

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет біології, географії та екології

Кафедра біології людини та імунології

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
ШКОЛЯРІВ ПРИ ВИВЧЕННІ ТЕМИ «ОБМІН РЕЧОВИН І
ПЕРЕТВОРЕННЯ ЕНЕРГІЇ»**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 212М групи
Спеціальності 014 Середня освіта
Спеціалізації 014.05 Біологія та здоров'я
людини
Освітньої програми:
Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
Мартюк Ольга Володимирівна
Керівник: к.б.н., доц. Бесчасний С.П.
Рецензент: Петріна Т.І., вчитель біології
Херсонської гімназії №16

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПОНЯТТЯ ПРО «ЗДОРОВ'Я» ТА «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ» В УЧНІВ.....	6
1.1. Вчення про «здоров'я»	6
1.1.1. Поняття «здоров'я», його зміст та критерії	7
1.1.2. Функціональні резерви організму	9
1.1.3. Складові здорового способу життя.....	11
1.2. Характеристика здоров'язберігаючої компетентності.....	23
1.2.1. Здоровий спосіб життя як компетентність.....	29
1.2.2. Роль біології у становленні здоров'язбережувальної компетентності.....	35
РОЗДІЛ 2. ПРОВЕДЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ.....	38
2.1. Групи дослідження та підготовка навчального матеріалу з метою формування необхідної компетенції.....	38
2.2. Результати емпіричних вимірювань ефективності розвитку здоров'язбережувальних технологій.....	39
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ	55

ВСТУП

Актуальність теми. Беззаперечним є те, що здоров'я підростаючого покоління являє собою базис майбутнього країни, є безцінним капіталом держави. Урбанізація суспільства, гіподинамічний спосіб життя, коронавірусна пандемія та дистанційний формат освітнього процесу здійснюють свій внесок у поглиблення проблеми збереження здоров'я підростаючого покоління. Це все поглиблює загальні проблеми зниження загального рівня здоров'я, серед молоді, яка у майбутньому становитиме трудові ресурси нашої держави.

Динамічні зміни в освітній парадигмі, які спостерігаються на сьогоднішній день, являють собою виклик для системи підготовки майбутніх фахівців – вчителів біології. Разом з тим, на плечі вчителя біології покладено основну роботу по формуванню в учнів здоров'язберігаючої компетентності. Саме вчитель біології та основ здоров'я пояснює учням причинно-наслідкові аспекти які існують між шкідливими звичками, неповноцінним харчуванням та станом здоров'я.

На сьогодні, застосування здоров'язберігаючих аспектів в освітньому процесі не втратило своєї актуальності. Чимала кількість науковців присвятило свої роботи розвитку здоров'язберігаючих компетенцій серед учнівської молоді. Зокрема, ця проблематика висвітлюється у працях Антонова О.Є., Поліщук Н.М., Абдулліної С. В., Тутатчікової А. Т. Пушкарьової Т., Ахутіної Т.В., Бабич В.І., Балакіревої О.М., Безруких М. М., Виготського Л. С., Бородіної О.С., Даниленко Г.М., Завальнюк О.Л., Моїсеєнко Р. О., Омельченко Л.П., Пушкарьової Т., Шаповалової І. та багато інших.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дана кваліфікаційна робота виконана в межах роботи над ініціативною науково-дослідною темою «Формування професійної компетентності кадрового

педагогічного потенціалу у системі суспільних трансформаційних процесів» (державний реєстраційний номер 0117U005614).

Мета дослідження: вивчення ефективності упровадження здоров'язберігаючої компетентності під час вивчення теми «Обмін речовин та енергії» у 10-му класі.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз науково-методичної літератури аспектів реалізації здоров'язбережувального підходу під час викладання біології у загальноосвітніх закладах.

2. Провести педагогічний експеримент з акцентом на розвиток здоров'язбережувальних компетентностей в умовах засвоєння нової теми «Обмін речовин та енергією».

3. Визначити вплив здоров'язбережувальних компетентностей під час викладання окремої теми на ставлення здобувачів до власного здоров'я

Об'єкт дослідження: здоров'язбережувальні компетентності.

Предмет дослідження: формування здоров'язбережувальної компетентності школярів при вивченні теми «обмін речовин та енергії».

Методи дослідження: огляд наукової літератури (синтез, порівняння, узагальнення) стосовно досвіду ефективної реалізації здоров'язбережувальних компетентностей; емпіричні: (проведення анкетування, педагогічний експеримент) для перевірки гіпотези дослідження; методи кількісної обробки отриманих емпіричних даних.

Практична значущість результатів дослідження. Отримано результати, які дозволяють підійти з якісної сторони до процесу викладання теми «Обмін речовин та енергії». Фахівці, які мають практичний досвід у загальноосвітніх закладах використовуючи отриманий емпіричний досвід зможуть посилити свій методичний потенціал застосуванням здоров'язбережувальних компетентностей.

Апробація результатів дослідження. Результати, отримані в ході виконання кваліфікаційної роботи було представлено на звітній студентській конференції на кафедрі біології людини та імунології у 2022 році.

Структура роботи. Робота складається з двох розділів, вступу, висновків, списку використаних джерел. У роботі присутні 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПОНЯТТЯ ПРО «ЗДОРОВ'Я» ТА «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ» В УЧНІВ

1.1. Вчення про «здоров'я»

Здоров'я являє собою безцінне добро не тільки певної людини, а й усього суспільства. У культурі прийнято під час зустрічей, або навпаки - при розставанні з близькими людьми або небайдужими для нас ми зазвичай бажаємо їм гарного та міцного здоров'я. Оскільки здоров'я є базовою умовою та запорукою насиченого та щасливого життя. Наявність здоров'я дозволяє нам втілювати плани, ми можемо успішно вирішувати базові життєві завдання, вирішувати проблеми, і у складних життєвих обставинах дозволяє витримувати значні навантаження (як фізичні, так і емоційні) [2, 18, 46].

Хороший стан здоров'я, яке раціонально оберігається і зміцнюється окремим індивідумом, забезпечує йому тривале та активне життя. Наукові показники вказують на те, що у сучасних умовах більшість населення при дотриманні відповідно гігієнічних правил можна подовжити тривалість життя до 100 років і більше. Проте на жаль, більший відсоток людей не дотримуються базових, науково обґрунтованих норм здорового життя. Частина з них стає жертвами малорухливого способу життя (або т.зв. гіподинамії), що спричиняє розвиток такого явища як передчасне старіння.

Інша частина людей зловживають продуктами харчування, спричиняючи тим самим, надмірну вагу, атеросклероз судин, та дуже часто – захворювання сучасності таке як цукровий діабет. Третя група сформована людьми які не вміють відпочивати, не здатні відволікатися від розумових навантажень та побутових турбот, постійно перебувають у знервованому стані, страждають на безсоння, що, зрештою, призводить до подальшого розвитку захворювань внутрішніх органів. Частина людей які піддаються таким згубним звичкам як

уріння та вживання алкоголю, дуже сильно вкорочують тривалість їхнього життя [13].

Здоров'я - це найголовніша, базисна потреба людини, визначальна здатність організму справлятися з роботою забезпечує гармонійний розвиток особистості. Наявність повноцінного здоров'я є найважливішою основою, передумовою пізнання оточуючого світу. Активне та тривале життя є важливим складником людського існування. Здоровий спосіб життя – передусім це спосіб життя, яке засноване на фундаментальних принципах моральності. Відповідно, цей спосіб життя має бути раціонально організованим, бути активним, працьовитим, загартовуючим. Сформована звичка здорового способу життя має на меті захищати від несприятливих впливів оточуючого середовища, давати змогу до глибокої старості не втрачати моральне, психічне та фізичне здоров'я [58].

Безпосереднім обов'язком кожної людини є охорона власного здоров'я, людина немає права перекладати цей обов'язок на оточуючих. Адже дуже часто індивідуум зловживає алкоголем, наркотичними засобами, тим самим неправильним способом життя вже до двадцяти-тридцяти років доводить свій організм до катастрофічного стану і після цього згадує про лікарів та медицину. Медицина, навіть у найбільш розвинутих країнах, не здатна вилікувати людство від усіх хвороб. Насправді, людина являє собою власником свого здоров'я, вона і більше ніхто має за нього боротися. З самого раннього віку існує необхідність провадити активний спосіб життя, починати загартовуватися, займатися фізичною культурою та різними видами спорту, особливо необхідно дотримуватись правил особистої гігієни. Таким чином, треба добиватися розумними шляхами справжню гармонію здоров'я [31].

1.1.1. Поняття «здоров'я», його зміст та критерії. Існує багато визначень цього поняття, зміст яких визначається професійною точкою зору авторів. За визначеннями Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я

прийнятому в 1948 р.: «здоров'я - це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів» [35]. З фізіологічної точки зору більш доцільним є таке формулювання:

- «індивідуальне здоров'я людини - природний стан організму на тлі відсутності патологічних зрушень, оптимального зв'язку з середовищем, узгодженості всіх функцій» (Демчинкова Г.З., Полонський Н.Л.) [53];

- «здоров'я є гармонійною сукупністю структурно-функціональних даних організму, адекватних навколишньому середовищу та які забезпечують організму оптимальну життєдіяльність, а також повноцінну трудову життєдіяльність» [40];

- «індивідуальне здоров'я людини - це гармонійна єдність різноманітних обмінних процесів в організмі, що створює умови для оптимальної життєдіяльності всіх систем та підсистем організму» (Адо А.Д.) [25];

- «здоров'я - це процес збереження та розвитку біологічних, фізіологічних, психологічних функцій, працездатності та соціальної активності людини за максимальної тривалості його активного життя» (Казначеев В.П.) [17].

По загалом, можна говорити про декілька видів здоров'я: зокрема про фізичне здоров'я, психічне та моральне (або як прийнято «соціальне»). Фізичне здоров'я – це перш за все природний стан організму, який обумовлений нормальним (фізіологічним) функціонуванням усіх його систем та органів. За умов повноцінної роботи всіх органів та систем, та й увесь організм людини (як відомо є саморегулюючою системою) правильно функціонує та розвивається. Відомо, що психічне здоров'я безпосередньо залежить від активності головного мозку, цей вид здоров'я характеризується рівнем та якістю процесу мислення, розвитком пам'яті та уваги, ступенем емоційної стійкості, характеристикою вольових якостей. Моральне здоров'я регламентується тими моральними принципами, які лежать в основі соціального життя, зокрема життям у людському соціумі [29].

Треба виділити окремо ознаки морального здоров'я людини. До них належать, перш за все, свідоме ставлення до роботи, набуття культурної спадщини людства, активне неприйняття особистісних властивостей і звичок, які суперечать здоровому способу життя. Фізично та психічно здорова особистість може бути морально скомпроментованою, якщо вона нехтує нормами звичайної моралі. Зважаючи на це соціальне здоров'я необхідно вважати найвищим досягненням людського здоров'я. Звичайно, здорова та духовно розвинена особистість є щасливою - вона чудово почувається, у повсякденному житті отримує задоволення від своєї роботи, постійно самовдосконалюється, досягає, тим самим, внутрішньої краси [11].

1.1.2. Функціональні резерви організму. Цілісність особистості індивідуума проявляється, перш за все, у взаємозв'язку та взаємодії фізичних та психофізіологічних сил організму. Гармонічність психофізичних сил організму посилює резерви здоров'я, реалізує умови для творчого самопізнання та самовираження у різних галузях людського життя. Постійно активна та здорова людина на тривалий час зберігає молодість, що побдовжує творчу діяльність, не дає змоги "душі лінуватися". Академік Амосов М.М. запропонував використовувати новий термін у медицині "кількість здоров'я" для того, щоб позначати міру резервів організму. Наприклад, у людини стані спокою через дихальну систему проходять 5-9 л. повітря за хвилину. Деякі надзвичайно треновані спортсмени здатні довільно протягом 10-11 хв. щохвилини вентилювати через легені до 150 літрів повітря, тобто, перевищуючи норму аж у тридцять разів. Це і є вважається резервом організму [1]. Таким чином можна підрахувати можливості та потужність серця. Є такий показник як хвилинний об'єм крові: кількість крові (вимірюється в літрах), що викидається серцем за одну хвилину. Припустивши, що у стані спокою серце перекачує 4 літри на хвилину, а за умов самої посиленої фізичної роботи - 20 літрів. Це вказує на те, що серцевий резерв дорівнює 5 (20:4).

Так само є приховані резерви інших органів, зокрема нирок та печінки. Ці резерви можна виявити з використанням різноманітних навантажувальних проб. Разом з тим, здоров'я – це сумарна кількість резервів організму, по суті - це максимальна продуктивність систем органів при збереженні якісних меж їх функціонування. Функціональні резерви організму доцільно розділити на підсистеми:

1. Біохімічні резерви (реакції обміну).
2. Фізіологічні резерви (на рівні клітин, органів, систем органів, організму).
3. Психічні резерви.

Для прикладу можна взяти показники фізіологічних резервів на клітинному рівні спортсмена бігуна-спринтера. Надзвичайний показник - результат бігу на 100 м за 10 секунд. Його можуть продемонструвати лише одиниці. Постає питання, чи можна зафіксований результат суттєво покращити? Розрахунки вказують на те, що можна, проте не більше ніж на декілька десятих секунд. Межа можливостей даного спортсмена тут упирається у закономірності швидкості поширення збудження по нервах та в мінімальний період часу, який необхідний для скорочення та відповідного розслаблення м'язів.

Здоров'я людини являє собою результат складної взаємодії різноманітних соціальних, біологічних факторів [1]. Науковці вважають, що внесок різноманітних впливів на базовий рівень здоров'я людини наступний:

- фактори спадкові – 20%;
- стан оточуючого середовища – 20%;
- стан медичної системи у країні – 10%;
- спосіб життя – 50%.

У розгорнутому варіанті ці цифри, на думку учених, виглядають наступним чином:

- людський фактор – 25% (сукупність показників фізичного здоров'я
- – 10%, а також психічного – 15%);

- екологічний фактор – 25% (об'єднані показники екзоєкологічні – 10%, ендоекологічні – 15%);
- соціально-педагогічні фактори – 40% (передусім спосіб життя: матеріальні цінності, умови праці та побуту – 15%, щоденна поведінка, режим дня, звички – 25%);
- фактор стану медичного забезпечення – 10%

1.1.3. Складові здорового способу життя. Здоровий спосіб життя містить у собі значну кількість елементів: раціональний режим праці та відпочинку, позбавлення від шкідливих звичок, забезпечення оптимального рухового режиму, дотримання особистої гігієни, тривалий процес загартування та все ж таки раціональне харчування [22, 61].

Режим праці та відпочинку. Безсумнівним є те, що раціональний режим праці та відпочинку необхідний елемент формування звички здорового способу життя будь-якої людини. За умов правильного та суворого режиму, якого необхідно дотримуватися, відбувається вироблення чіткого і необхідного ритму функціонування організму. Це створює оптимальні умови для подальшої роботи та відпочинку і разом з тим, сприяє зміцненню здоров'я. Необхідно завжди пам'ятати: існує правило, що якщо «взяти старт», тобто, якщо раціонально організований процес розумової роботи, то зазвичай і всі наступні процедури протікають безперервно, без форс-мажорних ситуацій та без необхідності «вмикання» додаткових імпульсів. Запорука успіху полягає у постійному плануванні свого часу. В умовах постійного планування (якщо регулярно протягом 10 хвилин планувати свій робочий день), можна щодня заощадити до 2 годин власного часу, а також швидше виконати важливі справи. Для успішного планування необхідно взяти за правило щодня виокремлювати одну годину часу. І найважливіше - протягом цієї години ніхто не повинен ставати на заваді для її реалізації. Таким чином, можна отримати найдорогоцінніший час – особистий. Зекономлений

особистий час можна витратити на додатковий відпочинок, на саморозвиток, самоосвіту, хобі [6, 57].

Робота над побудовою освітнього графіку є більш легкою процедурою, оскільки він регламентується щоденним розкладом занять. Обов'язковим є правило входити до аудиторії заздалегідь, щоб була змога заспокоїтися, а не так як коли здобувач входить до аудиторії після дзвінка. Звичайно він справляє враження незібраної, необов'язкової людини та виявляє неповагу до викладача. Для проведення вечірніх занять треба обирати більш спокійне місце – тихе приміщення (наприклад, бібліотеку, аудиторію, кабінет тощо), у якому будуть відсутні гучні розмови та інших відволікаючі фактори. Під час розумової роботи не рекомендується вмикати сторонні звукові подразнювачі - радіо, магнітофон, телевізор. Робота над домашніми завданнями ліпше починати із найскладнішого. По-перше, це тренує і зміцнює волю. Таким чином це не дозволяє відкладати складні справи з ранку на вечір або з вечора на ранок. Зрозуміло, що освітлення не повинно сліпити очі: воно повинно освітлювати зверху або ліворуч, щоб підручник або зошит не закривався тінню від голови. Зменшення втоми зорових центрів та концентрація уваги на роботі забезпечується правильним освітленням робочого місця. Систематичний та добре організований процес розумової праці у будь-якому випадку має надзвичайно сприятливий вплив на нервову систему, серце та судини, опорно-руховий апарат [27, 49].

Відпочинок. Понад сто років тому видатним фізіологом І.М. Сеченовим було доведено, що найкращий відпочинок – активне переключення з одного виду діяльності на інший. За умови дуже значної втоми може йтися про пасивний відпочинок. Бажаним є те, щоб характер відпочинку був протилежний попередньому характеру роботи (або так званий «контрастний» принцип побудови процесу відпочинку). Роботу у вечірній час слід проводити у період з 17 до 23 години. У період роботи через кожні 50 хвилин напруженої праці необхідно відпочивати 10 хвилин (зробити легку гімнастику, прогулятися, при цьому не заважаючи працювати іншим).

Обов'язково уникати перевтоми та одноманітної роботи. Наприклад, не потрібно 4 години поспіль читати книгу. Зазвичай, краще всього займатися декількома видами праці: читанням, виконувати розрахункові чи графічні роботи, конспектувати. Таке чергування фізичних та інтелектуальних навантажень є корисним для здоров'я. Якщо учень значну кількість часу проводить у приміщенні, то він повинен хоча б частину часу відпочинку проводити у подвір'ї на свіжому повітрі. Мешканці міста повинні відпочивати поза приміщеннями – вибиратися на прогулянки містом та за містом, у парках, на стадіонах, відпочивати у турпоходах, на екскурсіях, за роботою на присадибних ділянках і т.п [50].

Профілактика шкідливих звичок. Важливою ланкою для побудови здорового способу життя є подолання шкідливих звичок: тютюнопаління, вживання алкогольвмісних напоїв та наркотиків. Ці шкідливі звички стають причиною великої кількості захворювань, дуже сильно скорочують тривалість життя, впливають на працездатність, згубно відображаються на здоров'ї молодого покоління та на здоров'ї майбутніх поколінь. Величезна кількість людей починають своє оздоровлення з процедури відмови від тютюнопаління, яке є однією з найнебезпечніших звичок сучасного суспільства. Недарма науковці вважають, що з тютюнопалінням безпосередньо пов'язано більшість хвороб серця, судин та легень [37].

Тютюнопаління не тільки під'їдає здоров'я, а й забирає фізичні сили у прямому значенні. Як було встановлено фахівцями, приблизно через 5-9 хв після вживання тільки однієї сигарети відбувається зниження м'язової сили знижується приблизно на 15%.

Разом з тим тютюнопаління впливає на розумову діяльність. Наукові дослідження вказують на те, що через куріння відбувається зниження сприйняття освітнього матеріалу. При цьому, курець не вдихає усі шкідливі речовини з тютюнового диму, половина з нього дістається тим, пасивним курцям (хто перебуває поряд із ними). Не випадково, що у родині в якій батьки споживають тютюнові вироби діти частіше за інших хворіють на

респіраторні захворювання. Тютюнопаління є частою причиною розвитку пухлин порожнини рота, дихальних шляхів (гортані, бронхів) та легень. Доведено, що постійне та тривале тютюнопаління призводить до передчасного старіння. Зменшення насичення тканин киснем, спазмування дрібних судин обумовлюють характерну зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків очей, шкіри), при цьому зміна слизових оболонок дихальних шляхів має вплив на голос (зниження тембру, хриплість). Дія нікотину надзвичайно небезпечна у певні періоди життя, зокрема у період юності, похилого віку, коли навіть не потужна збуджуюча дія здатна порушити нервову регуляцію. Дуже шкідливий нікотин для вагітних, оскільки це призводить до появи на світ ослаблених, з невеликою масою дітей [24].

Наступна хвороба дуже небезпечна – пияцтво. Відомо, що надмірне вживання алкоголю діє руйнівню на всі органи людини та системи. Як наслідок систематичного споживання алкоголю виникає пристрасть до нього:

- спостерігається втрата відчуття міри та відповідного контролю за кількістю спожитого алкоголю;
- порушення діяльності ЦНС та периферичної нервової системи (часто виникають психози, неврити тощо).

Навіть епізодичні прийоми алкогольних напоїв призводять до змін психіки (проявляється збудженням, втратою стримувальних впливів, пригніченість), збільшує частоту самогубств, які скоюються в основному в стані алкогольного сп'яніння. Надзвичайно шкідливий вплив алкоголь чинить на печінку: за умов тривалого та систематичного зловживання алкоголем може розвинутиися алкогольний цироз печінки. Однією з найчастіших причин ушкодження підшлункової залози (розвиток панкреатиту, цукрового діабету) є алкоголізм. Одночасно зі змінами, що впливають на життя хворого, зловживання алкогольними напоями повсякчас супроводжується і соціальними наслідками. Вони завдають шкоди як оточуючим, так і усьому суспільству. Як не одне інше захворювання, алкоголізм, зумовлює цілий комплекс несприятливих соціальних наслідків, що виходять далеко за межі

впливу на здоров'я і стосуються, перш за все, всіх сторін життя суспільства. Наслідки алкоголізму включають в себе не лише погіршення показників здоров'я осіб (які зловживають спиртними напоями), а й пов'язане з ним зниження загальних показників здоров'я населення. Зловживання алкоголем та пов'язані з ним супутні хвороби часто як причина смерті поступаються лишень онкологічним та серцево-судинним захворюванням [15].

Режим харчування. Наступна складова здорового способу життя є повноцінне харчування. Коли мова йде про раціональне харчування, слід пам'ятати про декілька основних законів, порушення яких є небезпечним для здоров'я.

Один з цих законів говорить про те, що необхідно дотримуватися паритету одержуваної та витраченої енергії. За умов, якщо до організму надходить енергії більше, ніж він її витрачає (якщо ми споживаємо їжі більше, ніж це потребує для нормального розвитку), для роботи та нормального самопочуття – відбувається накопичення зайвої ваги. Наразі переважна частина мешканців нашої країни, особливо діти, мають надмірну вагу. Основна причина – надмірне харчування, яке в результаті призводить до розвитку атеросклерозу, виникнення ішемічної хвороби серця та гіпертонії, цукрового діабету [4].

Наступний закон - доцільність хімічного складу раціону для фізіологічних потреб організму в харчових продуктах. Продукти харчування мають бути різноманітним та відповідно забезпечувати потреби у білках, жирах, вуглеводи, вітаміни, мінеральних речовинах, мають містити харчові волокна. Багато з цих речовин є незамінними, оскільки вони не утворюються в організмі, а лише надходять до організму з їжею. Відсутність хоча б одного з них (наприклад, вітаміну С) може спричинити захворювання і навіть загибель. Вітаміни групи В ми можемо отримати в основному з хлібу грубого помелу. Джерелом вітаміну А та інших жиророзчинних вітамінів може бути молочна продукція, а також риб'ячий жир, печінка. Важливо пам'ятати, що проміжки між споживанням їжі не повинні бути значними (не

перевищувати 5-6 год.). Надто шкідливим є приймання їжі тільки два рази на день, але дуже великими порціями. Це обумовлює надзвичайно велике навантаження для системи кровообігу [3].

Для нормальної дорослої людини оптимальним є харчування 3-4 рази на добу. За умов триразового харчування найбільш поживним повинен бути обід, і навпаки - найлегшою - вечеря. Дуже шкідливо під час споживання їжі читати або розв'язувати складні та відповідальні завдання. Не можна поспішати, обпікаючись гарячею їжею, або проковтувати крупні шматки їжі, не пережовуючи. Негативно впливає на організм постійне вживання сухої їжі, без гарячих страв. Особливо потребує дотримання правил особистої гігієни. У випадку нехтування режимом харчування, через деякий час розвиваються тяжкі хвороби системи травлення, такі як, наприклад, виразка шлунку та ін. Ретельне пережовування та подрібнення їжі покращує травлення, оберігає слизову оболонку шлунково-кишкового тракту від механічних пошкоджень або подряпин. За умов відхилення від постулатів раціонального харчування відбувається порушення здоров'я. Організм людини починає витрачати енергію не лише у період фізичної активності (наприклад, під час роботи, занять спортом), але й у відповідному стані відносного спокою (під час сну або відпочинку), коли отримана енергія використовується в переважній більшості для підтримки фізіологічних функцій організму – підтримки постійної температури тіла. Найголовніші правила у будь-якій системі харчування полягають у наступному:

- споживати їжу за умов відчуття голоду;
- не приймати їжу при нездужанні, під час розумового та фізичного навантаження, при лихоманці та підвищеній температурі тіла;
- відмовитися від їжі до фізичної чи розумової роботи, безпосередньо перед сном.

Обов'язково необхідно мати вільний час для харчування. Існують помилкові погляди на те, що фізичні вправи після прийому їжі покращують травлення, це є грубою помилкою. Прийом їжі необхідно здійснювати із

змішаних продуктів, які можуть бути одночасно джерелами білків, жирів та вуглеводів, вітамінів й мінеральних речовин. За цих умов вдається досягти збалансованого співвідношення між поживними речовинами та незамінними факторами, забезпечити не тільки значний рівень перетравлення та всмоктування поживних речовин, а також їх переміщення до тканин і клітин, повний їх метаболізм лише на рівні клітини [5].

Повноцінне харчування здатне забезпечити правильний ріст та формування організму, обумовлює збереження здоров'я, високу працездатність та більш тривале життя.

Рухова активність. Найважливішою умовою реалізації здорового способу життя є оптимальний руховий режим. Постійні, систематичні заняття фізичними вправами та спортом дозволяють ефективно реалізовувати процес зміцнення здоров'я та розвитку фізичних здібностей молоді. Також це дозволяє зберегти здоров'я та рухові навички, посилити профілактику вікових змін. Разом з тим, фізична культура та спорт являють собою найважливіший засіб виховання. Дуже корисно підійматися сходами, бажано рідше користуватися ліфтом. Дослідження американських лікарів говорить про те, що одна сходинка дарує людині додатково 4 секунди життя. При цьому сімдесят сходинок спалюють 28 калорій [7].

До загальної рухової активності належить ранкова гімнастика, тренування, прогулянки, ходіння, фізична робота на дачній ділянці і т. д. Разом з тим, норм із загальної рухової активності достеменно не визначено. Частина вчених вважає, що дорослій людині необхідно в день проходити не менше 10-15 тис. кроків. Фіхівці із фізичної культури пропонують наступні норми для тижневого обсягу рухової активності:

- для учнів загальноосвітніх навчальних закладів та коледжів – приблизно від 10 до 14 годин;

- для студентів – 10 – 14 годин;

Основні властивості, які характеризують фізичний розвиток людини, є показники сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості. При

цьому, удосконалення кожного з цих показників сприяє зміцненню здоров'я, проте не однаковою мірою.

Загартовування. З метою ефективного оздоровлення та профілактики захворювань обов'язково необхідно тренувати і вдосконалювати насамперед витривалість. Поєднання загартовування та тренування витривалості дозволяє сформувати надійний «щит» організму від хвороботворних мікроорганізмів.

Безсумнівним є те, що користь від загартовування з періоду раннього віку доведена величезним практичним досвідом. Здобутий досвід спирається на серйозне наукове обґрунтування. На сьогодні застосовуються різні прийоми та підходи до процесу загартовування – від повітряних ванн до обливання холодною водою. Звичайно, користь від цих процедур не викликає сумнівів. Ще з давніх часів поширена думка, що ходіння босоніж також є чудовим загартовуючим засобом. Разом з тим, найвищою формою загартовування є зимове плавання. Для того, щоб досягти вершини цього типу загартовування необхідно пройти усі попередні. Результативність загартовування збільшується якщо використовувати спеціальні температурні впливи та процедури.

До основних засад їх правильного застосування належать наступні фактори: систематичність та послідовність; врахування індивідуальних особливостей, вихідний стан здоров'я та психофізичні реакції на процедуру. Не менш дієвим загартовуючим засобом є контрастний душ, який проводять до та після занять фізичними вправами. Процедура контрастного душу дозволяє тренувати нервово-судинний апарат шкіри та підшкірної клітковини. Ця процедура шляхом удосконалення фізичної терморегуляції, обумовлює стимулюючий вплив і на центральні нервові механізми. Фахівці із загартовування вказують на те, що контрастний душ володіє високою оздоровчою цінністю як для дорослих, так і для дітей. Значний вплив ця процедура має і як стимулятор нервової системи, знімає втому та підвищує працездатність [44].

Загартовування є потужним оздоровчим засобом. Ця процедура дозволяє знизити розвиток багатьох хвороб, подовжує життя на довгі роки, зберігає високу працездатність до похилого віку. Загартовування володіє загальнозміцнюючою дією на організм, воно підвищує тонус нервової системи, тренує судинозвужувальний апарат, нормалізує обмін речовин.

Здоров'я та довкілля. Не менш важливим чинником для здоров'я виступає стан довкілля. Постійне втручання людини у процес регуляції природних процесів у багатьох випадках не призводить до бажаних позитивних результатів. Порушення хоча б одного з природних компонентів оточуючого середовища обумовлює перебудову існуючої структури природно-територіальних компонентів. Постійне забруднення поверхні суші, гідросфери, атмосфери і Світового океану, завжди позначається на стані людського організму. Ефект «озонової діри» спричиняє збільшення кількості злоякісних пухлин, забруднення атмосфери негативно впливає на стан дихальних шляхів, а забруднення поверхневих вод – на систему травлення. Останніми роками різко погіршується загальний стан здоров'я людства, знижується тривалість життя. Безсумнівно, що здоров'я, отримане від батьків, на половину залежить від оточуючих нас умов. При цьому, реакції організму на забруднення залежать від окремих, індивідуальних особливостей: статі, віку, стану здоров'я. Як правило, більш вразливими до забруднення є діти, особи похилого віку, хворі люди. За умов систематичного або періодичного надходження до організму порівняно незначної дози токсичних сполук відбувається хронічне отруєння. Схожі ознаки можна прослідкувати на прикладі радіоактивного забруднення навколишнього середовища [21].

Динамічний процес пристосування організму людини до несприятливих екологічних умов спричиняє постійний стан напруги, втоми. Основним елементом розвитку стресового стану є напруга. Це, по суті, мобілізація всіх механізмів, які забезпечують пристосування організму людини. Залежно від сили навантаження, стану організму, його функціонально-структурних та

енергетичних ресурсів спостерігається зниження можливості функціонування організму на заданому рівні. При цьому наростає стомлення. Динамічні зміни фізіологічних функцій можуть бути обумовлені й іншими факторами оточуючого середовища. Вони можуть залежати від пори року, вмісту в продуктах харчування вітамінів та мінеральних солей. Разом з тим, усі ці фактори (або «подразники різної ефективності») стимулюють або пригнічують самопочуття людини та перебіг життєво важливих процесів у в організмі.

Природним є те, що людині слід постійно пристосовуватись до динамічних явищ природи та ритму їх коливань. Психофізичні вправи та одночасне загартовування організму дозволяє зменшити залежність організму від метеоумов та перепадів погоди, а також сприяють його гармонійному єднанню з природою.

Спадкові фактори. Крім цього, необхідно враховувати ще один об'єктивний фактор впливу на здоров'я - спадковість. Це властива всім організмам властивість повторювати у ряді поколінь однакові ознаки і особливості розвитку, здатність передавати від одного покоління до іншого матеріальні структури клітини, що містять програми розвитку їх нових особин.

Психологічна саморегуляція. Якщо людина у добром настрої, вона стає добрішою та чуйнішою. Наш настрій визначається в першу чергу емоціями та пов'язаними з ними почуттями. Емоції – це первинні, найпростіші види реакції на будь-які подразники. Вони можуть бути позитивними чи негативними, сильними чи слабкими, наростати чи, навпаки, знижуватися. Інша річ почуття. Це суто людські якості, що характеризують наші особисті переживання. Дуже важливо, що на відміну від емоцій почуття виникають не спонтанно, а контролюються свідомістю, підкоряються психіці. Але настрій має не тільки психічну, а й психофізіологічну основу, керується певним гормональним апаратом. Продукція цих гормонів в першу чергу підпорядкована психіці. Саме психіка, яка є продуктом діяльності мозку,

виступає в ролі головного судді та розподільника. Слід чітко усвідомити, що добрий настрій можна довільно створювати, його можна підтримувати, нарешті, здатність бути у хорошому настрої можна і потрібно тренувати [38].

Величезне значення при цьому має загальний функціональний стан, та насамперед працездатність. Саме вона є тією силою, яка забезпечує узгоджену діяльність усіх компонентів функціональної системи. Якщо працездатність знижується, то чітка взаємодія елементів системи порушується. Вчинки стають шаблонними, гірше виходять навіть звичні операції, знижується реакція, порушується координація рухів. Погіршується емоційна стійкість, багато що починає дратувати. Створення гарного настрою починається з ранку.

Орієнтація на здоров'я в осіб віднесених до інтровертів та екстравертів. Для осіб експресивного типу (які орієнтовані на спілкування), властива емоційна відкритість, творче мислення. Разом з тим, мають місце «загрозливі» якості, зокрема тяжіння до порушення режиму трудової діяльності, надмірна збудливість.

Для осіб іншого типу, імпресивного, або схильних до самоаналізу, спостерігається порушення режиму відпочинку, надмірно висока спрямованість на сам процес творчості. Особи імпульсивного типу, якщо в них знижений самоконтроль, схильні до зривів у своїй діяльності, психофізіологічний профіль має стрибкоподібний характер. Вони проявляють стійкість під час стресових ситуацій. У конфліктних індивідуумів можна спостерігати риси ригідності (а саме недостатню рухливість психічних процесів), вони дуже вперті, мають нестійку самооцінку, схильні до односторонніх захоплень. Саме тому тактика кожної людини повинна бути спрямована у такому випадку на включення до творчого процесу, в іншому – на спілкування. Якщо людина інтроверт – на задоволення хобі (можна рекомендувати колекціонування).

Фізичне самовиховання. У випадку осіб, які займаються тривалою розумовою працею, систематичне заняття фізичною культурою та спортом

має виняткове значення. Не секрет, що у випадку здорової, молодої людини, яка веде сидячий образ життя та не займається фізичними вправами за незначних фізичних навантажень відбувається збільшення частоти дихання, посилюється серцебиття. Інший приклад, тренувана людина дуже легко справляється з великими фізичними навантаженнями. Головний двигун кровообігу – серце, а саме серцевий м'яз перебуває у прямій залежності від фізичного стану всієї мускулатури. Саме тому фізичні тренування, які розвивають мускулатуру тіла, одночасно тренують і зміцнюють серцевий м'яз. У осіб з нерозвиненою мускулатурою спостерігається слабкість серцевого м'яза. Це проявляється за будь-якої фізичної роботи. Обов'язковим мінімумом фізичного тренування є щоденна ранкова гімнастика. Щоденна гімнастика має стати такою ж звичною, як умивання вранці [34].

Виконання фізичних вправ треба виконувати у добре провітреному приміщенні або краще на свіжому повітрі. Для осіб, які ведуть постійний «сидячий» спосіб життя, дуже важливими є фізичні вправи на повітрі (прогулянка або ходьба). Корисно може бути відправлятися вранці на роботу пішки, а також гуляти ввечері по завершенню роботи. Систематичні прогулянки дуже сприятливо впливають на людину, вони покращують самопочуття, посилюють працездатність. Безсумнівно, щоденне перебування на свіжому повітрі не менше 1-1,5 години є одним із важливих компонентів здорового життя. Під час роботи у закритому приміщенні особливо важливою є прогулянка після роботи або у вечорі перед сном. Така прогулянка являє собою частину необхідного денного тренування, вона є корисною для всіх. Ця прогулянка знімає напругу робочого дня, здійснює заспокійливий вплив на збуджені нервові центри.

Важливим елементом здорового способу життя є особиста гігієна. Здоровий спосіб життя полягає у раціональному добовому режимі, догляді за тілом, гігієну одягу та взуття. Надзвичайно важливим є режим дня. Правильне та суворе дотримання режиму формує чіткий біоритм. Сформовані біоритми обумовлюють найкращі умови для роботи та

відпочинку. Разом з тим, неоднакові умови життя, праці й побуту, окремі відмінності людей не дають змогу рекомендувати один варіант добового режиму для всіх. Проте, вищезазначені основні положення повинні дотримуватися усі: виконання певних видів діяльності у відведений час, раціональне чергування роботи та відпочинку, систематичне харчування. Особлива увага приділяється повноцінному сну – це є основний та незамінний вид відпочинку. Хронічне недосипання є небезпечним і може спричинити загрозливе виснаження нервової системи, що призведе до ослаблення захисних сил організму, зниження активності, працездатності, погіршення самопочуття [23].

1.2. Характеристика здоров'язберігаючої компетентності

Традиційна організація освітнього процесу створює у школярів постійні стресові навантаження, які призводять до порушення механізмів саморегуляції фізіологічних функцій та сприяють розвитку хронічних хвороб. Питання впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій, інтеграції природничої освіти, професійної грамотності педагогів у галузі формування культури здоров'я в учнів, удосконалення інноваційної діяльності з метою покращення фізичного, соціального, інтелектуального та духовного здоров'я підростаючого покоління лежать в основі метапредметної компетенції здоров'язбереження.

Формування здоров'язберігаючої компетенції, безумовно, є комплексною проблемою, що вимагає постійної системної педагогічної діяльності в даному напрямку. Тому вчителю необхідно знайти резерви своєї діяльності у збереженні та зміцненні здоров'я учнів [33].

Доцільно розпочати роботу в даному напрямку ще в початковій школі з вибору здоров'язберігаючих технологій, комплексно-цільових програм з культури здоров'я та негайно розпочати їх реалізацію, щоб компонент здоров'язбереження став звичною та невід'ємною частиною освітнього

процесу для учнів та батьків. В учнів слід включати механізми особистісного розвитку, а саме розвивати ставлення до здорового способу життя, інтегрувати питання здоров'язбереження у всі освітні компоненти шкільної освіти. У середній школі учням слід запропонувати для освоєння кілька різних програм позаурочної діяльності та курсів на вибір, комплексні або які містять аспекти здоров'язбереження. Таким чином, вже до старшої школи підлітки мотивовано та усвідомлено опановують компетенції, спрямовані на збереження, розвиток ресурсів власного здоров'я та формування відповідального ставлення до свого здоров'я [16].

Вчитель біології може бути першим тригером здоров'язбережувальної компетентності у освітньому процесі, оскільки питання збереження та зміцнення здоров'я завжди перебували в його компетенції, у нерозривному зв'язку з його педагогічною спеціальністю. Просвітницька робота, інтеграція між дисциплінами, складання програм з культури здоров'я, організація позаурочної діяльності у цьому напрямі, екологізація освіти і т.д. Таким чином, більшість напрямів розвитку здоров'язбережувальної компетенції в школі забезпечує вчитель біології, через освітню діяльність.

Серед здоров'язберігаючих технологій, які застосовуються на уроках біології, можна особливо виділити технології особистісно-орієнтованого навчання, педагогіку співробітництва, технології навчання, технологію рівневої диференціації навчання, системно-діяльнісний підхід. Позитивним впливом для здоров'я учнів є орієнтація навчання кожного учня лише на рівні його індивідуальних можливостей і здібностей. Активна пізнавальна діяльність, яка керує мотиваційними процесами у навчанні, й попереджає стомлюваність під час уроку, сприяє розвитку та саморегуляції особистості. Застосування здоров'язберігаючих технологій у навчанні створює ситуацію неодмінного успіху, що сприяє психо-емоційному та інтелектуальному здоров'ю учнів. Формування компетенції здоров'язбереження на уроках біології здійснюється у двох напрямках: системне застосування

здоров'язберігаючих технологій; наповнення здоров'язберігаючим змістом тем уроків.

Одним із найважливіших аспектів є психологічний комфорт учнів під час уроку. Доброзичлива обстановка на уроках, спокійна розмова, увага до кожного висловлювання, тактовне виправлення допущених помилок, доречний гумор або невеликий історичний відступ — ось далеко не весь арсенал, який може використовувати педагог, який прагне розкрити здібності кожної дитини. В обстановці психологічного комфорту та емоційної піднесеності працездатність класу помітно підвищується, що в кінцевому підсумку призводить і до якіснішого засвоєння знань, і, як наслідок, до більш високих результатів [55].

Для ефективного навчання в арсеналі вчителя мають бути диференційовані завдання, що підвищують ефективність засвоєння знань учнями з різним рівнем навчання. Сприяють формуванню метапредметних здоров'язберезувальних компетенцій завдання інтегрованого характеру.

Очевидно, що необхідно виховувати школярів творчими, думаючими, необхідно розвинути їхню творчу діяльність. Для цього застосовуються під час занять творчі проблемні завдання. Систематична пошукова та творча робота організовується у великих та малих групах, де «кожен навчає кожного» та «кожен успішний». Така форма організації діяльності під час уроків біології неодмінно призводить до позитивних результатів у навчанні, оскільки розвиток комунікативних і регулятивних універсальних навчальних процесів сприяють соціальному здоров'ю учнів [8].

Екологізація всього курсу біології – актуальна частина освітнього процесу, оскільки пов'язані з аспектами здоров'язбереження, охорони навколишнього середовища, екологічного світогляду. Розгляд тих чи інших питань і, особливо регіональних, з екологічної точки зору сприяє розвитку екологічної культури та культури здорового способу життя.

Говорячи про наповнення змісту уроку питаннями здоров'язбереження, слід враховувати основний зміст теми уроку, вікові особливості учнів, регіональний компонент навчання [60].

Формування екологічної культури учнів здійснюється у вигляді інтеграції дисциплін шкільного курсу. Активна педагогічна позиція та просвітницька роль вчителя біології у формуванні екологічної культури учнів за допомогою інтеграції наук та предметів є важливою. Організація та проведення інтегрованих уроків та заходів можливі між біологією та всіма дисциплінами, що повинні здійснюватися в системі. Тільки у тому випадку, коли учень отримує екологічні знання не тільки на уроках біології, а й на уроках математики, фізики та інших., формування цілісного екологічного світогляду буде успішним і ефективним. До змісту таких уроків включено отримання знань з основних розділів екології та екології рідного краю (краєзнавства).

Починати екологічну освіту потрібно вже у початковій школі. Вчитель біології у співпраці з методичним об'єднанням вчителів початкових класів, із залученням більш старших учнів може організувати проведення інтегрованих уроків, і навіть занять пропедевтичного характеру. Спільно з викладачами інших дисциплін вчитель біології складає програми та методичні посібники з екологізації шкільних дисциплін, а саме рекомендації стосовно викладання тієї чи іншої дисципліни, включаючи питання екологічної освіти [9].

Волонтерська діяльність, як жодна інша, дозволяє сформувати стійкі соціальні основи, як у самих волонтерів, так і у підлітків, які залучаються до масових заходів соціального спрямування (пропаганда здорового способу життя, екологія рідного краю тощо). Залучення підростаючого покоління до волонтерської діяльності необхідно починати з молодшого шкільного віку, оскільки малюки із задоволенням виконують нескладні доручення та завдання, допомагають літнім людям, прикрашають та облагороджують у міру своїх сил територію. Якщо проводити такі заходи систематично, вже до середнього шкільного віку у хлопців починає формуватися свідомо мотивована

до такого виду діяльності. Пізніше, у більшості підлітків спостерігається сформовані ціннісні якості особистості: активна життєва позиція, позитивне ставлення до старшого покоління, громадянськість і патріотизм, культура спілкування та поведінки. Як відомо, всі ці риси свідчать про соціальну складову здоров'я людини.

Один із ефективних способів збереження та зміцнення здоров'я школярів – підвищення ролі батьків у оздоровленні дітей, залучення їх до здорового способу життя, створення традицій сімейного фізичного виховання. Сім'я є джерелом та важливою ланкою передачі дитині соціально-історичного досвіду і, насамперед, досвіду емоційних та ділових взаємин між людьми. З огляду на це можна з повним правом вважати, що сім'я була, є і буде найважливішим інститутом виховання, соціалізації дитини. У роботі з батьками щодо зміцнення здоров'я дітей можна виділити напрямки: підвищення рівня педагогічної компетентності батьків; залучення батьків до участі у роботі школи [41].

Існують різноманітні форми роботи з батьками: колективні, індивідуальні, наочно-інформаційні, проаналізувавши які можна переконатися, що немає такої галузі педагогічного процесу, в яку неможливо було б включити зміст про збереження та зміцнення здоров'я учнів. Звичайно, що бажаним є творчий неформальний підхід педагогів до питання організації взаємодії з батьками. Важливо пам'ятати, що батькам необхідно надавати теоретичну інформацію та, що є головним, практичні навички. Тому є задоцільним, крім традиційних батьківських зборів, організовувати різні практикуми для батьків, де вони можуть набути певного педагогічного досвіду, що допомагає ефективно формувати та розвивати у дітей компетенцію здоров'язбереження.

Соціальна значущість педагогічної діяльності пред'являє особливі вимоги до особистості педагога, його інтелектуального потенціалу та морального вигляду. Це кардинально змінює роль педагога. Доцільно стати

організатором пізнавальної активності школярів, їхньої самостійної роботи, творчості [52].

Вчителю потрібні терпіння, витримка, наполегливість, оптимізм, гуманістична спрямованість. Дуже важливими для педагога є такі якості, як наявність почуття гумору; додаткові можливості надають здібності й уміння у сфері техніки, спорту, музики, живопису тощо. Ці якості можна об'єднати в єдиний напрямок – професійна педагогічна спрямованість. Це сукупність стійких мотивів, які орієнтують особистість на педагогічну діяльність у всіх освітніх галузях, у тому числі і здоров'язберігаючої [12].

Педагог, чия діяльність спрямована на підвищення культури здоров'я здобувачів, повинен, перш за все, сам мати її на високому рівні. Звичайно, не йдеться про якісь високі спортивні досягнення або вузькоспеціалізовані знання медичного характеру. Але здоров'язберігаюча педагогічна діяльність буде високоефективна лише в тому випадку, якщо вчитель сам є взірцем здорової, життєрадісної, позитивної, сучасної, та й нарешті спортивної особистості, з активною життєвою позицією.

В силу своєї природничої спеціалізації, вчитель біології має величезний запас знань, які, так чи інакше, стосуються здоров'я людини. Передавати знання необхідно з почуттям причетності, наводячи приклади з власного досвіду та практичного життя, знаходити можливість під час уроків та позаурочний час для практичного застосування теоретичних знань [10, 19].

Якщо педагог сам має якості дослідника, мандрівника, то і дітям прищепити ці якості можливо через спільні екскурсії, поїздки. При цьому формуються та розвиваються всі компоненти здоров'я: фізичний, психоемоційний, інтелектуальний, особистісний, соціальний та духовний.

Свою активну позицію щодо зміцнення та збереження здоров'я, педагог представляє у вигляді презентацій власного досвіду роботи, особистих досягнень, статей, дослідницьких робіт. Безперечно, цей вид діяльності займає чимало часу, але є невід'ємною частиною при формуванні

здоров'язберігаючої компетенції, як соціально-активна діяльність з пропаганди здорового способу життя [35, 40].

Освітня діяльність вчителя та його учнів стосовно формування здоров'язберігаючої компетенції, збереження та зміцнення здоров'я є безперервним, системним та комплексним процесом. Тільки завдяки комплексному підходу до навчання та спільної діяльності всіх учасників освітнього процесу можуть бути успішно вирішені завдання формування та зміцнення здоров'я школярів. Сформовані в учнів метапредметні компетенції, продовжують реалізовуватися у ній, у подальшому дорослому житті [20].

Не завжди педагогу вдається відстежити результати своєї здоров'язберігаючої роботи. Показниками наявності екологічної культури та сформованості компетенції здоров'язбереження в учнів можна вважати активну участь у заходах здоров'язберігаючої спрямованості, здійснення проектів та дослідницьких робіт, участь у тематичних конкурсах та олімпіадах, презентація своєї творчої діяльності на різних рівнях, активні заняття фізкультурою та спортом. Про ефективність діяльності педагога у цьому напрямі свідчать позитивні відгуки учнів та його батьків, і навіть інших освітніх організацій [37].

1.2.1. Здоровий спосіб життя як компетентність. Політична нестабільність, соціально-економічні перетворення, що спричинили зниження життєвого рівня багатьох верств населення, екологічне неблагополуччя довкілля та інші чинники, все це позначається на проблемі здорового життя населення в цілому. Проблема здорового способу життя та здоров'я людини як завжди є актуальним, особливо чітко це почало виявлятися у зв'язку зі зростанням негативних тенденцій у стані здоров'я дітей та підлітків [51].

На сьогодні суттєво омолодилися та кількісно збільшилися показники хворих із серцево-судинними та порушеннями опорно-рухового апарату. Стан

фізичної підготовленості населення також має негативну статистику. Формування здорового способу життя являє собою комплексну проблему. Не може йтися лише про способи та методи зміцнення здоров'я, необхідним є підвищення ролі особистісних якостей у свідомому та вольовому прийнятті принципів здорового способу життя, а турбота про здоров'я та його зміцнення мають стати ціннісними мотивами поведінки. У вирішенні цього завдання велику роль відіграє, насамперед, готовність до формування здорового способу життя учнів, особистісний досвід збереження та примноження здоров'я [32].

Сутність педагогічного забезпечення здоров'я підростаючого покоління полягає у формуванні в громадянина з раннього віку компетентності у сфері збереження здоров'я, індивідуального стилю здорового життя, що є основою культури здоров'я особистості. Найбільш ефективно формування здорового способу життя відбувається на основі особистісно-орієнтованого навчання та виховання, що містять в собі вивчення свого організму, освоєння гігієнічних навичок, знання факторів ризику та вміння реалізовувати на практиці всі засоби і методи збереження та примноження здоров'я.

З багатьох констатованих недоліків, що визначають стан низького рівня здоров'я школярів, можна виділити основний - це відсутність ефективних соціально-педагогічних технологій формування основ здорового способу життя особистості та системи впровадження цих інновацій у практику [14].

Найбільш значущим періодом у формуванні основ здорового способу життя є навчання у початковій школі. Останнім часом у початковій освіті відбувається зміна освітньої парадигми. Нова парадигма педагогіки зміщує центр проблем з формування знань, умінь та навичок, формування необхідних життєвих компетенцій і цілісний розвиток особистості.

В цих умовах зростає соціальна і педагогічна значимість організації оздоровчої роботи у початковій школі, націлена на розвиток компетентності суб'єктів освітньої діяльності у сфері здорового життя. Тому формування

цього виду компетентності у школярів є одним із важливих завдань які постають перед педагогічним колективом і батьками.

Система традиційної шкільної освіти орієнтована на інтелектуальний розвиток особистості. Це призвело до появи суперечностей між потребою суспільства у вихованні здорової особистості та нездатністю масової школи до її реалізації. Ситуація, що зараз спостерігається, певною мірою суперечить стратегічним цілям освіти. У зв'язку з цим проблема відновлення статусу освітніх закладів, мета яких полягає у тому, щоб ростити фізично та психічно здорових громадян, формувати в учнів потреби у здоровому способі життя, вчити відповідально ставитися не тільки до власного здоров'я, але й здоров'я інших людей, збереження довкілля. Загальноосвітнім закладам у вирішенні цієї соціально-педагогічної проблеми приділяється ключова роль, що зафіксовано в основних державних документах [26].

Реалізація особистісно орієнтованого підходу в загальноосвітній школі передбачає новий зміст освіти, що має на меті захист людини від руйнування, розвиток свідомості та ментальності в умовах погіршення стану довкілля, кліматичних змін. Це можливо лише за умов зміни спрямованості всього освітнього процесу в такий спосіб, щоб педагогіка здоров'я стала частиною освітнього поля школи. Тому робота педагогічного колективу стосовно залучення дітей до ведення здорового способу життя з опорою на особистісні та вікові психофізіологічні особливості дитини є надзвичайно актуальною.

Обґрунтування особистісно орієнтованого підходу до процесу формування компетентності школярів у сфері здорового способу життя дозволяє виховати у дітей установки на збереження здоров'я, слідувати їм у повсякденному житті. Він є важливим компонентом філософської гуманістичної освіти, спрямованої на вирішення глобального завдання – осмислення цінності життя кожної людини у загальній системі світосприйняття [28].

Відсутність у існуючих моделях особистісно орієнтованої освіти цілісної концептуальної системи, що дозволяє враховувати екзистенційні потреби

людини, призводить до появи найважливіших морально-психологічних проблем (фізичних, психічних, інтелектуальних та соціальних), що дозволяє віднести їх до галузі педагогіки здоров'я.

Виховання спрямованості школярів на здоровий спосіб життя, їхню підготовленість до збереження здоров'я зазвичай формується на основі наступних освітніх компетенцій [39, 54]:

1. Ціннісно-сміслова компетенція. Це компетенція у сфері світогляду, пов'язана з ціннісними орієнтирами учня на здоров'я та здоровий спосіб життя, його здатністю бачити та розуміти його, орієнтуватися в ньому, усвідомлювати свою роль та призначення, вміти вибирати цільові та смислові установки для своїх дій та вчинків, приймати рішення, спрямовані на зміцнення та збереження свого здоров'я.

2. Загальнокультурна компетенція. Безліч питань, стосовно яких здобувач має бути добре обізнаний, мати знання і досвід діяльності, — це особливості національної та загальнолюдської культури, духовно-моральні основи життя людини і людства, культурологічні основи сімейних, соціальних, суспільних явищ і традицій, роль спорту та фізкультури у житті людини.

3. Навчально-пізнавальна компетенція. Сукупність компетенцій учня у сфері самостійної пізнавальної діяльності, елементи логічної, загальнонавчальної діяльності, співвіднесені з реальними об'єктами, що пізнаються. До них належать знання та вміння організації фізкультурних занять, цілепокладання, планування, аналізу, рефлексії, самооцінки стану свого здоров'я.

4. Інформаційна компетенція. За допомогою технічних засобів та інформаційних технологій формуються вміння самостійно шукати, аналізувати та відбирати необхідну інформацію про збереження здоров'я, організовувати, перетворювати, зберігати та передавати її на конференціях, доповідях, у рефератах.

5. Комунікативна компетенція. Включає знання способів взаємодії з людьми, навички роботи у команді, володіння різними соціальними ролями у колективі, які забезпечують взаємне збереження здоров'я.

6. Соціальна компетенція передбачає володіння знаннями та досвідом у сфері громадського здоров'я, у соціально-трудої діяльності, у сфері сімейних відносин та обов'язків.

7. Особова компетенція спрямована на освоєння способів фізичного, духовного та інтелектуального самовдосконалення, емоційної саморегуляції та самопідтримки свого особистого здоров'я, а також комплекс якостей, пов'язаних з основами безпечної життєдіяльності особистості [30].

Важливим є те, що ці компетенції включають знання, вміння, відображають цілісне та комплексне уявлення тих складових соціокультурного досвіду, якими опановує людина у процесі здобуття освіти.

Існує стійкий взаємозв'язок між ставленням вчителя до свого здоров'я, його потребою у веденні здорового способу життя, рівнем грамотності у питаннях відновлення всіх аспектів здоров'я та наданням відповідного виховного впливу на учнів. Чим нижчим є рівень грамотності педагога у цих питаннях, тим менш він сам мотивований до ведення здорового способу життя [47].

Про сформованість здорового способу життя в учнів можна говорити тоді, коли педагог не тільки володіє знаннями про здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язберігаючі технології, усвідомлює цінність здоров'я, мотивований до здоров'язберігаючої діяльності, але і реалізує знання і вміння на практиці. Одна з найбільш розроблених моделей здоров'язберігаючої компетентності педагога представлена на рис. 1.1 [36]



Рис. 1.1. Модель здоров'язберігаючої компетентності вчителя біології [41]

Як видно з представленої моделі, велике значення в діяльності вчителя відіграє використання здоров'язберігаючих освітніх технологій. Практично будь-яка педагогічна технологія може мати той чи інший здоров'язберігаючий потенціал, якщо вона адекватно реалізується і підходить для даної педагогічної ситуації. Але на сьогодні весь комплекс заходів стосовно збереження та зміцнення здоров'я школярів, які застосовуються в освітніх установах, отримав назву «здоров'язберігаючі технології», хоча власне технологій у системі форм і методів цієї роботи немає [43].

Для розвитку здоров'язберігаючої компетентності необхідна орієнтація всіх педагогів на відповідальне ставлення до свого здоров'я та здоров'я учнів, формування компетенцій у галузі здоров'я та здорового способу життя з

метою впровадження цих принципів у освітній процес. Для організації роботи за даними напрямками необхідне впровадження в освітній процес педагогічних технологій, що сприяють формуванню навичок здоров'язберігаючої поведінки, як основи здорового способу життя учнів, та розвиток психологічної культури, комунікативних здібностей та навичок саморегуляції педагогів [59].

1.2.2. Роль біології у становленні здоров'язбережувальної компетентності. Безсумнівним є те, що загальноосвітні заклади є базисом будь-якої цілісної освітньої системи кожної країни. Саме на цьому рівні закладаються основи інтелектуального, фізичного та духовно-морального становлення особистості підростаючого покоління. Усе це зумовлює тенденцію до постійного (залежно від соціального замовлення), змістовного й технологічного оновлення якості загальної освіти. До особливої групи причин, які обумовлюють становлення освітньої системи, належить економічний добробут суспільства. Наявна система змісту й організації освіти не забезпечує достатньою мірою здоров'язбереження суб'єктів освітнього процесу; низький рівень культури здорового способу життя в учнів і відсутність належної компетенції у педагогів у формуванні цієї сфери культури не дозволяє сформувати здоров'язбережувальні компетентності [42, 56].

Здоров'язбережувальні технології реалізуються на основі особистісно-орієнтованого підходу. Цей вид технологій потребує активної участі самого учня в освоєнні культури людських стосунків. Вони відіграють визначальну роль у формуванні досвіду здоров'язбереження, що набувається шляхом поступового розширення сфери спілкування та діяльності здобувача, розвиток його саморегуляції (від зовнішнього контролю до внутрішнього самоконтролю), розуміння відповідальності за своє здоров'я, життя і здоров'я оточуючих людей (рис. 1.2).



Рис. 1.2. Зв'язок між біологічними та соціальними принципами у формування здорового способу життя

Здоров'язбережувальна педагогіка по-новому вибудовує стосунки між освітнім процесом та вихованням, переводить виховання в межі людинотворчого та життєзабезпечувального процесу, спрямованого на збереження та примноження здоров'я дитини. Здоров'язбережувальні педагогічні технології мають забезпечити розвиток природних здібностей дитини: її розуму, моральних та естетичних почуттів, потреби в діяльності, оволодінні початковим досвідом спілкування з людьми, природою, мистецтвом [36].

Здоров'язбережувальні освітні технології - це програми та методи, які спрямовані на виховання у здобувачів культури здоров'я, особистісних якостей, які сприяють його збереженню та зміцненню, формування уявлення про здоров'я як цінність, мотивацію на ведення здорового способу життя.

Здоров'язбережувальна технологія являє собою:

- умови навчання дитини в школі (відсутність стресу, адекватність вимог, адекватність методик навчання і виховання);
- раціональна організація навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог);
- відповідність навчального та фізичного навантаження віковим можливостям дитини;

необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим.

Здоров'язбережувальна педагогіка - це система, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення та розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистісного та фізичного здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу (учнів, педагогів та ін.).

Мета здоров'язбережувальних освітніх технологій навчання полягає у забезпеченні школяреві можливості збереження здоров'я за період навчання у школі, сформувати в нього необхідні знання, уміння та навички стосовно здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті [31].

Для досягнення цієї мети велику роль відіграє дисципліна «біологія», засвоєння якої дає змогу органічно застосовувати принципи здоров'язбереження майже у всіх темах уроків, реалізовувати різноманітні завдання як на уроках, так і під час домашньої роботи.

РОЗДІЛ 2

ПРОВЕДЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

2.1. Групи дослідження та підготовка навчального матеріалу з метою формування необхідної компетенції

Для забезпечення проведення відповідного освітнього дослідження було сформовано дві групи. Першу групу склали здобувачі 10-А класу (кількість учнів становила 28 учнів), яким проводилося викладання теми «Обмін речовин і перетворення енергії» відповідно до стандартних вимог навчальної програми та які вважалися за групу контролю. Друга група була сформована з учнів 10-Б класу (кількість учнів сягала 26 учнів), яким під час викладання цієї теми було запропоновано додатково розроблене заняття із розглядом токсикологічних аспектів впливу на живі організми харчових добавок, які нумеруються літерою «Е». Уроки планувалися відповідно до затвердженої програми з біології («Наказ Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 №804»), та відповідно викладалися дві години на навчальний тиждень.

З метою розвитку здоров'язберезувальних компетентностей було застосовано наступні освітні технології: бесіда, самостійна робота учнів, метод розбору певної ситуації (або альтернативна назва «кейс-метод»).

Перед початком проведених занять було проведено дистанційне анкетування за допомогою анонімної гул-форми. Питання стосувалися обізнаності з безпечності харчових продуктів, які небезпеки можуть становити поліпшувачі смаку та стабілізатори для життєдіяльності організму, їхній вплив на функціонування шлунково-кишкового тракту.

Після проведеного опитування було проаналізовано середні оцінки з біології, які отримували учні за попередній період навчання. Проведене дослідження серед двох учнівських колективів однієї вікової категорії та

відповідно, їх середні оцінки дають змогу з'ясувати та провести порівняння якості отриманих та засвоєних у здобувачів. На додачу, це дозволить з'ясувати чи спрацювала гіпотеза дослідження.

Значення цифрових освітніх форматів було переконливо продемонстровано під час дистанційного навчання. Ця ситуація стала викликом для системи освіти, продемонструвавши рівень готовності сучасної школи до цифровізації.

Активне впровадження цифрових інструментів у освітні процеси дітей та підлітків вимагає спеціального вивчення того, як перебудова освітнього середовища відобразиться на здоров'ї учнів, а також розробки системи профілактики можливих негативних наслідків залучення дітей та підлітків у використання онлайн технологій [2]. Проте, одним із таких інструментів профілактики можуть стати і самі он-лайн технології [1]. Йдеться про спеціальні освітні ресурси, спрямовані на формування у дітей як знань про здоровий спосіб життя, так і формування конкретних навичок здорового способу життя [3, 4].

2.2. Результати емпіричних вимірювань ефективності розвитку здоров'язбережувальних технологій

Для того, щоб з'ясувати чи дійсно акцентування уваги учнів на якості харчових продуктів та провадженні здорового способу життя має позитивний вплив, проводили педагогічний експеримент.

Спочатку було сформовано просту анкету для з'ясування рівня обізнаності з тих чи інших питань харчування. Інша анкета стосувалася відомостей про енергетичні потреби організму у різних станах. Результати анкетування відображені на рис 3.1.

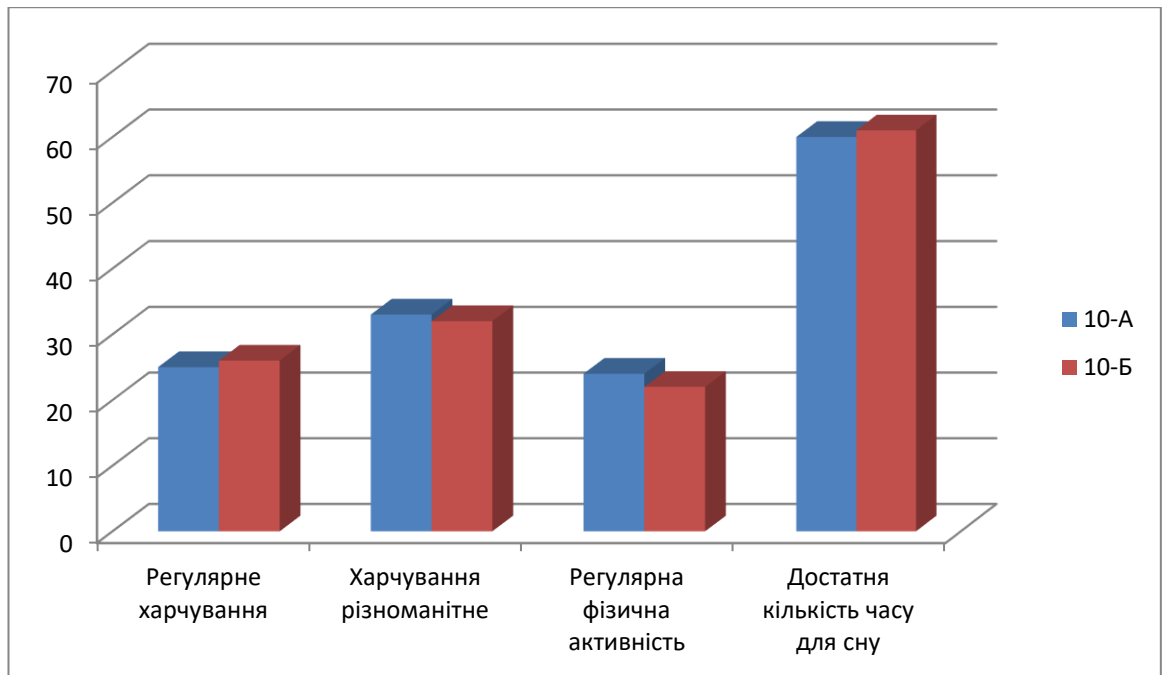


Рис. 3.1. Порівняння показників відповідей серед учнів досліджуваних груп (у %) отриманих на початку експерименту

Як видно з діаграми, відмінності між двома класами майже не спостерігаються. Незначне підвищення або зниження відповідей було не більше +/- 5%. Подібність спостерігалася відносно питань про регулярне харчування, різноманітність харчування, регулярності фізичної активності та достатньої кількості часу для сну.

На сьогодні на уроках біології можна використовувати наступні здоров'язбережувальні технології:

1. технологія забезпечення безпеки життєдіяльності, зокрема дотримання правил техніки безпеки на уроках і перервах;

2. Здоров'язбережувальні освітні технології:

А) організаційно - педагогічні технології (побудова уроків згідно з вимогами методики та технології їх ведення, що сприяють запобіганню стану перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів);

Б) психолого-педагогічні технології, пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці, впливом, який він чинить на своїх учнів (зокрема врахування індивідуальних психофізичних особливостей учнів, створення

доброзичливого психологічного мікроклімату в учнівському колективі, хвилинка для жарту, релаксаційні паузи).

В) навчально-виховні технології, що включають питання з навчання обґрунтованій турботі про своє здоров'я та формування культури здоров'я учнів, мотивації їх до ведення здорового способу життя, попередження шкідливих звичок (технологія співпраці, групові технології, інтерактивні ігрові технології, технологія особистісно-орієнтованого навчання, педагогічні методи та прийоми оптимізації та індивідуалізації освітнього процесу).

Г) соціально адаптувальні та особистісно-розвивальні технології, що містять у собі технології, які забезпечують формування та зміцнення психологічного здоров'я учнів, підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості (соціально-психологічні тренінги, програми соціальної та сімейної педагогіки, до участі в яких доцільно залучати не тільки школярів, а й їхніх батьків, а також педагогів).

Д) лікувально-оздоровчі технології (фізкультхвилинки, зміна видів, діяльності, аерація повітря, зарядка для очей).

3) Екологічні здоров'язбережувальні технології, спрямовані на створення природоподібних, екологічно оптимальних умов життя і діяльності учнів, гармонійних взаємовідносин із природою (облаштування пришкольньої території, зелені рослини в класі, живий куточок, участь у природоохоронних заходах).

Для вчителя дуже важливо правильно організувати урок, тому що він є основною формою педагогічного процесу та передбачає наступні правила:

- раціональна щільність уроку має становити не менше 60 % і не більше 75-80 %;

- до змістовної частини уроку мають бути включені питання, пов'язані зі здоров'ям учнів, які сприятимуть формуванню в них цінностей здорового способу життя та потреб у ньому;

- кількість видів навчальної діяльності на уроці має бути 4-7, а їхня зміна здійснюватиметься через 7-10 хв.; Одноманітність уроку сприяє стомленню школярів;

- в урок необхідно включати ті види діяльності, які сприяють розвитку пам'яті, логічного та критичного мислення;

- протягом уроку має бути використано щонайменше дві технології викладання, які сприяють активізації ініціативи та творчого самовираження учнів;

- навчання має проводитися з урахуванням провідних каналів сприйняття інформації учнями (аудіовізуальний, кінестетичний тощо);

- має здійснюватися контроль науковості досліджуваного матеріалу;

- необхідно формувати зовнішню і внутрішню мотивацію діяльності учнів, здійснювати індивідуальний підхід до дітей з урахуванням особистісних можливостей;

- на уроці потрібно створювати сприятливий психологічний клімат і обов'язково ситуації успіху та застосовувати емоційні розрядки, тому що результат будь-якої роботи, а особливо розумової, залежить від настрою, від психологічного клімату - у недобррозичливій обстановці стомлення настає швидше;

- потрібно включати в урок технологічні прийоми й методи, що сприяють самопізнанню, самооцінці учнів; необхідно для збільшення працездатності та зниження стомлюваності включати в урок фізкультхвилинки, визначати їхнє місце, зміст і тривалість (найкраще на 20-ій і 35-ій хвилинах уроку, їхня тривалість має бути 1 хвилина, які складаються із трьох легких вправ із 3-4 повтореннями кожної); необхідно здійснювати цілеспрямовану рефлексію впродовж усього уроку та в підсумковій його частині.

Величезну роль у зміцненні здоров'я учнів відіграє й екологічний простір: провітрювання, озеленення, освітлення кабінету. Сприятливо на здоров'я і настрій впливають запахи, найкраще джерело яких - рослини.

Окрім цього вирішується виховне завдання: учні, які залучені до догляду за рослинами, привчаються до дбайливого ставлення до них, до всього живого, отримуючи основи екологічного виховання.

Від рівня гігієнічної раціональності уроку багато в чому залежить функціональний стан школярів під час процесу навчальної діяльності, можливість тривало підтримувати розумову працездатність на високому рівні та запобігати передчасному розвитку втоми. Не можна забувати й про те, що гігієнічні умови впливають і на стан учителя, його здоров'я. А це, своєю чергою, впливає на стан і здоров'я учнів.

У нашому суспільстві здоровий спосіб життя не посідає поки що чільне місце в ієрархії потреб і цінностей людини. Проте якщо ми навчимо дітей із самого раннього віку цінувати, берегти і зміцнювати своє здоров'я, якщо вчителі будуть особистим прикладом демонструвати здоровий спосіб життя, то тільки в цьому разі можна сподіватися, що майбутні покоління будуть здоровішими й розвиненішими не тільки особистісно, інтелектуально, духовно, а й фізично. Спостереження вказують на те, що використання здоров'язберезувальних технологій у освітньому процесі дає змогу учням успішніше адаптуватися в освітньому та соціальному просторі, розкрити свої творчі здібності, а вчителю ефективно проводити профілактику асоціальної поведінки.

В умовах військового стану дотримання повноцінне застосування здоров'язберезувальних технологій є дуже обмеженим. Повітряні тривоги та дистанційне навчання не дають змогу повноцінно реалізуватися вчителю та, відповідно, учням повноцінно засвоїти освітній матеріал.

Після реалізації здоров'язберезувального підходу було проведено повторне опитування учнів обох класів. При цьому, у 10-А класі використовували здоров'язберезувальний підхід до викладання теми «Обмін речовин та енергії», у 10-Б класі було зrealізовано стандартний підхід (рис. 3.2).

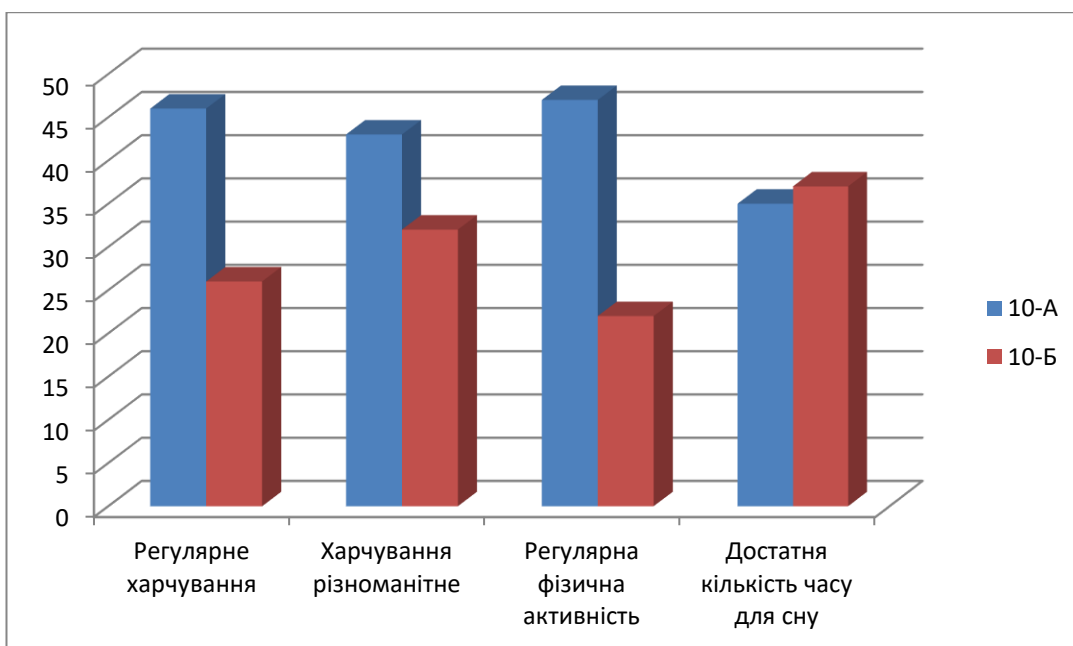


Рис. 3.2. Порівняння показників відповідей серед учнів досліджуваних груп (у %) отриманих наприкінці експерименту

Як видно з діаграми, у 10-А класі після застосування здоров'язберезувального підходу до викладання теми «Обмін речовин та енергії» спостерігалось збільшення кількості учнів, які дотримуються регулярного харчування, його різноманітності та фізичної активності.

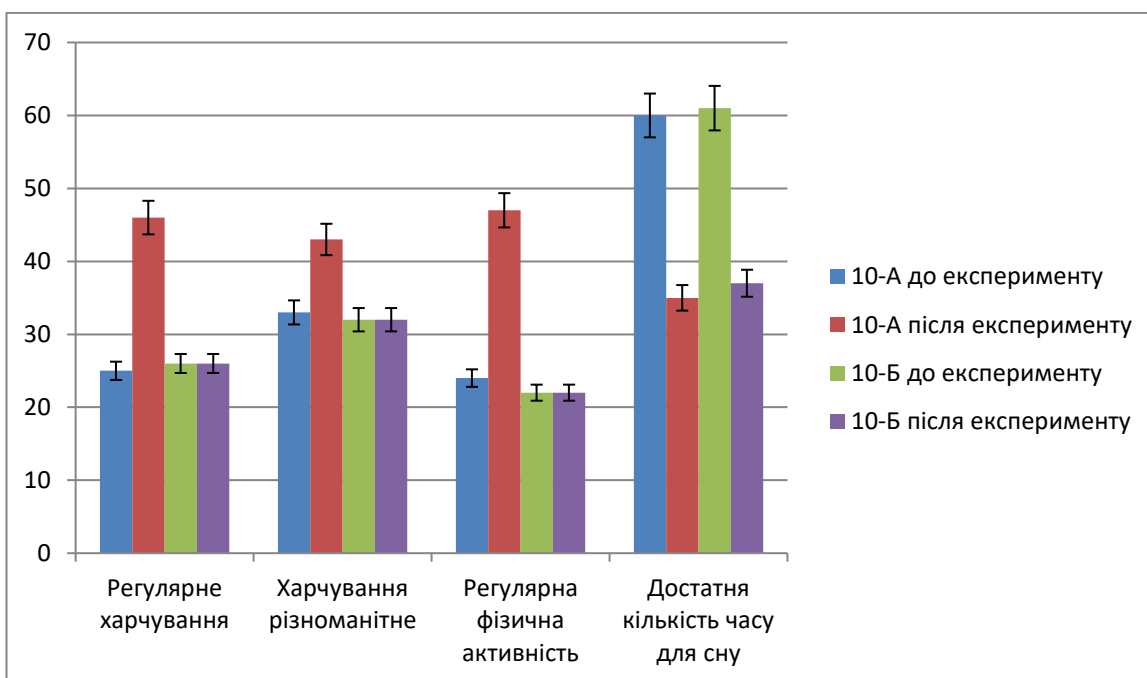


Рис. 3.3. Внутрішньогрупове порівняння показників відповідей серед учнів досліджуваних груп (у %)

Проте, у обох групах спостерігалось зниження позитивних відповідей стосовно достатньої кількості часу для сну. Зазначений фактор здатен у подальшому нівелювати ефективність застосування здоров'язберезувального підходу.

Порівняння результатів усередині груп показало, що у 10-А класі, у якому реалізувався здоров'язберезувальний підхід, збільшилися показники стосовно регулярного харчування, його різноманітності. У обох групах встановлено зниження достатньої кількості часу для сну (рис. 3.3).

ВИСНОВОК

Проведено теоретичний аналіз науково-методичної літератури стосовно застосування здоров'язбережувального підходу під час викладання біології у загальноосвітніх закладах дозволив детально розглянути цю проблему. У виконаному дослідженні проаналізовано досвід науковців з цієї проблематики: Антонова О.Є., Поліщук Н.М., Абдулліна С. В., Тутатчиков А. Т. Пушкарьова Т., Ахутіна Т.В., Бабич В.І., Балакірева О.М., Безруких М. М., Виготський Л. С., Бородіна О.С., Даниленко Г.М., Завальнюк О.Л., Моїсеєнко Р. О., Омельченко Л.П., Пушкарьова Т., Шаповалова І. та проведено узагальнення поглядів на здоров'язбережувального підходу в сучасних умовах.

Проведений аналіз літературних джерел дозволив з'ясувати особливості здоров'язбережувального підходу в умовах дистанційного оволодіння освітнім матеріалом учнями. Ми вважаємо, що формування здоров'язберігаючої компетенції у школярів являє собою комплексну проблему, яка потребує тривалої, систематичної методичної роботи. При цьому, вчителю необхідно виділити серед основних своїх видів діяльності час для розвитку збереження та зміцнення здоров'я учнів. Цю роботу слід починати вже на рівні початкової освіти з підбору здоров'язберігаючих технологій та негайної їхньої реалізації. Це надасть змогу зробити компонент здоров'язбереження звичною та невід'ємною частиною освітнього процесу для учнів та батьків. Надалі слід запропонувати учням для засвоєння кількох різних програм позаурочної діяльності та курсів на вибір які містять аспекти здоров'язбереження. Отже, по завершенню навчання підлітки повинні мотивовано та усвідомлено опанувати компетенції, які націлені на збереження, розвиток ресурсів власного здоров'я та формування відповідального ставлення.

При цьому, вчитель біології є провідним тригером для впровадження здоров'язбережувальної компетентності до освітнього процесу, оскільки передача знань зі збереження та зміцнення здоров'я завжди перебували в його компетенції, у нерозривному зв'язку з його освітньою діяльністю.

Активна просвітницька робота, міжпредметні зв'язки, організація позаурочної діяльності у цьому напрямі, екологізація освіти і тому подібне, що стосується розвитку здоров'язбережувальної компетенції в школі забезпечує вчитель біології.

Виділено чималу кількість здоров'язберігаючих технологій, які можна застосовувати на уроках біології, проте основної уваги потребують технології особистісно-орієнтованого навчання, педагогіку співробітництва, технології навчання, технологію рівневої диференціації навчання, системно-діяльнісний підхід.

На сьогодні, система змісту та організації освіти повноцінно не здатна забезпечити розвиток здоров'язбережувальних компетентностей у суб'єктів освітнього процесу. Цьому сприяють як низький рівень культури здорового способу життя серед учнівської молоді, так і відсутність належної компетенції у вчителів під час формування цієї сфери культури. До зазначених передумов додаються військовий стан в країні та дистанційний формат освітнього процесу.

Було виокремлено те, що реалізація здоров'язбережувальних технологій базується на особистісно-орієнтованому підході. Це передбачає активну участь самого учня у формуванні досвіду здоров'язбереження, який набувається через поступове розширення сфери спілкування, розвиток його саморегуляції, становлення самосвідомості й активної життєвої позиції на основі виховання та самовиховання, формування відповідальності за своє здоров'я, життя і здоров'я інших людей

Було проведено педагогічний експеримент, який мав на меті розвиток здоров'язбережувальних компетентностей в учнів під час засвоєння нової теми «Обмін речовин та енергією». При цьому застосовано освітні технології, зокрема бесіда, самостійна робота, метод розбору певної ситуації.

Для виявлення результатів проведеного експерименту було проведено дистанційне анкетування. Роль цифрових освітніх форматів було переконливо продемонстровано під час дистанційного навчання. На початку

спостерігалася подібність відносно питань про регулярне харчування, різноманітність харчування, регулярності фізичної активності та достатньої кількості часу для сну.

Наприкінці реалізації здоров'язбережувального підходу провели повторне опитування здобувачів обох класів. При цьому, у першій групі використовували здоров'язбережувальний підхід до викладання теми «Обмін речовин та енергії», у контрольній групі було використано стандартний підхід. Після реалізації здоров'язбережувального підходу було встановлено збільшення відсотку учнів, які стверджували що дотримувалися принципів регулярного харчування та його різноманітності, фізичної активності. При цьому, у обох групах учні вказували на нестачу достатньої кількості часу для сну, що може нівелювати усі намагання реалізувати здоров'язбережувальний підхід.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдулліна С. В., Тутатчіков А. Т. Здоров'язбереження в школі : досвід вдосконалення навчально-виховного процесу / С. В. Абдулліна, О. Т. Тутатчіков // Вісн.Ін-ту розвитку освіти і виховання підростаючого покоління. Челяб. держ. пед. ун-т. – 2003. – № 16. – С. 123–127.
2. Аксьонова О.П. Дидактичний компонент моделі школи сприяння здоров'ю суб'єктів освітнього середовища / О.П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – №12. – С. 19–24.
3. Амосов Н. М. Роздуми про здоров'я / Н. М. Амосов. – М. : Медицина, 1987. –116 с.
4. Андрущенко Т. До здоров'я дітей – компетентнісний підхід // Дошкільне виховання. – 2014. – № 11. – С. 20.
5. Антонова О.Є., Поліщук Н.М. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язберезувальної компетентності учнів : монографія. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 248 с.
6. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. - 2000. - Т. 7.- № 2. - С. 21-27.
7. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход /Т.В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – №2. – С. 21–28.
8. Бабич В.І. Актуальні проблеми підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до позакласної роботи з учнями основної школи / В.І. Бабич, В.О. Зайцев // Вісн. Луган. Нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. – 2010. – №8. – С. 13-17.
9. Балакірева О.М. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації / Балакірева О.М., Ващенко Л.С., Сакович О.Т. – К. : Держ. ін-т пробл. сім'ї та молоді, 2004. – 108 с.
- 10.Баюрко Н.В. Підготовка майбутніх учителів біології до розвитку екологічної компетентності учнів основної школи : монографія / Наталія Василівна Баюрко. – Вінниця, ТОВ "Нілан_ЛТД", 2017.– 256 с.
- 11.Безруких М. М. Шкільні фактори ризику та здоров'я дітей / М. М. Безруких //Магістр. – 1999. – № 3. – С. 30–38.
- 12.Виготський Л. С. Педагогічна психологія / [під ред. В.В. Давидова]. – М. :Педагогіка, 1991. – 480 с

- 13.Бойченко Т. Проблеми сучасної валеології в Україні: здобутки і перспективи розвитку // Джерела: Науково-методичний вісник. – 2003. – № 1. – С. 79-85.
- 14.Бондар С. Компетентність особистості – інтегрований компонент навчальних досягнень учнів / С. Бондар // Біологія і хімія в школі. – 2003. – № 2. – С. 8-9.
- 15.Бородіна О.С. Оволодіння здоров'язберігаючими технологіями як сучасна вимога до майбутнього вчителя в умовах інклюзивного навчання / О.С. Бородіна // Методологія сучасних наукових досліджень : X наук.-практ. конф. мол. вчен. (24-25 жовт. 2012 р.) : матер. конф. – Х. : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2012. – С. 16-17.
- 16.Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М.: ФиС, 1990. – 208 с.
- 17.Букша С.Б. Професійна відповідальність учителів основ здоров'я: [навч. посіб.] / С.Б. Букша. – Луганськ : ЛНУ, 2012. – 116 с.
- 18.Вашлаева Л. П. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации / Л. А. Вашлаева // Валеология. – 2004. – №4. – С. 93–98.
- 19.Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О. Ващенко, С. Свириденко // Початкова освіта. – №46 (334), 2015. – С. 2-4
- 20.Вознюк О. Позитивні та негативні тенденції розвитку світової освіти. Нові технології навчання: збірник наукових праць / ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2019. Вип. 92. – С. 52-59.
- 21.Воскобойнікова Г.Л. Медико-валеологічна компетентність майбутнього учителя початкової школи: теоретичні та методичні основи формування : [моногр.] / Г.Л. Воскобойнікова. – К. : Нестроєвий А.І., 2012. – 416 с.
- 22.Гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в сучасних умовах реформування освіти в Україні / А. М. Сердюк, Н. С. Полька, Г.М. Єременко [та ін.] // Гігієна населених місць : зб. — К., 2004. — Вип. 43. — С. 402—406
- 23.Гребнюк М.П., Вітрищак С.В. Соціально-медичні фактори ризику для здоров'я дитячого населення // Охорона здоров'я України. — 2002. — № 3–4. — С. 12-14.
- 24.Гудзевич Л.С. Формування здоров'язберігаючого простору в навчально-виховному університету. Серія: Педагогіка і психологія. – Вип. 35. – Вінниця: ВДПУ, 2011. – С. 113 – 116.

25. Даниленко Г.М. Гігієнічні проблеми впровадження здоров'яформуючих програм серед школярів / Г.М. Даниленко, Т.Б. Єфімова, Т.В. Меркулова // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України: збірка тез доп. наук.-практ. конф. – К., 2009. – С. 113–115.
26. Данілавичюте Е.А. Стратегії викладання в інклюзивному навчальному закладі : [навч.-метод. посіб.] / Е.А. Данілавичюте, С.В. Литовченко; за заг. ред. А.А. Колупасової. – К. : Видавнича група “А.С.К.”, 2012. – 360 с.
27. Демінська Л.О. Фізичне здоров'я учня як головна цінність педагогічного процесу / Л.О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. [за ред. Єрмакова С.С.] – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2012. – №6. – С. 54–58.
28. Дильман В. М. Большие биологические часы. Введение в интегральную медицину / В. М. Дильман. – М.: Знание, 1981. – 208 с.
29. Дубинська О. Казкотерапія як засіб розвитку творчих здібностей дошкільників / О. Дубинська // Психолог дошкілля. – 2014. – №10. – С. 12-13.
30. Єжова О. О. Методика оцінювання здоров'яспрямованої діяльності навчального закладу / Єжова О. О. - Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. - 44 с.
31. Завальнюк О.Л. Життя і здоров'я людини як цінність / О. Л. Завальнюк // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Природничі науки в закладах освіти України: дослідження, впровадження та перспективи» (До 75-річчя СДПУ імені Павла Тичини). - Умань: «АЛІМІ», 2005. -С.35-38.
32. Зайцев Г. К. Шкільна валеологія: Педагогічні засади забезпечення здоров'я учнів і вчителів / Г. К. Зайцев. – СПб. : ДИТИНСТВО-ПРЕС, 2001. – 160 с.
33. Зюзін В.О. Імуно-біологічні основи фізичної культури і спорту та фізичної реабілітації: Методичні рекомендації. – Миколаїв, 2004. – 12 с.
34. Закон України Про освіту [Електронний ресурс]. Режим доступу:<http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
35. Квашніна Л.В., Величко М.І. Методика визначення рівня здоров'я і адаптаційних можливостей дитячого організму // Перинатологія і педіатрія. — 2000. — № 2. — С. 49-52.

36. Колупаєва А. Інклюзивна освіта як модель соціального устрою / А. Колупаєва // Дефектологія. – 2009. – № 4. – С. 3-4.
37. Кондрацька Г.Д. Технологія підготовки студентів – майбутніх учителів до викладання основ здоров'я / Г.Д. Кондрацька, Я.О.Максим'як, С.Н.Будинкевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: Харків: ХДАДМ(ХХП), 2009. - №8. – 190 с.
38. Коренев М.М. Медико-соціальні проблеми формування здоров'я школярів та стратегія їх вирішення / М. М. Коренев, Г. М. Даниленко // Гігієнічні та соціально-психологічні аспекти моніторингу здоров'я школярів : матеріали наук.—практ. конф. — Х., 2006. — С. 3—7.
39. Коцур Н. Формування здоров'язберезувального простору в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Коцур // Рідна школа. - 2012. - № 11. - С. 60-65.
40. Кузнєцова О. Т.Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика : монографія. Рівне, 2018. 416 с.
41. Міронєць Л. П., Москаленко М. П., Вакал А. П. Дидактичні можливості методів у процесі навчання біології з використанням комп'ютера. Теоретичні та прикладні аспекти розвитку біологічних наук : збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 28 листопада 2017 р., м. Рівне, 2017. С. 165-170.
42. Кучерук О.С. Професійні вимоги до вчителя загальноосвітнього навчального закладу в умовах інклюзивного навчання / О.С. Кучерук, Ю.Д. Бойчук // Постметодика. – 2012. – № 2. – С. 42-44.
43. Лук'янова О.М. Медико-соціальні аспекти збереження здоров'я дітей, забезпечення їхнього гармонійного фізичного та інтелектуального розвитку // Журн. АМН України. — 2001. — Т. 7, № 3. — С. 408-415.
44. Матвієнко О. Організаційно-педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я у дітей молодшого шкільного віку / О. Матвієнко // Рідна школа. - 2013. - № 11. - С. 45-48.
45. Моделювання педагогічного середовища / Упор. М.О. Люшин. – Х. : Вид. група «Основа», 2012. – 128 с
46. Моїсеєнко Р. О. Особливості динаміки здоров'я учнів початкової та основної школи / Р. О. Моїсеєнко, Г. М. Даниленко, Л. І. Пономарьова // Современная педиатрия. - 2013. - № 1. - С. 13-17.
47. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації / О.М. Балакірева (кер. авт. кол.), Л.С. Ващенко, О.Т. Сакович та ін. – К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2004. – 108 с.

48. Овчарук О. Компетентності як ключ до оновлення змісту освіти / О. Овчарук // Стратегія реформування освіти в Україні: Рекомендації з освітньої політики. – К.: К. І. С., 2003. – С. 13 – 39.
49. Омельченко Л.П., Омельченко Л. В. Здоров'ятворча педагогіка / Л. П. Омельченко, Л. В. Омельченко. – Х.: Вид. група «Основа», 2008. – 176 с.
50. Оржеховська В.М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В. М. Оржеховська // Наукові записки НДУ імені М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 4. – С. 29-31.
51. Пометун О. Компетентнісний підхід – найважливіший орієнтир розвитку сучасної освіти / О. Пометун // Рідна школа. – 2005. – № 1. – С. 65-69.
52. Пономарьова Л.І. Основні тенденції стану здоров'я дітей в процесі навчання у сучасній школі / Л. І. Пономарьова // Моніторинг здоров'я школярів: міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів: матеріали наук.—практ. конф. — Х., 2009. — С. 88—91.
53. Попова О.І. Здоров'язберігаюче середовище в школі / А. І. Попова // Освіта. – 2001. – № 4. – С. 80–84.
54. Поташнюк І.В. Роль фізичного виховання в системі оздоровчих заходів шкіл сприяння здоров'ю / О.Д.Дубогай, І.В.Поташнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві /За ред. Г.М.Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011. – Вип. 14. – С.25-30.
55. Пушкарьова Т. Здоров'язберігаючий потенціал навчальних технологій / Т. Пушкарьова // Початкова школа. – 2006. – № 10. – С. 53-54.
56. Самусь Т. В. Теоретичні підходи до проблеми формування здоров'язбережувальних компетенцій у студентів ВНЗ / Т. В. Самусь. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. – 2013. – Вип. 108.1. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2013_1_108_30.
57. Сергета І.В. Наукове обґрунтування гігієнічних принципів профілактики формування та розвитку донозологічних зрушень у стані психічного здоров'я учнів сучасних закладів середньої освіти (огляд літератури і власних досліджень) / І.В. Сергета, О.Ю. Браткова, О.А. Серебреннікова // Журнал НАМН України. – 2022. -№28.1. – С. 306-326.
58. Сущенко Л.П. Мета та завдання фізичного виховання в світі цивілізованих підходів : навч. посіб. /Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 2002. – 81 с.

59. Тимошенко В.М. Психолого-педагогічні умови формування мотивації досягнення / В.М. Тимошенко // Проблема личности в современной науке: результаты и перспективы исследований. – К. : КНУ. – 2000. – С. 118-119.
60. Успенська В.М. Здоров'язберігаюча компетентність учителя основ здоров'я як визначальна його професійної компетентності / В. М. Успенська // Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал. – №1 (3), 2010. – Суми : СумДПУ, 2010. – С. 442–452.
61. Шаповалова І. Перспективи розвитку компетентнісного підходу в сучасній вітчизняній освіті / І. Шаповалова // Імідж сучасного педагога. – 2009. – № 8-9. – С. 91-95.

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Мартюк Ольга Володимирівна, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- – надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
 - самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

27.09.21

(дата)

(підпис)

Ольга Мартюк

(ім'я, прізвище)