стресових ситуацій, бути готовим не лише створювати здоровий психологічний мікроклімат у класі, а й розвивати у дітей емоційний інтелект як наскрізне уміння здобувача освітязакладу. Наукові дослідження та практика роботи закладів освіти засвідчують, що майже половина педагогів має недостатню емоційну стійкість. Негативні емоції переслідують педагога безперервно, що погіршує його настрій, здоров'я, продуктивність праці. А чи можна протидіяти негативним емоціям? Можна! Ми можемо з ними боротися і досить успішно! Емоції не є чимось фатальним і їх можна перемогти. Щоб знати «ворога» в обличчя пізнаємо природу виникнення емоцій (образи, провини, страху тощо). Їх виникання пов'язано з нашими думками! А ними можна керувати. Саме розвинена емоційна стійкість особистості є однією з передумов успішної професійної діяльності.

Аналіз останніх публікацій. Емоційна стійкість є однією з найважливіших професійних якостей педагога, необхідних для збереження його психічного здоров'я та профілактики емоційного виснаження, психічного вигорання (синдрому, найбільш властивого представникам професій системи «людина-людина»). Г.С. Нікіфоров зазначає, що за допомогою кореляційного аналізу було виявлено, що емоційне виснаження має негативний зв'язок із емоційною стійкістю. О.В. Шевчишена слушно наголошує: «Неблагополуччя психічного та духовного здоров'я вчителя не може не позначитися на здоров'ї школярів та результатах навчально-виховної роботи. Професійно нездоровий педагог не в змозі надавати учням індивідуальний підхід, задавати ситуацію успіху та забезпечувати морально-психологічну атмосферу в класному колективі» [3].

Метою даної статті є визначення поняття емоційної стійкості педагога, доведення і переконання в тому, що Ваша емоційна стійкість залежить від Вас, від Вашої здатності управляти своїми думками.

Виклад основного змісту. Професія вчителя частіше, ніж більшість інших професій, зумовлює надстресові ситуації, тобто стреси, що перевищують «повсякденний» психічний потенціал людини. В такому випадку найбільшу небезпеку для психіки представляють почуття невідомості, невизначеності і безпорадності, так характерні для сучасних вчителів. Наслідком підвищеної напруженості праці вчителя нерідко стає пригніченість, апатія, відчуття постійної втоми, а іноді і грубість, нестриманість, образи на адресу здобувачів освіти. Такі емоційні вибухи не приносять полегшення, змушуючи відчувати почуття провини, так як професійний обов'язок педагога передбачає, що він зобов'язаний тримати себе в руках. Байдушність вчителя, так само як і його агресивні реакції, стає однією з причин шкільного стресу дітей [2].

Емоційна стійкість – це риса, яка існує від народження і продовжує розвиватися протягом усього нашого життя.

Емоційна стійкість дозволяє заспокоїти свій розум після зіткнення з негативним досвідом.

Слово «стійкість» походить від латинського «resilio», що означає «стрибнути назад, відскочити».

Емоційна стійкість – це мистецтво жити, яке переплітається з вірою в себе, співчуттям до себе та розширенням меж власного пізнання.

Емоційна стійкість проявляється в тому, наскільки терплячим і цілеспрямованим є педагог при здійсненні своїх задумів, наскільки

характерні для нього витримка і самовладання навіть у найнесприятливіших (стресових) ситуаціях, наскільки він вміє тримати себе в руках у умовах негативних емоційних впливів з боку інших людей. Таким чином, емоційна стійкість у науковій літературі трактується як взаємозв'язок і взаємозумовленість стабільності і мінливості.

У широкому сенсі емоційна стійкість означає «відскочити» від стресової події і не дозволити їй впливати на нашу внутрішню мотивацію. Це не риса «згинайся, але не ламайся», скоріше стійкість – це прийняття того факту, що «я зламаний», продовжуючи «зростати разом із зламаними шматочками».

Володіти емоційною стійкістю у професійній педагогічній діяльності – це значить, при постійних змінах умов діяльності швидко орієнтуватися, знаходити оптимальне рішення в складних нестандартних ситуаціях і зберігати при цьому витримку і самоконтроль. Емоційна стійкість залежить від вміння свідомо керувати своєю діяльністю, створювати оптимальний режим роботи, вміння дозувати і підтримувати психічне навантаження на тому рівні, який забезпечує оптимальну працездатність, характер діяльності і успішність її виконання, вміння правильно оцінювати свої сили і знаходити ресурси для впевненої поведінки, свідомо керувати емоційним станом [1].

Коли ми стійкі, ми не тільки пристосовуємося до стресів і розчарувань, ми також розвиваємо їх розуміння, щоб уникнути дій, які можуть призвести до таких ситуацій в майбутньому.

Елементи емоційної стійкості. Емоційна стійкість складається з 3 блоків – це «стовпи», на яких ми можемо будувати стійкість або працювати над її покращенням. Ці три елементи також називають *трьома вимірами емоційної стійкості*:

1. *Фізичні елементи*, що включають фізичну силу, енергію, міцне здоров'я.

2. *Психічні або психологічні елементи.* Це такі аспекти, як здатність до саморегуляції, увага та зосередженість, самооцінка, впевненість у собі, емоційне усвідомлення та регуляція, здатність до самовираження, мислення та міркування.

3. *Соціальні елементи*, що включають міжособистісні стосунки (робота, партнер, діти, батьки, друзі, громада тощо), групову ідентичність, симпатію, спілкування та співпрацю.

Емоційну стійкість можна розвинути за допомогою формування відповідних знань, мотивації та належної підготовки. Незалежно від

того, чи маєте ви справу з негараздами на роботі, чи переживаєте складний період у особистих стосунках, з емоційною стійкістю ви не тільки зможете ефективно впоратися з ситуацією, але й захистити себе від емоційного спустошення.

Важливим аспектом формування емоційної стійкості є прийняття того факту, що вона нерозривно пов'язана з іншими сферами життя. Наприклад, підвищення стійкості на роботі також зробить вас стійкими у ваших особистих стосунках і навпаки.

У процесі педагогічної діяльності емоційна стійкість зменшує негативні емоційні впливи, попереджує стрес, сприяє появі готовності до дій у напружених ситуаціях. Це один із психологічних факторів надійності, ефективності і успіху діяльності в екстремальних обставинах професійної діяльності педагога.

Педагогічним працівникам пропонуємо використовувати *різні техніки* для саморегуляції психічного стану:

- визначайте і розділяйте короткострокові і довгострокові цілі;
- використовуйте «тайм-аути», які необхідні для забезпечення психічного і фізичного благополуччя (відпочинок від роботи);
- навчіться вмінням і навичкам саморегуляції (релаксація, визначення цілей і позитивна внутрішня мова сприяють зниженню рівня стресу, що веде до вигоряння);
- йдіть від непотрібної конкуренції (бувають ситуації, коли її не можна уникнути, але надмірне прагнення до виграшу породжує тривогу, робить людину агресивною);
- залучайтеся до емоційного спілкування (коли людина аналізує свої почуття і ділиться ними з іншими, ймовірність вигоряння значно знижується або процес цей виявляється не настільки вираженим);
- намагайтеся розраховувати й обдуманно розподіляти свої навантаження;
- вчіться переключатися з одного виду діяльності на інший;
- простіше ставтеся до конфліктів на роботі;
- не намагайтеся бути кращим завжди й у всьому.

Розвиваючи вміння регулювати власні емоції, вчитель паралельно стимулює в собі розвиток таких професійно важливих якостей: упевненість в собі як фахівцеві, вміння приймати правильні рішення у стресових ситуаціях, свідоме управління емоційним станом, вміння розпізнавати в собі емоційні реакції, які призводять до неадекватних вчинків, критично оцінювати наслідки своїх дій та нести

за них особисту відповідальність.

Надання вчителям можливості відвідувати тренінгові заняття на вміння контролювати внутрішній емоційний стан, легко взаємодіяти з людьми, шляхи отримання внутрішніх ресурсів, рольові ігри і семінари, щодо вміння тримати внутрішній спокій, незалежно від ситуації, дає можливість поступово вирішити питання з поганою емоційною стійкістю педагогів. Знання з даної теми, поєднані з практикою, автоматично покращать ефективність взаємодії у освітньо-виховному процесі. Так, Е. Семенова опублікувала збірник тренінгів емоційної стійкості саме для педагогів. У ньому десятки корисних завдань, ігор і вправ. Вони розвивають культуру спілкування, емпатійні якості особистості, експресивні вміння, навчають пошуку конструктивних рішень у педагогічній системі, а також способам подолання емоційної напруги. Вчителю демонструється, як його сприймають учні, як використати почуття гумору, наводяться алгоритми рішень будь-яких конфліктних ситуацій.

Як не прикро, але на даний час у нашій країні відбуваються військові дії. І бути стійким – головне завдання кожного з нас. Тому, Міністерство освіти і науки України разом з психологами-волонтерами розробили корисні поради для контролю емоційного стану:

- Будьте активними. Рух допоможе відчувати легкість і надасть енергії.
- Вчіться пробачати. Несприятливі ситуації необхідно забувати, а відпустивши минуле ви відчуєте полегшення.
- Домашні справи відволікають. Якщо ви хочете навести порядок у своєму розумі – почніть із дому.
- Вчіться віддавати. Допомагаючи іншим ми стаємо більш гармонійними.
- Читайте. Читання розширює світогляд і дарує емоції, що сприяють покращенню вашого стану.
- Приділяйте час собі. Дозволяйте собі побути наодинці, це допоможе побачити суть думок і прислухатися до підсвідомості.
- Змінюйте себе, а не оточуючих.
- Не шукайте ідеалів. Набуття гармонії не означає, що ви повинні стати ідеальною людиною.
- Робіть життя простим. Не беріть забагато обов'язків і не займайтеся марною діяльністю. Складайте графік і щоденно

виконуйте кілька важливих завдань, не дозволяючи дрібним проблемам додавати турбот у ваше життя.

– Не поспішайте. Залишайте час для внутрішньої гармонії. Коли ви поспішаєте, ваш розум блокує нові можливості та пригоди.

– Любіть усе, що вас оточує. Розвивайтеся, вчіться любити себе та зовнішній світ, живіть активно та розширюйте світогляд [4].

Висновки. Емоційна стійкість педагога є невід’ємною якістю особистості, що дає змогу контролювати прояв емоцій і адекватно діяти в напружених емоційних ситуаціях практичної педагогічної діяльності. Вона зменшує сильний негативний емоційний вплив і допомагає організувати освітній процес на належному рівні. Важливо, щоб кожен педагог більш уважно ставився до свого фізичного, емоційного, поведінкового, інтелектуального і соціального стану, міг проаналізувати дестабілізуючі чинники, що впливають на стресостійкість. Слід пам’ятати про те, що подолання стресу можливе, але за умови саморегуляції, допомоги психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Божович Л.І. Етапи формування особистості в онтогенезі. *Питання психології*. 1979. № 4. С. 23–34.
2. Курганова І.Ю. Емоційне вигорання в діяльності педагога. *Освіта. Кар’єра. Суспільство*. 2013. № 3. С. 39–45.
3. Шевчишена О.В. Проблема емоційної стійкості в контексті професійного здоров’я вчителя. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Сер. : Педагогічні та психологічні науки. 2014. № 4. С. 531–540.
4. Як контролювати емоційний стан під час воєнного стану? – Поради психологів. URL : <https://mon.gov.ua/ua/news/yak-kontrolyuvati-emocijnij-stan-pid-chas-voennogo-stanu-poradi-psihologiv>

Олена Похтель,
вчитель початкових класів вищої категорії, старший вчитель.
Комунальна організація (установа, заклад)
«Шосткинська спеціалізована школа І ступеня № 13
Шосткинської міської ради Сумської області».
potelelena@gmail.com

БЕЗПЕЧНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Анотація. Стаття розкриває досвід вчителя в розбудові безпечного освітнього середовища. Безпечне освітнє середовище є необхідним для забезпечення прав дітей на освіту та надання їм якісних освітніх послуг.

Ключові слова: *освітнє середовище, освіта, початкова освіта, безпечне середовище початкової школи.*

Постановка проблеми. Соціально-політичні процеси, розвиток науки, техніки і технологій зумовили інтенсивність процесів інформаційного обміну, взаємовпливу освітніх структур різних регіонів, країн, міст та окремих навчальних закладів. Як наслідок, спостерігається підвищення інтересу педагогічної спільноти до таких явищ, як освітній простір і освітнє середовище. Але обсяг теоретико-методологічних знань про феномен сучасного освітнього середовища та вдосконалення його параметрів не відповідає вимогам практики вищої педагогічної школи, а реалізація середовищного підходу в підготовці майбутніх учителів початкової ланки освіти потребує ґрунтовного наукового аналізу. Це підсилюється потребою розв'язання проблеми формування готовності майбутніх учителів до взаємодії з молодшими школярами в умовах реалізації Державного стандарту початкової загальної освіти та нових вимог до організації середовища початкової школи на засадах компетентнісного підходу.

Аналіз освітніх публікацій. Одним з істотних феноменів освітнього процесу є створення комфортного середовища в навчальному закладі. Аналіз психологічної, педагогічної, філософської й історичної літератури, педагогічної практики свідчить про зростаючий інтерес до проблеми, пов'язаної з формуванням, розвитком і становленням сприятливого мікроклімату. Для цих досліджень особливо значущими є праці вчених і педагогів-практиків у галузі вивчення соціального середовища, зокрема: гуманізації середовища Ш. Амонашвілі, Я. Буєвої, Я. Корчака, І. Песталоцці, В. Семенова; впливи соціального середовища на розвиток особистості Н. Йорданського, С. Моложавого, В. Шульгина; створення цілісного виховного процесу в середовищі Р. Фахрутдінової; конструювання середовища, що розвиває обдарованість особистості, Н. Гафурової; інтеграції методів дослідження середовища В. Лісицької.

Мета статті – вивчення й узагальненні теорії та практики організації освітнього середовища в початковій школі.

Виклад основного змісту. Школа змінює звичне життя дитини. Для дитини прихід до школи – рубіж, який перейти не так уже й просто. Насамперед це докорінна зміна її існування: вперше з'являється обов'язкове заняття – навчання. Можливо, у малюка й були обов'язки, але їх виконання або невиконання залишилося сімейною справою. Тепер уперше його оцінюють поза сім'єю і

незалежно від неї. Водночас в дитини з'являється відчуття двоякості свого становища. Виникає протиріччя: часто єдина у сім'ї, улюблена і обожнювана, яка звикла до поблажливого ставлення до неї дорослих, дитина, переступивши шкільний поріг, стає однією із багатьох і вперше зіштовхується з функціоналом, залежним тільки від швидкого, чіткого і правильного виконання обов'язків, ставлення з боку вчителя.

У перші роки навчання школяр значною мірою підпорядковується авторитету дорослого. В очах учня вчитель не може бути не правий, його думка незаперечна. Тому слова вчителя, його інтонація, навіть погляд підхоплюються і багаторазово посилюються. Відбувається найважливіше – закладається самооцінка дитини у світі школи.

Освітнє середовище у початкових класах – це те місце, де діти будуть відчувати себе захищеними та в безпеці. Крім того, воно має відображати філософію концепції Нової української школи та освітню програму. Ось чому так важливо, щоб у класі, в якому навчаються діти, були дитячі роботи, роботи сімейні.

Учителі мають усвідомлювати відповідальність, яку несуть за своїх учнів. Це полягає у повазі до кожної дитини, віри в її успішність, необхідність бути послідовним і справедливим учителем, мати високі очікування щодо кожного учня, цінувати його особисті зусилля. Те, як вчитель навчає, є таким же важливим, як і те, чому навчає.

У безпечному освітньому середовищі діти навчаються спілкуватись із ровесниками, як з партнерами. Вони встановлюють змістовні контакти, узгоджено взаємодіють один з одним, і це чимале досягнення, бо навчальна діяльність може здійснюватися лише в колективі за допомогою вчителя. І хоча дитина продовжує почувати себе дитиною, виникають нові наміри та бажання: зайняти нову соціальну роль, вийти за межі дитячого способу життя, включитися в соціально значущу діяльність, тобто стати школярем.

Освітнє середовище створюється для заохочення, самовизначення дітей у класі та розвитку їхніх спроможностей, бо люди, які контролюють те, що відбувається з ними, краще адаптовані до життя.

Формується нове ставлення до себе. До переживань та вчинків додається інтелект. Почуття стають розумними. Зовнішні ознаки кризи минають, а диференціація зовнішнього та внутрішнього світу, «розумні» почуття, боротьба переживань та усвідомлення себе як учасника соціальної ситуації залишаються.

Змінюється тип зв'язку з дорослими. Дитина у спілкуванні з ними починає орієнтуватися не тільки на безпосередню ситуацію, але й на норми, правила, свідомо приймати завдання. Спілкування стає позаситуативним, дитина поводить себе з дорослим згідно з прийнятими умовами. Так виникає особливе ставлення до вчителя.

Отже, розуміючи сферу питань, до вирішення яких залучаємо учнів, тим самим покращуємо якість навчання.

Одним із важливих моментів в роботі вважаємо процес вироблення правил, які розробляються самими дітьми спільно з вчителем. Діти повинні розуміти, що правила регулюють потрібну поведінку, а не забороняють певні дії. Слід намагатися прислухатися до правил, які пропонуються самими дітьми. Правила обов'язково записуються на великому аркуші паперу і вивішуються на стіні, де їх легко можна побачити. Після того, як правила узгоджені та записані, слід звернути увагу на виконання цих правил, щоб заохотити інших дітей моделювати свою поведінку.

Дітям важливо знати, що дорослі допоможуть їм навчитися керувати своєю поведінкою, але для цього їм потрібна підтримка та заохочення.

Переконані, що саме діти мають брати активну участь в організації освітнього середовища. Бо класна кімната – це їх дім. Заохочення дітей брати участь у прийнятті рішень щодо того, де розмістити навчальні матеріали, як оформити клас, сприяють їх активності. Дітей треба готувати брати на себе відповідальність за ту чи іншу роботу.

Діти допомагають організовувати і підбирати класну бібліотечку, розвішувати таблички з назвами навчальних осередків.

Діти з особливими освітніми потребами потребують додаткової уваги. Сучасна школа базується на демократичних цінностях та повазі до основних прав людини. Середовище повинно відповідати потребам усіх дітей. Вчитель повинен знати про додаткові потреби. Плануючи можливі зміни, необхідно спиратись на сильні сторони і потреби таких дітей.

Навчальне середовище сприяє створенню взаємної поваги в класі. Навчальні осередки, які дають змогу дітям вільно переміщуватися у класі, спонукають робити вибір та активно вчитися. Використовуються навчальні матеріали, які відповідають рівню розвитку дітей. Для дітей початкових класів заохочуються ігри, експерименти, дослідження з використанням багатоцільових матеріалів, які передбачають можливість творчих рішень. Роботи в

класі розміщуються на рівні очей, щоб їх могли бачити всі. Використовувані навчальні матеріали мають спонукати дітей самостійно шукати інформацію. Заохочуємо дітей брати на себе обов'язки в класі, організовувати заходи. Виявляємо повагу до думок і суджень кожної дитини. Визнаємо за дітьми право вибору, створюємо можливості для його реалізації.

Всі рішення намагаємось прийняти спільно. Розставляємо меблі в класі так, щоб діти могли працювати індивідуально, у малих і великих групах. Чітко формулюємо очікування щодо участі та поведінки дітей під час спільної роботи.

Забезпечення доброзичливого оточення, якісної освіти, рівних можливостей покращить комунікацію між учнями і вчителем, підвищить активність і дозволить учням краще почуватись під час навчання.

Сучасне освітнє середовище створює неповторне індивідуалізоване та персоналізоване враження, де у кожного є можливість відшукати себе.

За сучасних швидкозмінних умов освітнє середовище школи не існує ізольовано від зовнішніх та внутрішніх впливів, що можуть спричиняти як позитивний результат, так і нести деструктивні загрози, небезпеки й ризики. Для протидії таким чинникам необхідно, щоб освітнє середовище навчального закладу було захищеним, безпечним. Тільки тоді забезпечується наявність безпечних умов навчання та праці, комфорт, міжособистісна взаємодія, яка сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів та батьків, відсутність будь-яких проявів насильства та наявність достатніх ресурсів для їх запобігання, дотримання прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.

Щоб унеможливити насильство та створити безпечне освітнє середовище, слід намагатися, щоб кожен учень мав уявлення не тільки про те, що вважають насильством, але як мінімізувати ризики та небезпеки і створити умови для внутрішньої безпеки.

Сучасний освітній простір ґрунтується на поєднанні двох принципів – гнучкості та стабільності. Гнучка організація дозволяє швидко змінювати простір залежно від потреб освітнього процесу, впроваджуючи різноманітні форми роботи. Стабільність забезпечує безперервність процесу, послідовність сприйняття та діяльності, підтримує порядок у просторі та керованість у роботі.

Новий освітній простір – це значуща складова сучасного освітнього середовища. Інтер'єр та облаштування класів формуються насамперед заради розвитку учнів. Добре облаштований простір класу створює можливості для різноманітних форм навчальної діяльності, забезпечує сприятливу емоційну атмосферу, мотивує та налаштовує на продуктивну роботу.

Багато дослідників називають освітнє середовище «третім учителем», який разом із батьками і педагогами здійснює суттєвий вплив на розвиток і навчання дитини. Як стверджують науковці, освітнє середовище має бути привітним і цікавим для дитини.

Навчальне середовище може викликати у дитини стресову реакцію, що може мати негативний вплив на навчальні здібності дитини.

Освітнє середовище може містити домашні елементи. Вони допоможуть дітям почуватися комфортно і сприятимуть розвитку їхніх пізнавальних здібностей. Але середовище має містити різноманітні нові й цікаві речі, бо певний рівень новизни та незвичності спонукає до появи пізнавального інтересу.

Різні аспекти середовища можуть мати різний рівень стимуляції, що впливає на поведінку та діяльність дітей.

Під час військових дій та ще тривалий час після їх закінчення заклади освіти в Україні працюватимуть у нових для себе вимогах до безпечного освітнього середовища. З початком нового навчального року у кожному закладі освіти індивідуально ухвалювалося рішення щодо організації освітнього процесу – очно, дистанційно чи у змішаному форматі. Це рішення залежало, зокрема, від безпекової ситуації, наявності, стану та місткості укриття та від результатів обстеження школи спеціальними комісіями.

Варто пам'ятати: ніщо не повинно перешкоджати руху під час евакуації учнів. Таким чином, шафи, полицки, мобільні полицки та органайзери, безкаркасні меблі варто розташувати, згрупувати у приміщенні так, щоб вони не перешкоджали руху дітей між рядами. Заздалегідь необхідно згорнути та прибрати килимки, щоб уникнути спотикання, падіння під час евакуації.

На сходових клітинах слід нанести маркування на першій та останній сходинці, а також на перилах. Проходи до всіх запасних виходів мають бути вільними та доступними. Варто це додатково оглянути та перевірити.

В умовах воєнного стану і проведення освітнього процесу в очному або змішаному форматі важливо щоденно повторювати з

учнями правила евакуації. Регулярності також потребують тренувальні евакуації. Навіть якщо при цьому втрачається навчальний час, в умовах реальної загрози безпеці учнів та педагогів роль таких тренувань не можна недооцінювати.

Для наймолодших учнів тренувальні евакуації важливо проводити з мінімальним стресом, залучаючи елементи гри, аби не провокувати, посилювати тривожність. Наприклад, допомогти улюбленому дітьми персонажу знайти дорогу до сховища. Це також допоможе дітям звикнути до правил евакуації. Такі тренування можна також проводити як настільну гру – так діти добре запам'ятовують алгоритм дій.

Під час війни школа відіграє значно важливішу роль, адже вчителі впливають на формування відповідальної поведінки учнів, можуть інформувати їх про ризики, організовувати надання підтримки та допомоги. Вони спілкуються з кожним учнем і кожною ученицею, тож мають можливість визначити ймовірні ризики та запобігти їм. Натомість спілкування учнів між собою допомагає їм відволіктися від трагічних подій, а дітям, які тимчасово перемістилися в інші населені пункти, дає можливість легше адаптуватися до нових умов життя, доєднатися до спільноти, реалізувати свій потенціал.

Висновки. Створити безпечне освітнє середовище – одне з першочергових завдань закладу освіти, виконання якого має реалізувати право на безпечні та нешкідливі умови навчання, виховання, розвитку. Освітнє середовище у початкових класах – це те місце, де діти будуть відчувати себе захищеними та в безпеці. Воно має відображати філософію концепції Нової української школи та освітню програму. Педагогам важливо опанувати основні правила й прийоми роботи щодо безпечної поведінки, комунікації, емоційної підтримки та навчити цього дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпечне освітнє середовище закладу освіти.
URL : <https://rozvytokosvity.te.ua/bezpechne-osvitnye-seredovishche-zakladu-osvity/>
2. Водолазська Т. В. Модель доброзичливого до дітей освітнього середовища. *ПостМетодика*, № 5 (108), 2012. URL : <http://poippo.pl.ua/pm/pdf-1-f-w/PM>
3. Деміракі Т.В. Моделювання освітнього простору в умовах реалізації Концепції «Нова українська школа» : методичні рекомендації. URL : <http://surl.li/begwp>
4. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі : Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020. URL : <https://nus.org.ua/news/dyvitsya-natsionalnu-strategiyu-rozbudovybezpechnogo-i-zdorovogo-osvitnogo-seredovishha-u-nush/>

5. Новий освітній простір. Мотивуючий простір. URL: https://decentralization.gov.ua/uploads/library/file/407/NOP_Motivuyuchiuprostir.pdf
6. Нова українська школа : порадник для вчителя / під заг. ред. Н.М. Бібік. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. С. 50–69.
7. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

Олена Пузь,
інструктор з фізичного виховання

Олена Сидорова,
завідувачка.

Сумський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 23
«Золотий ключик» м. Суми, Сумської області.

z.klyuchik23@ukr.net

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

***Анотація.** У статті розглянуто інноваційні оздоровчі технології для дітей дошкільного віку, які доцільно застосовувати в дошкільних навчальних закладах. На основі аналізу літератури з окресленої теми та з досвіду роботи в дошкільному закладі було визначено, що використання інноваційних оздоровчих технологій у системі фізичного виховання спрямовано на фізичний розвиток особистості та залучанні дітей дошкільного віку до здорового способу життя .*

***Ключові слова:** інноваційні оздоровчі технології; фізкультурно-оздоровча робота; здоровий спосіб життя; дошкільний навчальний заклад; фітнес; гра.*

Постановка проблеми. Здоров'я підростаючого покоління – це «золотий фонд» суспільства. Стан здоров'я людини залежить від багатьох чинників та на 50-55 % залежить від способу життя. Тобто, найважливіша роль у збереженні і зміцненні здоров'я належить самій людині.

У базовому компоненті дошкільної освіти, у змісті освітньої лінії «Особистість дитини» йдеться про необхідність формування у дитини усвідомленого ставлення до здоров'я як до цінності, його значення для повноцінної життєдіяльності, необхідність оволодіння елементарними знаннями про основні чинники збереження здоров'я [1, с. 10-12].

Дошкільний вік є одним із найбільш відповідальних періодів життя людини щодо формування здоров'я. Одним із найважливіших завдань дошкільної освіти є така організація фізкультурно-оздоровчої

роботи і впровадження в освітній процес дошкільного навчального закладу інноваційних оздоровчих технологій, за якої не лише забезпечується оптимальний руховий режим дитини, а й зміцнюється її здоров'я.

Результати досліджень вимагають обирати інноваційні оздоровчі технології, які будуть сприяти оптимальній руховій активності та формуванню здорового способу життя.

Аналіз останніх публікацій. За останні роки з'явилося багато наукових досліджень, присвячених застосуванню інноваційних оздоровчих технологій у практиці роботи освітніх закладів. Деякі аспекти теоретичного обґрунтування різних засобів фітнесу знайшли своє відображення в роботах вітчизняних авторів, а саме: В. Борілкевича, Т. Кудри, А. Лук'яненко, С. Савін, О. Сайкіна, О. Кібальник тощо. Зазначену проблему досліджували також зарубіжні науковці А. Менхин, Ю. Менхин, Е. Хоулі, Б. Френкс.

Аналіз літератури підтвердив, що цій проблемі приділяли увагу багато фахівців і розроблено чимало комплексів. Однак потрібно впроваджувати в фізкультурно-оздоровчу роботу технології й методики, які б позитивно сприймалися дітьми дошкільного віку та спонукали виконувати запропоновані вправи.

Мета статті – проаналізувати значення інноваційних оздоровчих технологій для зміцнення здоров'я дошкільників, окреслити особливості впровадження фітнес-технології Drums Alive у фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми.

Виклад основного змісту статті. Здоров'я є найважливішою цінністю для особистості. Саме здоров'я – основа благополуччя, розквіту нації, джерело щасливого життя. На думку С. Пахаревої, фундамент здоров'я закладається в перші роки життя, що визначається особливостями нервової системи. У цей період розпочинають розвиватися етичні якості, задатки інтелекту, менталітет (образ думок), спосіб майбутньої життєдіяльності людини [5, с. 85]. Як зазначає Е. Вільчковський, «...у перші шість років життя фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини, адже в цей період закладається фундамент здоров'я, формується рухова підготовленість, виховуються такі людські риси, як сміливість, воля, витривалість, уміння діяти у злагоді з товаришами» [4, с. 5]. О. Богініч підтримує попередньо висвітлену думку про те, що саме в період дошкільного дитинства закладаються основи здоров'я, довголіття, різносторонньої локомоторної підготовки і гармонійного фізичного розвитку [2].

Провідна мета сучасної системи дошкільної освіти – це виховання дитини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я. Одним з головних завдань дошкільного закладу є організацію оптимально активної та насиченої позитивними емоціями рухової діяльності. Не випадково Торквато Тассо писав, що рух може за своєю дією замінити будь-який лікувальний засіб, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити дію руху [4, с. 3].

Фізичне виховання є невід'ємною частиною всього освітньо-виховного процесу в закладі дошкільної освіти. Особливого значення набуває пошук ефективних підходів для підвищення інтересу дітей до занять фізичною культурою та впровадження новітніх технологій у систему фізичного виховання. Основним завданням інструктора з фізичної культури є зробити фізкультурно-оздоровчу роботу оптимально активною, насичену різноманітними видами діяльності, цікавою й корисною. Це можливо зробити за рахунок використання різноманітних оздоровчих й профілактичних технологій, що мають інноваційний та здоров'язберезувальний характер.

Перед впровадженням здоров'язберезувальних технологій у систему фізкультурно-оздоровчої роботи закладу необхідно:

- чітко спланувати свою діяльність;
- добре опанувати обрану технологію;
- створити відповідне середовище;
- узгодити свої дії з батьками вихованців;
- залучати вихованців тільки за їхнім бажанням;
- бути в доброму гуморі;
- слідкувати за власним здоров'ям;
- регулювати навантаження, враховуючи принцип прогресуючого навантаження;
- дотримуватись гігієнічних вимог;
- самовдосконалюватись.

Під час використання інноваційних технологій обов'язково радитися з медиками, психологами, достеменно знати особливості впровадження технологій у практику оздоровчої роботи з дітьми [2, с. 28-30].

Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей сприяють активізації фізкультурно-оздоровчої роботи, підвищенню зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою, формуванню самостійності, творчої активності, ініціативності.

Основною формою фізкультурно-оздоровчої роботи в

дошкільному навчальному закладі є заняття. Але традиційні заняття не завжди подобаються малюкам. Діти потребують гри. Це їхня природа, їхнє життя. Основою заняття з використанням фітнес-технології Drums Alive (живі барабани) є ігрове дійство, в яке ненав'язливо вплітаються навчальні, розвивальні, корекційні, оздоровчі, виховні завдання. Саме фітнес-технологія Drums Alive забезпечує оптимальний фізичний розвиток дітей [6, с. 17-20].

Одна із засновниць напряму Drums Alive Кері Екінс наголошує, що вся привабливість цього тренування – в простоті й універсальності: барабанити можуть усі, незалежно від віку і фізичної підготовки. Гра на барабанах має цілющий ефект, що доведено науковими дослідженнями. Барабанний бій здавна вважався уособленням духовної сили, здатної об'єднувати і зцілювати людей, налаштовувати на досягнення спільної мети, надихати на святкування успіху. Чим активніше залучена дитина у світ рухів, тим заможніший і цікавіший її фізичний і розумовий розвиток, міцніше здоров'я.

Здоров'язбережувальна технологія Drums Alive побудована за принципом дії на внутрішні сили дитини шляхом пробудження активної зацікавленості, умінню рухатися під музику. Вона вирішує завдання розвитку у дітей рухових навичок; артистизму, пластики, фізичних якостей; музичного сприйняття; почуття ритму; підвищення креативності, зменшення тривожності, стресів.

Drums Alive – оздоровча методика, заснована на відбиванні ритму клавісами або барабаними паличками. На фізкультурних заняттях барабан можливо замінити фітболом, підлогою, лавою. Змінюється звук, а ефект ритму залишиться. Відбиваючи ритм, одночасно виконуються прості рухи: ходьба, біг, крок в сторони, повороти, нахили, стрибки, підскоки, присідання, пружинки тощо, відповідно до певного музичного ритму. Музичний супровід вибирається відповідно до тематики рухової діяльності, настрою, бажання, в основному це ритмічні дитячі пісеньки або музичні композиції. У тренуванні з клавісами фізичне навантаження йде фоном, тому що увага дітей зосереджена на відтворення ритму музики. Drums Alive – це одночасно фізичне навантаження та емоційна розрядка.

Ця методика розвиває у дітей відчуття ритму, співпрацю в команді, витривалість, покращується емоційно-рухова сфера дитини. Результатом впровадження такого виду роботи з дошкільнятами є виховання позитивних якостей характеру: винахідливості, сміливості, сили волі, цілеспрямованості, бадьорості, енергії, уміння

співпереживати та працювати в колективі, також поліпшується самопочуття, знімається стрес, соціальні бар'єри, піднімається настрій, отримується цінний досвід зближення в спільній творчості.

Висновки. Проаналізувавши літературу, спираючись на досвід роботи в дошкільному закладі, визначили, що період дошкільного дитинства є найбільш сприятливим у формуванні основ здорового способу життя. Застосування інноваційних здоров'язбережувальних технологій, а саме фітнес-технології Drums Alive, в роботі з дітьми доцільно, оскільки ця технологія відрізняється практичною ефективністю, підвищує моторну щільність заняття, універсальна та доступна у використанні, має нетрадиційний підхід у збереженні здоров'я, є цікавою для дошкільників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти. Київ, 2012. URL : <https://cutt.ly/a1QQ6JO>
2. Богініч О.Л. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку : навч.-метод. посібник / О.Л. Богініч, Н.В. Левінець, Л.В. Лохвицька, А.К. Сварковська. Київ : Генеза, 2013. с. 28-30.
3. Богініч О. Фізичне виховання дошкільників засобами гри: навч.-метод. посібник. Київ : Шк. світ, 2007. 120 с. 2.
4. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Львів : ВНТЛ, 1998. 335 с.
5. Кушнір М. У світі мудрих думок. *Хімія. Біологія.* №2, 2005. С. 2-4.
6. Пехарева С.В. Формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* Харків, 2012. № 1. С. 84–89.
7. Штим Т. Нетрадиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи. *Палітра педагога.* 2008. № 6. С. 17–20.

Алла Радько,
завідувачка.

Марина Пшеченко,
Тетяна Паламарчук,
вихователі-методисти.

Сумський дошкільний навчальний заклад
(центр розвитку дитини) № 36 «Червоненька квіточка»
Сумської міської ради Сумської області.

chervona_kvitka36@ukr.net

СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В СУЧАСНОМУ ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Анотація. Стаття розкриває методи, форми й засоби створення здоров'язбережувального середовища із застосуванням традиційних та інноваційних здоров'язбережувальних технологій у закладі дошкільної освіти з метою надання можливості сформуванню

в дошкільнят спеціальні знання, вміння й навички збереження й зміцнення свого здоров'я на довгі роки.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбережувальне середовище, здоровий спосіб життя.

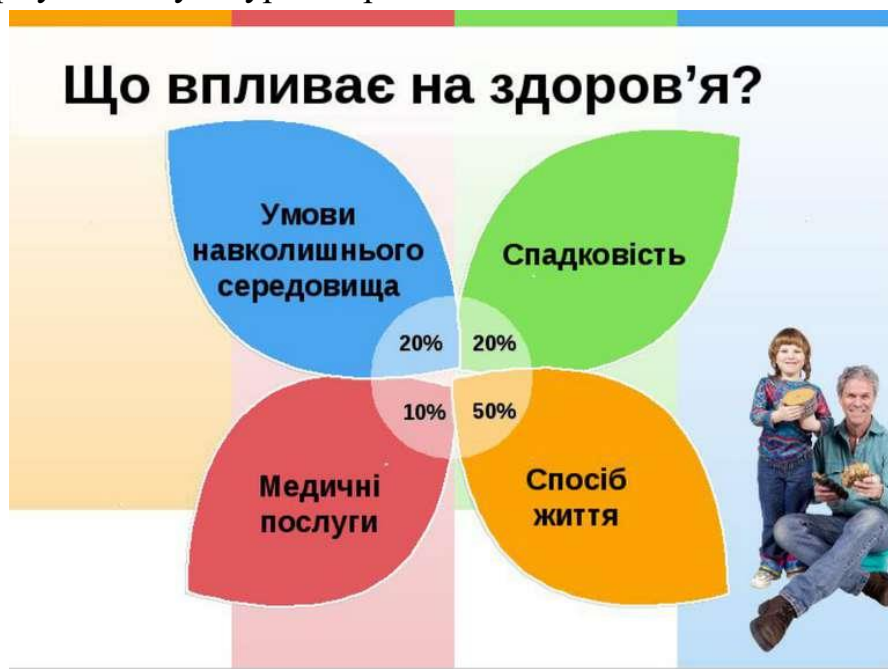
Постановка проблеми. Актуальність роботи в умовах демократизації освітнього процесу в сучасному закладі дошкільної освіти, розвитку особистісно орієнтованих педагогічних технологій полягає в першочерговому значенні педагогічної проблеми забезпечення здоров'я вихованців. Щоб навчити дітей жити, успішно діяти в світі, самовизначитися в ньому, необхідно сформувати в них, починаючи з дошкільного віку, ціннісне ставлення до себе, свого образу «Я», одним із компонентів якого є «Я – здоровий». Здоров'язбережувальне середовище в закладі дошкільної освіти, з одного боку, має надати можливість сформувати в дошкільнят спеціальні знання, вміння, навички збереження й зміцнення свого здоров'я, створити підґрунтя для наступного індивідуального здорового способу життя, а з іншого – передбачити в педагогічних технологіях можливість здійснення самостійних спроб удосконалення себе, свого тіла, психіки, емоцій, працювати над розвитком своїх комунікативних здібностей, виховувати гуманне ставлення до світу, до оточення, до самого себе. Водночас залишається недостатньо вивченою проблема організації освітнього процесу з формування в дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Аналіз останніх публікацій. Пошуку шляхів зміцнення фізичного здоров'я вихованців закладів дошкільної освіти присвячено праці О. Богініч, Е. Вільчковського, Л. Волкова, Н. Денисенко, О. Дубогай, Н. Левінець, В. Логінової, Л. Лохвицької, Л. Сварковської, Г. Хухлаєвої та інших. Проблему формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та психічного здоров'я в дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку досліджували І. Бех, Л. Божович, Д. Ельконін, О. Запорожець, О. Кононко, В. Котирло, В. Кузьменко, С. Кулачківська, С. Ладивір, О. Марінушкіна та інші.

Мета статті полягає в розкритті загальних підходів до створення здоров'язбережувального середовища, принципів та пріоритетів здоров'язбережувальної діяльності в сучасному закладі дошкільної освіти.

Виклад основного змісту. Здоров'язбережувальне середовище закладів освіти – це сукупність управлінських, організаційних, навчальних і оздоровчих умов, спрямованих на формування, зміцнення і збереження соціального, фізичного, психічного здоров'я

вихованців та педагогів шляхом використання психолого-педагогічних і медико-фізіологічних засобів. Законодавство України, в цілому, забезпечує необхідні правові засади для формування здорового способу життя дітей та молоді. Існуючі медичні доктрини передбачають досягнення здоров'я двома шляхами: перший – відтворення, збереження й зміцнення здоров'я; другий – лікування хвороб. Доцільно змінити підходи до вирішення проблем здоров'я. Крім, лікування захворювань, своєчасній їх діагностиці, попередженню ускладнень, необхідно всі сили сконцентрувати на активній профілактиці, а саме: підтримці первинного рівня й зміцнення здоров'я на основі коригування способу життя й оздоровчих заходів, управління здоров'ям та його конструюванням. Найголовніше – це усвідомлення того, що іншого шляху збереження та поліпшення здоров'я дітей та всього населення, крім впровадження здорового способу життя, бережливого ставлення до власного здоров'я, не існує [7, с. 43–44]. Умінню бути здоровим треба невтомно й систематично вчити й навчатися. Українські вчені дослідили, що здоров'я людини на 10 % залежить від успішного функціонування системи охорони здоров'я, на 20 % – від спадковості, на 20 % – від соціоекологічних факторів, а на 50 % – від способу життя людини. Незаперечним фактом є те, що спосіб життя кожної людини формується в молодому віці. Саме тому важливою є роль закладу дошкільної освіти в створенні здоров'язбережувального середовища для формування культури здоров'я дошкільнят.



Здоров'язбережувальне середовище – це середовище, сприятливе для життя та діяльності людини, а також оточуючі її

суспільні, матеріальні та духовні умови, що позитивно впливають на здоров'я особистості. Створення здоров'язбережувального середовища дає змогу на кожному етапі дозрівання дитини забезпечити реалізацію її базових потреб. Дитина найбільш повно розвиватиме свої здібності, усвідомлюватиме власну унікальність, самовизначатиметься, у неї будуть формуватися основні компоненти здоров'я. Тільки в такому середовищі в дітей формуватиметься потреба бути здоровим, відбуватиметься усвідомлення суті здорового способу життя та вироблятиметься індивідуальний спосіб обґрунтованої здоров'язбережувальної поведінки. У нашому випадку здоров'язбережувальне середовище передбачає:

- дотримання санітарно-гігієнічних вимог (дотримання норм освітлення, опалювання, забезпечення меблями відповідно до антропометричних даних дітей);
- забезпеченість медичного кабінету необхідним оснащенням;
- організація оздоровчого режиму в дошкільному закладі;
- упровадження нетрадиційних видів оздоровлення та новітніх технологій; – активні форми роботи з педагогами й батьками;
- проведення різних форм роботи з дітьми з формування основ здоров'я та безпеки життєдіяльності;
- поповнення груп та методичного кабінету дидактичними іграми, посібниками, наочністю, спортивним інвентарем, атрибутами до ігор, розробками форм роботи з дітьми з формування основ здоров'я та безпеки життєдіяльності;
- створення нестандартного фізкультурного обладнання.

Серед завдань формування здоров'язбережувального середовища виокремимо такі: створення екологічної й психологічної комфортності освітньо-ігрового середовища; виконання умов щодо зміцнення здоров'я й загартування організму кожного вихованця; забезпечення безпеки життєдіяльності дітей [6, с. 9].

Функціонування здоров'язбережувального середовища будується на принципах:

- гуманізації освітнього процесу;
- врахуванні індивідуальних вікових особливостей дитини;
- орієнтації на вивчення та розвиток особистості;
- врахуванні інтересів дитини;
- реалізації права дитини на вибір діяльності,
- прояву власної позиції;
- створення ситуації педагогічної підтримки;

- співпраці з родинами вихованців;
- систематичності й послідовності в організації освітнього процесу.

Здоров'язбережувальне середовище є своєрідним проявом освітнього середовища, в просторі якого взаємодіють педагоги-вихователі, дошкільники, батьки, спрямовуючи свої зусилля на зміцнення здоров'я дітей, формування здоров'язбережувальних компетенцій. Довгий час найбільш популярною моделлю формування здорового способу життя в дитячому колективі було надання інформації про здоров'я й негативний вплив шкідливих звичок. Сьогодні існує інше уявлення про те, яким чином можна досягти позитивних результатів у профілактичній роботі. Тільки створення середовища в дошкільному навчальному закладі, дружнього до дитини, середовища, що підтримує здоров'я, середовища, в центрі уваги якої є дитина, її здоров'я, комфорт, самоутвердження, освіта, дасть змогу навчати здоровому способу життя молоді покоління [1, с. 9]. У ДНЗ № 36 чітко визначені пріоритети здоров'язбереження і здоров'яформування:

- зміст навчання (програми, методичні рекомендації);
- оздоровчі технології та весь зміст освітньої роботи;
- простір навколо педагогічних працівників (лікарі, психологи тощо).

Ураховуємо, що збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку залежить не тільки від достатньої матеріально-технічної бази, обов'язковому поєднанні її з відповідними за розміром і призначенням приміщеннями, груповими кімнатами й територією, що є важливим як для фізичного, так і для психічного розвитку дошкільників, але й естетичне оформлення групових кімнат, інших приміщень і території закладу, отримання дітьми раціонального харчування відповідно до їх віку та додаткової вітамінізації тощо. Таким чином, весь освітній процес має бути підпорядкований провідній меті – збереження здоров'я дітей. Саме за таких умов проведення роботи з дітьми з усіх напрямів, у першу чергу, має містити оздоровчу спрямованість.

Сучасний заклад дошкільної освіти має відігравати провідну роль у формуванні в дітей життєво важливих компетенцій, необхідних для збереження власного здоров'я. Важливою умовою формування здорового способу життя в дітей є усвідомлення ними, що здоров'я – це не лише стан організму людини, при якому відсутні захворювання та фізичні порушення, а й стан повного благополуччя, яке об'єднує

фізичну, духовну, психічну та соціальну сфери життя й самопочуття людини. Тобто здоров'я – це гармонійне поєднання всіх чотирьох складових, які лише разом становлять здоров'я особистості. Іншими словами, здоров'я, з одного боку, ідеальний стан організму, якого особистість мала б досягти з перших днів свого свідомого життя, а з іншого – це один з найважливіших показників якості життя, ресурс, який визначає, як особистість може впоратися з повсякденними складнощами життя, задовольнити свої потреби задля досягнення фізичного, психічного й соціального благополуччя [3, с. 32]. «Щоб бути здоровим, потрібні особисті зусилля, постійні та значні, замінити їх не можна нічим», – так зазначав академік М. Амосов. Ця теза втілюється в дошкільному навчальному закладі (центр розвитку дитини) № 36 «Червоненька квіточка», яку повинна прийняти для себе кожна дитина: для фізичного здоров'я – я можу; для психічного здоров'я – я хочу; для духовного, соціального – я повинен [6, с. 6].

Отже, виходячи з розуміння важливості здоров'я в системі загальнолюдських цінностей, у дошкільному закладі виокремлюється нагальна потреба в зміні ставлення дитини до власного здоров'я та створення й упровадження в життя здоров'язбережувальних та здоров'яформуючих оздоровчих технологій. Увесь освітній простір дошкільного навчального закладу має працювати на розвиток здоров'я дитини.

Що необхідно робити педагогу? Педагоги – це фахівці, що найбільше впливають на здоров'я дітей, організовуючи освітній процес. На нашу думку, педагог має стати головною постаттю в формуванні культури здоров'я як свого, так і дошкільнят; бути зразком гармонійно розвиненої, соціально активної особистості, яка володіє знаннями в галузі культури здоров'я. Важливо формувати здоровий спосіб життя у такій послідовності: знання, усвідомлення, ставлення, впевненість у спроможності змінювати власну поведінку, навички та вміння, поведінка.

Велике значення має формування в дошкільників мотивів здорового способу життя, підвищення інтересу до здорової життєдіяльності, гармонізація своїх стосунків з оточуючим світом і самим собою. В організації освітньо-виховної роботи з формування здорового способу життя і фізичного виховання дошкільників вихователі враховують закономірності фізичного, нервово-психічного розвитку, а також інтелектуальні можливості дітей. Педагоги зацікавлюють малюків активним способом життя, правильно організовуючи їхній режим дня. У дошкільному віці розвиваються та

формується риси характеру, моральні поняття, тому дорослі повинні самі дотримуватись вимог, які ставлять перед дитиною. Слід відзначити, що на цей період життя припадає два критичних періоди (перший рік життя і вік 5-6 років), коли нерівномірно розвиваються окремі органи й системи організму, які призводять до функціональних порушень.

У дошкільному навчальному закладі № 36 «Червоненька квіточка» створюються всі умови для того, щоб ці функціональні порушення не прогресували, не призвели дитину до захворювань. Рівень фізичного розвитку та рухової підготовленості, стан здоров'я, самопочуття, вікові та індивідуальні особливості дітей урахуються при дозуванні фізичних і психічних навантажень та під час планування фізкультурно-оздоровчої роботи, формування здорового способу життя. Для правильної організації заходів щодо забезпечення здорового способу життя існує співпраця вихователя з сестрою медичною старшою, психологом для систематичного контролю за станом здоров'я дошкільників, профілактики та виявлення порушень у них, спостереження за загальним станом фізичного та психічного здоров'я, оптимальним руховим режимом, проведенням загартовуючих процедур, санітарно-гігієнічним станом місць організації занять, надто важливою є просвітницька робота з батьками з питань організації та дотримання здорового способу життя дітей. Виключне значення у виховному процесі надається грі, що дозволяє дитині проявити свою активність, найбільш повно реалізувати себе. Ігровий простір повинен мати вільно визначувані елементи – своєрідні просторові змінні в рамках ігрової площі, які дають простір для винахідництва і відкриттів. Залучення дошкільників до проблеми збереження свого здоров'я це, перш за все процес соціалізації – виховання. Це свідомість високого рівня душевного комфорту, який закладається з дитинства на все життя. Велике значення має процедура загартовування, яка не може бути однаковою для всіх дітей, адже рівень фізичного розвитку та стан здоров'я у них різні. Кожен напрямок реалізується серією систематичних заходів, основу яких складають щоденні вправи. Багато дій дітей педагоги зробили настільки звичними, що вони виконуються вихованцями автоматично, наприклад, розтирання після гімнастики, полоскання рота і горла після їжі тощо [8, с. 113].

Набуваючи в дошкільному закладі життєвих навичок, діти розвивають і вдосконалюють їх в реальному житті. Вони вчаться розуміти й задовольняти власні потреби – фізіологічні (у повноцінному

харчуванні, руховій активності, відпочинку, чистому повітрі, воді, достатньому рівні безпеки й комфорту), соціальні (у спілкуванні, належності до групи, дружбі, любові), інтелектуальні й емоційні (у самореалізації, повазі, визнанні). У закладі весь освітній процес спрямований на формування життєвих навичок усіх складових здоров'я:

соціального здоров'я: ефективне спілкування, співпереживання, розв'язання конфліктів;

фізичного здоров'я: раціональне харчування, рухова активність, загартування, культурно-гігієнічні навички;

психічного й духовного здоров'я: самооцінка, аналіз проблем і прийняття рішень, навички самоконтролю.

Вироблення таких необхідних життєвих навичок у створеному здоров'язбережувальному середовищі дає змогу дітям виявити нові ресурси здоров'я, а саме креативність, толерантність, інтелектуальну витривалість, емоційну компетентність та готовність до подолання перешкод [3, с. 34-35].

Висновки. Отже, розв'язання проблеми збереження й зміцнення здоров'я вихованців у сучасному закладі дошкільної освіти можливе шляхом формування здоров'язбережувального середовища. Основними педагогічними умовами його створення визначені: пріоритетність оздоровчого спрямування освітнього процесу; комплексність реалізації компонентів здоров'язбережувального середовища; оптимальність вибору оздоровчих технологій у роботі з дітьми дошкільного віку. Функціонування здоров'язбережувального освітнього середовища в закладі дошкільної освіти надає змогу здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі позитивні зміни здоров'я та проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи для забезпечення здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку / *Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка*. Вип. XVII-XVIII. Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2008. С. 191–199.
2. Денисенко Н. Оздоровчі технології в освітньому процесі. *Дошкільне виховання*. 2004. № 12. С. 4–6.
3. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним. *Дошкільне виховання*. 2007. № 7. С. 8-10.
4. Матвеева Т. Г. Сучасні освітні технології ДНЗ. *Педагогічна майстерність та педагогічні технології* : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. Чебоксари : ЦНС «Інтерактив плюс», 2015. № 3 (5). С. 292–295.
5. Кот Н. А. Підготовка майбутніх вихователів до впровадження сучасних технологій фізичного розвитку та оздоровлення дітей. *Вісник ГДПУ імені*

Олександра Довженка. Сер. Педагогічні науки. Випуск 16. Глухів. 2010. С. 91–94.

Олена Ребенко,

практичний психолог, спеціаліст.

Комунальна організація (установа, заклад)

«Шосткинська спеціалізована школа I ступеня № 13

Шосткинської міської ради Сумської області».

dlyaroboty.24@gmail.com

ПОСИЛЕННЯ СТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

***Анотація.** У статті розглянуто поняття «психологічна стійкість педагогічного працівника». З'ясована структура та система взаємопов'язаних компонентів професійно-психологічної стійкості. Наведено приклади розроблення та реалізації системи психологічних тренінгів для підвищення стійкості педагогічних працівників в освітньому середовищі для навчання й розвитку споживачів освітніх послуг.*

***Ключові слова:** стійкість, психологічна стійкість педагогічного працівника, освітнє середовище для навчання й розвитку, професійно-психологічна підготовка; психологічний тренінг.*

***Постановка проблеми.** Неперервна низка надзвичайних стресових подій ХХ та ХХІ століття сформувала умови, коли тривожність та психологічна нестійкість стали характерним станом сучасної людини. Для педагогічного працівника психологічна стійкість є умовою успішної роботи протягом усього періоду активної професійної діяльності. Професія педагога характеризується рядом особливостей, які потенційно можуть стати причиною розвитку професійної деформації, емоційного вигорання і хронічного стресу [2]. Однозначного трактування поняття «стійкість» немає у психологічній науці. Частіше воно розглядається з позиції успішної адаптації до середовища або стабільності/нестабільності емоційної сфери, що не дає повною мірою розуміння механізмів, чинників і критеріїв успішно сформованої психологічної стійкості. Незважаючи на значну кількість досліджень присвячених проблематиці стійкості особистості, недостатньо вивченим залишається питання, що являє собою стійкість педагогічного працівника як властивість особистості, її роль в освітньому середовищі для навчання й розвитку споживачів освітніх послуг [3].*

***Аналіз останніх публікацій.** Проблема посилення психологічної*

стійкості особистості як основи особистісного і професійного зростання є однією з найактуальніших проблем сучасної психологічної науки і практики. Велика кількість досліджень присвячено вивченню способів і засобів, що допомагають людині виробити необхідні особистісні якості аби впоратися із складними ситуаціями. Психологічна стійкість розглядається, з одного боку, в контексті ситуації, з іншого – через вивчення особистості, її особливостей, які виступають опосередкованою ланкою між ситуацією та поведінкою.

Мета статті – визначити та проаналізувати особливості посилення психологічної стійкості педагогічного працівника в освітньому середовищі для навчання й розвитку споживачів освітніх послуг.

Виклад основного змісту. Поняття «стійкість» у різних джерелах різняться своїми змістовими характеристиками. В науковій літературі використовується при описі психіки, особистості, особистісних рис, психічних властивостей та поведінки. У працях Л. Божович, Л. Виготського, О. Леонтєва, С. Рубінштейна стійкість представлена як стан системи у рівновазі, який зберігається через протидію зовнішнім і внутрішнім факторам, що намагаються її порушити. В контексті надійності діяльності в стресових умовах емоційна стійкість вивчалася в роботах А. Аболіна, Д. Жилкіна, Л. Заварзіна, О. Привалова. Питання стійкості особистості розглядалися в роботах В. Аршавського, М. Баландіна, Л. Кудряшової, Л. Кулікова, Д. Леонтєва тощо [4].

У психології розробляється значна кількість варіантів використання терміну «стійкість»: психологічна стійкість, психічна стійкість, нервово-психічна стійкість, особистісна стійкість, емоційна стійкість, стресостійкість, конфліктостійкість, професійно-психологічна стійкість, морально-психологічна стійкість, толерантність та інші. Більш поширеним у використанні є термін «психологічна стійкість». Є. Крупник визначає психологічну стійкість як мінливу рівновагу всіх особистісних структур, що свідчить про гнучкість та пластичність їх «психічного матеріалу», про здатність індивіда до самоорганізації та саморегуляції власної поведінки [6]. Л. Божович наголошує на значенні для психологічної стійкості спрямованості та самооцінки, що включає в себе уявлення людини про себе та оцінку свого рівня загального розвитку, потенціалу духовності, фізичних ресурсів тощо [1]. В. Чудновський при розгляді морального аспекту стійкості визначає два способи поведінки: підлаштування до ситуації та перетворення обставин

цієї ж ситуації. У науковій школі Д. Узнадзе (О. Прангішвілі, В. Норагідзе, Ш. Надирашвілі) психологічна стійкість пов'язується з фіксованими смисловими установками, що відображають провідне ставлення особистості до дійсності [7].

Отже, психологічна стійкість є цілісною, інтегральною характеристикою особистості та визначається у адаптаційних реакціях щодо несприятливого впливу зовнішніх і внутрішніх факторів; оптимальній моделі поведінки відповідно до об'єктивних вимог; саморегуляції, саморозвитку та самокорекції. Функціональною ознакою психологічної стійкості є продуктивність (успішність) діяльності. Відповідно, професійною стійкістю є здатність особистості витримувати специфічні (стресові) психологічні впливи професійної діяльності зі збереженням високої ефективності її виконання [2].

Професійно-психологічна стійкість включає в себе дві підструктури: *нервово-психічну витривалість*, що визначається нейродинамічними властивостями нервової системи людини; *психологічну стійкість* – визначається ступенем сформованості структури особистості, що задає відповідний рівень самодетермінації поведінки.

Компонентами психологічної стійкості є: *ціннісно-смисловий*: система орієнтацій на високі морально-духовні цінності життя, оптимального спілкування з іншими людьми, піклування про оточуючих; *рефлексивний*: усвідомлення самоцінності себе та інших, подолання невпевненості та залежностей, оволодіння уміннями та навичками самоаналізу, самооцінку та самоуправління; *когнітивний*: система знань та уявлень про професійну діяльність, теорію стресу, визначає пізнавальну активність із саморегуляції професійної діяльності; *мотиваційно-поведінковий*: відповідні знанням мотиви та настанови, сформованість мотиваційних настанов на досягнення успіху; *емоційний*: система переживань та почуттів, ціннісного ставлення до себе та свого життя на рівні самоповаги та прийняття себе, емоційних реакцій на оточуючих [5].

Питання посилення психологічної стійкості педагогічних працівників через опанування ними різними психотехніками, які дають можливість здійснювати цей процес постійно і самостійно, є важливим аспектом в професійній діяльності. Проведений теоретичний аналіз досліджуваної проблеми виявив необхідність реалізації інтеграційного підходу до посилення психологічної стійкості педагогічного працівника в освітньому середовищі. Крім того, психологічна стійкість визначає здатність людини змінюватися,

розвивати певні якості, освоювати нові компетенції [4].

Психологічна підготовка є системою психолого-педагогічних заходів, спрямованих на формування психологічних якостей, що забезпечують надійне виконання професійних завдань педагогічними працівниками у різних умовах.

До змісту психологічної підготовки педагогічних працівників можна віднести: психологічна готовність до взаємодії із учнями; психологічна орієнтованість у різних аспектах професійної діяльності; посилення професійно пізнавальних якостей особистості (спостережливості, рефлексивності, проникливості тощо), позитивних емоційно-вольових якостей; навчання прийомам саморегуляції та самоуправління; психологічні уміння володіти собою у складних, напружених ситуаціях професійної діяльності; навички та вміння вольових дій, рольової поведінки, встановлювати психологічний контакт із споживачами освітніх послуг; підготовка до психічних перевантажень у роботі; до діяльності в екстремальних ситуаціях тощо [2].

Реалізація розвитку професійно-психологічної підготовки може бути представлена комплексом психологічних тренінгів, які спрямовані на підвищення професійної стійкості педагогічних працівників. Можуть включати в себе такі види:

Тренінг саморегуляції, спрямований на формування навичок контролю емоційно-вольових процесів: розвиток важливих вольових якостей та характеристик емоційної сфери особистості, оволодіння психорегулятивними методиками, що дозволяють гармонізувати емоційно-афективні процеси (знімати зайву напругу, підтримувати високий рівень працездатності в умовах підвищеної складності) [2].

Тренінг розвитку пізнавальних якостей, спрямований на розвиток професійного мислення: спостережливості, накопичення досвіду професійного сприйняття.

Тренінг стресостійкості включає: опанування навичками емоційно-сфокусованого та проблемно-орієнтованого подолання стресу, когнітивними стратегіями опанування стресу [5].

Мотиваційний психотренінг спрямований на формування активної життєвої позиції та професійної спрямованості особистості [3].

Тренінг упевненості у собі – спрямований на закріплення позитивної настанови стосовно себе, підвищення відчуття впевненості у собі, формування стійкої адекватної самооцінки [6].

Методологія психологічного тренінгу включає в себе такі види групової роботи:

а) *психологічні вправи* – групові чи індивідуальні дії, що виконуються за певною інструкцією, спрямовані на вирішення конкретних завдань, сприяють досягненню мети тренінгу. Різновидами психологічних вправ є: *вправи на розігрів* – проводяться на початку заняття, сприяють створенню позитивної групової атмосфери;

б) *етюдні вправи* – спрямовані на відтворення яких-небудь професійних ситуацій, фрагментів реального життя;

в) *медитативні вправи* – об'єднують в собі цілу групу різноманітних технік, що засновані на методах релаксації, самонавіювання, роботи з образами.

Дискусії-бесіди – провідний метод обговорення проблемних питань у групі, спрямовані на швидке пояснення позицій та поглядів учасників обговорення, розвиток професійного мислення, формування комунікативних навичок.

Ігри є моделюванням поведінки людини в різних ситуаціях та реалізацією заданих та спонтанних рольових установок. *Ритуали* як сукупність дій, що повторюються на різних етапах занять (привітання та завершення зустрічі). Ритуальні дії сприяють становленню групових традицій, формуванню сприятливого позитивного клімату тренінгової групи [5].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Зазначимо, що посилення стійкості та психологічна підготовка педагогічних працівників до роботи в умовах стресу є одним із ключових факторів ефективності виконання професійних обов'язків, є запорукою їх безпеки, впевненості у власних силах і можливостях, формуванню підтримуючого середовища для навчання й розвитку споживачів освітніх послуг. Програма підвищення професійно-психологічної стійкості педагогічних працівників є необхідною складовою якісної професійної підготовки. Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі вбачаються у розробленні та реалізації системи психологічних тренінгів підвищення професійно-психологічної стійкості з метою підготовки педагогічних працівників до виконання професійних обов'язків у специфічних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Божович Л. Етапи формування особистості в онтогенезі. *Питання психології*. 1979. № 4. С. 23–34.
2. Кириленко Т. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посібник. Либідь. 2007. 256 с.
3. Корольчук М. Психофізіологічна діяльність. 2009. 400 с.
4. Коцан І., Ложкін Г., Мушкевич М. Психологія здоров'я людини / за ред.

- І. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. 316 с.
5. Крайнюк В. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр 2007. 432 с.
6. Крупник Е. Психологічна стійкість особистих конструкторів в період дорослішання. *Психологічний журнал*. 2005. Т. 21. № 6. С. 12–23.
7. Чудновський В. До проблеми експериментального вивчення стійкості особистості. *Питання психології*. 1972. № 8. С. 24–32.

Марина Скрипник,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри філософії і освіти дорослих.

ЦІПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України.

marina_scripnik@ukr.net

Відеозапис доповіді <https://sway.office.com/2cT8NbqdAgKycDRF?ref=Link&loc=play>

БЕЗПЕЧНИЙ ВІРТУАЛЬНИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР: ЯК СТВОРЮВАТИ НАВЧАЛЬНІ ТЕКСТИ ДЛЯ ПОКОЛІННЯ ЦИФРОВОЇ ЕРИ?

***Анотація.** У статті представлено авторський підхід до концептуалізації проблеми безпечного віртуального освітнього простору. Розглянуто умови, за яких віртуальний освітній простір буде безпечним, позитивним і продуктивним. В такому інтерактивному онлайн освітньому курсі акцентовано на узгодженості архітектури технологій та когніції учнів за допомогою мультимодальних навчальних текстів з урахуванням фреймів, метафор, наративів суб'єктів учіння. Обґрунтовано матрицю відбору, створення та модифікації креолізованих навчальних текстів для дев'яти подій навчання (за Ганьє). Зроблені висновки про те, що матриця може слугувати інструментом педагога для створення безпечного віртуального освітнього простору; систематизацією цифрових інструментів для продуктивної технічної архітектури дидактичного змісту; моніторингом інформаційної грамотності педагога.*

***Ключові слова:** віртуальний освітній простір; фізичний освітній простір; освітнє середовище; безпечний віртуальний освітній простір; навчальний текст; креолізований навчальний текст; матриця відбору, створення та модифікації креолізованих навчальних текстів.*

***Постановка проблеми.** Проектування простору в освіті, де відбувається процес викладання й учіння, є неодмінним, адже сприяє змінам, інноваціям та інклюзії. Дистанційне навчання особливо спонукає до проектування освітнього простору, адже віртуальний простір відмінний від фізичного освітнього простору. Дизайн освітніх*

контекстів в онлайн навчанні має особливості, тому просте перенесення традиційних практик у віртуальний освітній простір неможливе [19]. Актуалізація проблеми навчання цифровим навичкам і залученню учнів до безпечних віртуальних освітніх середовищ, на основі яких здобувачі освіти проєктують освітній простір є фундаментальними в освіті для сталого розвитку [4; 8; 12]. Віртуальний освітній простір – це результат власного цілепокладання учня. Кожен здобувач освіти формує власний простір з урахуванням мети, проєкту саморозвитку, рівня мотивації й рівня комп'ютерної грамотності. Натомість віртуальне освітнє середовище – це «весь комплекс контенту розміщених в Інтернеті (тобто створених за допомогою програмного забезпечення або комп'ютерних мереж) різноманітних навчальних та інших матеріалів». Віртуальний освітній простір – це «той зміст (тобто ті курси й сайти), з яким працює певний суб'єкт», зміст, який «створений, побудований із доступних йому в Інтернет-середовищі цеглинок. Очевидно, що провідним компонентом освітнього середовища, тобто джерелом відповідних цеглинок, є сайти навчального спрямування і, зокрема, дистанційні навчальні та розвивальні курси» [7].

Аналіз останніх публікацій. Окреслена тема інтегрує дослідження з різних напрямів, серед яких:

– взаємодія технології у контексті змісту та освітньої практики (TRACK; e-TRACK; TRACK-SAMR Models) (М. Друшляк, Лі Шульман, Herold, Herring) – для з'ясування основ розроблення освітніх матеріалів педагогами та відбору ними ефективних методів пізнавальної активності учнів в онлайн і дистанційному навчанні;

– розгляд мови в поєднанні з когнітивною діяльністю людини, представлену в теорії когнітивної метафори (Р. Бойд, О. Дольська, Т. С. Кун, Е. Маккормак, Дж. Лакофф, М. Джонсон, З. Кьовечеш, М. Тернер, Р. Гіббс, Дж. Грейді, Е. Кіттей, С. Жаботинська та ін.) та обґрунтовану ідею когнітивної метафори Дж. Лакоффа та М. Джонсона [15] в концепції втіленого пізнання – для розроблення мультимодальних навчальних текстів як метафори, що сприймається здобувачем освіти у відкритій освіті так само швидко та автоматично, як і буквальна мова [16].

Аналіз результатів опитування здобувачів освіти щодо проблеми когнітивної взаємодії в онлайн та дистанційному навчанні показали: дизайн, організація, допомога та когнітивна присутність в онлайн навчанні не мають орієнтації на наступність, недостатньо враховують індивідуальні пізнавальні здатності здобувача освіти –

представника покоління цифрової ери, що унеможлиблює формування у нього цілісного світоглядно-методологічного осмислення змісту предмета та практичного застосування дидактичного змісту; у межах технологій навчання відсутні компоненти, безпосередньо зорієнтовані на узгодження когніції суб'єктів учіння з технічною архітектурою, фіксованою різними цифровими інструментами.

На сьогодні актуалізується питання когнітивного розуміння складних взаємодій між вмістом, педагогікою, учнями та технологіями, що може призвести до успішної інтеграції кількох технологій у навчанні [6; 8; 13; 14; 17; 18]. У світі «сітьового суспільства» (network society), який сутнісно вище за інформаційне, перед педагогами постає питання: як інтегрувати технології у контексті змісту та освітньої практики (TRACK; e-TRACK; TRACK-SAMR Models)?

Мета статті – на основі аналізу літератури з різних напрямів (TRACK; когнітології, психології інтелектуального розвитку дорослих) обґрунтувати авторську ідею, задум і гіпотезу дослідження проблеми проектування здобувачами освіти безпечного відкритого освітнього простору через навчальні тексти, що узгоджують когніції із технічною архітектурою.

Виклад основного змісту. Як педагогові створювати навчальні тексти, що формуватимуть безпечний віртуальний освітній простір? Навчальний текст – інформація, представлена в підручниках, посібниках і довідниках, графічно оформлених і створених з освітньою метою [1]. Щоб текст став навчальним, він має бути наділений дидактичним потенціалом для: навчання рецепції; розуміння й осмислення; інтерпретації; стимулювання продуктивного мовлення. У відкритій освіті останніх років все частіше акцентовано дослідниками на текстах, орієнтованих на використання різних платформ семіотичних систем. Адже такі навчальні тексти ураховують психолого-педагогічні характеристики покоління цифрової ери [4].

Варто зазначити, що науковці ще не виробили загального терміна на позначення таких текстів. Доцільним є назва «мультимодальні навчальні тексти». Термін «мультимодальність» (фр. *multimodalité*) – це використання різних модусів для реалізації однієї й тієї ж задачі [9]. Мультимодальність як мовленнєве поняття з'являється наприкінці ХХ ст. і об'єднує дослідження лінгвістики, філософії, психології, культурології. У ХХІ ст. мультимодальність змінила традиційні підходи до навчання. З появою цифрових

технологій та Інтернет-ресурсів з'являються нові мультимодальні можливості – від візуальних текстів до електронних книжок. У електронній книзі «Створення мультимодальних текстів» [11] класифіковано: прості та складні мультимодальні тексти. Прості мультимодальні навчальні тексти можуть бути представлено коміксами, цифрові слайди презентації (наприклад, PowerPoint), електронні плакати, електронні книги та соціальні мережі. Складні мультимодальні навчальні тексти – фільми, анімація, цифрові історії, вебсторінки, буктрейлери, документальні фільми, музичні відео. Для створення цих текстів потрібні навички роботи зі складнішими цифровими комунікаційними технологіями. Практичні поради до створення мультимодального тексту з оперттям на концептуальні метафори (фрейми, метафори, наративи) дорослих учнів обґрунтовано автором у десяти порадах для створення інтерактивних режимів презентацій навчальних текстів [4].

Означене стало основою побудови ідеї – задуму – гіпотези. *Основна ідея:* для проєктування здобувачами освіти віртуального освітнього простору педагог має узгоджувати зміст інтерактивного онлайн освітнього курсу, технічну архітектуру та когніції суб'єктів учіння. *Задум:* Створювати безпечний віртуальний освітній простір на основі інтеграції когнітивного розуміння складних взаємодій між змістом, педагогікою, запитами здобувачів освіти й технологіями. Для цього необхідно визначати стилі навчання здобувачів освіти й проєктувати дидактичний зміст предмета через фрейми, метафори, наративи, представлені мультимодальними навчальними текстами в інтерактивному онлайн освітньому курсі. *Гіпотеза дослідження:* формування суб'єктами учіння віртуального освітнього простору буде продуктивним, узгоджуватимуться архітектура технологій в інтерактивному онлайн освітньому курсі та когніції за умови, якщо педагоги: а) дидактичне забезпечення курсів представлятимуть через концептуальні метафори (фрейми, метафори, наративи) учнів цифрової ери у мультимодальних навчальних текстах як продуктивних способах впливу на різні канали сприймання, пам'яті та цілісного осмислення змісту предмета; б) при створенні таких мультимодальних текстів враховуватимуть конструктивістські та проєктні підходи, проблемне навчання, домінантність у характеристиці цифрових інструментів для можливостей реалізації дев'яти подій навчання (за Ганьє [12]); в) реалізовуватимуть когнітивну технологію роботи з/над полімодальним текстом, що інтегрує засоби та прийоми проєктної роботи, властиві конкретним

мультимодальним навчальним текстам; г) підвищуватимуть інформаційну грамотність шляхом інтеграції інформаційних технологій в освітній процес та реалізуватимуть складові дидактичного процесу різними мультимодальними текстами (наприклад, через технічну архітектуру платформи Nearpod (із досвіду застосування [5]).

Зокрема, для реалізації однієї з умов, окреслених у гіпотезі пропонуємо матрицю відбору, створення та модифікації креолізованих навчальних текстів для дев'яти подій навчання (табл. 1). У розуміння матриці виходимо зі створеної дидактичної матриці уроку як полігональної моделі його проектування та аналізу на засадах системного підходу (автор В. І. Бондар [3]). У пропонованій матриці вертикальні стовпці відбивають дев'ять подій навчання, що поетапно забезпечуються креолізованими текстами, варіативність розроблення яких пропонувано в горизонтальному стовпці у вигляді цифрових інструментів, їх короткої характеристики та прикладів відбору, створення та модифікації креолізованих текстів. У матриці взаємозамінюються цифрові інструменти для створення креолізованого тексту для конкретної події навчання [6].

Висновки та перспективи подальших досліджень. В умовах воєнного стану для педагогічних працівників особливо гострим постає питання реалізації безпечного віртуального освітнього простору. Державна служба якості освіти розробила рекомендації, які допоможуть директору школи організувати безпечне освітнє середовище і в очному, і в дистанційному, і у змішаному форматі навчання, а також більш ефективно змінювати формати залежно від безпекової ситуації [2]. Серед рекомендацій звернено увагу і на добір навчальних матеріалів та стратегій роботи з учнями під час уроків. Продуктивна комунікація між Мережею та Я [10] суб'єкта учіння в онлайн освітньому просторі уможлиблюється на основі здобутків когнітивної теорії навчання, зокрема шляхом інтеграції технології у контексті змісту та освітньої практики (TRACK; e-TRACK; TRACK-SAMR Models). Матриця відбору, створення та модифікації креолізованих навчальних текстів для дев'яти подій навчання може слугувати інструментом педагога для створення безпечного віртуального освітнього простору; систематизацією цифрових інструментів для продуктивної технічної архітектури дидактичного змісту; моніторингом інформаційної грамотності педагога. До перспектив подальших досліджень варто віднести: готовність педагогів до розроблення мультимодальних текстів з опертям на

концептуальні метафори (фрейми, метафори, наративи) (А); знання педагогів щодо можливостей реалізації в навчальній програмі конкретного предмета матриці для відбору, створення, модифікації мультимодальних навчальних текстів у різних технологіях навчання (Б); обґрунтування успішності учнів у стратегії застосування педагогами мультимодальних навчальних текстів у різних технологіях навчання (В).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баландіна, Н. Ф. Навчальний текст і навчальний дискурс: ключі до розуміння / Н. Ф. Баландіна // Вісн. Київ. нац. лінгвіст. ун-ту. Серія : Філологія. Київ, 2017. – Т. 20, № 2. С. 92–97. URL : <https://u.to/cMRZHA> (дата звернення: 24.10.2022).
2. Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки: рекомендації Державної служби якості освіти. URL : <https://u.to/dcRZHA> (дата звернення: 24.10.2022).
3. Бондар В. І., Коханко О. Г. Проектування уроку як оптимальної системи (Матрично-модульний підхід) : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Початкова освіта». Київ.: ТОВ «Поліграфічний центр «Фоліант», 2008. 54 с.
4. Навчальні тексти нової природи: творимо, радимо, тренуємо: Методичні рекомендації / М. І. Скрипник, Т. С. Кравчинська, Н. П. Волинець. – К. : ЦІПО, 2021. – 60 с. URL : <https://u.to/LCQLGw> (дата звернення: 24.10.2022).
5. Скрипник М. І. Навчальний текст: новий формат у цифровому освітньому просторі. URL : <https://u.to/6bYkHA> (дата звернення: 24.10.2022).
6. Скрипник М. І., Кравчинська Т. С., Волинець Н. П. Віртуальний освітній простір, що узгоджує когніції суб'єктів учіння з технічною архітектурою. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск № 87, 2022. URL : <https://u.to/kMRZHA> (дата звернення: 24.10.2022).
7. Смутьсон Л. М. Дистанційне навчання: психологічні засади : монографія / за ред. М. Л. Смутьсон. Кіровоград : Імекс-ЛТД. 2012. 240 с.
8. Angeli C.; Valanides N. Technology mapping: An approach for developing technological pedagogical content knowledge. *J. Educ. Comput. Res.* 2013. Vol. 48. P. 199–221.
9. Bellik Y. D., Teil, D. Définitions terminologiques pour la communication multimodale. Actes des 4èmes Journées sur l'ingénierie des interfaces HommeMachine, Paris : Telecom Paris Publ., 30 Nov. – 2 Déc. 1992. Pp. 229 – 232.
10. Castells M. The Rise of the Network Society. *Information Age*. 2nd Edition with a New Preface edition. Wiley-Blackwell. 2009. Vol. 1. 656 p.
11. Creating multimodal texts. URL : <https://u.to/tcRZHA> (дата звернення: 24.10.2022).
12. Gagne R. M. Learning Theory, Educational Media, and Individualized Instruction. *ERIC*. 1970. URL : <https://u.to/8cRZHA> (дата звернення: 24.10.2022).
13. Hung-Ying L., Chi-Yang C., Ge W. Research on Technological Pedagogical and Content Knowledge: A Bibliometric Analysis From 2011 to 2020. *Front. Educ.* 2022. 24 February. DOI : https://u.to/_cRZHA (дата звернення: 24.10.2022).
14. Koehler M. J., Mishra P., Yahya K. Tracing the development of teacher knowledge in a design seminar: Integrating content, pedagogy and technology. *Comput. Educ.* 2007. Vol. 49. P. 740–762.
15. Lakoff and Johnson The Meaning of the Body. 1999. Chapter 12. URL : <https://u.to/03wxHA> (дата звернення: 24.10.2022).

16. Lakoff G., Johnson M. Metaphors we live by. Chicago: University of Chicago Press. 1980. XIII. 239 p.
17. Mayer R. 3 – Cognitive Theory of Multimedia Learning. *The Cambridge Handbook of Multimedia Learning*. 2014. P. 43–71. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9781139547369.005> (дата звернення: 24.10.2022).
18. Shulman L. S. Those who understand: Knowledge growth in teaching. *Educational Researcher*. 1986. Vol. 15(2). P. 4–14.
19. Tammaro R., Gragnaniello D., & Scarano R. From the physical learning spaces to the virtual classroom: the role of the teacher in the digitization era. *Form@re - Open Journal Per La Formazione in Rete*, 22 (1), 340-348. <https://doi.org/10.36253/form-12635> (дата звернення: 24.10.2022).

Наталія Сухацька,

вчитель початкових класів, старший вчитель.

Комунальна організація (установа, заклад)

«Шосткинська спеціалізована школа І ступеня № 13»

Шосткинської міської ради Сумської області.

suhackayan1970@gmail.com

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ ТА ПРАВИЛЬНИХ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

***Анотація.** У статті розкрито форми та методи роботи з формування культури харчування та правильних харчових звичок учнів початкової школи. Саме впровадження знань про раціональне харчування в ранньому шкільному віці є важливою складовою фундаменту здорової та освіченої людини у майбутньому. Стаття стане у нагоді всім, хто сприяє розвитку здорового покоління, що вміє робити власний свідомий споживчий вибір.*

***Ключові слова:** реформа системи харчування, здоровий спосіб життя, раціональне харчування, харчова піраміда, практичні навички.*

***Постановка проблеми.** Харчування – це один з найважливіших факторів у формуванні здоров'я людини. Закладати основу правильного харчування найкраще в школі, оскільки саме в цьому віці ми набуємо звички, які проносимо через все життя. Це особливо актуально в наш час, тому що зараз більшість дітей шкільного віку страждають від надмірної ваги та білкової недостатності. Одна з основних причин погіршення здоров'я – нераціональне харчування. Важливим завданням школи є формування у дітей основ раціонального та здорового харчування. Адже сьогодні, покладаючись на таку велику рекламу продуктів харчування, діти нерідко опиняються перед складним вибором, а він частіше буває не на*

користь натуральним продуктам. Тому важливо спрямувати вибір дітей на користь здоров'ю, починаючи з початкової ланки. Вчителі на своїх уроках та у позаурочний час можуть знайомити школярів з основами здорового харчування і, таким чином, забезпечувати індивідуальний розвиток особистості кожної дитини.

Аналіз останніх публікацій. Однією зі стратегічних цілей Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, схваленої Указом Президента України 25.05.2020 № 195/2020 [7], є розбудова системи здорового харчування, формування культури харчування та правильних харчових звичок. Реформа системи харчування у закладах освіти, розпочата в Україні у 2021 році, – це важливий крок до здоров'я і щастя дитини та суспільства тощо. Наразі це комплекс заходів, метою яких є зміна системи харчування – від норм споживання, технологічних процесів, підходу до закупівлі продуктів, послуг харчування та обладнання харчоблоків до поведінкових аспектів і суспільного сприйняття та розуміння здорового харчування й корисних харчових звичок [6].

Сергій Шкарлет, міністр освіти і науки України, зазначає, що «результати реформи шкільного харчування, які ми маємо вже сьогодні, це результати командної роботи, що здійснюється за ініціативою та під патронатом першої леді Олени Зеленської. І надалі від ефективності нашої командної взаємодії буде залежати якість кінцевого результату наших спільних зусиль із розбудови безпечного і здорового шкільного харчування. Наша мета – створити безпечне та здорове освітнє середовище, яке сприятиме кращій реалізації інтелектуального, фізичного, соціального та емоційного розвитку учнів, їхнього потенціалу, а також матиме позитивний вплив на стан громадського здоров'я, економіки та демографії загалом в Україні» [8].

Т.Ю. Фаєнко пропонує формувати навички здорового харчування в учнів початкової школи через використання ігор на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ». Дидактичні ігри дають змогу індивідуалізувати роботу на уроці, давати завдання, посильні кожному учню, максимально розвиваючи їхні здібності, готуючи до свідомого вибору у майбутньому [9].

Метою статті є проаналізувати діяльність вчителя початкових класів з формування культури правильних харчових звичок в учнів початкових класів.

Основний зміст статті. Підтримавши проєкт «Здоров'я дитини – здорове харчування», впроваджений Благодійною організацією

«Центр споживчих ініціатив», «Бель Шостка Україна», ЗАТ «Віллард Груп» учителі, учні та батьки Комунальної організації (установа, заклад) «Шосткинська спеціалізована школа I ступеня № 13» Шосткинської міської ради Сумської області були долучені до популяризації здорового способу життя, раціонального та здорового харчування. Були проведені спеціальні навчальні курси для вчителів за віковими особливостями учнів перших-других та третіх-четвертих класів. Вчителі, батьки та учні розширили свої споживчі знання, знання з питань здорового харчування та свідомого вибору корисних продуктів [5].

Багато років поспіль Шосткинська спеціалізована школа I ступеня № 13 бере участь у соціальному освітньому проєкті для дітей молодшого шкільного віку «Абетка харчування». Програма впроваджена компанією Nestlé та має на меті навчити дітей принципам раціонального харчування. Втілення програми сприяє формуванню навичок здорового харчування, що є основою збереження та зміцнення здоров'я. Програма розроблена українськими фахівцями в області охорони здоров'я, психології та освіти і рекомендована МОН України [3].

Упровадження знань з основ здорового харчування розпочинається з приміщення школи, де діти вживають їжу. Саме у їдальні вчителі Шосткинської спеціалізованої школи № 13 розмістили рекламу розумного харчування. Спочатку на уроках «Я досліджую світ» були проведені бесіди про піраміду харчування, її значення у доборі корисних продуктів. Потім нами була створена ілюстрація такої піраміди на стіні в їдальні. На закріплення вивченого матеріалу розроблено власні онлайн-ігри з формування вміння обирати корисну їжу та складати тарілку здорового харчування.

Для формування в учнів початкової школи навичок здорового харчування доцільною буде інформація, виставлена на онлайн-платформі «Знаймо» [4]. Весь матеріал про здорове та корисне харчування розміщено блоками: для освітян, для батьків, для учнів. Пропонуються актуальні теми: «Що тобі дасть здорове харчування», «Поживний сніданок та його користь», «Все корисне та необхідне в одній тарілці. Що в ній має бути?» та багато інших. Досвід показує, що учням подобається застосовувати набуті знання про раціональне та корисне харчування в онлайн-іграх, що знаходяться на цій платформі.

Доцільно проводити разом з дітьми дослідницькі екскурсії, бо саме практична робота дозволяє застосувати знання та навички, набуті на уроках. Нами була здійснена екскурсія до продовольчого супермаркета. Під час відвідування магазину діти вчаться обирати в

кошик споживача корисні продукти, отримувати інформацію про термін виготовлення та вживання того чи іншого продукту, спілкувалися з продавцями та дізнаватися про ознаки якісних та неякісних продовольчих товарів. Зацікавлення в учнів викликає наявність сертифікатів якості на запропоновані товари. Ці навички стануть у нагоді кожному, хто хоче зберегти здоров'я та дотримуватися раціонального харчування. До організації екскурсії слід долучати батьків, які також зацікавлені у здоровому харчуванні дітей.

Серед важливих завдань, що стоять нині перед початковою школою, є розвиток теоретичних і практичних умінь, навчання вмінням і навичкам дослідницького пошуку, опанування школярами основ природничо-наукового світогляду за допомогою активних методів навчання, що дозволяють використовувати всі рівні засвоєння знань: від звичайного відтворення до творчо-пошукової діяльності.

Щоб залучити учнів до активної пізнавальної діяльності, навчання організовується таким чином, щоб в учнів виникло бажання діяти і вносити нове у свій досвід. Якнайкраще активну пізнавальну діяльність школярів забезпечують проблемно-пошукові методи навчання. Учитель створює проблемну ситуацію, у якій учень усвідомлює завдання, але знань для його виконання в нього бракує. Однак їх цілком достатньо, щоб почати пошук способу розв'язання, тобто новим для учня є не тільки здобуті знання, але й способи дій для їхнього здобуття. Під час процесу розв'язання проблемної ситуації під керівництвом учителя відбуваються такі види розумової діяльності учнів, як усвідомлення неможливості застосувати відомий спосіб, формулювання проблеми, висунення припущень, гіпотез щодо її розв'язання, їх випробування й формулювання висновку. Саме такі види розумової діяльності формуються при веденні пошуково-дослідницької діяльності в молодшому шкільному віці.

Саме на уроках «Я досліджую світ» учням цікаво проводити досліди та практично доводити користь або шкідливий вплив на організм тих чи інших продуктів. Дізнавшись з різних джерел про шкідливий вплив на кісткову тканину напою Кока-кола, з учнями було проведене дослідження. Шкаралупа курячого яйця, покладеного у склянку з напоєм, через добу стала м'якою. Дослід був переконливим для дітей. При довготривалому вживанні Кока-коли руйнуються хрящі та кістки. Для багатьох це було справжнім відкриттям та розумінням шкідливості цього продукту.

Не секрет, що багато дітей не люблять вживати молоко та

молочні продукти. Як донести до дітей їх користь? Інформування учнів про склад молочних продуктів, їх вплив на здоров'я та формування саме дитячого організму перейшло у фантазування на тему «Що трапиться, якщо не вживати сир?». Після ряду дискусій та обговорень учні самі дійшли висновку, що вживати молочні продукти корисно.

На уроках часто застосовуються тренінги з культури харчування. Тренінг – форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з учителем. Хоча тренінг є формою організації навчального процесу, він не схожий на класичні уроки [2].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Формування культури харчування та правильних харчових звичок дає можливість учням знаходити та аналізувати інформацію щодо продуктів харчування, які вони вживають щодня, скласти правильний раціон, визначати якість продуктів та їх складові. Для кращого розуміння користі продуктів харчування потрібно проводити пізнавальні екскурсії та практичні досліди. Формування навичок здорового харчування залежить як від учителя, так і від батьків. Тому батьків слід залучати до спільної роботи. Перспективними тут будуть організації екскурсій.

Подальшу освітню діяльність з проблеми формування культури харчування та правильних харчових звичок в учнів початкових класів спрямовуватимемо на упровадження спеціального навчального курсу «Уроки здорового харчування», що викладається в закладах загальної середньої освіти Сумської області.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абетка харчування. URL:<https://abetka-healthykids.com.ua/>
2. Бондар Т.С. Здоров'я школярів : практичні матеріали для повсякденної роботи педагога. Харків : Веста, 2009. 192 с.
3. Ващенко О. Пояснювальна записка до програми «Абетка харчування». URL : https://www.abetkahealthykids.com.ua/uploaded/materials/poyasnyuvalna_zapiska_abetka_harchuvannya.pdf
4. Знаймо. URL : <https://znaimo.gov.ua/>
5. Довгань А.І., Овчарук О.В., Пужайчерета Л.М. Здоров'я дитини – здорове харчування : навч.-метод .посіб. для вчителя 3-4 кл. Київ : Друкарня ТОВ «Вольф». 2010. 44 с.
6. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі : Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>
7. Реформа освіти шкільного харчування. URL : <https://mon.gov.ua/ua/news/reforma-sistemi-shkilnogo-harchuvannya-odna-z-klyuchovih-tem-osvitnogo-forumu-2021>

8. У Львові проходить четвертий регіональний форум «Реформа системи шкільного харчування». URL : <https://mon.gov.ua/ua/news/u-lvovi-prohodit-chetvertij-regionalnij-forum-reforma-sistemi-shkilnogo-harchuvannya>
9. Фаєнко Т. Ю. Формування здоров'язберігаючої компетентності молодших школярів. *Початкове навчання та виховання*. 2009. № 32. С. 32 – 41.

Валентина Успенська,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теорії і методики змісту освіти.

КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

sumylab.zsd@gmail.com

Відеозапис доповіді https://youtu.be/FZ_SDDSaXpE

СИСТЕМА РОБОТИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ З РОЗБУДОВИ БЕЗПЕЧНОГО ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Анотація. У статті наводиться сучасна нормативна база, якою регламентується створення безпечного здорового освітнього середовища. Запропоновано механізм налагодження системи роботи в закладі освіти з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища в новій українській школі. Охарактеризовано напрям діяльності, визначений необхідністю створення безпекових умов в закладі освіти під час воєнного стану.

Ключові слова: безпечне освітнє середовище, здорове освітнє середовище, Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, заклад загальної середньої освіти.

Постановка проблеми. «Поєднання здорового харчування, сонця, повітря, води, посильної праці і відпочинку – все це стало цілющим і нічим не замінним джерелом здоров'я», – так писав В. Сухомлинський у статті «Ми живемо в саду здоров'я» своєї видатної книги «Серце віддаю дітям» [7]. Так видатний педагог готував дітей до нового навчального року, розуміючи, скільки дитячих сил, напруження, загалом здоров'я потребує навчання. Складові підтримки й розвитку здоров'я дітей з роками не змінились. Так само необхідне якісне харчування, сприятливий санітарно-повітряний режим, рухова активність, відпочинок – емоційний, цікавий, активний. А також посильна праця, безумовно й фізична, але все ж для учнів першочергово – навчальна. Усього цього потребує освітнє середовище закладу освіти, яке має бути безпечним та здоровим.

Низький стан здоров'я дитячого населення українців викликає занепокоєння у батьків, освітян, влади. Освітнє середовище закладу

освіти, якщо воно не є безпечним та здоровим, погіршує здоров'я дітей, викликає труднощі у навчанні, формує відразу до школи. Завданням кожного освітянського колективу, кожного педагога є створювати такі умови для перебування учня в закладі освіти, для його навчання, щоб вони відповідали принципам безпеки та були здоров'яспрямованими.

Аналіз останніх публікацій. Дослідженню здоров'язбережувального середовища закладів загальної середньої освіти (далі ЗЗСО) приділяють увагу науковці Т. Бережна, О. Ващенко, В. Войтюк, О. Єжова, Н. Муляр, Г. Мешко, Н. Поліщук, Л. Рибалко, Л. Сливка та інші. Зміст *здорового* освітнього середовища Т. Бережна характеризує, як сукупність компонентів, умов і чинників, які у співвідношенні між собою створюють здоровий життєдіяльний простір учнів, а саме: рівень загальної та педагогічної культури, матеріальні та побутові умови, взаємоузгодженість дій вчителів, батьків та учнів [1].

Т. Цюман та Н. Бойчук пропонують алгоритм створення у закладі освіти кодексу безпечного освітнього середовища [9], спрямованого на попередження насильства над дітьми. Автори дають визначення *безпечного* освітнього середовища як стану освітнього середовища, в якому: наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримано прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника навчально-виховного процесу (9, с. 10).

Модель безпечної та дружньої до дитини школи [3] пройшла перші кроки свого становлення та є актуальною для впровадження. Вона розглядає заклад освіти, що забезпечує всі необхідні умови для навчання, успішної соціалізації і гармонійного розвитку дітей та дбає про захист їх життя і здоров'я.

Мета статті – розглянути напрями діяльності ЗЗСО зі створення безпечного здорового освітнього середовища та запропонувати систему роботи з його розбудови.

Виклад основного змісту. Серед шляхів розв'язання проблеми розбудови ефективної системи захисту прав та інтересів дитини, створення дружнього до дітей середовища, досягнення Цілей сталого розвитку, передбачених Державною соціальною програмою «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права

дитини» на період до 2021 року першочерговим визначено завдання створення ефективного, доступного та доброзичливого освітнього середовища, спрямованого на розвиток дитини, її талантів, розумових і фізичних здібностей; забезпечення доступу до якісної освіти [8, с. 112].

Необхідність формування безпечного здорового освітнього середовища актуалізується останнім часом, у зв'язку з посиленням уваги на створення освітнього середовища, вільного від будь-яких форм насильства та дискримінації, інклюзивного, розвивального та мотивуючого до навчання освітнього простору. Вимоги до безпечного здорового освітнього середовища визначені сучасними нормативними документами, досліджуються вченими і педагогами. На часі основні документи, схвалені Кабінетом Міністрів України: Державна соціальна програма «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини» на період до 2021 року (2018); План заходів щодо реалізації Декларації про безпеку шкіл (2021) та інші. Важливими є документи Міністерства освіти і науки України: Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству (2018); Порядок проведення інституційного аудиту закладів загальної середньої освіти (2019); Наказ «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти» (2019); Лист «Про створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти та попередження і протидії булінгу (цькуванню)» (2020); Рекомендації для проведення додаткових профілактичних заходів закладами освіти серед дітей та інформування батьків щодо компетентностей безпечної поведінки в цифровому середовищі (2021); Лист «Про здійснення превентивних заходів серед дітей та молоді в умовах воєнного стану в Україні» (2022); Інформаційні матеріали щодо організації виховного процесу в закладах освіти у 2022/2023 навчальному році (2022).

Указом Президента України від 25.05.2020 № 195/2020 схвалена Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі (далі – Стратегія), яка розроблена на основі аналізу сучасного стану освітнього середовища та забезпечення охорони життя і здоров'я учасників освітнього процесу [6]. Реалізація Стратегії відбудеться протягом 2020-2024 років.

Стратегія керується визначенням безпечного освітнього середовища, яке запропоноване Законом України про повну загальну середню освіту (2020 р.): сукупність умов у закладі освіти, що унеможлиблюють заподіяння учасникам освітнього процесу фізичної, майнової та/або моральної шкоди, зокрема внаслідок недотримання

вимог санітарних, протипожежних та/або будівельних норм і правил, законодавства щодо кібербезпеки, захисту персональних даних, безпеки харчових продуктів та/або надання неякісних послуг з харчування, шляхом фізичного та/або психологічного насильства, експлуатації, дискримінації за будь-якою ознакою, приниження честі, гідності, ділової репутації (булінг (цькування), поширення неправдивих відомостей тощо), пропаганди та/або агітації, у тому числі з використанням кіберпростору, а також унеможливають вживання на території закладу освіти алкогольних напоїв, тютюнових виробів, наркотичних засобів, психотропних речовин [6].

На виконання Стратегії Розпорядженням Кабінету Міністрів України щорічно затверджується план заходів [4], зорієнтованих на досягнення стратегічних цілей. Планами заходів з реалізації Стратегії на 2021 та 2022 роки передбачено вдосконалення матеріально-технічної бази для занять фізичною культурою, створення умов для фізичного та психологічного комфорту учнів, зокрема й для дітей з особливостями розвитку, здорове харчування та зміна підходів до роботи психологічної служби шкіл.

Утілюючи План заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, кожен заклад освіти, зокрема загальної середньої, орієнтується на вісім стратегічних цілей, визначених Стратегією [6], та до яких Кабінетом Міністрів України сплановано заходи, індикатори їх досягнення, строки виконання та відповідальних. Стратегічними цілями є:

1. Здоров'язбережувальна складова освіти.
2. Комплексність розвитку фізичної культури та посилення рухової активності.
3. Розбудова системи здорового харчування, формування культури харчування та правильних харчових звичок.
4. Удосконалення медичного обслуговування учнів і працівників закладів освіти.
5. Ефективне психологічне забезпечення освітнього процесу.
6. Підготовка працівників закладу освіти та їх здоров'я.
7. Безпечність, доступність та інклюзивність освітнього середовища.
8. Міжсекторальна взаємодія та залучення соціальних інституцій.

Кожну стратегічну ціль заклад освіти може визначити напрямом діяльності з розбудови безпечного здорового освітнього середовища.

Налагодження системи роботи полягатиме щонайменше у створенні річного плану роботи закладу з реалізації Стратегії. Проте заклад може взятись за створення концепції та моделі безпечного здорового освітнього середовища, що матиме формат якогось певного осередку системної діяльності з безпеки та здоров'я (центр; школа; клуб; хаб; майданчик; об'єднання; майстерня тощо).

Робота в закладі освіти над розбудовою безпечного здорового освітнього середовища здійснюється ініціативною групою, до якої входять: педагог-організатор; медичний працівник; практичний психолог; соціальний педагог; учитель (учителі) основ здоров'я, фізичної культури; класоводи й класні керівники; батьки; лідер органу учнівського самоврядування, стейкхолдери. Керує групою директор школи. Кожен учасник освітнього процесу знаходить свою нішу серед заходів, якими реалізується стратегічна ціль, добирає власні заходи та освітні проекти, спрямовані на свою цільову категорію учасників освітнього процесу. Пропонуємо орієнтовний фрагмент річного плану заходів класного керівника (див. табл.). Сукупність таких заходів усіх педагогічних працівників і складатиме річний план школи зі створення безпечного здорового освітнього середовища.

Таблиця – Річний план заходів з розбудови безпечного і здорового освітнього середовища. 5 клас (зразок)

Термін / місяць	Мета / стратегічна ціль	Назва і форма заходу	Мета заходу	Відповідальні
Вересень	Здоров'язбережувальна складова	Збережи життя. Волонтерство в умовах війни	Розвиток ціннісного ставлення до чужого і свого життя	Класний керівник, член батьківського комітету
Жовтень	Безпечність, доступність, інклюзивність освітнього середовища	Онлайн-проект «Супергерої FAST» https://ua-uk.fastheroes.com/	Розвиток емпатії і вміння надавати допомогу при підозрі на інсульт	Класний керівник
Листопад	Формування культури харчування та правильних харчових звичок	Упровадження уроків здорового харчування	Виховання культури здорового харчування	Учитель ЗБД
Грудень (чи попередні місяці)	Ефективне психологічне забезпечення освітнього процесу	Тренінг «Про почуття і відчуття» (проект «Вчимося жити разом»)	Формування комунікативних навичок	Класний керівник

Класний керівник згідно своїх компетенцій не зможе

реалізувати у роботі з учнями заходи кожної стратегічної цілі / напрямку. Наприклад, ціль 6 спрямована саме на працівників ЗЗСО, але вона реалізуватиметься у взаємодії з керівництвом закладу освіти, з метою узгодження можливостей підготовки працівників за напрямами, визначеними Планом з реалізації Стратегії [4]. Серед них тренінгове навчання щодо: реалізації здоров'язбережувального компонента навчання на основі сучасних освітніх технологій, зокрема тих, що спрямовані на збереження здоров'я учнів; методів запобігання та протидії проявам насильства та булінгу (цькування), формування соціально-емоційних компетентностей, ненасильницьких моделей спілкування та взаємодії учнів, навичок безпечної поведінки під час використання інформаційно-комунікаційних технологій та інших медійних засобів; надання домедичної допомоги (у тому числі особам з особливими освітніми потребами).

Для працівників психологічної служби необхідне підвищення кваліфікації щодо створення безпечних і здорових умов у ЗЗСО, що сприяють охороні психічного здоров'я учнів і працівників. Цією ціллю передбачено організацію та проведення для них заходів, спрямованих на протидію професійному вигоранню.

План не відображає заходів, спрямованих на *безпекові умови діяльності закладу освіти в умовах воєнного стану*. Вони можуть бути визначені як окремий напрям, чи йти в інтеграції з кожним з восьми, оскільки у збройних конфліктах питання безпечного простору закладу освіти є надзвичайно важливим. Під час військових дій та ще тривалий час після їх закінчення заклади освіти в Україні працюватимуть у нових для себе вимогах до безпечного освітнього середовища.

Облаштування укриттів та організація безпечного освітнього простору у школі – одне з найважливіших завдань для директора [2]. Безпекові умови вимагають спеціально облаштованого фізичного простору (укриттів, навчальних кабінетів); наявність чітких процедур реагування/поведінки під час повітряних тривог, евакуації; інформування учнів про правила мінної безпеки.

Слід передбачити підготовку працівників закладів освіти з надання першої невідкладної допомоги саме дітям. Діти не є зменшеною копією дорослих людей, тому при наданні їм першої невідкладної допомоги є важливі нюанси й спеціальні маніпуляції, які необхідно знати батькам і всім, хто працює з дітьми.

Адаптувавши під наші реалії рекомендації Європейської ради з реанімації (European Resuscitation Council) з основ надання першої

допомоги дітям, звертаємо увагу на компетенції, якими мають володіти дорослі / педагоги: початковий алгоритм дії при наданні першої невідкладної допомоги (огляд місця події; виявлення небезпечних факторів, що загрожують дорослому й дитині); первинний огляд дитини, виявлення ознак життя (виклик швидкої медичної допомоги; стабільне положення дитини, що втратила свідомість; огляд функціонування серцево-судинної та дихальної системи дитини; серцево-легенева реанімація; штучна вентиляція легень з та без спеціального устаткування; техніка закритого (непрямого) масажу серця); використання автоматичного зовнішнього дефібрилятора; утоплення; електротравма; порушення прохідності дихальних шляхів (випадки коли дитина вдавилася їжею чи стороннім тілом, наприклад, іграшкою); судомний стан (зокрема судоми при високій температурі; опіки; зупинка кровотеч що загрожують життю; тактика обробки ран; основи надання першої допомоги при побутових травмах; алергічні реакції; аптечка першої допомоги, огляд стандартної аптечки та рекомендації щодо її до комплектації.

Перелік означених компетенцій не передбачає володіння медичною освітою. Для підготовки з надання першої невідкладної допомоги дітям достатньо пройти спеціальні курси (наприклад, від Ukrainian Paramedic Group).

Серед заходів для забезпечення безпечних умов під час війни мають бути психологічні тренінги для педагогів. Вони необхідні для забезпечення особистої стійкості вчителів та вміння надати необхідну підтримку учням під час надзвичайних ситуацій воєнного характеру. Тривожність і стрес педагогів впливає на їх емоційний стан, спричиняє професійне вигорання, знижує якість навчання учнів. Помічними будуть спеціальні курси онлайн-платформи «Зрозуміло!» «Психологічна безпека дорослих і дітей під час повітряної тривоги у школі» та курси платформи EdEra «Діалоги без тривоги».

Безпечне освітнє середовище потребує особливої уваги до внутрішньо переміщених учнів. Педагогам слід опікуватись відчуттям їх психологічного комфорту, забезпечувати позитивне управління класом – уникати покарань, гучних зауважень, водночас впроваджуючи дуже чіткі правила для спілкування/поведінки під час навчання дистанційно та онлайн-уроків. Важливо вибудовувати стосунки так, щоб внутрішньо переміщені діти відчували підтримку, однак поряд з тим це не особливо їх виокремлювало серед інших учнів класу.

Узгоджений з батьками формат навчання в час війни – очний,

дистанційний чи змішаний потребують безпекових умов, які різні у кожному населеному пункті. Тривалість онлайн-занять визначена змінами до розділу V Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти [5]. Санітарним регламентом унормовано безперервну тривалість навчальної діяльності з ТЗН протягом навчального заняття для учнів. У 1-х класі – не більше 10 хв.; 2-4-х класів – не більше 15 хв.; 5-7 класів – не більше 20 хв.; 8-9 класів – 20-25 хв.; 10-11-х(12-х) класів – на 1-й годині занять до 30 хв., на 2-й годині занять – 20 хв. При здвоєних навчальних заняттях для учнів 10-11-х (12-х) класів – не більше 25-30 хв. на першому та не більше 15-20 хв. на другому навчальних заняттях. Після занять із застосуванням ТЗН проводяться вправи з рухової активності та вправи-гімнастики для очей.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, сучасною нормативною базою, передусім Національною стратегією розбудови безпечного і здорового освітнього середовища в новій українській школі та Планом дій з її реалізації, регламентуються вимоги до створення безпечного здорового освітнього середовища. Орієнтуючись на вісім стратегічних цілей Стратегії ЗЗСО може визнати їх окремими напрямками діяльності для розбудови у своєму закладі безпечного здорового освітнього середовища. Окремим напрямом, чи в інтеграції з кожним з восьми, важливо наразі зосередити увагу на *безпекові умови діяльності закладу освіти в умовах воєнного стану*. Подальші дослідження спрямовуємо на аналіз програм та проєктів, які будуть доцільними у функціонування створеної системи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бережна Т. Створення здорового середовища навчального закладу як шлях збереження і зміцнення здоров'я учнів. *Рідна школа*. 2012. № 1-2. С. 44-47. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/rsh_2012_1-2_11.
2. Державна служба якості освіти. Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки : рекомендації. URL : <https://sqe.gov.ua/bezpechne-osvitnie-seredovishhe-novi-vim/>.
3. Пономаренко В., Воронцова Т., Сакович О. Безпечна і дружна до дитини школа в контексті реформи НУШ. Київ : Алатон, 2020. 64 с.
4. Про затвердження плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2022 рік : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 29.12.2021 № 1770-р
5. Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти : Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 25.09.2020 № 2205. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#n237>.
6. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі : Указ Президента України від

25.05.2020 № 195/2020.

7. Сухомлинський В. Вибрані твори в п'яти томах. Т. 3. Київ : Радянська школа, 1977. С. 93 - 95.
8. Успенська В. Параметри функціонування безпечного і здорового освітнього середовища. Особистісно-професійна компетентність педагога: теорія і практика : збірник наукових статей / за заг. ред. Л. В. Серих. Суми : НІКО, 2022. С. 111-115.
9. Цюман Т., Бойчук Н. Кодекс безпечного освітнього середовища: метод. посіб. / за заг. ред. Цюман Т. П. Київ. 2018. 56 с. URL : <https://cutt.ly/FMkY0Pk>

Наталія Чернишова,

вчитель початкових класів вищої категорії, вчитель-методист.

Комунальна організація (установа, заклад)

«Шосткинська спеціалізована школа І ступеня № 13

Шосткинської міської ради Сумської області».

natusiash@gmail.com

«ШКОЛА ЗДОРОВ'Я» У ЗАКЛАДІ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

Анотація. *Стаття розкриває досвід закладу з інтегрування програми «Школа здоров'я» в освітній процес. Обґрунтовується теза щодо необхідності формування у школярів стійких переконань щодо цінності життя і здоров'я. Означено мету та тематику занять у «Школі здоров'я» за чотирма напрямками: культура здорового харчування, формування правильної поведінки, профілактика зниження зору, розвиток соціально-емоційного інтелекту.*

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, культура здорового харчування, навички, Школа здоров'я.*

Постановка проблеми. Здоров'я дітей – найцінніше надбання цивілізованого суспільства. Воно створює фізичний, духовний, соціальний, інтелектуальний та фізичний базиси країни. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – найважливіше завдання Нової української школи, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у закладі освіти й поза його межами. Навички здорового способу життя є ключовими у зміцненні як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Головне завдання дорослих полягає в тому, щоб сформувати у дітей свідоме ставлення до власного здоров'я. Утвердження загальнолюдських цінностей, збереження здоров'я громадян України є винятково актуальною проблемою сьогодення.

Аналіз останніх публікацій. Аналіз наукових робіт показує, що проблема формування здорового способу життя є багатогранною і

пов'язана з питаннями гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості.

Основні підходи до визначення поняття «здоровий спосіб життя» висвітлені у роботах Є. Вайнера, А. Волик, А. Изуткіна, Л. Сущенко та інших. Психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях В. Беспалько, Т. Бойченко, Г. Голобородько, В. Оржеховської. Важливий вклад у теорію вирішення проблеми здоров'я у теоретичному й в практичному плані зробили О. Балакірева, О. Вакуленко, В. Войтенко, О. Яременко. Ними було проведено низку соціологічних досліджень щодо багатьох проблем, пов'язаних із здоров'ям молоді.

В. Спірін уточнює, що серед складної системи чинників, які впливають на стан здоров'я, істотний вплив відіграє рухова активність та рівень прояву фізичної підготовки. Кількість захворювань неухильно зростає серед дітей шкільного віку, що викликає тривогу у спеціалістів тому, що саме це значною мірою визначає тривалість збереження працездатності та стан здоров'я учнів. [5, с. 76].

Мета статті – обґрунтувати тезу щодо необхідності формування вміння вчитися й жити без шкоди для здоров'я. Розкрити досвід закладу з формування у школярів стійких переконань щодо цінності життя, здоров'я і безпеки для себе й оточуючих

Виклад основного змісту. Цілі сталого розвитку ООН – це 17 цілей і 169 завдань, які всі держави члени ООН (193) погодилися досягти до 2030 року. Здоров'я займає центральне місце та представлено у Цілях сталого розвитку під номером 3 – «Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці».

Наразі стан здоров'я молодших школярів не може задовольнити суспільство і потребує нових підходів до формування здорового способу життя, активізації пропаганди здорового способу життя. Сучасна наука свідчить, що здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, котрий може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, явище системного характеру, динамічне, яке постійно взаємодіє з навколишнім середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється. Узагальненим для міжнародного спілкування є визначення здоров'я, викладене в преамбулі Статуту ВООЗ 1948 року: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [1, с. 34].

Здоров'я людини тільки на 10 % залежить від рівня медицини,

на 20 % – від екологічного стану довкілля, ще на 20 % – від спадковості, на 50 % – від способу життя. Покращення здоров'я пов'язане, перш за все, зі свідомою, розумною діяльністю самої людини із зміцнення, відновлення і розвитку життєвих ресурсів організму [3, с. 42]. Першим важливим кроком для цього є формування у підростаючого покоління мотивації до збереження власного здоров'я, виховання почуття відповідальності за власне здоров'я. Потрібно допомогти усвідомити дітям, учням, що ніякі ліки не здатні зробити людину здоровою. Активний фізичний розвиток, рухова активність, раціональне харчування, духовний розвиток у поєднанні зі сприятливим соціальним середовищем є передумовою та основою здоров'я.

Другим кроком має стати поширення знань щодо формування здорового способу життя в дитячому середовищі. Це потрібно робити, перш за все, за рахунок переорієнтації системи пропаганди із вивчення впливу негативних факторів поведінки на показ переваг, які забезпечує здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя включає: раціональне та здорове харчування, регулярну фізичну активність, якісний та достатній сон, психічну рівновагу та контроль рівня свого стресу, безпечні умови життя та праці. Соціальне здоров'я – позитивні взаємовідносини з родиною, близькими та друзями, духовний розвиток та можливість для самоактуалізації та самореалізації. Регулярні загартовування, діяльність, направлена на збільшення власної енергійності, продуктивності, ефективності, досягнення спортивних результатів, збільшення власного рівня щастя та щастя близьких людей [3] теж є компонентами здорового способу життя.

Третім кроком має стати засвоєння цих знань і необхідних навичок, що уможливить свідоме ставлення дітей до власного здоров'я та до здоров'я людей із соціального оточення.

Проаналізувавши наявний стан дитячого здоров'я, мотивацію до збереження власного здоров'я, педагоги закладу прийняли рішення розробити програму «Школа здоров'я» й інтегрувати її в освітній процес.

Мета програми «Школа здоров'я»:

- побудувати освітній процес, спрямований на формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти на основі оволодіння ними знаннями про здоров'я та безпеку;
- сформувати навички здорового способу життя і безпечної поведінки, ціннісного ставлення до життя і здоров'я;

– сприяти фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку молодших школярів.

Головними завданнями програми є:

- формування у школярів стійких переконань щодо цінності життя, здоров'я і безпеки для себе і тих, хто його / її оточує;
- формування вміння вчитися без шкоди для здоров'я;
- виховання дбайливого та усвідомленого ставлення до власного здоров'я і безпеки;
- формування свідомого прагнення дотримуватися безпечної, здорової та етичної поведінки для поліпшення добробуту;
- формування в учнів сталої мотивації до здорового способу життя;
- створення сприятливого безпечного та здорового середовища в закладі.

Зміст Програми структуровано за чотирма напрямками: культура здорового харчування, формування правильної постави, профілактика зниження зору, розвиток соціально-емоційного інтелекту.

Напрямок **«Культура здорового харчування»** спрямований на формування в учнів принципів раціонального харчування, прищеплення навичок здорового харчування.

Напрямок **«Формування правильної постави»** охоплює види діяльності, спрямовані на роз'яснювальну роботу про користь фізичних вправ для зміцнення здоров'я й навчання руховим умінням і навичкам для формування й корекції постави.

Напрямок **«Профілактика зниження зору»** спрямований на роз'яснення щоденних правил для збереження зору та виконання комплексу спеціальних вправ для очей з метою профілактики погіршення зору.

Напрямок **«Розвиток соціально-емоційного інтелекту»** охоплює види діяльності, спрямовані на розвиток свідомості, самоконтролю, соціального розуміння, управління взаємовідносинами.

Наводимо тематику занять «Школи здоров'я» (див. таблицю). Педагоги на свій розсуд імплементують зміст програми в освітній процес. На кожну тему з напрямів «Культура здорового харчування» та «Розвиток соціально-емоційного інтелекту» орієнтовно відводиться по 1 годині. Вправи з напрямів «Формування правильної постави» й «Профілактика зниження зору» використовуються регулярно на уроках, під час динамічних пауз тощо. Заняття «Школи здоров'я» проводять вчителі-класоводи, вчителі фізичної культури, практичний психолог, медична сестра закладу.

Таблиця – тематична складова «Школи здоров'я»

№	Тема заняття
Культура здорового харчування	
1	Навіщо ми їмо?
2	Повноцінне здорове харчування
3	Їжа – джерело енергії, росту та здоров'я
4	Режим харчування
5	Водний режим, найважливіша складова здорового харчування
6	Культура споживання їжі
7	Смачно та корисно – дві складові здорового харчування
8	Чи всі солодощі шкідливі?
9	На кожен сезон – свій раціон
Формування правильної постави	
1	Що таке правильна постава? Вправи на відчуття правильної постави
2	Ознаки порушення постави. Вправи з мішечком на голові
3	Як правильно тримати тіло в русі? Різні види ходьби
4	Чи допомагають м'язи тримати правильну поставу? Вправи на гімнастичних килимах
5	Причини порушення постави. Вправи з гімнастичною палицею
6	Як часто потрібно виконувати вправи для постави? Вправи зі скакалкою
7	Що таке плоскостопість? Вправи для профілактики плоскостопості
8	Вправи на рівновагу
9	П'ять вправ за 5 хвилин кожної доби для правильної постави
Профілактика зниження зору	
1	Будова ока
2	Гігієна зору
3	Корисні продукти для зору
4	Для чого нам сльози
5	Освітлення робочого місця
6	Навіщо ми моргаємо
7	А що нам потрібно знати про зіниці
8	Цікаві факти про очі
9	Поради для збереження зору
Розвиток соціально-емоційного інтелекту	
1	Який я
2	Я хазяїн свого тіла
3	Я і мої емоції
4	Мандрівка у різні країни
5	Я в суспільстві
6	Мої успіхи та невдачі
7	Яким я буду
8	Я – особистість
9	Я єдиний і неповторний

Педагоги під час освітнього процесу формують основні уміння,

навички та звички здорового способу життя, які з часом мають перетворитися у важливу складову загальної культури людини і цим самим вплинуть на формування здорового способу життя кожної дитини й суспільства в цілому.

Висновки. Проблеми та негативні тенденції у стані здоров'я населення України, особливо в дітей та молоді, вимагають негайних заходів у їхньому розв'язанні як на державному рівні, так і в педагогічній науці. Гуманізація освіти потребує якісно нового підходу до потреб школярів, формування стійких мотивацій до здорового способу життя, позитивної соціальної поведінки. Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для формування мотивації і правил здорового способу життя, розуміння його доцільності та необхідності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вакуленко О.В. Умови формування здорового способу життя в Україні. *Стратегія формування здорового способу життя* : матеріали конф., Київ, 19-20 жовт. 2000. 168 с.
2. Доля Т. Формування здорового способу життя школярів як актуальне завдання професійної діяльності вчителя. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. № 5 (Ч. 1), 2012.
3. Здоровий спосіб життя. URL: <http://surl.li/avqru>
4. Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді : монографія. *Протидія соціально небезпечним хворобам : вивчення українського досвіду* / за ред. Т. В. Семігіної. Київ : Пульсари, 2010. С. 39–48.
5. Спірін В. К. Методика оздоровчого фізичного тренування індивідуального спрямування для дітей шкільного віку: монографія. Великі Луки, 2002. 175 с.

РОЗДІЛ II. ЗАВДАННЯ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ В РЕАЛІЗАЦІЇ ГЛОБАЛЬНИХ ЦІЛЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ

Вікторія Грабко,

педагог-організатор.

Лебединський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 3

Лебединської міської ради Сумської області.

ViktoriaG18@ukr.net

ОСВІТА І ГЛОБАЛЬНА ЦІЛЬ СТАЛОГО РОЗВИТКУ «ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА СПРИЯННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЮ ДЛЯ ВСІХ У БУДЬ-ЯКОМУ ВІЦІ»

***Анотація.** У статті проаналізована нормативно-правова база та сучасна політика формування та забезпечення здорового способу життя населення, необхідність досягнення Цілей сталого розвитку у процесі формування та реалізації державної політики України. Закцентовано важливість освіти та презентовано досвід закладу загальної середньої освіти з упровадження здоров'язбережувальних технологій.*

***Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, охорона здоров'я, Цілі сталого розвитку, здоров'язбережувальні технології.*

***Постановка проблеми.** Здоров'я – безцінне надбання не тільки окремої людини, але й народу, нації, держави. Як життєдіяльність окремої людини значною мірою визначається станом її здоров'я, так і успішний розвиток суспільства загалом залежить від стану здоров'я населення. Здоров'я людини залежить насамперед від неї самої та її способу життя. Більшість людей ставить здоров'я на перше місце в рейтингу життєвих цінностей. Але водночас багато хто несвідомо, а іноді свідомо, нехтує своїм здоров'ям заради досягнення власних цілей – навчання, робота, кар'єра, отримання задоволення (наприклад, від куріння або вживання наркотиків). Часто це відбувається в молодому віці, адже багато людей починають усвідомлювати практичну цінність здоров'я пізніше, коли у них починаються з ним проблеми. Саме тому збереження та зміцнення здоров'я населення має стратегічне значення для розвитку суспільства і належить до актуальних завдань розвитку сучасної України.*

***Аналіз останніх публікацій.** Питаннями збереження здоров'я та забезпечення здорового способу життя стали предметом досліджень багатьох учених, серед яких у межах даної публікації були розглянуті*

праці І.В. Іванової, С.В. Кириленко, В.М. Копи, Л.А. Лепіхової, Т.М. Титаренко, К.А. Шуляк. Як зазначають дослідники, процес сприяння покращенню здоров'я базується на певних принципах: емансипації, позитивності, активізації потенціалу, участі, мережевої взаємодії соціального підкріплення, надання можливостей, партнерства.

Мета статті. Аналіз сучасної політики формування здорового способу життя починаючи з шкільного віку, як чинника збереження та зміцнення здоров'я молоді в Україні, з'ясування сучасних тенденцій забезпечення здорового способу життя населення України. Розглянути Цілі сталого розвитку, передумови здоров'я, важливість ролі освіти (досвід закладу освіти) у формуванні здорового способу життя.

Виклад основного змісту. Кожна людина має природне невід'ємне і непорушне право на охорону здоров'я. Суспільство і держава відповідальні перед сучасним і майбутніми поколіннями за рівень здоров'я і збереження генофонду народу України, забезпечують пріоритетність охорони здоров'я в діяльності держави, поліпшення умов праці, навчання, побуту і відпочинку населення, розв'язання екологічних проблем, вдосконалення медичної допомоги і запровадження здорового способу життя.

Основи законодавства України про охорону здоров'я визначають правові, організаційні, економічні та соціальні засади охорони здоров'я в Україні, регулюють суспільні відносини у цій галузі з метою забезпечення гармонійного розвитку фізичних і духовних сил, високої працездатності і довголітнього активного життя громадян, усунення факторів, що шкідливо впливають на їх здоров'я, попередження і зниження захворюваності, інвалідності та смертності, поліпшення спадковості.

Збереження й зміцнення здоров'я українців є однією з актуальних проблем сьогодення. Насамперед слід зазначити, що право громадян на здоров'я забезпечується Конституцією України – основним законом і гарантом прав людини. Документом визначено, що цінність здоров'я людини – «одне з найголовніших немайнових благ особи», «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» У статті 3 Конституції України чітко висвітлено, що здоров'я є найвищою соціальною цінністю людини; стаття 49 гарантує право на охорону здоров'я населення [1].

У статті 5 Закону України «Про повну загальну середню освіту» визначено, що основними завданнями освітнього закладу є «свідоме

ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я учнів (вихованців)» [4].

У нормативно-правовому забезпеченні України визначення поняття здоров'я має певну схожість з визначеннями, прийнятими ВООЗ. Тому можна говорити про те, що у національне законодавство України практично імплементоване (впроваджено) визначення здоров'я.

Закон України № 2801-ХІІ «Основи законодавства України про охорону здоров'я» від 19.11.1992 року після Конституції є другим за юридичною вагою правовим актом у цій сфері, у якому поняття «охорона здоров'я» визначається як система заходів, спрямованих на забезпечення збереження і розвитку фізіологічних і психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності людини при максимальній біологічно можливій індивідуальній тривалості життя.

Що стосується змісту права на охорону здоров'я, то він визначений статтею 6 Основ законодавства про охорону здоров'я. У контексті українського законодавства це право передбачає: життєвий рівень, безпечне для життя і здоров'я навколишнє середовище; безпечні і здорові умови праці, навчання, побуту та відпочинку; доступну кваліфіковану медичну допомогу; безперешкодне отримання інформації про стан свого здоров'я і здоров'я населення, включаючи існуючі і можливі фактори ризику, їх ступінь та шляхи запобігання захворюванням; можливість об'єднання в громадські організації з метою сприяння охороні здоров'я; можливість участі в управлінні охороною здоров'я через своїх представників, делегованих до виборних органів влади та самоврядування; правовий захист від будь-яких форм дискримінації, пов'язаних з станом здоров'я, відшкодування заподіяної здоров'ю шкоди [2].

У вересні 2015 року в рамках 70-ї сесії Генеральної Асамблеї ООН відбувся Саміт ООН зі сталого розвитку. Всі 193 члени Організації Об'єднаних Націй ухвалили план досягнення спільного кращого майбутнього. Наступні 15 років спільні зусилля спрямовано на подолання крайньої бідності, боротьбу з нерівністю і несправедливістю та на захист планети. У центрі «Порядку денного 2030» 17 Цілей сталого розвитку (ЦСР), що чітко означають світ для всіх націй без винятків. Нові Глобальні цілі є результатом процесу, що був інклюзивнішим, ніж будь-коли, щоб уряди залучили бізнеси,

громадянське суспільство та громадян.

У Законі України «Про Стратегію сталого розвитку України до 2030 року» від 07.08.2018 року було затверджено «Стратегію сталого розвитку України до 2030 року (проект)». Однією з національних стратегічних цілей є четверта: «Забезпечення охорони громадського здоров'я, благополуччя та якісної освіти в безпечних і життєстійких населених пунктах», які складаються з операційних цілей та завдань.

Операційна ціль 4.1. Забезпечення охорони громадського здоров'я та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці.

Операційна ціль 4.2 Забезпечити інклюзивну та справедливу якісну освіту і сприяти можливостям навчатися впродовж усього життя для всіх.

Операційна ціль 4.3. Зробити міста та населені пункти інклюзивними, безпечними, життєстійкими та збалансованими.

У 2019 році Президент України своїм указом «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року» № 722/2019 від 30.09.2019 року підтримав досягнення Цілей сталого розвитку та результатів їх адаптації з урахуванням специфіки розвитку України, викладених у Національній доповіді «Цілі сталого розвитку: Україна». У грудні 2020 року Кабінет Міністрів України вніс зміни до Регламенту, яким відтепер встановлено, що необхідність досягнення Цілей сталого розвитку враховується у процесі формування та реалізації державної політики України. Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року є орієнтирами для розроблення проектів прогнозних і програмних документів, проектів нормативно-правових актів з метою забезпечення збалансованості економічного, соціального та екологічного вимірів сталого розвитку України та передбачають:

- 1) подолання бідності;
- 2) подолання голоду, досягнення продовольчої безпеки, поліпшення харчування і сприяння сталому розвитку сільського господарства;
- 3) забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці;
- 4) забезпечення всеохоплюючої і справедливої якісної освіти та заохочення можливості навчання впродовж усього життя для всіх;
- 5) забезпечення гендерної рівності, розширення прав і можливостей усіх жінок та дівчат;
- 6) забезпечення доступності та сталого управління водними ресурсами та санітарією;

7) забезпечення доступу до недорогих, надійних, стійких і сучасних джерел енергії для всіх;

8) сприяння поступальному, всеохоплюючому та сталому економічному зростанню, повній і продуктивній зайнятості та гідній праці для всіх;

9) створення стійкої інфраструктури, сприяння всеохоплюючій і сталій індустріалізації та інноваціям;

10) скорочення нерівності;

11) забезпечення відкритості, безпеки, життєстійкості й екологічної стійкості міст, інших населених пунктів;

12) забезпечення переходу до раціональних моделей споживання і виробництва;

13) вжиття невідкладних заходів щодо боротьби зі зміною клімату та її наслідками;

14) збереження та раціональне використання океанів, морів і морських ресурсів в інтересах сталого розвитку;

15) захист та відновлення екосистем суші та сприяння їх раціональному використанню, раціональне лісокористування, боротьба з опустелюванням, припинення і повернення назад (розвертання) процесу деградації земель та зупинка процесу втрати біорізноманіття;

16) сприяння побудові миролюбного і відкритого суспільства в інтересах сталого розвитку, забезпечення доступу до правосуддя для всіх і створення ефективних, підзвітних та заснованих на широкій участі інституцій на всіх рівнях;

17) зміцнення засобів здійснення й активізація роботи в рамках глобального партнерства в інтересах сталого розвитку [3].

Наразі вже досягнуто величезних успіхів у зниженні дитячої смертності, зміцненні материнського здоров'я та боротьбі проти ВІЛ/СНІДу, малярії та інших захворювань. З 1990 року спостерігається понад 50-відсоткове зниження попереджуваних випадків смерті дітей у всьому світі. Показник материнської смертності у всьому світі також знизився на 45%. З 2000 по 2013 р. кількість нових інфікувань ВІЛ/СНІД знизилася на 30%. Понад 6,2 мільйона життів було врятовано від малярії [6].

У 2020 році в Україні розпочата Реформа системи харчування «Знаймо» і активно впроваджується в закладах освіти. Це важливий крок до здоров'я і щастя дитини та суспільства. Наразі це комплекс заходів, метою яких є зміна системи харчування – від норм споживання, технологічних процесів, підходу до закупівлі продуктів,

послуг харчування та обладнання харчоблоків до поведінкових аспектів і суспільного сприйняття та розуміння здорового харчування й корисних харчових звичок.

Для забезпечення здорового способу життя громадян у будь-якому віці повинні бути створені відповідні передумови здоров'я. До основних передумов здоров'я зараховують вісім чинників: мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси [5].

Як уже відомо рівень здоров'я сьогодні безпосередньо пов'язаний з рівнем освіти. Чим вище середній рівень освіти, тим кращі узагальнені показники здоров'я. Тому освіта заради здоров'я спрямована на забезпечення збільшення спроможності населення зробити правильний вибір, посилювати контроль за здоров'ям, вчитись вмінням та навичкам спрямовувати зусилля на власне благополуччя, на створення здорового середовища.

На базі Лебединського закладу загальної середньої освіти I-III ступенів № 3 Лебединської міської ради Сумської області запроваджена модель Школи сприяння здоров'я, активно впроваджуються здоров'язбережувальні технології. Традиційно проводяться Дні здоров'я, «веселі» перерви, туристичні походи, виступи на загальношкільних лінійках, випуск буклетів, листівок, шкільної газети, загальношкільні проекти «Молодь обирає здоров'я», «Майбутнє починається сьогодні», виступи шкільної агітбригади, акції «Життя з надією», «Від серця до серця», «STOP СНІД», «День толерантності». Постійно впроваджуються оздоровчі технології терапевтичного спрямування, а саме арттерапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія, музична терапія, музикотерапевтична педагогіка «ПіснеЗнайка», піскова терапія, кольоротерапія, фітболгімнастика. Факультативні заняття «Захисти себе від ВІЛ» та навчальний проєкт «Вчимося жити разом» сприяють формуванню позитивної мотивації в учнів щодо здорового способу життя. Введено превентивні проєкти – інтерактивна виставка «Маршрут безпеки», «Сприяння просвітницькій роботі «Рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя», «Fair Play – чесна гра».

Висновки. У процесі оновлення та реформування законодавства України щодо забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці враховуються різні чинники і явища, що стосуються захисту права кожної людини на досягнення максимально можливого здоров'я. Здоров'я населення – показник добробуту держави, тому його збереження є завданням державного

рівня. Особливої уваги потребує молодь, усвідомлення нею цінностей здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та формування індивідуальної поведінки кожної молодої людини на цих засадах. Здоровий спосіб життя, як частина загальної культури людини, що характеризується високим рівнем спеціальних знань і мотиваційно-ціннісних орієнтації, набутих у результаті виховання, повинен стати головним життєвим завданням кожної особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Конституція України. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>
2. Основи законодавства України про охорону здоров'я: Закон України від 19.11.1992 № 2801-XII. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text>
3. Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року: Указ Президента України від 30.09.2019 № 722/2019. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text>
4. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/651-14#Text>
5. Стань на старт нового життя! Відкрий для себе ЗСЖ! Електронний ресурс. URL: <https://sites.google.com/site/belyavskybo/ponatta-peredumov-zdorov-a>
6. Цілі сталого розвитку: Україна. Національна доповідь. URL: <https://www.sd4ua.org/wp-content/uploads/2017/10/3.-Zdorovyj-sposib-zhyttya.pdf>

Людмила Грицай,
учитель біології вищої категорії, «старший вчитель».
Охтирська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 1
Охтирської міської ради Сумської області.
lyudochkagritsay@gmail.com

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ ТА ПРАВИЛЬНИХ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК НА УРОКАХ БІОЛОГІЇ

***Анотація.** У статті розглянуто важливість культури харчування та правильних харчових звичок для учнів у сучасних реаліях. Подається досвід роботи вчителя щодо формування правильних харчових звичок та культури харчування.*

***Ключові слова:** здоров'язбережувальні компетенції, харчування, культура харчування, правильні харчові звички, здоров'я.*

***Постановка проблеми.** Відсутність у дітей культури харчування, незрозуміння шкідливого впливу на організм неправильного харчування призводять до погіршення здоров'я учнів. Як відомо, їжа є базовою потребою людини, однією з основних умов її існування, закладених природою. Харчування має неабиякий вплив на здоров'я,*

тривалість та якість життя людини, її працездатність, розумовий розвиток, самопочуття та настрої [6]. Як показало опитування учнів школи: 43,5 % респондентів часто вживають шкідливі продукти харчування; 5,1 % вважає, що можна вживати будь яку їжу; 26,4 % – дотримуються культури харчування. Саме тому формування культури харчування та правильних харчових звичок є одним із головних завдань здоров'язбережувальної компетенції, котра є складовою Концепції Нової української школи та Державного стандарту базової повної загальної середньої освіти. Харчова поведінка у людини формується з дитинства та має доволі стійкий характер [6]. Саме тому сучасна школа має надати учням знання та допомогти розвинути уміння та навички, котрі необхідні для здорового та продуктивного життя. Тому, поруч з навчанням та вихованням, формування культури харчування та правильних харчових звичок – одне з головних завдань, котре стоїть перед учителем.

Мета статті – проаналізувати різноманітні форми, методи, прийоми, котрі допомагають учителю в процесі формування культури харчування та важливості правильних харчових звичок.

Аналіз останніх публікацій. Раціональне харчування школярів в Україні протягом останніх 10 років вивчали Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш, Л.Т. Товкун, К.С. Варивода [2, 3]. Учені М.І. Пересічний, В.Н. Корзун, М.Ф. Кравченко, О.М. Григоренко аналізували динаміку харчування дитячого населення України [4]. Їхніми дослідженнями доведено, що в минулому десятиріччі відбулося погіршення структури продуктового набору, погіршення збалансованості харчового раціону дітей за вмістом мінеральних речовин, вітамінів, білків, жирів, вуглеводів. Стаття Н.І. Ковтюк «Зміни стереотипів харчування у сучасних школярів» висвітлює точку зору щодо прямої залежності якості життя від раціонального харчування школяра. Результати різноманітних досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей та підлітків в Україні [1].

У світлі таких реалій у 2021 році було введено новий Санітарний стандарт у якому велику увагу приділяється правильним харчовим звичкам та культурі харчування.

Кулінарний експерт, засновник соціального проекту зі зміни культури харчування «Cult Food» Євген Клопотенко, у своїх виступах у мас-медіа неодноразово наголошував на рецептурному потенціалі організації шкільного харчування.

Експертка з питань зв'язків з регіонами НУШ Л. Марталішвілі радить звертати велику увагу на формування культури харчування на

уроках біології, курсі «Я досліджую світ» та інших [7].

О. Зеленська зазначила, що школа та дім – головні місця, де формуються звички на все життя, де складається харчова поведінка і культура харчування [5].

Виклад основного змісту. Щоб бути здоровим, недостатньо знати основи правильного харчування, треба добре опанувати культуру харчування. Саме тому першими кроками впровадження в своїй роботі щодо формування культури харчування та правильних харчових звичок було застосування різноманітних активних форм і методів, за допомогою яких діти не тільки дізнавалися про ази в культурі харчування, а й вході виконання різноманітних завдань та проєктів, на практиці, мали можливість застосувати свої знання та вміння.

Культуру харчування та правильних харчових звичок намагаюся формувати на уроках під час вивчення у 8-му класі таких тем, як «Харчування й обмін речовин. Їжа та її компоненти», «Значення компонентів харчових продуктів. Харчові та енергетичні потреби людини»; у 9-му класі – «Обмін речовин та перетворення енергії в клітині»; у 10-му класі – «Потреба людини в речовинах і хімічних елементах»; у 11-му класі – «Здоровий спосіб життя та його складові». На уроках у 6 –7 класах, коли вивчаються рослини та тварини, обов'язково даю інформацію, або її готують окремі учні, як випереджаюче завдання, про корисність тієї чи іншої рослини, як правильно готувати рослинну та тваринну їжу, щоб страва була корисною, з'ясовуємо як вживання такої їжі впливає на самопочуття та стан здоров'я людини. На таких уроках учні отримують не тільки певну інформацію, а й розуміння необхідності формувати в собі культуру харчування й правильні харчові звички, розуміння того як культура харчування пов'язана зі здоров'ям, психологічним та фізичним станом людини.

На основі знань і умінь та особистого ставлення дитини намагаюся формувати необхідні для збереження здоров'я навички, котрі реалізуються на практиці. У власній педагогічній діяльності впроваджується метод проєктів, котрий дає можливість розглянути існуючу проблему та самостійно визначити учнями шляхи її вирішення. Так, наприклад, учні були задіяні в проєктах «Корисний раціон харчування», «Столовий етикет» та інші. Тематика підібраних проєктів визначалася разом з дітьми й акцент, водночас, робився на практичність, доступність та значущість обраної теми. Під час роботи над даними проєктами учні осягали усю технологію розв'язання

завдань – від постановки проблеми й до представлення результатів виконаного проєкту.

Щоб зацікавити учнів до проблеми здорового харчування на уроках використовую різноманітні онлайн-сервіси. Наприклад, дошку Jambord, онлайн-вправи, котрі створюю за допомогою таких ресурсів як Kahoot та LearningApps. Завдяки таким ресурсам матеріал є більш цікавим для учнів, сприймається легше й краще запам'ятовується. Працюючи з дошкою, учні можуть не соромлячись висловити свою точку зору з того чи іншого питання, дати рекомендації своїм однокласникам, поділитися життєвим досвідом.

Також для зацікавлення учнів даною тематикою використовую різноманітні ігри. Наприклад, «Алфавіт за їжею», «Вежа», «Доторкнись і вгадай» та інші.

У своїй педагогічній практиці, використовую бінарні уроки, на яких, за допомогою вчителя хімії, учні експериментальним шляхом визначають корисні властивості різноманітних продуктів харчування.

У позакласній роботі пропоную учням брати участь у різноманітних акціях, котрі проводяться в школі. Наприклад, учні підготували для інших учасників освітнього процесу пам'ятку «Корисні продукти та їх вплив на здоров'я людини». Під час тижня біології учні взяли участь у конкурсі колажів на тему «Правильні харчові звички».

Серед учнів середньої ланки проводжу квест-гру «Здорове харчування» під час якого учні вчаться поділяти продукти на корисні й шкідливі, піклуватися про себе.

Під час інформаційних хвилинок, котрі готують старшокласники для учнів початкових класів, учні дізнаються цікаву інформацію про культуру харчування, знайомляться з тарілкою здорового харчування, переглядають презентації «Корисна вода», «Вітаміни та їх користь» та інші.

Доброю традицією стали зустрічі з різноманітними експертами. Так, велику зацікавленість учні проявляють під час зустрічі з лікарем-дієтологом, власником місцевого кафе, фітнес-тренером. Саме під час таких зустрічей учні можуть отримати відповіді на ті запитання, які їх хвилюють.

Також з учнями аналізуємо меню шкільної їдальні, визначаємо наскільки є поживними та корисними ті чи інші страви, ведемо роз'яснювальну роботу серед учнівства щодо важливості харчування у шкільній їдальні.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Формування культури харчування та правильних харчових звичок є одним із найважливіших завдань, котрі стоять перед учителем та школою. На сьогоднішній день у школі є низка факторів, які можуть мотивувати учнів до правильного харчування: загальна атмосфера у школі, цікаві та практичні знання й досвід, котрі отримують учні під час уроків, комфорт та чистота в шкільній їдальні. Однак ключовим для формування культури здорового харчування дітей є приклад дорослих – батьків та вчителів. Тому потрібно налагоджувати партнерство між батьками та закладами освіти, надавати інформацію про норми та принципи харчування, шкільне меню та інше. Також варто залучати й учнівське самоврядування до формування культури харчування та правильних харчових звичок в учнів школи, бо як стверджують сучасні фахівці з раціонального харчування: стан здоров'я людини на 80% залежить від правильного харчування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ковтюк Н.І. Зміни стереотипів харчування у сучасних школярів. *Актуальные проблемы транспортной медицины*. 2014. № 1 (35). С. 33-36.
2. Коцур Н.І. Основи безпеки життєдіяльності в загальноосвітніх навчальних закладах: навч. метод. посіб. /Н.І.Коцур, Л.П.Товкун, К.С.Варивода. Переяслав-Хмельницький : ФОП Домбровська Я.М.,2016. 518 с.
3. Коцур Н.І. Основи здоров'я учнів основної школи: навч. метод. посіб. / Н.І.Коцур, Л.П.Товкун, К.С.Варивода. Переяслав-Хмельницький : ФОП Домбровська Я.М., 2016. 333 с.
4. Пересічний М.І. Харчування людини і сучасне довкілля: теорія і практика [монографія] / М.І.Пересічний, В.Н.Корзун, М.Ф.Кравченко, О.М.Григоренко. Київ : КНТЕУ, 2003. 526 с.
5. Горбачова А. В Україні презентували платформу про здорове харчування в школах: що це та для кого. URL: <https://www.unian.ua/society/v-ukrajini-prezentovali-platformu-pro-zdorove-harchuvannya-v-shkolah-shcho-ce-ta-dlya-kogo-novini-ukrajini-11643580.html>
6. Дочинець І.В. Культура харчування та її вплив на здоров'я людини. URL : <http://dspace.nuft.edu.ua/bitstream/123456789/28801/1/3.pdf>
7. Павліченко Т. Як в учнів сформувати культуру споживання здорової їжі. URL : <https://nus.org.ua/articles/yak-v-uchniv-sformuvaty-kulturu-spozhyvannya-zdorovoyi-yizhi/>

Валентина Дроздук,

вихователь-методист.

Сумський дошкільний навчальний заклад
(центр розвитку дитини) № 14 «Золотий півник»

Сумської міської ради Сумської області.

valentinka_voloshina@ukr.net

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК, ОРІЄНТОВАНИХ НА СТАЛИЙ РОЗВИТОК, У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

***Анотація.** Стаття розкриває досвід роботи закладу дошкільної освіти з організації освітньої роботи з упровадження ідей освіти для сталого розвитку. Описано особливості проведення тематичного дня, методи і прийоми формування навичок орієнтованих на сталий розвиток, відпрацювання дій у повсякденному житті з дітьми дошкільного віку.*

***Ключові слова:** освіта для сталого розвитку, тематичний день, самодослідження, відпрацювання дій, формування навичок орієнтованих на сталий розвиток.*

***Постановка проблеми.** Проблема виживання й подальшого існування людства є однією із важливих проблем ХХІ століття. Вона обумовлена багатьма чинниками, зокрема: швидким вичерпанням природних ресурсів, екологічною кризою, постійними конфліктами в суспільстві.*

На перехресті даних проблем виникла концепція сталого розвитку суспільства, фундаментом якої є освіта. Вона спрямована на набуття знань і навичок, що сприяють формуванню нового екологічно свідомого суспільства, на формування нового світогляду, позицій, цінностей, сприяє розвитку, який є соціально бажаним, економічно життєздатним й екологічно збалансованим.

Ми всі хочемо жити у чистому довкіллі, споживати безпечні продукти, дихати чистим повітрям, користуватися природними ресурсами. Проте якщо ми не змінимо свій стиль життя, відношення до природи, її ресурсів, то наше життя і життя майбутніх поколінь виявиться під загрозою. Важливо довести це до людей, щоб уже сьогодні почати діяти. Одним із інструментів досягнення цієї мети є освіта для сталого розвитку.

«Міжнародне співтовариство наполегливо закликає до переорієнтації всіх сфер освіти на мету сталого розвитку. У різних країнах впроваджуються і успішно працюють відповідні освітні програми й навчальні курси з цієї проблеми... Україна також

задекларувала свою орієнтацію на стратегію сталого розвитку» [5, с. 6].

Питання сталого розвитку висвітлено у чинних державних документах, зокрема Законі України «Про охорону навколишнього природного середовища», Постанові ВРУ «Про основні напрями державної політики України у галузі охорони довкілля, використання природних ресурсів та забезпечення екологічної безпеки», Концепції екологічної освіти в Україні, Базовому компоненті дошкільної освіти.

Аналіз останніх публікацій. Аналіз досліджень і публікацій свідчить про те, що питання сталого розвитку представлені у сучасних дослідженнях вітчизняних вчених: Н. Гавриш, О. Саприкіної, О. Пометун. Вони досліджували поняття сталого розвитку для дітей дошкільного віку, а саме: організацію тематичного дня, форми творчої взаємодії для відпрацювання дій, методи інтерактивного навчання [4; 5; 6]. О. Безсонова описала п'ять груп способів мотивації дітей до дії [2, с. 35].

Мета статті – дослідити особливості формування навичок, орієнтованих на сталий розвиток в освітньому процесі закладу дошкільної освіти.

Виклад основного змісту. Поняття сталого розвитку в перекладі з англійської «sustainable development» – означає «розвиток, який можна підтримувати на певному рівні... Найбільш стислим і популярним визначенням того, що таке сталий розвиток є: розвиток, який дає можливість поколінням людей, котрі живуть сьогодні, задовольнити їхні потреби, проте не ставить під загрозу здатність майбутніх поколінь також задовольнити власні потреби» [6, с. 5].

Оскільки саме в перші роки життя дитини формуються її основні звички й моделі соціальної поведінки, освіта для сталого розвитку дошкільників набуває особливої ваги.

Базовий компонент дошкільної освіти однією із ключових компетентностей дитини дошкільного віку визначає природничо-екологічну та навички, орієнтовані на сталий розвиток, «які виявляються у сформованості в дітей початкових уявлень про сталі дії і поведінку, усвідомленні необхідності збереження ресурсів планети й особистої причетності до цього; розвиненості – ефективних звичок соціальної поведінки, економного споживання ресурсів та збереження природи» [1, с. 13].

Основною метою освіти для сталого розвитку є формування навичок бажаної поведінки, що відповідають потребам сталого розвитку. Важливо, що дана освіта не просто інформує, дає знання, а формує сталі звички – моделі поведінки, які стають складовою їх

повсякденного способу життя.

Для реалізації ідей освіти для сталого розвитку дієвим є підхід, «на якому побудована педагогічна модель «емпауермент» – педагогіка мотивації та дії» [3, с. 13]. Змінюється позиція і роль вихователя в освітньому процесі. Педагог виступає як лідер, носій інформації, радник, організатор, наставник, помічник, експерт.

Основною формою педагогічної діяльності з освіти для сталого розвитку в закладі дошкільної освіти є тематичний день. Усі види взаємодії дорослих і дітей, протягом дня, розкривають його тему, сприяють досягненню певного результату, який виражений у формуванні у дітей розуміння необхідності виконання певних дій і розвитку первинних навичок їх виконання. Протягом наступних днів ці дії мають бути автоматизовані до звички вчиняти саме таким шляхом.

Структуру тематичного дня складають ранкові заходи, спеціально організоване тематичне заняття, відпрацювання дій. Під час проведення ранкових заходів педагоги звертають увагу дітей на тих моментах, які будуть предметом обговорення та опрацювання протягом дня. Педагоги дітей молодшого та середнього дошкільного віку надають перевагу таким формам роботи як: ритуали, звернення до досвіду дітей у межах теми дня, а педагоги дітей старшого віку – постановці проблемних запитань. Вони знайомлять дітей із символами, знаками, схемами, іншими способами унаочнення тематики дня, розміщують на робочій стіні слова відповідної тематичної групи.

Спеціально організоване тематичне заняття інтегрованого характеру, що поєднує декілька освітніх ліній з пріоритетом однієї з них, має свою структуру: мотивація діяльності дітей, самодослідження, обговорення бажаної моделі поведінки на підставі картин, обговорення бажаної моделі поведінки та тренувальні вправи, формулювання намірів.

Мотиваційна частина заняття покликана пробудити інтерес до теми, мотивувати до пізнання нової інформації, прагнення включитися у спільну діяльність. З цією метою педагоги широко використовують сюрпризні моменти, ігрові прийоми, звернення до особистого досвіду дітей, ігрові вправи, стартові тексти.

Стартовий текст для дітей старшої групи, є способом постановки проблеми, а для дітей молодшого дошкільного віку він демонструє позитивний приклад моделі поведінки, який потрібно наслідувати. Персонажами текстів є однолітки дошкільнят, з якими

трапляються різні події. Герої історій відчувають розгубленість і, про те як потрібно діяти, їм підказує особливий персонаж – Мурашка.

Обов'язковим структурним компонентом тематичного заняття є самодослідження, яке проводиться на початку та в кінці опанування теми. Для дітей 4-го і 5-го року життя самодослідження проводиться за двома запитаннями для дітей 6-го року життя за чотирма запитаннями. Процедура дуже проста, вихователь ставить запитання, діти вибирають варіант відповіді, який відображає їхню звичну поведінку: вони роблять так завжди – зелений колір, іноді – жовтий, ніколи – білий колір. Давати відповіді на запитання діти можуть за допомогою кольорових фішок, або можна запропонувати розфарбовувати трьома кольорами спеціальні таблички, цей варіант є більш доцільним оскільки картки потрібно зберігати, тому їх слід підписати зазначивши прізвище та ім'я дитини, тему та дату.

Основну частину заняття складає опанування дій – обговорення моделей поведінки, на підставі картин, обговорення бажаної моделі поведінки та тренувальні вправи, під час проведення яких, кожна дитина отримує перший досвід позитивної моделі поведінки. Картини ілюструють ситуації з життя дітей, які пов'язані з формуванням навичок спілкування і співпраці, збереження природних ресурсів. На картинках, для дітей старшого дошкільного віку, зображені позитивні й негативні приклади моделей поведінки. В процесі обговорення діти разом з педагогом роблять вибір бажаної моделі поведінки та обґрунтовують її. Діти формулюють наміри бажаної поведінки, закінчуючи речення «Тепер я буду ...».

Відпрацювання дій, доведення до автоматизму звички діяти саме так, відбувається протягом наступних тижнів під час організації різних видів діяльності та режимних моментів. Під час проведення прогулянки доцільно створювати спеціальні ситуації, насамперед ігрові, які вимагають від дітей застосування набутого досвіду виконання дій. Наприклад з теми «Спілкування» можна запропонувати дітям звернутися до однолітків з запрошенням до спільної діяльності, запропонувати свою допомогу, розподілити ролі для проведення ігор. Реалізуючи тему «Ресурси», звернути увагу дітей чи всі двері міцно зачинені. Зробити рейд до іншої групи, під час режимного моменту миття рук, поспостерігати чи всі діти заощаджують воду, запропонувати дітям пояснити молодшим дошкільникам як потрібно використовувати воду, папір, тепло.

Під час проведення освітньої роботи, щодо формування моделей поведінки орієнтованих на сталий розвиток, вихователі закладу

використовують різноманітні форми та методи роботи: ігрові вправи орієнтовані на багаторазове повторення дій, рухавки (рухливі ігри чи вправи), *експериментування й дослідна діяльність, вправи на ігровому полі*, групова робота художньо-предметного змісту, метод «озвучування» мультфільму, *театралізовані ігри*, розігрування діалогів на основі віршів, читання оповідань, дидактичні ігри, мовленнєві вправи, сюжетно-рольові ігри, перегляд мультфільмів відповідної тематики. Ефективним прийомом є особистий приклад педагога.

Цікавими для дітей для відпрацювання дій є ігрові поля. Вони являють собою спеціально організований за допомогою іграшок, предметів простір, який можна створити на столі чи навіть у великій коробці. Наприклад, на ігровому полі «Магазин продуктів» можна відпрацювати дії з теми «Спілкування» – вітаюсь з усіма, прошу дорослих про допомогу і дякую їм, «Моє здоров'я» – вживаю корисні фрукти, вживаю корисні овочі.

З метою засвоєння дітьми дій в реальному житті педагоги залучають до співпраці батьків. Як домашнє завдання пропонують дітям розповісти батькам, про що вони дізналися на занятті, поспостерігати за діями батьків, чи роблять вони тоненьку цівку, коли використовують воду, чи сортують сміття, чи користуються поліетиленовими пакетами, чи бережно використовують папір, тепло. Діти, побачивши неекономне використання ресурсів, спонукають батьків контролювати свої дії. Про свій досвід опрацювання дій вони мають змогу розповісти під час організації ранкових заходів.

Висновки. Формування навичок, орієнтованих на сталий розвиток є потребою сьогодення. Саме з дитинства закладаються звички й моделі поведінки, тому педагоги закладу намагаються створити всі умови для надання дошкільникам необхідної інформації, пробуджують їх інтерес до проблем, разом з дітьми визначають шляхи їх вирішення, формулюють бажану модель поведінки, створюють ситуації для відпрацювання дій у повсякденному житті. Реалізуючи ідеї сталого розвитку з дітьми, батьками, усі учасники освітнього процесу засвоюють надзвичайно важливі навички екологічно, економічно й соціально доцільної поведінки, без якої не може існувати суспільство стійкого благополуччя. Уже сьогодні ми закладаємо основи для збереження комфортного майбутнього для наступних поколінь.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) нова редакція : затв. наказом МОН України від 12.01.2021 № 33. URL : https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf
2. Безсонова О. Мотивація до дії як основа формування сталого способу життя. О. Безсонова. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2019, № 7. С. 35-44.
3. Гавриш Н., Пометун О. Дошкільнятам – освіта для сталого розвитку : парціальна програма для системи дошкільної освіти. Київ, 2019. 23 с.
4. Дошкільнятам про сталий розвиток: навч.-метод. пос. для дошкільних навчальних закладів / Н. Гавриш, О. Саприкіна, О. Пометун; за заг. ред. О.І. Пометун. Дніпропетровськ : «Ліра», 2015. 120 с.
5. Дошкільнятам про сталий розвиток : Маленькі люди великого світу : навч.-метод. пос. для вихователів дітей молодшого дошкільного віку / Н. Гавриш, О. Пометун // Бібліотека журналу «Історія і суспільствознавство в школах України : теорія і методика навчання». Київ, 2016. 96 с.
6. Дошкільнятам – освіту для сталого розвитку : Діємо разом : навч.-метод. пос. для використання в роботі з дітьми п'ятого року життя / Н. Гавриш, О. Пометун; за заг. ред. О.І. Пометун. Київ, 2017. 128 с.

Анна Капленко,
учитель основ здоров'я та географії.
Сумський заклад загальної середньої освіти
I-III ступенів № 26 Сумської міської ради Сумської області.
kaplenko@zosh26.org.ua

УПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «КУЛЬТУРА ДОБРОСУСІДСТВА» В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

***Анотація.** У статті актуалізовано потребу впровадження в сучасній українській школі інтегрованого курсу «Культура добросусідства», який створений для набуття практичних навичок та компетентностей здобувачів освіти відповідно до цілей загальної середньої освіти, визначених у Державному стандарті.*

***Ключові слова:** культура добросусідства, інтегрований підхід, ключові компетентності, компетентнісний підхід.*

***Постановка проблеми.** Актуальною в сучасних умовах є спрямована на виконання важливих для суспільства завдань головна ідея курсу навчитися жити відповідно до принципів демократії, уміти відстоювати свої права та мати активну життєву позицію, будувати гармонійні відносини з навколишнім світом, критично мислити, уміти аналізувати інформацію та приймати виважені рішення, практично реалізувати ідеї побудови демократичного суспільства, брати участь у суспільному, політичному житті країни. Саме це є обґрунтуванням*

необхідності теоретичного розгляду методологічних установок та розкриття практичних аспектів викладання інтегрованого курсу «Культура добросусідства» в контексті сучасної української початкової школи з огляду на суперечності, які виникають у суспільстві, – потреба в культурі й несприйняття різноманітності світу.

Актуальність проблеми. Головною метою НУШ є створення закладу загальної середньої освіти, в якому буде приємно навчатись і який даватиме учням не тільки знання, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті, а основне задання курсу культури добросусідства базується на засадах «педагогіки партнерства».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання розвитку особистості та формування активної громадянської позиції, виховання патріотів і громадян, соціально компетентних осіб досліджують науковці в педагогічній, політичній та психологічній сферах. Їх розглядають у Концепції розвитку громадянської освіти в Україні (2018), Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді (2015), Концепції «Нова українська школа» (2016). Сформовані концептуальні положення, дієві підходи та напрями, мета становлення активної громадянської позиції молоді спрямовані на розвиток української державності.

Проблема патріотичного виховання учнів, метою якого має стати створення основ громадянської позиції українського суспільства, висвітлена у працях вітчизняних науковців: І. Д. Беха, О. І. Вишневського, В. С. Коваль, О. Г. Коркішко та інші.

Вагомий внесок в обґрунтуванні актуальних проблем громадянського виховання молоді, формування в неї національної свідомості вносять науково-теоретичні та практичні дослідження науковців: Р. А. Арцишевського, М. Й. Боришевського, Г. Г. Ващенко.

Досвід молодіжної політики в Україні з формування української громадянської ідентичності на українських традиційних суспільно-державницьких цінностях є темою наукових робіт О. М. Балакіревої, В. М. Барабаша, М. Ф. Головатого, В. С. Куйбіди, М. О. Перепелиці [1, с. 5].

Метою статті є розкриття особливостей навчального курсу соціальної і здоров'язберезувальної освітньої галузі «Культура добросусідства» в контексті Нової української школи.

Виклад основного змісту. Більшість досліджень показують, що в наш час у країні склалася ситуація, коли культурне розмаїття, що реально існує, недооцінюється, а іноді взагалі не сприймається як

належно. Незважаючи на фактичне культурне, етнічне в країні, більшість населення не бажає приймати світ у всьому його різноманітті, спонукає шукати дієві інструменти для адаптації та соціалізації в регіонах України людей, відмінних своїми мовними, релігійними, культурними та іншими характеристиками. Також надзвичайно актуальними є розвиток громадянської освіти й системна цілеспрямована робота з формування національно-культурної ідентичності, розвитку міжрегіональних зв'язків, інтеграційних процесів і співпраці.

Тому в умовах формування громадянської, міжкультурної та соціальної компетентності здобувачів освіти Нової української школи, важливим компонентом розвитку особистості й підготовки до життя є набуття практичних навичок і досвіду.

Саме для набуття практичних навичок та компетентностей для життя й був розроблений наскрізний інтегрований курс «Культура добросусідства». Програми та посібники «Культури добросусідства» осучаснені й адаптовані до нових нормативних документів про освіту та регіональних особливостей областей України.

Програма базується на таких ціннісних орієнтирах, як дитиноцентризм, визнання унікальності, талановитості й ідентичності кожної людини, недискримінація, доброчесність, здоров'я, добробут і безпека, що має забезпечити гармонійний розвиток, цілісне світосприйняття, утвердження людської гідності, вільної особистості й активного громадянства [5].

Метою курсу «Культура добросусідства» є виховання соціально компетентних і толерантних осіб, які володіють критичним мисленням, громадян і патріотів своєї Батьківщини, які поділяють демократичні цінності й відповідально ставляться до рідного краю, громади, країни та прагнуть зберігати, розвивати і примножувати природний, економічний, і культурний потенціал України [2, с. 7].

До основних завдань курсу можна віднести:

1) упровадження системного підходу до проведення цілеспрямованої роботи з формування соціальної й громадянської компетентності не тільки у дітей, та й у їхніх батьків;

2) знизити навчальне та інформаційне навантаження на дітей за рахунок інтеграції тем та акцентувати розвивальну й виховну складову освіти;

3) сформувати бачення свого місця в сьогоденні і в майбутньому рідного краю, відповідального і поважного ставлення до рідного краю як основоположного елемента виховання патріота України;

4) формування стійкого інтересу до життя, культури, проблем регіону;

5) підвищення соціальної компетентності і відповідальності молоді за добробут рідного краю і країни як невід'ємної складової громадянського обов'язку;

6) сформувати вміння вести діалог і переговорний процес, розв'язувати проблемні і конфліктні питання;

7) розвивати критичне мислення, формувати особистісну позицію; уміння продукувати нові конструктивні ідеї;

8) забезпечити набуття знань і вмінь обстоювати свої права та формування досвіду активних соціальних дій;

9) протидіяти розвиткові негативних культурних стереотипів, знизити агресивність дітей, прищепити навички мирного розв'язання конфліктних ситуацій, вміння розв'язувати конфлікти;

10) розвивати навички успішної комунікації в дітей та їхніх батьків;

11) сформувати високий рівень адаптаційних можливостей дитини;

12) сприяти формуванню екологічної свідомості й природоохоронної поведінки;

13) прищеплювати інтерес до рідної і державної мови, розвивати мовну толерантність і мотивацію до оволодіння іноземними мовами;

14) ознайомити з історією регіону і країни через усну історію й компенсувати прогалини, що є в загальнодержавних підручниках з історії України;

15) формувати свідоме ставлення до грошей, підприємницькі вміння й ініціативу дитини.

Концептуальну основу програми становлять основні положення системного, компетентнісного та особистісно-діяльнісного підходів.

Зміст курсу «Культура добросусідства» відповідає його назві, тому що виховує в учнів толерантність, надає перевагу загальнолюдським, демократичним цінностям, проголошує рівність, здатність до співпереживання, рефлексії, незважаючи на релігійні та етнічні відмінності, статус, вивчає традиції й культуру різних народів та підтримує суспільну значущість міжкультурного спілкування. Культурними концептами є також уміння спілкуватися державною, рідною й іноземними мовами, участь у різних видах творчості, доброзичливість, уміння дотримуватися правил етики у співпраці та спілкуванні, відповідальність.

У курсі поєднана інформація біології, географії, екології, етики, зоології, історії, конфліктології, культурології, медіаосвіти, мистецтвознавства, мовознавства, основ здоров'я, підприємництва, політології, релігієзнавства, таймменеджменту, технологій, фольклористики тощо. Це дає змогу здобувачам освіти побачити явища навколишнього життя в їхньому взаємозв'язку і взаємовпливі. А пріоритетність виконання виховних і розвивальних завдань через активну практичну діяльність сприяє формуванню певних навичок і моделей поведінки, насамперед спрямованих на розвиток особистості, її соціальної компетентності, прищеплення громадянської відповідальності й поваги до різноманітності.

Потенціал курсу «Культура добросусідства» передбачає формування ключових компетентностей: спілкування державною; компетентності в галузі природничих наук, техніки і технологій; математична; інформаційно-комунікаційна; навчання впродовж життя; інноваційність, ініціативність і підприємливість; громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя з усвідомленням рівних прав і можливостей; культурна компетентність, обізнаність та самовираження у сфері культури; екологічна компетентність [3, с. 2].

Зміст модельної навчальної програми «Культура добросусідства» для 5 класу побудований за принципом розширення кола міжособистісної взаємодії, і у 5 класі розділений на чотири розділи [4, с. 4]: 1. Я дорослішаю!; 2. Я і моя родина; 3. Я у спільноті; 4. Різні, але рівні.

У впровадженні курсу має віддаватися перевага діяльнісному підходу, який передбачає різноманітні активності: інтерактивні вправи, практичні роботи, дослідження, спостереження, моделювання та прогнозування, розв'язання ситуативних завдань, проєктну діяльність, роботу з різними джерелами інформації, використання цифрових пристроїв тощо. Автори програми рекомендують педагогам під час роботи за Програмою впроваджувати основні підходи для навчання в НУШ, зокрема дотримуватися умов і технології інтерактивного навчання, базуватися на особистому досвіді дитини і членів її родини, обирати завдання для занять за принципом «краще менше, та краще», практикувати в навчанні підлітків принципи освіти дорослих тощо.

Запровадження системного підходу до проведення цілеспрямованої роботи з формування соціальної й громадянської

компетентності та однієї з її складових – толерантності (у широкому сенсі, тобто етнічної, релігійної, мовної, гендерної, вікової, соціальної та ін.) не тільки в дітей, а й у їхніх батьків:

– формувати бачення свого місця в сьогоденні й у майбутньому рідного краю, відповідального й поважного ставлення до рідного краю як основоположного елемента виховання патріота України;

– формувати стійкий інтересу до життя, культури, проблем регіону; установки на конструктивну діяльність, підвищення соціальної компетентності й відповідальності молоді за добробут рідного краю та країни як невід’ємної складової громадянського обов’язку;

– сприяти розвиткові інтеграційних процесів у суспільстві й підвищенню рівня громадянської ідентичності;

– популяризувати історію та культуру різних етносів, представники яких мешкають на теренах України, а також сучасну культуру регіону.

Висновки. Упровадження інтегрованого курсу «Культура добросусідства» водночас із викладанням інших предметів за новим Державним стандартом початкової освіти в закладах загальної середньої освіти сприяє реалізації державної політики з розвитку громадянської освіти, інтеграції суспільства до співпраці та об’єднання регіонів для захисту демократії в країні, її цілісності та процвітання.

Таким чином, формування національно-культурної ідентичності є важливою науковою проблемою, що відображає складний і багатогранний процес розвитку та самоідентифікації особистості у контексті становлення і розбудови Української держави.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Культура добросусідства : комплект програм спеціального інтегрованого курсу для закладів освіти України / авторський склад під керівництвом М.А. Араджионі. Київ : ТОВ «ЛітМір», 2018. 260 с.
2. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому : актуально, інтерактивно, корисно. Програма та методичні рекомендації / О.В. Аніщенко, М.А. Араджионі, А.І. Гусев, В.І. Попова. Київ : ТОВ «Прометей», 2019. С. 5-7 .
3. Модельна навчальна програма «Культура добросусідства. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти / Араджионі М.А., Козорог О.Г., Лебідь Н.І., Потапова В.І., Унгурян І.К. URL: <https://idcir.com.ua/kultura-dobrosusidstva/metodichna-pidtrimka/modelna-navchalna-programa-%C2%ABkultura-dobrosusidstva.-5-6-klasi%C2%BB-dlya-zakladiv-zagalnoi-serednoi-osviti.html>
4. Про затвердження типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти наказ МОН України від 19.02.2021 № 235. URL : <https://drive.google.com/file/d/1b9Xkh0UQHnX52oxTz6ZzMgm9WUurHadb/view>

Марина Кісільова,
методист соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі
навчально-методичного відділу координації
освітньої діяльності та професійного розвитку.
КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.
mkisilova@meta.ua

Відеозапис доповіді <https://youtu.be/Z7mJK346TEM>

ЗАПОВНЕННЯ СТОРІНОК КЛАСНОГО ЖУРНАЛУ У 5 КЛАСАХ: СОЦІАЛЬНА І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ

***Анотація.** У статті розглянуто особливості заповнення сторінок класного журналу в 5-х класах закладів загальної середньої освіти відповідно до освітньої галузі «Соціальна і здоров'язбережувальна».*

Ключові слова: класний журнал, соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь, адаптаційний період, Свідоцтво досягнень, оцінювання навчальних досягнень учнів, групи загальних результатів.

Класний журнал є шкільним документом, заповнення якого здійснюється класним керівником та вчителями, які несуть особисту відповідальність за своєчасність заповнення, стан і достовірність записів.

Ведення журналу у 5-х класах регулюється наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 10.05.2011 № 423 «Про затвердження єдиних зразків обов'язкової ділової документації у загальноосвітніх навчальних закладах усіх типів і форм власності» зі змінами, внесеними, згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 01.06.2020 № 725 «Про внесення змін до наказу Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 10.05.2011 № 423»:

– у графі «Зміст уроку» відповідно до календарного планування стисло записується тема уроку, діагностична робота тощо;

– у графі «Завдання додому» стисло записується зміст і характер його виконання (прочитати, повторити, виконати вправу тощо), сторінки підручника, номери вправ, завдань тощо;

– у графі «Місяць і число» проставляється дата проведення уроку;

– оцінювання навчальних досягнень учнів здійснюється за 12-бальною системою (шкалою) і його результати позначаються цифрами від 1 до 12. У разі неатестації учня робиться відповідний запис: «н/а» (не атестований(а));

- усі записи щодо оцінювання різних видів діяльності та контролю роблять у формі називного відмінка: «Тематична», «I семестр» тощо;
- фіксація записів тематичного та семестрового оцінювання проводиться в окремій колонці без зазначення дати;
- бали за досягнення у навчанні за семестр проставляються в кінці семестру в розділі «Облік навчальних досягнень учнів» після запису останнього уроку.

Зазначаємо: за вибором закладу освіти оцінювання може здійснюватися за системою оцінювання, визначеною законодавством, або за власною шкалою, що має бути протокольно зафіксовано у рішенні педагогічної ради. За умови використання власної шкали, заклад освіти має визначити правила переведення загальної оцінки результатів навчання семестрового та річного оцінювання до системи, визначеної законодавством, для виставлення у Свідоцтві досягнень та класному журналі.

Акцентуємо увагу, що заклади освіти мають право на свободу вибору форм, змісту та способів оцінювання за рішенням педагогічної ради.

Також, за рішенням педагогічної ради (за потреби) заклад освіти може визначити адаптаційний період, упродовж якого не здійснюється поточне та тематичне оцінювання. У разі, якщо рішенням педагогічної ради закладу загальної середньої освіти буде визначено I семестр – адаптаційний період, то впродовж цього періоду поточне та тематичне оцінювання навчальних досягнень учнів – не здійснюється.

Під час визначеного педагогічною радою закладу освіти адаптаційного періоду, учитель не оцінює навчальні досягнення здобувачів освіти протягом I семестру, а групи загальних результатів навчання можуть заповнюватися за рівневою шкалою (табл. 1) або за бальною шкалою (табл. 2).

Таблиця 1 – Приклад заповнення сторінок журналу, якщо I семестр у закладі освіти визначено як адаптаційний період (оцінювання груп загальних результатів здійснюється рівнево)

Назва інтегрованого курсу
(назва предмета)

Облік навчальних досягнень

№ з/п	Місяць і число	Облік навчальних досягнень															
		03	Тематична	Тематична	Тематична	Піклується про здоров'я	Приймає рішення для безпеки	Виявляє підприємливість і поводить етично	I семестр	Скоригована
	Прізвище та ім'я учня (учениці)	09	09	...		10						
1	А...		н			н				н			Д	Д	В	9	
2	Б...			н				н					Д	С	С	7	

Таблиця 2 – Приклад заповнення сторінок журналу, якщо I семестр у закладі освіти визначено як адаптаційний період (оцінювання груп загальних результатів здійснюється бально)

Назва інтегрованого курсу
(назва предмета)

Облік навчальних досягнень

№ з/п	Місяць і число	Облік навчальних досягнень															
		03	Тематична	Тематична	Тематична	Піклується про здоров'я	Приймає рішення для безпеки	Виявляє підприємливість і поводить етично	I семестр	Скоригована
	Прізвище та ім'я учня (учениці)	09	09	...		10						
1	А...		н			н				н			8	9	10	9	
2	Б...			н				н					7	7	8	7	

Якщо заклад освіти визначив як адаптаційний період не цілий семестр, а лише окремі місяці, наприклад вересень-жовтень, то вчитель не оцінює навчальні досягнення здобувачів освіти протягом визначених місяців, а починаючи з листопада може оцінювати бально (табл. 3) або за рівневою шкалою (табл. 4).

Таблиця 3 – Приклад заповнення сторінок журналу, якщо місяці вересень-жовтень у закладі освіти визначено як адаптаційний період

Назва інтегрованого курсу
(назва предмета)

Облік навчальних досягнень

№ з/п	Місяць і число	Облік навчальних досягнень															
		03	Тематична	Тематична	Тематична	Піклується про здоров'я	Приймає рішення для безпеки	Виявляє підприємливість і поводить етично	I семестр	Скоригована
	Прізвище та ім'я учня (учениці)	09	09	10		11						
1	А...		н			н	8	9	9	10		10	9	9	10	10	
2	Б...			н		6	8	7	7		8	8	9	8	7	8	

Таблиця 4 – Приклад заповнення сторінок журналу, якщо місяці вересень-жовтень у закладі освіти визначено як адаптаційний період

Назва інтегрованого курсу
(назва предмета)

		Облік навчальних досягнень															
№ з/п	Місяць і число	03			Тематична	11			Тематична	Тематична			Підлується про здоров'я	Приймає рішення для безпеки	Виявляє підприємливість і поводить етично	I семестр	Скоригована
		09	09	10		11					
Прізвище та ім'я учня (учениці)																	
1	А...		н			н	Д	В	Д	Д		Д	Д	Д	В	9	
2	Б...			н		С	Д	Д	Д		С	С	Д	С	С	7	

Наприкінці I семестру рекомендуємо провести семестровий контроль щодо сформованості в учнів групи загальних результатів навчання, результати якого виставляються за рівневою шкалою (Високий, Достатній, Середній, Початковий). Завдання для проведення семестрового контролю складаються вчителем на основі навчальної програми, охоплюють найбільш актуальні розділи й теми вивченого матеріалу, розробляються з урахуванням рівня навченості учнів, що дає змогу реалізувати диференційований підхід до навчання. Звертаємо увагу, що семестровий контроль може бути комплексним, проводиться у формі тестування тощо.

Тематичне оцінювання здійснюється на основі поточного оцінювання. Для його проведення враховуються всі види навчальної діяльності, що підлягали оцінюванню протягом вивчення теми, з урахуванням динаміки навчальних досягнень учня. При цьому проведення окремої діагностичної (контрольної роботи) не є обов'язковою.

Рекомендуємо систему оцінювання результатів навчання в освітній галузі «Соціальна і здоров'язбережувальна» здійснювати на позитивному ставленні до кожного учня, та враховувати не рівень недоліків і прорахунків, а рівень особистих досягнень.

Наголошуємо на тому, що тематичне оцінювання здійснюється на основі поточного оцінювання, із урахуванням проведених діагностичних (контрольних) робіт, якщо такі були заплановані та визначені під час календарно-тематичного планування. Оцінка за семестр виставляється за результатами тематичного оцінювання та контролю груп загальних результатів (семестровий контроль (оцінювання)).

Семестрове та підсумкове (річне) оцінювання результатів навчання здійснюють за 12-бальною системою (шкалою), а його результати позначають цифрами від 1 до 12. Річне оцінювання здійснюється на підставі загальної оцінки результатів навчання за I та II семестри.

Під час запису підсумкового оцінювання результатів навчання учнів, учитель групи загальних результатів навчання, за рішенням педагогічної ради, може заповнюватися за рівневою шкалою (табл. 5)

або за бальною шкалою (табл. 6).

Таблиця 5 – Приклад заповнення сторінок журналу підсумкового оцінювання результатів навчання учнів (рівневе оцінювання груп загальних результатів)

Назва інтегрованого курсу
(назва предмета)

		Облік навчальних досягнень															
№ з/п	Місяць і число	03			Тематична	05			Тематична	06	Тематична	Піклується про здоров'я	Приймає рішення для безпеки	Виявляє підприємливість і поводить етично	II семестр	Скоригована	Річна
		04	04	...		05	05	...									
	Прізвище та ім'я учня (учениці)																
1	А...	9	н		9	н	8	9	9	10	10	Д	Д	В	9		9
2	Б...		8	н	8	10	8	9	9	8	9	Д	Д	Д	9		9

Таблиця 6 – Приклад заповнення сторінок журналу підсумкового оцінювання результатів навчання учнів (бальне оцінювання груп загальних результатів)

Назва інтегрованого курсу
(назва предмета)

		Облік навчальних досягнень															
№ з/п	Місяць і число	03			Тематична	05			Тематична	06	Тематична	Піклується про здоров'я	Приймає рішення для безпеки	Виявляє підприємливість і поводить етично	II семестр	Скоригована	Річна
		04	04	...		05	05	...									
	Прізвище та ім'я учня (учениці)																
1	А...	9	н		9	н	8	9	9	10	10	9	9	10	9		9
2	Б...		8	н	8	10	8	9	9	9	9	9	9	9	9		9

Групи загальних результатів навчання рекомендуємо записувати в кінці семестру перед семестровою оцінкою. Результати контролю групи загальних результатів фіксуються в класному журналі в окремій колонці без дати. Записувати у класному журналі групи загальних результатів навчання з освітньої галузі повністю словами чи аббревіатурою, (наприклад, СЗО 1, СЗО 2, СЗО 3, де СЗО – аббревіатура соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі, а цифри 1, 2, 3 – номери груп загальних результатів, визначених у свідоцтві навчальних досягнень), заклад освіти визначає самостійно на педагогічній раді та затверджує відповідне рішення у протоколі.

Рекомендуємо при заповненні правої сторінки журналу після теми останнього уроку семестру в графі «Дата» записати аббревіатуру соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі (СЗО), а у графі «Зміст уроку» доцільно зафіксувати формулювання груп загальних результатів.

За рішенням педагогічної ради заклад освіти може визначити групи загальних результатів навчання, що визначені в свідоцтві

досягнень учнів на сторінках класного журналу записувати повністю (табл. 7) або абревіатурою (табл. 8).

Таблиця 7 – Приклад запису групи загальних результатів навчання на сторінках класного журналу (повністю словами)

Назва інтегрованого курсу
(назва предмета)

Облік навчальних досягнень

№ з/п	Місяць і число	Облік навчальних досягнень															
		03	Тематична	Тематична	Тематична	Піклується про здоров'я	Приймає рішення для безпеки	Виявляє підприємливість і поводить етично	I семестр	Скоригована
	Прізвище та ім'я учня (учениці)	09	09	...	Тематична	10	Тематична	Тематична	Піклується про здоров'я	Приймає рішення для безпеки	Виявляє підприємливість і поводить етично	I семестр	Скоригована
1	А...	8	н		8		7	н	7		8	8	Д	С	Д	8	
2	Б...		10	н	10			9	9	н	10	10	В	В	Д	10	

Таблиця 8 – Приклад запису групи загальних результатів навчання на сторінках класного журналу (абревіатурою)

Назва інтегрованого курсу
(назва предмета)

Облік навчальних досягнень

№ з/п	Місяць і число	Облік навчальних досягнень															
		03	Тематична	Тематична	Тематична	СЗО 1	СЗО 2	СЗО 3	I семестр	Скоригована
	Прізвище та ім'я учня (учениці)	09	09	...	Тематична	10	Тематична	Тематична	СЗО 1	СЗО 2	СЗО 3	I семестр	Скоригована
1	А...	8	н		8		7	н	7		8	8	Д	С	Д	8	
2	Б...		10	н	10			9	9	н	10	10	В	В	Д	10	

Рекомендуємо у класних журналах і в Свідоцтві навчальних досягнень перед виставленням підсумкової оцінки у відповідних графах результаті навчання зазначати першу літеру («В», «Д», «С», «П»), що відповідає назві рівня досягнень орієнтовних критеріїв оцінювання результатів навчання з інтегрованого курсу (Високий, Достатній, Середній, Початковий) або за допомогою виставлення відповідних балів.

Окрім того, рекомендуємо впродовж навчального року вести «Щоденник педагогічного спостереження», у якому вчитель має відображати успіхи учнів у навчанні не тільки за рівневою шкалою, але й за бальною, відповідно до розроблених критеріїв оцінювання з інтегрованого курсу та групи загальних результатів навчання.

Для дотримання вимог обсягу домашніх завдань рекомендуємо опрацювати лист Міністерства освіти і науки України від 29.10.2021 № 1/9-651 «Про обсяг і характер домашніх завдань учнів загальноосвітніх навчальних закладів».

Запис домашніх завдань у класному журналі рекомендуємо

здійснювати наступним чином (табл. 9).

Таблиця 9 – Зразок заповнення сторінки обліку проведених уроків

№ з/п	Дата	Зміст	Домашнє завдання
1	03 09	Добробут. Складники особистого добробуту	Прочитати § 1, С. 1-5, № 1-3, 4*
4	10 09	Правила для пішоходів	Прочитати § 4, С. 17-20, № 1-2, виготовити світловідбивний елемент*
6	... 09	Мої інтереси та захоплення	Опрацювати § 6, С. 23-28, № 2-3, створити візуалізацію «Мої інтереси та захоплення»*
13	Рухова активність	Прочитати § 12, С. 50-56, № 2-3, повідомлення про олімпійський вид спорту*
15	... 11	Смачна та корисна їжа	Опрацювати § 15, С. 71-77, запропонувати свій варіант здорового харчування протягом дня, написати есе «Здорове харчування – це...»*
-	СЗО 1	Піклується про здоров'я	-
-	СЗО 2	Приймає рішення для безпеки	-
-	СЗО 3	Виявляє підприємливість і поводить етично	-

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898.
2. Про затвердження інструкції з ведення класного журналу учнів 5-11 (12)-х класів загальноосвітніх навчальних закладів : Наказ Міністерства освіти і науки України від 03.06.2008 № 496.
3. Про затвердження єдиних зразків обов'язкової ділової документації у загальноосвітніх навчальних закладах усіх типів і форм власності» (зі змінами, унесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 01.06.2020 № 725 «Про внесення змін до наказу Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 10.05.2011 № 423»): Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 10.05.2011 № 423.
4. Про затвердження методичних рекомендацій щодо оцінювання навчальних досягнень учнів 5-6 класів, які здобувають освіту відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти : Наказ Міністерства освіти і науки України від 01.04.2022 № 289.
5. Про обсяг і характер домашніх завдань учнів загальноосвітніх навчальних закладів : Лист Міністерства освіти і науки України від 29.10.2021 № 1/9-651.

Марина Кісільова,
методист соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі
навчально-методичного відділу координації
освітньої діяльності та професійного розвитку.
КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.
mkisilova@meta.ua

ФОРМУВАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

***Анотація.** У статті розглянуто особливості формувального оцінювання навчальних досягнень учнів 5-х класів у Новій українській школі. Розкрито сучасні методичні підходи до формувального оцінювання навчальних досягнень учнів на різних етапах навчання.*

Ключові слова: *Нова українська школа, оцінювання, формувальне оцінювання, організація формувального оцінювання.*

Діагностика навчання – обов'язковий компонент освітнього процесу, який спрямований на визначення рівня досягнень поставлених цілей та включає контроль, перевірку, облік, оцінювання, накопичення статистичних даних та їх аналіз, рефлексію, виявлення динаміки освітніх змін і особистісного поступу учня, перевизначення цілей, уточнення освітніх програм, коректування процесу навчання, прогнозування подальших змін та розвитку освітнього процесу. Однією із складових діагностики навчальних досягнень учнів на уроках є оцінювання.

У Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року, схваленій рішенням Колегії Міністерства освіти і науки України від 08.12.2016 № 11/1-15 серед першочергових кроків входження української системи освіти до європейського освітнього простору зазначено запровадження об'єктивного оцінювання навчальних досягнень учнів. Тому, успіх реформування полягає, насамперед, у психологічній, теоретичній, фаховій підготовці учасників освітнього процесу. Для розробників освітньої політики та педагогів-практиків важливими є дослідження європейського досвіду оцінювання навчальних досягнень, проведені О. Локшиною [2] та І. Булах [4].

Учена О. Локшина на основі аналізу тлумачень поняття «формувальне оцінювання» зарубіжними вченими Ф. Перрену, Б. Коуві та Б. Беллом, П. Блеком сформулювала визначення:

«Формувальне оцінювання розуміється як інтерактивне оцінювання учнівського прогресу, що дає змогу вчителям визначати потреби учнів, адаптуючи до них процес навчання» [2]. Формувальне або формативне, формуюче, формаційне оцінювання називають ще оцінюванням для поліпшення навчання [2].

Формувальне оцінювання оцінює не результат, а сам процес. Відповідно, щоби здійснити формувальне оцінювання, не проводять спеціальні контрольні роботи.

Формувальне оцінювання, на відміну від традиційного, дає змогу:

- уникнути негативних моментів у навчанні;
- індивідуалізувати освітній процес;
- підвищити навчальну мотивацію й самостійність учнів.

Отже, формувальне оцінювання дає можливість учням усвідомлювати й відслідковувати особистий, власний прогрес і планувати подальші кроки з допомогою учителя. Для вчителя формувальне оцінювання означає бути поруч з учнем і допомагати йому досягти успіху. Учителі також використовують інформацію з оцінювання для корегування навчання та забезпечення правильного виконання учнями завдань. Для того, щоби учні ставали відповідальними та самостійними, учителям необхідно якнайчастіше залучати їх до збирання та перевірки інформації про своє навчання.

Учені-дослідники виокремлюють такі компоненти успішного застосування формувального оцінювання: забезпечення вчителем ефективного зворотного зв'язку з учнями; активна участь здобувачів освіти у процесі власного навчання; корегування процесу навчання з урахуванням результату оцінювання; визнання вагомого впливу оцінювання на мотивацію та самоствердження учнів, що впливають на навчання; уміння учнів оцінювати свої знання самостійно тощо.

Пропонуємо ознайомитися із послідовністю дій вчителя щодо організації формувального оцінювання в закладах освіти [1, 3]:

– формулювання об'єктивних і зрозумілих для учнів освітніх цілей (на початковому етапі вчитель розробляє, доводить до відома й обговорює з учнями мету, завдання уроку. Оцінювання може виміряти, на якому рівні досягнута мета. У формулюванні конкретних освітніх цілей, тобто очікувань щодо рівня засвоєння навчальної інформації, за основу доцільно брати таксономію, запропоновану Б. Блумом. Ученим визначено шість категорій освітніх цілей: знання, розуміння, застосування, аналіз, синтез, оцінювання);

- створення ефективного зворотного зв'язку (він має бути

чітким, зрозумілим, своєчасним, відбуватися в атмосфері доброзичливості і взаємоповаги. Чим більше інформації отримає вчитель про те, що учні знають, як міркують, що вчать і як, тим більше буде можливостей для корегування їхнього освітнього процесу);

– забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання (щоби знання стали інструментом, учень має з ним працювати: застосовувати, шукати умови й межі застосування, перетворювати, розширювати, доповнювати, знаходити нові зв'язки і співвідношення тощо. Це забезпечується різноманіттям прийомів, форм і методів роботи з навчальним матеріалом);

– ознайомлення учнів із критеріями оцінювання (розроблення критеріїв оцінювання робить процес оцінювання прозорим і зрозумілим для всіх суб'єктів. Укладання критеріїв спільно з учнями сприятиме позитивному ставленню до процесу оцінювання. Критерії, розроблені для поточного, або формувального оцінювання мають описувати те, що заявлено в освітній меті. Важливим є ознайомлення учнів із критеріями до початку виконання завдання, а також представлення критеріїв у вигляді градації – опису різних рівнів досягнення очікуваного результату. Чим конкретніше будуть сформульовані критерії, тим зрозумілішою для учнів буде діяльність щодо успішного виконання завдання);

– забезпечення можливості й уміння учнів аналізувати власну діяльність – рефлексія (учні мають учитися самооцінюванню для того, щоби бачити мету навчання й досягати успіху. Для самостійного оцінювання можна використовувати різні форми карт, таблиці самооцінки тощо. Самооцінювання має передувати оцінюванню роботи вчителем. Водночас, самооцінювання має визначати не лише оцінювання учнем власної роботи, але й визначення проблем і способів їх вирішення. Доцільно вчителю під час уроку також використовувати взаємооцінювання);

– корегування спільно з учнями підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання (формувальне оцінювання уможлиблює відстеження вчителем процесу «просування» учня до освітньої мети, корегування освітнього процесу на ранніх етапах, а учневі – усвідомлення більш високої відповідальності за самоосвіту).

Формувальне оцінювання не фіксують у класному журналі, тож постає запитання: як учителю, який його застосовує, фіксувати інформацію про навчальні досягнення учнів?

Щоби збирати, інтерпретувати й фіксувати інформацію,

учитель може [4]:

- записувати результати своїх спостережень за навчанням учня у щоденник спостережень;
- збирати візуальні, аудіо-, відеозаписи, які виявляють рівень навчальних досягнень учня;
- робити відмітки про якість робіт учня порівняно з результатами, що визначені у типовій освітній програмі чи індивідуальній програмі розвитку тощо.

Рекомендуємо ознайомитися з перевагами формувального оцінювання для вчителя та учня, що відображені в таблиці 1.

Таблиця 1 – Переваги формувального оцінювання

Для вчителя:	Для учня:
– чітко сформулювати освітній результат, який потрібно отримати та оцінити в кожному конкретному випадку, та організувати відповідно до цього свою роботу	– учитися на помилках
	– зрозуміти, що є важливим, а що другорядним
– зробити учня суб'єктом освітньої та оцінювальної діяльності	– зрозуміти, що виходить, а отже, є успіхи
	– визначити, чого ще не знають;
	– визначити, чого вони не вміють робити

Формувальне оцінювання покладене в основу оцінювання Нової української школи, і учні 5-х класів закладів загальної середньої освіти оцінюються за цим принципом. Міністерство освіти і науки України видало методичні рекомендації, які окреслюють напрями діяльності вчителя щодо оцінювання навчальних досягнень учнів.

Висновки. Отже, навчання й оцінювання – нероздільні процеси. Формувальне оцінювання – цілеспрямований неперервний процес спостереження за навчанням учнів; воно є необхідною умовою інтерактивного навчання, у процесі якого формується культура спільного обговорення у класі, розвиваються навички критичного та творчого мислення. Активне застосування сучасними педагогами методики формувального оцінювання є одним із ключових чинників якісної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кабан Л. В. Формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів у новій українській школі. *Електронне фахове (педагогічне) видання «Народна освіта»* Випуск №1 (31), 2017.
2. Локшина О. І. Зміст шкільної освіти в країнах Європейського Союзу : теорія і практика (друга половина ХХ – початок ХХІ ст.) : монографія. Київ : Богданова А. М. , 2009. 404 с.

3. Морзе Н. В., Барна О. В., Вембер В. П. Формувальне оцінювання: від теорії до практики. *Інформатика та інформаційні технології в навчальних закладах*. 2013. № 6. С. 45–57.
4. Основи педагогічного оцінювання. Ч. І. Теорія. Навч.-метод. та інформ.-довід. м-ли для пед. працівників. Київ : Майстер-клас, 2005. 94 с.

Лідія Коростіль,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики змісту освіти.
КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

kristal_08@ukr.net

Відеозапис доповіді <https://youtu.be/VNcossAOrrQ>

РАЦІОНАЛЬНІ МОДЕЛІ СПОЖИВАННЯ ТА ВИРОБНИЦТВА ПЛАСТИКОВОГО ПОСУДУ

***Анотація.** У статті розкривається сутність 12 цілі Сталого Розвитку світу – «Перехід до раціональних моделей споживання і виробництва», її базові принципи та законодавчі кроки країн світу, зокрема й України, щодо її імплементації. Розглянуто напрями розумного споживання пластикового посуду в напрямку збереження здоров'я людини та зменшення негативного впливу на довкілля.*

***Ключові слова:** мікропластик, пластиковий посуд, раціональність, раціональне споживання, раціональне виробництво.*

***Постановка проблеми.** Завдяки своїй високій функціональності та відносно низькій вартості, пластик широко використовується у побуті, торгівлі та багатьох галузях економіки. За останні 50 років світове виробництво пластику зросло у 20 разів. До 2035 року його кількість може зрости вдвічі, а до 2050 року – в чотири рази [5]. З 1950-х по 2018 рік було вироблено 6,3 млрд тон пластику. Лише 9 % цього обсягу перероблено, 12 % спалено, а весь інший пластик досі перебуває у довкіллі: річках, морях, океанах та землі. Пластик, особливо з додавання оксодомішок, розкладається на мікропластик (тверді частинки пластику, розміром менше ніж 5 мм) та з легкістю потрапляє в їжу тварин, а згодом і в організм людини [2]. Мікропластик широко мігрує світом через повітря, воду, землю, а також тварин.*

Американські вчені довели наявність мікропластику в організмі людини. Також вони з'ясували, що його вміст в організмі дитини більший ніж у дорослих, зокрема в однорічних дітей в 13 разів перевищує показники наявності у дорослих. На думку дослідників, мікропластик до шлунку дітей потрапляє через пляшечки для

годування та синтетичні килими [3].

Отже, надмірне виробництво пластику та відсутність повної переробки веде до його масового розповсюдження й накопичення в живих організмах. Усе це веде до погіршення не тільки екологічного стану довкілля, а й здоров'я людей в усьому світі.

Питання екологічної кризи, зокрема від сміттєзвалищ пластику на планеті Земля та наявності мікропластику в організмах живих істот, не тільки широко мусуються на сторінках інтернету, але й розглядаються на законодавчому рівні розвинутих країн світу.

Мета статті – розкрити сутність 12 цілі Сталого Розвитку світу – «Перехід до раціональних моделей споживання і виробництва», її базові принципи та законодавчі кроки держав світу, зокрема й України, щодо її імплементації. Розглянути напрями розумного споживання пластикового посуду в напрямку збереження здоров'я людини та зменшення негативного впливу на довкілля.

Виклад основного змісту. У 2015 році в рамках 70-ї сесії Генеральної Асамблеї ООН у Нью-Йорку відбувся Саміт ООН зі сталого розвитку, де були підбиті підсумки попереднього тисячоліття та розглянуті нові стратегії. Підсумковий документ Саміту – «Перетворення нашого світу: порядок денний у сфері сталого розвитку до 2030 року» визначив 17 Цілей Сталого Розвитку та 169 завдань. Дванадцята мета зазначена як «Забезпечення переходу до раціональних моделей споживання і виробництва» або коротко «Відповідальне споживання та виробництво». Президент України Володимир Зеленський своїм указом (2019 р.) підтримав цей документ і в Національній доповіді «Цілі сталого розвитку: Україна» адаптував їх з урахуванням специфіки розвитку України. У 2020 році Кабінет Міністрів України вніс зміни до Регламенту, де встановлено, що необхідність досягнення Цілей сталого розвитку враховується у процесі формування та реалізації державної політики України [6; 7].

Завдання, що спрямовані на реалізацію поставленої мети, передбачають дотримання наступних принципів:

1. Звести до мінімуму накопичення природних і будь-яких інших ресурсів.
2. Зменшити кількість відходів завдяки повторному використанню.
3. Практикувати роздільний збір відходів і розвивати економіку замкненого циклу.
4. Використовувати поновлювані ресурси.
5. Впроваджувати продукти з великим циклом життя.

6. Ділитися досвідом з майбутніми поколіннями [7].

Розглянемо реалізацію дванадцятої цілі та її основних принципів на прикладі пластикового посуду та тари для харчових продуктів, з урахуванням двох взаємопов'язаних складових: виробництво і споживач. Зауважимо, що пов'язані ці два поняття базовим принципом економіки та ринку «Взаємодія попиту і пропозиції» – попит зростає, коли ціна товару знижується. Для прикладу порівняємо ціни на чашку для чаю, яку людина використовує декілька разів на день: чашка керамічна (250 мл) до 100 грн, чашка скляна (250 мл) до 50 грн, чашка пластикова (250 мл) – від 10 до 25 грн (ціни взяті з інтернету на листопад 2022 р.).

Питання переходу до раціональних моделей споживання й виробництва потребує розуміння основного поняття «раціональність» та його модернізації. За визначенням Вікіпедії, раціональність (від лат. Ratio – розум) – термін у найширшому сенсі означає розумність, свідомість, протилежність ірраціональності. Тому в літературі часто зустрічаються словосполучення «розумне споживання», «відповідальне споживання».

Ще у 1798 році англійський економіст Томас Мальтус натякав, що людство надто активно використовує ресурси планети, а наслідки перенаселення можуть призвести до масового голоду [7]. Відтоді в соціумі напрямок раціонального споживання розглядали як економне використання природних ресурсів для задоволення тільки необхідних потреб.

З часом людство навчилося переробляти продукцію і зараз раціональною моделлю будь-якого виробництва, зокрема і пластику, є модель замкнутого циклу. Життєвий цикл первинного пластику, матеріалу для пластикового посуду, починається з бурових майданчиків і вугільних шахт, бо більш як 99% пластику виробляється із запасів викопного палива (природного газу, вугілля, побічного продукту переробки сирової нафти). На виробництві первинні полімери поєднують із широким спектром нафтохімічних добавок, щоб надати смолам пластмаси специфічні характеристики, наприклад: зробити прозорого кольору або непроникним для світла, м'яким, твердим або гнучким тощо. Під впливом температури та тиску пластична маса набуває певної форми і зберігає її. Так з'являється пластиковий посуд й пакування для харчових продуктів, що пропонується споживачам.

Життя пластикового харчового пакування та посуду дуже коротке, тому вони швидко перетворюються на пластикові відходи. Під дією природних факторів (температури, світла) пластикові вироби

руйнуються та розкладаються, а в довкілля потрапляють мікро- та наночастинки пластику чи вимиваються токсичні добавки. Одні вчені вважають, що період розкладання пластику в довкіллі понад 450 років, інші – що пластик не розкладається, а тільки розпадається на мікрочастинки. Незалежно від того, хто правий, пластик, що накопичився в довкіллі за 80 років виробництва, тільки розпадається і не почав розкладатися.

Згідно з моделлю замкнутого циклу налагоджено процеси перероблювання пластику на вторинну сировину або енергію. Тому існує пластик двох видів: зроблений на основі натуральних і синтетичних полімерів. Останній є продуктом саме вторинного перероблювання. У сучасному світі використовують чотири способи перероблювання пластику:

1. Механічний (рециклінг) – подрібнення, що дозволяє отримувати новий полімер. У процесі його переробки працівники виробництва вдихають частинки мікропластику.

2. Хімічний – розщепленні відходів на окремі складові, які при змішуванні й обробці також дають нові матеріали. Хімічні добавки є токсичними та можуть потрапляти в довкілля або в харчові продукти при руйнуванні пластику.

3. Термічний – спалювання або переведення в газоподібний стан, де кінцевим продуктом є енергія. При цьому процес супроводжується викидом в атмосферу небезпечних газів.

4. Біодеградація – руйнування складних речовин, матеріалів, продуктів в результаті діяльності живих організмів. Мікропластик не зникає, а переходить з поверхні водойм у придонну площину через виділення мікроорганізмів.

Таким чином усі ці способи перероблювання пластику не дозволяють ефективно і розумно зменшити забрудненість довкілля. До того ж об'єм виробництва пластику багаторазово перевищує його перероблення. Загалом зараз у світі переробляють 20% пластику, у Європейському Союзі – 42%, а в Україні лише – 12,5% [7].

Постала суперечність між потребами розвитку економіки на основі розширення виробництва та забрудненням довкілля продуктами і викидами цих виробництв, які негативно впливають на здоров'я людини та всього живого на планеті Земля. Якщо брати відповідальність за майбутнє нашої планети, то раціональність потрібно розглядати не тільки з точки зору розумного використання природних ресурсів, а й скорочення впливу на довкілля.

Отже, актуальним стає пошук нових змін у виробництві та

споживанні товарів і ресурсів з метою скорочення негативного впливу на довкілля.

У 2016 році, через рік після Саміту ООН, на Філіппінах зібралось понад сто громадських і неурядових організацій з усього світу. Вони розробили глобальну стратегію щодо розв'язання проблеми забруднення планети відходами пластику. Завершальний документ включав 10 цілей, серед яких: скорочення відходів, відмова від використання у виробництві небезпечних токсичних речовин, зменшення числа звалищ і сміттєспалювальних заводів (впровадження безвідходних систем) тощо.

У 2020 році Рада ЄС ухвалила Директиву, що запровадила вагомі кроки в напрямку реалізації поставлених завдань щодо пластикових виробів. А саме:

- з 2021 року на території ЄС діє низка обмежень і заборон щодо використання пластикового кухонного приладдя, чашок з пінополістиролу тощо; введено податок на пластик, що складає 0,8 євро за кілограм непереробленого пластикового пакування;

- до 2029 року країни-члени ЄС будуть зобов'язані збирати 90% пластикових пляшок для вторинного перероблення, при цьому виготовлятимуть їх з використанням 25% вторинних матеріалів до 2025-го й 30% – 2030 року [1].

Україна приєдналася до Директиви Ради ЄС і у 2022 році прийняла Законопроект №6077 «Про обмеження виробництва та обігу пластикової продукції одноразового використання на території України» (столове приладдя (виделки, ножі, ложки, палички); тарілки; соломинки для води тощо) [2].

Таким чином, за 5 років Рада ЄС прийняла ряд послідовних кроків щодо вдосконалення раціональної моделі виробництва кухонного пластику в напрямку зменшення його впливу на довкілля. Ці зміни торкнулися не тільки зміщення вектора виробництва у бік збільшення вторинного перероблення пластику, а й обмеження та заборони використання пластикового кухонного приладдя та пакування. Перші кроки в цьому напрямку зробила й Україна.

Розглянемо зміни, що мають відбуватися з другою вагомою складовою виробництва пластику – споживачем. Як ми зазначали вище, для споживача пластиковий посуд є дуже привабливим, бо він яскравий, легкий, дешевий, має цінні комплексні властивості: бути одночасно міцним, гнучким, прозорим чи непрозорим; водо-, світло і мікробонепроникним. Тому його широко використовують не тільки в домашньому господарстві, але й бізнес-структури для пакування

харчових продуктів.

Зовнішні підходи до виробника й споживача різняться. Виробника можна ставити в певні нормативні рамки, штрафувати тощо, а споживача потрібно мотивувати та просвіщати. В Україні діє спецпроект *tochka.net*, мета якого розібратися у відносинах людини з речами в ракурсі розумного споживання. Вони впевнені, що знання – сила, і навіть невеликі кроки до усвідомленості здатні змінити світ, в якому жити нам і нашим дітям [4].

Фактично зміни в розумному споживанні пластикового посуду та пакування харчових продуктів базуються на тих же 6 принципах дванадцятої цілі Сталого Розвитку, проте їх об'єднали в 9 напрямків, які назвали за видами діяльності: *бережи, думай, економ, сортуй, ділися* [7], що дозволяють зрозуміти, яким чином ми можемо змінити своє ставлення до проблеми.

Бережи – цінуй власне здоров'я і природу, що тебе оточує.

Думай – замислюйся над тими фактами (цифровими, графічними, фото, відеоданими), що друкують у ЗМІ за результатами наукових досліджень щодо виду пластику, його впливу на довкілля і здоров'я людини. На інтернет-сторінках надається багато інформації щодо маркування пластикового посуду, правил розумного вибору, терміну придатності, умов зберігання. Особливо багато уваги приділяється одноразовому посуду з маркуванням PET, який при дії сонячних променів і кімнатній температурі починає розкладатися і виділяти токсини.

Економ – як зберегти невідновлювальні ресурси, зменшити кількість спожитого пластику. Прикладом цього є харчовий продукт олія, яка продається в тарі різного об'єму. Можна купити олію в тарі об'ємом 5 л і зберігати її в темному місці. Для використання на кожен день відлити олію в скляну або керамічну посудину, що не буде розкладатися при нагріванні на кухні та дії сонячних променів. При цьому ми розумно економимо на тарі та кількості купленого одноразового посуду.

Сортуй – пластик можна і потрібно переробляти, а для цього його потрібно розумно сортувати: помити, зняти етикетку, покласти в спеціальний бак на смітнику.

Ділися – розповідати про те, як давати друге життя речам, що таке усвідомлені покупки. З одноразового пластикового бутля можна зробити горщик для квітів, стакан для олівців тощо.

Отже, дванадцята мета «Забезпечення переходу до раціональних моделей споживання і виробництва» Сталого Розвитку світу до 2030

року передбачає скорочення впливу на довкілля шляхом змін у виробництві та споживанні товарів і ресурсів. Вважаємо, що при розумному споживанні пластикової посуду людина може зберегти власне здоров'я, позитивно вплинути на довкілля та на об'єм виробництва вторинного пластику. Взагалі вирішення поставленої мети залежить від відповідальності та послідовності трьох складових: законів, виробників і споживачів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієв Д. Чому перероблення пластику в Україні варте інвестицій. URL : <https://www.epravda.com.ua/columns/2021/01/27/670412/>
2. В Україні планують обмежити використання одноразового пластику. Урядовий портал. URL : <https://cutt.ly/b1o4Gya>
3. Ганчук А. Вчені з'ясували, що в організмі маленької дитини в 13 разів більше мікропластика, ніж у дорослого. URL : <https://cutt.ly/c1o4MOI>
4. Гайд розумного споживання URL : <https://spozhivaj-rozumno.tochka.net/>
5. Закону України «Про обмеження виробництва та обігу пластикової продукції одноразового використання на території України» : пояснювальна записка до проекту закону. URL : <https://ips.ligazakon.net/document/GI06017A?an=3>
6. Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року : Указ Президента України. URL : <https://cutt.ly/j1o6Vfg>
7. Розумне споживання: що це таке, навіщо нам потрібно і як долучитися. URL : <https://cutt.ly/J1o7qOx>

Алла Метейко,
методист природничої освітньої галузі
навчально-методичного відділу координації
освітньої діяльності та професійного розвитку.
КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
alla.meteiko@ukr.net

Відеозапис доповіді <https://youtu.be/PKThfXqVGrY>

МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НА УРОКАХ ХІМІЇ

***Анотація.** У статті розглянуто необхідність формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках хімії за допомогою медіаграмотності. Запропоновані приклади компетентнісно орієнтованих завдань, які структуровано за рубриками: аналіз медіаконтенту, хімічний та здоров'язбережувальний складники.*

***Ключові слова:** медіаграмотність, медіаконтент, здоров'язбережувальна компетентність, уроки хімії.*

Постановка проблеми. За даними Всесвітньої організації

охорони здоров'я (ВООЗ), онкологічні захворювання є однією з провідних причин смертності в світі. В Україні цій хворобі поступаються лише серцево-судинні захворювання [4]. У структурі смертності населення онкологічні хвороби разом із серцево-судинними захворюваннями визначають рівень здоров'я населення країни. Одним із факторів, що спричиняє ризик розвитку цих хвороб, є підвищений рівень тривожності людини, що викликається нестабільною роботою нервової системи.

Військова агресія Російської федерації на території України загострила цю проблему. Постійний моніторинг новин на різних телеканалах і типах медіа впливає на підвищення рівня тривожності. До того ж у медіа часто поширюється контент, що цілеспрямований на маніпуляцію й введення в оману звичайних пересічних громадян.

Тому, актуальності набуває медіаграмотність, формування якої, згідно Державного стандарту базової середньої освіти 2020 року, має відбуватися під час вивчення предметів з усіх освітніх галузей, зокрема природничої та соціальної й здоров'язбережувальної.

Актуальність медіаграмотності підтверджують і сучасні науковці, зокрема О.Григорович, І.Жилавська, Є. Кияниця, А.Литвин, Б. Мак-Магон, Л.Мастерман, К. Тайнер, О. Федоров та інші [1; 2; 5]. Більшість із них дотримується думки, і ми з ними погоджуємося, що медіаграмотність це сукупність знань, навиків та умінь, що дозволяють людям аналізувати, критично оцінювати та створювати повідомлення для різних типів медіа. Науковці вважають, що медіаграмотність формується під час аналізу медіаконтенту, що інтегрує різну за формою подання та кодування інформацію (текстову, графічну, аудіовізуальну тощо), орієнтовану на задоволення соціальних, інформаційних та емоційних потреб людини [2]. Медіаграмотна людина може відрізнити правдиву інформацію від фейкової та усвідомити маніпуляції суспільною думкою. Це, на нашу думку, значно підвищить впевненість людини в собі, завдяки усвідомленню значущості інформації, і знизить рівень її тривожності.

Таким чином, медіаграмотність можна розглядати як засіб, за допомогою якого можна формувати здоров'язбережувальну компетентність школярів.

На освітніх сайтах зустрічається багато статей щодо формування вмінь медіаграмотності під час освітнього процесу з хімії. Більшість з них торкаються аналізу медіаконтенту, що стосується мирного життя (харчові продукти, побутова хімія, реклама тощо). Однак зараз, під час військових дій, широкого розповсюдження набув

медіаконтент хімічного змісту. Такий контент дозволить учителю не тільки актуалізувати предметні знання, а й відпрацювати уміння медіаграмотності.

Мета статті – продемонструвати як на прикладі компетентнісно орієнтованих завдань допомогти учням усвідомити важливість критичного сприйняття різного типу інформаційного медіаконтенту, з метою збереження власного психологічного та фізичного здоров'я, а також застосування предметних знань для його розуміння і пояснення.

Виклад основного змісту. Як показує життєвий досвід, медіа є частиною нашого навколишнього середовища. Воно настільки інтегроване в життя, що більшість людей навіть не звертають увагу на значну частину медіамеседжів, які отримують протягом дня. Тому, першим кроком у навчанні має бути розуміння учнями, що таке медіаграмотність та медіаконтент, а також підвищення рівня поінформованості школярів про те, яку роль вони відіграють у житті кожної людини.

У курсі природничих наук уже реалізується два напрями, що розкривають сутність цих питань, а також містять медіаконтент, спрямований на розвиток умінь медіаграмотності. Перший напрям описано Григоровичем О.В. у навчальному виданні «Медіаграмотність на заняттях з хімії». Запропоновані автором матеріали учитель може використовувати для роз'яснення сутності основних понять медіаграмотності, а також використовувати медіатексти на етапі постановки проблеми, або на етапі вторинного засвоєння знань для відпрацювання певних умінь критичного мислення. Завдання, що потребує багато часу для виконання, можна задати додому. Другий напрям – це інтегровані медіазавдання, які все частіше можна зустріти серед завдань Всеукраїнських інтерактивних конкурсів з природничих наук «Колосок» і «Геліантус». Вони передбачають перевірку сформованості в учнів медіаграмотності та можливість її застосування для вирішення певних життєвих або наукових проблем.

Однак, уже третій рік поспіль учні навчаються дистанційно і вчителю за 20 хвилин онлайн навчання потрібно: пояснити новий матеріал, сформулювати предметні та ключові компетентності. Тому, беручи до уваги сучасний інформаційний простір, який насичений великою кількістю медіаконтенту про вплив хімічних речовин на довкілля та здоров'я людини, екологічні наслідки збройної агресії Російської федерації на території України, актуальності набувають

компетентнісно орієнтовані завдання з використанням різного медіаконтенту. Вони сприяють формуванню в учнів не тільки критичного мислення, а й на його основі компетентностей, зокрема і здоров'язбережувальної.

Розглядаючи тему «Кислоти. Кислотні дощі», доречно звернути увагу учнів на фізичних та хімічних властивостях кислот, зокрема і нітратної кислоти, та її впливу на здоров'я людини при потраплянні на шкіру й слизові оболонки людського організму. Для усвідомлення учнями важливості й актуальності теоретичної інформації, на наш погляд, доречним буде запропонувати учням компетентнісно орієнтоване завдання наступного змісту.

Завдання 1. У перший місяць ведення війни на території



Біля Рубіжного орки знову влучили у цистерну з азотною кислотою

Джерело: Луганська ОДА

20:37 ✓

України, у соціальних мережах була поширена інформація про те, що війська країни-окупанта влучили у цистерну з нітратною кислотою біля Рубіжного. Дим, що утворився у результаті вибуху, мав бурий колір. Хіміки називають його «лисячий хвіст». Проаналізуйте зображення, джерело інформації та наслідки, що може спричинити зазначена подія.

Дайте відповіді на наступні питання і виконайте завдання.

Аналіз медіаконтенту (фото і повідомлення із соціальної мережі)

А Простежте за емоціями:

- які емоції викликає у вас фото?
- чи впливає емоційне враження від нього на ваше ставлення до проблеми, чи спонукає до дій?

Б Дослідіть джерело:

- чи вказано джерело інформації та автор фото?
- чи є можливість перевірити цю інформацію?

В Дослідіть джерело на достовірність:

- чи відповідає фото змісту тексту у повідомленні і чи пов'язане зображення з головним меседжем повідомлення?
- чи роз'яснює підпис під фото його сутність, повідомляє зміст, чи нагнітає емоції?

Г Дослідіть джерело на правдивість:

– це фото є репортажним чи постановчим? Чи є в ньому ознаки спеціальної обробки?

– це фото з місця події чи фотоколаж, який видають за реальне?

На основі аналізу медіаконтенту, зробіть висновок про правдивість повідомлення.

Хімічний складник завдання

Д На фото мова йде про азотну кислоту. Дайте назву цій кислоті за сучасною українською номенклатурою.

Е Запишіть рівняння хімічної реакції розкладання цієї кислоти. Який з продуктів розкладу кислоти має бурий колір? Як цей продукт може вплинути на екологічний стан навколишнього середовища.

Здоров'язберезувальний складник завдання

Ж Запишіть фізіологічну дію бурого газу на організм людини. Відповідь аргументуйте.

З Складіть алгоритм дій у випадку потрапляння людини у зону поширення бурого газу.

У перші місяці війни продукти швидко зникли з прилавків магазинів. Люди купували продукти на стихійних ринках, з машин. Часто купували товар сумнівної якості. Зараз багато підприємств харчової промисловості зруйновано, порушена логістика якісної продукції/сировини. Тому при вивченні у шкільному курсі хімії органічні речовини, що є складовими раціону харчування людини (білки, жири і вуглеводи) або під час вивчення теми «Роль органічної хімії у розв'язанні продовольчої проблеми» запропонувати учням продемонструвати результати учнівських навчальних проєктів, зміст яких спрямований на дослідження складу харчових продуктів. У випадку відсутності можливості проводити хімічні дослідження на якісний і кількісний склад продуктів різного походження, можна запропонувати учням дослідити відеоконтент, що пропонують провідні телеканали, та виконати відповідні завдання.



Завдання 2. На телеканалі СТБ періодично транслюють цикл публіцистичних передач «Правила життя», теми яких екранізують актуальні соціальні проблеми. Серед них підіймається й питання небезпечних для життя харчових продуктів, а також правильного їх вибору (м'яса, риби, овочів, фруктів, солодощів тощо). Перегляньте відеоконтент за посиланням <https://cutt.ly/RbJpNQZ>, дайте відповіді на

наступні питання та виконайте завдання.

Аналіз медіаконтенту (відеорепортаж з телевізійного або YouTube-каналу)

А Визначте джерела інформації:

– чи вказані джерела інформації та чи є можливість їх перевірити?

– чи можна в інших джерелах знайти цю ж інформацію і чи вона тотожна (інтернет-джерела, інші телевізійні канали)?

Б Перевірте власника телеканалу:

– хто є власником цього каналу (це державний телеканал чи приватний)?

– чи просуває інтереси власника поширювана інформація?

В Дослідіть відеозображення:

– чи відповідає зміст телевізійного сюжету зображенню, текст – картинці, твердження журналіста – тому, що показують?

– чи не спотворилась реальна картина подій через монтаж?

– чи можна бути впевненим, що кадри «з місця подій» є правдивими?

Г Простежте за емоціями:

– чи впливає телевізійний репортаж на емоції людей?

– навіщо до відеорепортажу додають музику, додаткові шуми та ефекти?

Д Попрацюйте з очевидцями/постраждалими:

– чи є впевненість, що вказані очевидці/постраждалі були присутніми на місці події?

– чим діляться з нами очевидці (емоціями та оцінками, чи повідомляють факти)?

Є Відстежте думку експертів:

– чи є телевізійні експерти фахівцями в тих питаннях, які оцінюють та коментують?

– що ми знаємо про них, чи можемо знайти інформацію про цих експертів в інших, не телевізійних, джерелах?

На основі аналізу медіаконтенту, зробіть висновок про правдивість відеорепортажу.

Хімічний складник завдання

Ж Запишіть назви хімічних речовин, про які йде мова у репортажі. Зазначте їх можливий вплив на організм людини.

Здоров'язберезувальний складник завдання

З Запишіть список продуктів, що потрібно мінімізувати у

раціоні харчування людини (особливо дитини).

I Складіть пам'ятку, якої потрібно дотримуватися під час придбання харчових продуктів у мережах супермаркету та на відкритих торговельних майданчиках.

Вивчаючи сполуки неметалічних елементів з Гідрогеном у 11 класі, учні знайомляться з амоніаком (NH_3), гідроген хлоридом (HCl), гідроген сульфідом (H_2S). Беручи до уваги їх шкідливу дію як на організм людини, так і на довкілля, доречно учням запропонувати до виконання наступне завдання.

Завдання 3. Збройна агресія Російської федерації стосовно



України поставила ряд загроз для населення нашої держави. Окупанти обстрілюють промислові об'єкти та сховища, в яких зберігаються хімічні сполуки, що необхідні для виробництва. У результаті

вибухів у атмосферу потрапляють шкідливі речовини, що забруднюють довкілля та негативно впливають на організм людини. Прикладами є потраплення ворожих снарядів в амоніакопровід біля Бахмута, пошкодження цистерни з амоніаком у Сумах. Зазначені події спонукають до необхідності підготуватися приймати рішення в екстремальних ситуаціях. Аналіз інформаційних сайтів показує іноді різну інформацію, щодо безпекових заходів у випадку викидів у атмосферу надлишку амоніаку. Проаналізуйте інформацію зазначену на сайті за посиланням <https://cutt.ly/NN6BDK2>, дайте відповіді на наступні питання та виконайте завдання.

Аналіз медіаконтенту (стаття на сайті)

A Проаналізуйте заголовок:

- чи можна зрозуміти зміст повідомлення і зробити висновки лише за заголовком?
- чи відповідає заголовок інформації в тексті?
- чи містить заголовок категоричні твердження, які не можна перевірити?

B Простежте за емоціями:

- чи апелює заголовок, фото і судження в тексті до ваших емоцій?
- чи намагаються їх використати, щоб спонукати вас до дій, зміни ставлення?

В Проаналізуйте джерела інформації:

- чи вказані джерела інформації і, чи є можливість її перевірити?
- чи сходиться дата подій та дата публікації?
- чи не базується текст на чутках, узагальненнях, упередженнях та стереотипах?

Г Дослідіть факти та логіку:

- чи містить текст оціночні судження і, чи не підміняють вони собою факти?
- чи не вирвана подія з контексту?
- чи є логічним і послідовним зв'язок між фактами та описаними подіями?

Д Відстежте думку експертів:

- чи є думка експерта на правду фаховою?
- коментар експерта містить аналіз / прогноз чи емоційну оцінку / категоричне судження?

На основі аналізу медіатексту, зробіть висновок про правдивість джерела.

Хімічний складник завдання

Є Запишіть молекулярну та структурну формули амоніаку. Визначте ступінь окиснення Нітрогену в цій сполуці та укажіть характер його окисно-відновних властивостей.

Ж За якими фізичними властивостями людина може розпізнати викид амоніаку.

З Поясніть, чому у випадку перебування в зоні викиду амоніаку, необхідно укриватися в підвальних приміщеннях або на нижніх поверхах багатоквартирних будинків. Відповідь обґрунтуйте необхідними обчисленнями.

Здоров'язберезувальний складник завдання

І Складіть пам'ятки щодо правил поведінки в умовах викиду амоніаку та першої домедичної допомоги у разі отруєння ним.

К Для зменшення негативної дії амоніаку на організм людини фахівці рекомендують одягати маску змочену розчином лимонної кислоти. Обчисліть масу лимонної кислоти та об'єм води, що необхідно використати для приготування 1 л розчину з масовою часткою кислоти 5 % (густина розчину лимонної кислоти $1,542 \text{ г/см}^3$).

Отже, підсумовуючи вище сказане, вважаємо за потрібне зазначити, що емоційне та фізичне здоров'я людини напряму залежить від сформованості в неї ключових і предметних

компетентностей. Ефективним засобом їх формування, на наш погляд, є аналіз медіаконтенту, який на сучасному етапі є основним джерелом інформації. Тому, кожній людині потрібно знати і пам'ятати основні правила поведінки в екстремальних умовах, робити свідомий вибір, що базується на знаннях та вміннях відрізнити правдиву інформацію від фейків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Григорович О.В. Медіаграмотність на заняттях з хімії. URL : [file:///D:/Download/2%20\(1\).pdf](file:///D:/Download/2%20(1).pdf)
2. Кияниця Є.О. Фактори формування та сприйняття медіаконтенту сучасними аудиторіями. URL : <https://cutt.ly/IN6Pqqq>
3. Профілактика захворювання – найефективніша стратегія боротьби з раком. URL : <https://cutt.ly/TMwOqpB>
4. Рак. Всесвітня організація здоров'язбереження. URL : <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
5. Сідні Шейбе, Фейз Рогу. Медіаграмотність: Підручник для вчителя / Сідні Шейбе, Фейз Рогу / перекл. з англ. С. Дьома; за заг.ред. В.Ф. Іванова, О.В. Волошенюк . – К.: Центр Вільної Преси, Академія Української Преси, 2017. – 319 с.

Світлана Смєлова,
вихователь.

Кролевецький заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 5
Кролевецької міської ради Сумської області
smelovas860@gmail.com

ОСВІТА ДЛЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ В ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Анотація: У статті розкрито особливості роботи вихователів закладу дошкільної освіти за принципами освіти для сталого розвитку, а саме за курсом Н. Гавриш, О. Пометун, О. Саприкіної «Освіта для сталого розвитку».

Ключові слова: сталий розвиток, освіта для сталого розвитку, заклади дошкільної освіти.

Постановка проблеми. Хто із нас не бажає жити у чистому світі? Жити довго і щасливо, гармонійно і красиво, ощадливо і раціонально, відчуваючи підтримку і стабільність. Так, бажаємо ми усі. І тому ми, педагоги, маємо таку можливість навчити своїх вихованців будувати нове життя у здоровому довкіллі, гармонії зі світом, спрямоване на збереження і примноження ресурсів. Сьогодні виховувати навички сталого стилю життя ми можемо розпочинати у дитячому садку й залучати наймолодших громадян нашої держави до

збереження власних ресурсів: здоров'я, навколишнього середовища, культурних цінностей, власного добробуту, виховання ощадливості, навчання раціональним діям.

Аналіз останніх публікацій. У напрямку сталого розвитку працює чимало сучасних науковців і педагогів-практиків: О. Висоцька, Л. Загвойська, А. Ревко, але найближчими до вихователів закладів дошкільної освіти є автори Н. Гавриш, О. Пометун, О. Саприкіна, які розробили теоретичні і методичні засади курсу «Освіта для сталого розвитку». Метою даного курсу є формування у дошкільників мотивації до дій і моделей поведінки, орієнтованих на сталий стиль життя.

Реалізація навчального курсу передбачає різні форми організації взаємодії дітей. Серед них – спільна діяльність, яка створює сприятливу психологічну атмосферу в групі, об'єднує дітей спільними переживаннями в єдиному інформаційному полі. Вона передбачає об'єднання дітей у малі групи, що сприяє активізації комунікативно-пізнавальних дій.

Н. Гавриш, О. Пометун, О. Саприкіна вважають, що «діяльність вихователя на заняттях з курсу має свої особливості, що полягають у продуктивній співпраці з дітьми й організації їхньої взаємодії одне з одним. Реалізація виховного і розвивального потенціалу змісту освіти для сталого розвитку забезпечується виконанням педагогом особливих функцій» [2, с. 20].

Мета статті полягає в розкритті особливостей підготовки вихователів закладів дошкільної освіти до формування в дошкільників навичок, орієнтованих на сталий розвиток.

Виклад основного змісту статті. Підготовку вихователів до формування в дошкільників навичок, орієнтованих на сталий розвиток, розуміємо як спеціально організований цілісний процес, спрямований на прийняття педагогами цінностей сталого розвитку та формування готовності до впровадження ключових ідей освіти для сталого розвитку в освітній процес закладів дошкільної освіти.

Зміст програми «Освіта для сталого розвитку» спрямований на поступове (через багаторазове повторення) формування у дітей звичних моделей поведінки, які вони обиратимуть протягом подальшого життя у подібних ситуаціях. Він охоплює найважливіші теми із трьох сфер сталого розвитку: соціальної, економічної та екологічної. Передбачена програмою тематика та дії дітей спрямовані на:

- покращення стосунків між дітьми та іншими людьми;

- підтримку морального і психологічного клімату в групі;
- розумне споживання енергії та води;
- зменшення марних витрат сировини та формування природничо-екологічної поведінки дошкільників;
- зміцнення власного здоров'я тощо.

У змісті кожної з тем виокремлено ідеї, які мають бути донесені до дітей, мовні формули, що відбивають їх смисли, та дії, які опановують діти й автоматизують у вигляді звичних моделей поведінки. Саме повторення цих дій протягом двох тижнів дозволяє сформувати в дітей сталу звичку – модель поведінки, яка потім стає складовою їх повсякденного сталого способу життя. У межах вивчення кожної теми є вступний і підсумковий аудит – невеличке самостійне дослідження дітьми власної поведінки. Структура кожного тематичного дня передбачає типові організаційні складники, в усіх вікових групах: ранкові заходи; інтегроване заняття; відпрацювання певних дій у другій половині дня. Ранкові заходи тематичного дня будуються за звичною для дітей схемою: коротке спілкування з батьками і представлення теми дня (його гасла); ранкові зустрічі, ритуали; проведення ранкової гімнастики або інших видів дитячої активності, пов'язаних із темою дня. З темою дня може бути пов'язане інтегроване заняття, яке є кульмінацією першої половини дня і поєднує декілька освітніх ліній з пріоритетом однієї з них.

Мета заняття (його очікувані результати) полягає в тому, щоб діти навчились: пояснювати значення опрацьовуваних дій; розповідати про порядок (операції) з виконання дії; обґрунтовувати необхідність діяти саме так; виконувати пропоновані дії на основі отримання первинного досвіду їх використання.

Заняття за навчальним курсом «Освіта для сталого розвитку» орієнтовані на 20-25 хвилин. На допомогу вихователям його автори підготували тексти та ілюстрації. Ці матеріали допомагають дітям уявити собі бажані/небажані моделі поведінки і розвивають критичне мислення та творчість дітей, їх розумову й мовленнєву активність.

Робота на заняттях, під час прогулянок у другій половині дня передбачає: ігрові вправи із заданим сюжетом; руханки; експерименти, досліди, ігри з лялькою, вправи на ігровому полі; дидактичні ігри з окресленою послідовністю дій, відповідними ритуалами; групову роботу мовленнєвого чи художньо-предметного змісту в командах по 3-6 осіб; «озвучування» мультфільму (для засвоєння доцільних дій і мовленнєвих формул); театралізовані ігри (розігрування сюжетів за допомогою лялькового театру, театру

іграшок, настільного театру, ін.).

Основними принципами конструювання освітнього процесу для сталого розвитку є: інтеграція екологічної, економічної, соціальної сфер суспільного життя; логічність, послідовність, доступність, системність, тематичність, науковість, цілісність, практичність.

Формування у дітей звичних моделей поведінки за змістом програми ділиться на чотири етапи.

Першим етапом має бути: опитування, анкетування, аудити педагогів. Виявилось, що серед них є чимало односторонців, які прагнуть зробити світ кращим, виховувати дітей у здоровому довіллі, доброзичливому, толерантному суспільстві.

Другим етапом є розроблення творчою групою структури роботи з упровадження сталого розвитку в закладі, яка допоможе скоординувати та систематизувати спільну роботу педагогів, дітей та їх батьків.

Сталий розвиток вимагає змін не лише у змісті чи формах роботи, а й у знаннях та поглядах самих педагогів. Тобто, потрібно їх стимулювати жити і працювати по-новому.

Під час навчання педагогів важливими завданнями є: ознайомлення з концепцією сталого розвитку та особливостями курсу, створеного на її засадах; оволодіння новими знаннями та вміннями в декількох галузях, якими вони можуть поділитися з дітьми та їхніми батьками; формування й розвиток навичок, аналіз дій – власних та оточення – у контексті сталого розвитку, навчання цьому дітей та їх батьків; створення сприятливих умов у закладі для сталого розвитку.

На допомогу педагогам розроблені:

- нові тематичні перспективні планування до навчального курсу, які продовжили запропонований цикл;
- структурна модель сценарію проживання тематичного дня;
- структурна модель інтегрованого (тематичного) заняття для сталого розвитку;
- основні принципи проведення інтегрованих занять для сталого розвитку;
- стартові тексти та запитання до них;
- схема-модель позиції і ролі педагога в освітній діяльності для сталого розвитку.

Саме це дає можливість значно урізноманітнити життєдіяльність дітей упродовж дня, тижня. Результати спостережень, бесід показують, що діти готові до сприймання нової інформації, прийняття рішень, власного нового стилю життя.

Цьому сприяють, насамперед, створені у закладі необхідні умови:

- забезпечення психологічного комфорту дітей, формування у них впевненості у власних силах і можливостях;
- розвиток ентузіазму, пізнавальної активності, ініціативи дітей;
- вироблення у дітей навичок поведінки, орієнтованої на сталий стиль життя.

Третій етап, а це безпосередня робота з дітьми, дозволяє творчо оновити предметно-розвивальний простір. Спостереження за довкіллям, дослідження різних явищ та предметів, експерименти, виготовлення творчих доробків та збагачення власного середовища сприяють змінам у повсякденній поведінці дітей, формуванню ціннісного ставлення до оточуючого, збагаченню уявлень про рукотворний світ. Цікавими і результативними є такі тематичні проекти: «Ми піклуємося про птахів узимку», «Ми – за чисте довкілля», «Бережемо воду», «Бережемо енергію», «Заміна зеленим красуням», «Листівки зі старих розмальовок» та інші.

Четвертий етап – це залучення батьків вихованців до всіх заходів, які сприяють формуванню партнерських відносин, налагодженню взаємозв'язку задля обміну інформацією, досвідом, вироблення спільних вимог щодо формування моделі сталої поведінки дошкільнят в умовах сьогодення. Цьому сприяють спільно проведені: свята, розваги, заняття, конкурси, виставки; благодійні акції; тижні ресурсозбереження, енергозбереження; слайд-презентації; проектна діяльність; творчі домашні завдання, спеціально розроблені до тематичних днів тощо.

Систематична та системна робота з упровадження навчального курсу «Освіта для сталого розвитку» дає позитивні результати: професійне зростання педагогів (удосконалення їх майстерності, прояв творчості, використання найбільш ефективних засобів, методів та прийомів спільної з дітьми діяльності); зростання поваги до вихователя, як галузевого спеціаліста; комплексну реалізацію завдань сучасної дошкільньої освіти; сталий (стабільний, стійкий) особистісний розвиток дошкільника; партнерські взаємини з вихованцями (повну рівноправність); налагодження активної співпраці з батьками вихованців; залучення усіх учасників освітнього процесу до спільної проектної діяльності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Упровадження програми «Освіта для сталого розвитку» допоможе реалізації завдань: формування у дітей початкових уявлень про дії та

поведінку, що орієнтовані на сталий розвиток, необхідних для свідомого вибору способу власного життя; усвідомлення дошкільниками необхідності збереження ресурсів планети та особистої причетності до майбутнього суспільства і природи; розвиток у дітей звичок і моделей поведінки, що відповідають сталому розвитку бажання діяти у цьому напрямі. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в запровадженні програми «Освіта для сталого розвитку» в роботі нашого закладу дошкільної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гавриш Н. Бути чи не бути – ось у чому питання. Н. Гавриш, О. Пометун. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2015. № 3. С. 4–10. URL: <https://cutt.ly/2MawmJB>
2. Гавриш Н. Дошкільнятам – освіта для сталого розвитку : навч.-метод. посіб. [для дошкільних навч. закладів] / Гавриш Н., Саприкіна О., Пометун О.; за заг. ред. О. Пометун. Дніпропетровськ : Ліра, 2014. 120 с. URL : <http://bilatserkva-dnz9.edukit.kiev.ua/Files/downloads/1043434.pdf>
3. Дошкільнятам – освіта для сталого розвитку. URL : <https://genezum.org/library/doshkilnyatam--osvita-dlya-stalogo-rozvytku>.
4. Екологічна освіта і «сталий розвиток». URL : <http://www.gpntb.ru/win/inter-events>
5. Пометун О. І. Освіта для стійкого розвитку – інновація XXI століття. *Шлях освіти* : науково-методичний журнал. 2010. № 3. С. 12–17. URL : http://rmkdubrovick.ucoz.ru/_ld/1/184_mm0.pdf

Тетяна Фролова,
директор,

Олена Солонець,
учитель початкових класів вищої категорії.

Лебединський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів №3
Лебединської міської ради Сумської області
lebedynzosh3@ukr.net

Відеозапис доповіді <https://youtu.be/b-JH8a2daMo>

РЕАЛІЗАЦІЯ ЗАВДАНЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Анотація. У статті розглянуто основні шляхи реалізації завдань здоров'язбережувальної освітньої галузі відповідно до Державного стандарту початкової та базової середньої освіти, обґрунтовано важливість принципу наступності, впровадження здоров'язбережувальних технологій.

Ключові слова: здоров'язбережувальна освітня галузь, здоров'язбережувальна компетентність, змістові лінії, здоров'язбережувальні технології, складові здоров'я.

Збереження й зміцнення здоров'я молодого покоління – найважливіша функція шкільної освіти. Саме тому пошуки методів освіти і виховання, форм їх організації щодо збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти набувають особливого значення. У зв'язку з цим завдання кожного педагогічного колективу – наповнення освітнього процесу новою ціннісною орієнтацією на здоровий спосіб життя, що базується на особистісному виборі кожної дитини. Такий підхід до виховання та навчання спрямовує діяльність кожного закладу освіти на формування особистості, яка самостійно творить своє життя, яка може будувати безконфліктні стосунки, бути толерантною та милосердною.

Нова українська школа – це освіта нових сенсів, дитиноцентризму і поваги до кожної людини. Метою здоров'язбережувальної освітньої галузі НУШ є розвиток особистості учня, який здатний до самоусвідомлення, гармонійної соціальної і міжособистісної взаємодії, спрямованої на збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, дбає про безпеку, виявляє підприємливість та професійну зорієнтованість для забезпечення власного і суспільного добробуту. Державний стандарт базової середньої освіти визначає компетентнісний потенціал соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі та базові знання. Вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів із соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі передбачають, що учень: турбується про особисте здоров'я та безпеку, уникає факторів ризику, реагує на фактори і діяльність, що становить загрозу для власного і суспільного життя, здоров'я, добробуту; визначає альтернативи, прогнозує наслідки, приймає рішення для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я і добробуту; усвідомлює цінність та дотримується здорового способу життя, аналізує та оцінює наслідки і ризики для здоров'я і суспільства; виявляє підприємливість та поводить етично для поліпшення здоров'я, безпеки і добробуту власного та інших осіб [2].

Державним стандартом загальної початкової освіти здоров'я розглядається цілісно і багатовимірно – через фізичну, психічну, соціальну та духовну його складові. Кожна складова здоров'я багатогранна. І лише за умови їх органічного поєднання формується і розвивається здоров'я дитини.

Реалізація психічної складової здійснюється через створення сприятливого психологічного клімату на уроці; дотримання позитивного мислення; демонстрацію ненасильницьких засобів

навчання; формування вміння керувати своїми емоціями, почуттями; здійснення самооцінки, самоконтролю; здатність аналізувати наслідки дій шкідливих звичок тощо; музикотерапію; кольоротерапію.

В основі соціальної складової здоров'я лежить адаптованість дитини до життя в соціумі. Реалізація соціальної складової у новій українській школі здійснюється через використання засобів, які сприяють інтересу до навчального матеріалу; створення умов для самовираження учнів; заохочування ініціативи учнів; розвиток інтуїції, творчої уяви учнів; зосередження уваги на якості мовлення; використання зв'язків з іншими предметами; використання матеріалу з інших сфер життєдіяльності; використання дидактичного матеріалу; надання різнорівневих домашніх завдань; здійснення взаємоконтролю; навчання дотриманню правил спілкування в класі, в громадських місцях; формування вміння уникати конфліктних ситуацій за алгоритмом «Стій! Подумай! Прийми рішення!»; виховання гуманного ставлення до людей з особливими потребами.

Реалізація фізичної складової здійснюється через ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи (оздоровчу рухливу діяльність); контроль та самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання, ходіння тощо; використання вправ щодо профілактики сколіозу, запобіганню гіподинамії; виконання дихальних вправ; виконання гімнастики для очей, точковий самомасаж біологічно активних точок обличчя й голови, щоб врешті «розбудити» дітей і створити відповідний робочий настрій на весь навчальний день; навчання народним засобам оздоровлення та профілактики захворювань; знання свого особистого рівня здоров'я; навчання щодо дотримання режиму навчання, харчування, праці, відпочинку.

Типова освітня програма для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти передбачає, що соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь у 5-6 класах реалізується через обов'язковий інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут». Також заклад освіти може включити у навчальний план освітньої програми один із запропонованих Типовою освітньою програмою курсів морального спрямування: «Етика», «Вчимося жити разом», «Культура добросусідства», «Духовність і мораль в житті людини і суспільства», які спрямовані на формування світогляду та розвиток компетентностей, задекларованих у Державному стандарті базової середньої освіти у соціальній і здоров'язбережувальній освітній галузі. Під час навчання важливо, щоб ці світоглядні предмети було

спрямовано не лише на засвоєння інформації, а і на її осмислення, занурення у зміст, реалізацію на практиці і адаптацію до життя [3].

Варто наголосити, що навчання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 5-6 класах базується на результатах, отриманих учнями початкових класів під час вивчення відповідної складової інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

Особливого значення у дидактико-методичній організації навчання у 5 класі надається його зв'язку з життям, з практикою застосування здобутих уявлень, знань, навичок поведінки в життєвих ситуаціях. Учителі мають зосереджувати увагу на проведенні занять з використанням активних форм і методів навчання: роботи в парі та групах, евристичних бесід, практичних групових й індивідуальних вправ, ділових та рольових ігор, презентацій, навчальних дискусій, мозкових штурмів, конкурсів проєктів та дослідницьких робіт, навчальних тренінгів, кейс-методів, створення скрайбів та інфографіків, моделювання певного виду діяльності або ситуацій, STEM-проєктів, екскурсій, інтерв'ю, розробці концептуальних карт, аналізу життєвих ситуацій.

Навчання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» спрямоване на формування в здобувачів освіти критичного мислення, зокрема умінь працювати з різними джерелами інформації та формулювати обґрунтовані запитання до них, що визначено Державним стандартом базової середньої освіти. До стратегій розвитку критичного мислення дітей підліткового віку належить: встановлення зв'язку із життєвим або особистим досвідом учнів; розуміння, що інформація може бути корисною і шкідливою; висловлювання оцінювальних суджень з опорою на текст і власний досвід; продукування своїх рішень щодо розв'язання проблемної ситуації [3].

Для організації освітнього процесу в умовах воєнного стану доцільно проводити на уроках психологічні хвилини, які можна здійснювати відповідно до рекомендацій, розміщених на сайті Інституту модернізації змісту освіти, використовувати просвітницькі матеріали з офіційних сайтів, зокрема, UNICEF Ukraine, МВС України (наприклад, «Як поводитися в разі виявлення підозрілих предметів?»). В умовах епідеміологічної ситуації, спричиненої коронавірусом, необхідно надавати учням достовірну інформацію та науково обґрунтовані факти про коронавірус для того, щоб зменшити страхи через хворобу, а також підтримувати здатність учнів долати вторинні ефекти впливу вірусу на їхні життя. Практичні поради щодо

збереження та зміцнення здоров'я пропонуються на офіційних сайтах МОЗ України та Центру Громадського здоров'я.

Необхідно зазначити, що проведення уроків здоров'язбережувальної освітньої галузі НУШ, позакласних превентивних, здоров'яспрямованих заходів має базуватися на засадах сучасної педагогіки партнерства, співпраці, співтворчості всіх учасників освітнього процесу (учнів, педагогів, сім'ї та громади), що передбачає використання особистісного діалогу як домінуючої форми навчального спілкування, спонукання до обміну думок, вражень, моделювання життєвих ситуацій.

Зміст здоров'язбережувальної освітньої галузі структуровано за трьома змістовими лініями: «Безпека», «Здоров'я», «Добробут».

Змістова лінія «Безпека» передбачає розвиток навичок безпечної поведінки вдома, школі та у природному і техногенному середовищі, прогнозування наслідків небезпечних дій, визначення впливів на вибір безпечної поведінки, дотримання правил (дорожнього руху, використання побутової техніки і побутової хімії тощо) та відповідального ставлення до особистої безпеки й безпеки інших.

На формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності і поведінки через набуття навичок здорового способу життя, розвиток позитивної самооцінки, критичного мислення, умінь ухвалювати зважені рішення, відповідально ставитися до власного здоров'я та здоров'я тих, хто поряд, і протидіяти негативним соціальним чинникам спрямована змістова лінія «Здоров'я».

Зазначимо, що здоров'язбережувальна компетентність набувається через формування сприятливих для здоров'я, безпеки і соціальної інтеграції знань, умінь, ставлень (психологічних установок, принципів, цінностей, вірувань, прагнень). Розвиток здоров'язбережувальної компетентності у сучасному світі дедалі частіше відбувається шляхом впровадження превентивної освіти на засадах розвитку життєвих навичок [5, с. 98].

Змістова лінія «Добробут» забезпечує розвиток етичної поведінки в соціумі, вміння вчитися і формування позитивного ставлення до навчання, усвідомлення важливості здорового способу життя для добробуту, розвиток підприємливості і споживчої культури для оптимального використання ресурсів та забезпечення добробуту.

Навчальний матеріал змістових ліній реалізується наскрізно в кожній темі через взаємointegraцію і взаємодоповнення.

Класичний підхід, при якому акцент робився на запам'ятовуванні певного обсягу знань, сьогодні вже не є ефективним.

Без опанування учнем умінь, навичок та компетентностей, потрібних на ринку праці, важко розраховувати на професійні успіхи. Реалізація даного завдання в НУШ проводиться на засадах так званої «педагогіки партнерства», в якій участь беруть усі учасники освітнього процесу. Учитель, який реалізує здоров'язбережувальну освітню галузь, повинен бути проактивним. Проактивний вчитель – це небайдужа людина, яка створює щось нове і робить якісні зміни довкола себе. Сучасного педагога не повинні зупиняти зовнішні чинники в бажанні викладати дітям якнайкраще і бути максимально ефективним для учнів [6, с. 52].

Ідея здорового способу життя проходить у новій українській школі крізь усі навчальні предмети. Діти навчаються відповідального і дбайливого ставлення до власного здоров'я завдяки змісту освіти і системі виховання, а творчий підхід учителя, впровадження новітніх технологій, проблемних ситуацій, завдання розвиваючого характеру сприяють формування в учнів здоров'язбережувальних компетентностей. В основі формування компетентностей щодо здорового способу життя лежить звичайний дитячий інтерес. «Як зробити так, щоб дітям було цікаво вчитися?» Різноманітні форми, методи та прийоми активного навчання – мозковий штурм, робота в парах, мозаїка, карусель, галерея – шлях до успіху в роботі з дітьми.

Принцип активного навчання забезпечує інтерес дітей до знань, запобігає перевтомі. За допомогою активних методів навчання школярі отримують важливу для себе інформацію, що сприяє формуванню знань, умінь та навичок щодо здорового способу життя та позитивного уявлення про себе, через визнання сильних якостей своєї особистості, співчуття та поваги до інших людей, визнання поведінки, яка вважається прийнятною в суспільстві, визначення цінностей. Діти набувають навичок здорової міжособистісної комунікації, критичного мислення для розв'язання складних проблем, пошуку альтернатив, вчать висловлювати свою думку, відкрито говорити про свої почуття, приймати рішення в ситуаціях, які загрожують здоров'ю.

Кожна людина має природне невід'ємне і непорушне право на охорону здоров'я. Суспільство і держава відповідальні перед сучасним і майбутніми поколіннями за рівень здоров'я і збереження генофонду народу України, забезпечують пріоритетність охорони здоров'я в діяльності держави, розв'язання екологічних проблем, вдосконалення медичної допомоги, поліпшення умов навчання і виховання підростаючого покоління, формування у здобувачів освіти

високого рівня культури здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Державний стандарт базової середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898. URL: <https://cutt.ly/HXJd3qm>
2. Державний стандарт початкової освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 21.02.2018 № 87. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text>
3. Методичні рекомендації щодо викладання предметів соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі у 2022/2023 навчальному році : Лист МОН України від 19.08.2022 №1/9530-22. URL : <https://cutt.ly/RXNlcLn>
4. Омельченко Л. П. Здоров'ятворча педагогіка. Харків : Вид. група «Основа», 2008. 205 с.
5. Організація профілактичної роботи у навчальних закладах: посібник для адміністраторів системи освіти / О. В. Березюк, Т. В. Воронцова, О. В. Єресько, В. С. Пономаренко, І. А. Скорбун. Київ : «Здоров'я через освіту», 2014. 128 с.
6. Основи здоров'я. Курси і предмети соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі. 2022 – 2023 навчальний рік : методичні рекомендації (у 2-х част.) / укл. В. М. Успенська. Суми : ФОП Цьома С.П., 2022. 172 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Богосвятська Анна-Марія, кандидатка філологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри гуманітарної освіти. КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти».

Вороніна Людмила, інструктор з фізичної культури (I категорія). Заклад дошкільної освіти № 21 (ясла-садок) «Волошка» Сумської міської ради Сумської області.

Грабко Вікторія, педагог-організатор. Лебединський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 3 Лебединської міської ради Сумської області.

Грицай Людмила, учитель біології вищої категорії, «старший вчитель». Охтирська загальноосвітня школа I – III ступенів № 1 Охтирської міської ради Сумської області.

Денисенко Антоніна, вчитель початкових класів вищої категорії, старший вчитель. Комунальна організація (установа, заклад) «Шосткинська спеціалізована школа I ступеня № 13 Шосткинської міської ради Сумської області».

Дроздук Валентина, вихователь-методист. Сумський дошкільний навчальний заклад (центр розвитку дитини) № 14 «Золотий півник» Сумської міської ради Сумської області.

Забуга Валентина, вчитель хімії вищої категорії. Лебединський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 7 Лебединської міської ради Сумської області.

Калініченко Алла, учитель початкових класів. Лебединський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 7 Лебединської міської ради Сумської області.

Капленко Анна, учитель основ здоров'я та географії. Сумський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 26 Сумської міської ради Сумської області.

Кириченко Олена, вихователька. Сумський дошкільний навчальний заклад (центр розвитку дитини) № 36 «Червоненька квіточка» Сумської міської ради Сумської області.

Кісілова Марина, методист соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі навчально-методичного відділу координації освітньої діяльності та професійного розвитку. КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Ковтун Єлизавета, старша викладачка кафедри теорії і методики змісту освіти. КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Кожем'якіна Ірина, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри педагогіки, спеціальної освіти та менеджменту. КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Коростіль Лідія, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики змісту освіти. КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Кострова Любов, учитель основ здоров'я вищої категорії, старший учитель. Глухівський ліцей-інтернат з посиленою військово-фізичною підготовкою Сумської обласної ради.

Литвинчук Еліна, учитель зарубіжної літератури I категорії. Лебединський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 7 Лебединської міської ради Сумської області.

Марухина Ірина, науковий співробітник. Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПН України.

Паламарчук Тетяна, вихователь-методист. Сумський дошкільний навчальний заклад (центр розвитку дитини) № 36 «Червоненька квіточка» Сумської міської ради Сумської області.

Парфило Тетяна, завідувачка бібліотекою. Лебединський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 7 Лебединської міської ради Сумської області.

Похтель Олена, вчитель початкових класів вищої категорії, старший вчитель. Комунальна організація (установа, заклад) «Шосткинська спеціалізована школа I ступеня № 13 Шосткинської міської ради Сумської області».

Пузь Олена, інструктор з фізичного виховання. Сумський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 23 «Золотий ключик» м. Суми, Сумської області.

Пшеченко Марина, вихователь-методист. Сумський дошкільний навчальний заклад (центр розвитку дитини) № 36 «Червоненька квіточка» Сумської міської ради Сумської області.

Радько Алла, завідувачка. Сумський дошкільний навчальний заклад (центр розвитку дитини) № 36 «Червоненька квіточка» Сумської міської ради Сумської області.

Рахманінова Ольга, вихователька. Сумський дошкільний навчальний заклад (центр розвитку дитини) № 36 «Червоненька квіточка» Сумської міської ради Сумської області.

Румега Жанна, практичний психолог. Лебединський заклад загальної середньої освіти I-III степенів № 7 Лебединської міської ради Сумської області.

Сидорова Олена, завідувачка. Сумський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 23 «Золотий ключик» м. Суми, Сумської області.

Скрипник Марина, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри філософії і освіти дорослих. ЦПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України.

Смєлова Світлана, вихователь. Кролевецький заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 5 Кролевецької міської ради Сумської області.

Солонець Олена, учитель початкових класів вищої категорії. Лебединський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 3 Лебединської міської ради Сумської області.

Сухацька Наталія, вчитель початкових класів, старший вчитель. Комунальна організація (установа, заклад) «Шосткинська спеціалізована школа I ступеня № 13» Шосткинської міської ради Сумської області.

Успенська Валентина, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики змісту освіти. КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Чернишова Наталія, вчитель початкових класів вищої категорії, вчитель-методист. Комунальна організація (установа, заклад) «Шосткинська спеціалізована школа I ступеня № 13 Шосткинської міської ради Сумської області».

Фролова Тетяна, директор. Лебединський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів №3 Лебединської міської ради Сумської області.

Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір, точність наведених фактів, цитат, економіко-статистичних даних, власних імен та інших відомостей. Матеріали відтворюються із збереженням змісту, наданого авторами

Наукове видання

**ЗДОРОВ'Я, ДОБРОБУТ, БЕЗПЕКА, ОСВІТА
ДЛЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ**

**Збірник статей
V Всеукраїнської науково-практичної конференції**

(м. Суми, 15 листопада 2022 р.)

За редакцією В. М. Успенської

Комп'ютерний набір редактора

Підп. до друку 02.12.2022.

Формат 60x84/16. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 11,16.

Ум. фарб.-відб. 11,16. Обл.-вид. арк. 10,42.

Тираж 100 пр. Вид. № 47.

Видавець і виготовлювач:

ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.

Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.