

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024
© Автори статей, 2024
© Видавництво «Алатон», 2024

ється від старшого покоління до молодого покоління, формує індивідуальну й масову статево свідомість. Історично шляхи цієї передачі позначаються терміном «статеве виховання» (але в наш час науковці більш схильються до терміну «сексуальна освіта»), яка має в своїй основі вплив людства на психосексуальне становлення і розвиток людини. Значну частину роботи у формуванні статевої свідомості бере на себе освіта – знання про фізіологію, статеві відмінності і психологію статі, психосексуальні стосунки і процеси. Для формування статевої свідомості за допомогою виховання можна розглядати передові форми соціалізації особистості. Статеве освіта – частина загального процесу педагогічної роботи навчального закладу та родини, що забезпечує правильний статевий розвиток молоді та дітей [1].

Мета статевого виховання в сучасному закладі освіти це формування статевої культури, ознайомлення з фізіологічними особливостями, навичками гігієни та етики статі та статевого стосунку.

Задачею статевого виховання є анато-мо-фізіологічна просвіта учнів, формування в

школярів відчуття статі та соціального та суспільного призначення як представника статі, а також виховання навичок гігієни статевого стосунку у підростаючого покоління.

Сексуальне виховання має навчити підростаюче покоління піклуватися про своє соматичне та психологічне здоров'я та безпеку та вміти формувати надійні гармонійні стосунки. Тому, фахове впровадження статевого виховання та сексуальної освіти має допомогти уникнути таких проблем, як ранні статеві відносини, сексуальне насильство, небажані вагітності, поширення захворювань, що передаються статевим шляхом тощо.

Існує думка, що діти, підлітки та молодь знаються на цій важливій темі значно краще за батьків, вчителів – в Інтернеті читають. Але не завжди вони мають достатньо необхідних знань, щоб самостійно проаналізувати набуту інформацію чи перевірити її достовірність. Саме на цьому етапі на допомогу мають прийти дорослі (батьки, вчителі, психологи, медики) – дати вичерпні відповіді на запитання, що турбують, підтримати, пояснити незрозуміле та скерувати.

Список використаних джерел

1. Говорун Т.В. Кікінеджи О.К. Статевість та сексуальність (посібник для студентів педагогічних ВНЗ) Тернопіль: Навчальна книга, 1999.
2. Кухаренко В.М. Теорія та практика змішаного навчання: монографія / С.М. Березенська К.Л. Бугайчук Т.О. Олійник, О.В. Рибалко та

ін.; за ред. В.М. Кухаренка. – Харків: Міськдрук, НТУ ХП, 2016. 284 с.

3. Кравець В.П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. К.: Київська правда, 2000.

ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІЗМУ ШКОЛЯРІВ, ЯК ПОТЕНЦІЙНА ПРИЧИНА ІНТЕНСИФІКАЦІЇ ГЕРОНТОЛОГІЧНИХ ЗМІН В МАЙБУТНЬОМУ

Лебединець Наталія Віталіївна

кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Головко Таміла Вадимівна

магістр ІМб групи природничого факультету Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

В умовах повномасштабного вторгнення в Україні загострилася проблема старіння населення. Якщо ХХ століття демографи назвали «століттям зростання населення», то нинішнє – «століттям старіння». Найбільш

інтенсивно процес старіння суспільства відбуватиметься між 2010 і 2040 роками, коли в пенсійному віці опиняться післявоєнні покоління [1].

За даними Державної служби статистики України станом на 2021 р. середня тривалість життя при народженні у чоловіків становить – 65,1 років, а у жінок – 76,3 роки [3, с. 36]. Проте за прогнозами науковців з Інституту демографії та соціальних досліджень України, ці показники в майбутньому скорочуватимуться ще більше.

Наразі вплив постійних стресових факторів, пов'язаних з війною, є однією з основних причин пришвидшення процесів старіння. Тривале перебування організму в стресовому стані підвищує ризик виникнення серцево-судинних захворювань, різних видів залежності, психічних розладів, інсульту, захворювань шлунково-кишкового тракту, порушень сну (безсоння або сонливості), статевих розладів, деяких шкірних захворювань тощо. Поруч з цим, у пубертатному віці спостерігаються стрімкі, але нерівномірні фізіологічні зміни в організмі, наслідки яких відображаються й на психологічному стані учнів, тому вони є особливо вразливою групою населення.

Результати всеукраїнського соціологічного дослідження, проведеного під час війни за підтримки гуманітарної організації Plan International, показують, що 87 % опитаних підлітків зазнали найбільше змін у житті саме під час повномасштабного вторгнення. Страх за життя та здоров'я (не тільки своє, а й близьких) є домінуючим фактором виникнення тривожності серед респондентів [4].

Стрес та тривожність сприяють активізації гормональних процесів, яка може призводити до пришвидшення фізіологічного росту та розвитку статевих ознак, порушення метаболічних процесів: стимуляції глюконеогенезу, розвитку інсулінорезистентності, імуносупресії, гострого та довгострокового порушення мікробіому.

Тривалий період воєнного стану також порушує звичайний життєвий ритм дітей,

включаючи сон, харчування та фізичну активність. Це чинить негативний вплив на здоров'я, розвиток патології та, зрештою, в майбутньому може призводити до пришвидшення процесів старіння. Перебування у постійних стресових умовах має своє відображення й на когнітивному й психічному розвитку, сприяючи або гальмуючи формування особистості.

Досліджуючи значення резильєнтності щодо її впливу на прискорення старіння у людей, вчені Єльського університету виявили, що здатність контролювати свої емоції та поведінку вагоміша за кількість стресу. Люди з високим ступенем самоконтролю, які переживали багато стресу протягом життя, мали суттєво нижчий показник біологічного віку за тих, хто мав у житті стільки ж або навіть менше стресу, але гірше керував власними емоціями [5].

Проте важливо зазначити, що у нервовій діяльності підлітка процеси збудження переважають над гальмуванням, реакції за силою і характером часто неадекватні подразникам, які їх зумовили [2, с. 185]. Тому здатність до самоконтролю, зокрема і у стресових ситуаціях, підліткам без належної допомоги та підтримки розвивати досить складно.

Доцільно проводити систематичну просвітницьку роботу у навчальних закладах різного типу з елементами освоєння знань, умінь та навичок особистісної поведінки у критичних ситуаціях, організувати профілактичні та виховні заходи для поліпшення психофункціонального стану дітей. Враховуючи те, що умови воєнного стану можуть викликати інтенсифікацію геронтологічних змін в організмі людини, необхідним є прийняття ефективних заходів для підтримки фізичного, емоційного та соціального розвитку дітей пубертатного віку у воєнний і післявоєнний період.

Список використаних джерел

1. Біленко О.В., Горбань С.Ф. Демографічна ситуація в Україні: сучасний стан та основні проблеми. *Ефективна економіка*. 2022. № 1. DOI: 10.32702/2307-2105-2022.1.78. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=9887>

2. Вікова психологія. навч. посіб. / Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

3. Статистичний щорічник України за 2022 рік. Київ. Державна служба статистики України. 2023. С. 36

4. 90% українських підлітків хочуть бути корисними у відбудові України. URL: <https://dobrodiy.club/novyny/teenagers-research/>

5. Zachary M. Harvanek Nia Fogelman, Ke Xu & Rajita Sinha. Psychological and biological resilience modulates the effects of stress on epigenetic aging. *Translational Psychiatry* 11, 601 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01735-7>

ВПЛИВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ФІЗІОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Масло Микола Дмитрович

студент 2 курсу магістратури спеціальності Середня освіта «Здоров'я людини», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Ігнатенко Сергій Анатолійович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

У суспільстві, побудованому на гуманістичних, демократичних принципах, здоров'я людини та її повноцінний розвиток є найвищими цінностями, запорукою міцності й життєстійкості держави. У сучасних умовах реформування освітньої галузі здоров'я підрастаючого покоління розглядається не тільки як важливий соціальний та індивідуальний ресурс, а і як провідний показник прогресу суспільства, ознака гармонійного й комфортного середовища для особистісного само-вираження громадян.

Майбутнє кожної держави залежить від рівня освіченості підрастаючого покоління, що можливо тільки за умови, якщо це покоління буде здоровим. Нажаль, за даними сучасних досліджень, майже 90% українських школярів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, близько 60% мають низький рівень фізичного розвитку.

Як наголошують О. Ващенко, Ю. Грицай, С. Кондратюк, С. Корнієнко, Г. Праженик, причина погіршення здоров'я школярів, полягає не стільки в несприятливих умовах життя, скільки в недостатній увазі до створення відповідних умов педагогічного процесу, до застосування здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих навчальних технологій. [1, - с. 12-15.]

Результати цих досліджень говорять про те, що освіта самим безпосереднім чином впливає на здоров'я дітей шкільного віку.

Важливість формування здорового способу життя, здоров'язбережувальної компе-

тентності у молодших школярів обумовлена розумінням, що лише з раннього дитинства можна прищепити основні знання, навички і звички з охорони здоров'я, які згодом перетворяться у важливий компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя усього суспільства. Саме у шкільному віці закладається майбутній потенціал здоров'я. [5, с. 5-8.]

Тому основним завданням сучасної середньої школи стає виховання компетентної особистості, яка не тільки володіє знаннями, а й уміє застосовувати їх у житті, діяти адекватно у відповідних ситуаціях, адаптуватися до складних соціальних умов, долати життєві труднощі, підтримувати своє здоров'я на належному рівні, надавати опір негативним впливам. З огляду на це, особливого значення набуває спрямоване формування у дітей умінь і навичок здорового способу життя.

Технологічну основу здоров'язбережувальної педагогіки складають здоров'язбережувальні технології, які розглядаються як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання школярів без шкоди для їхнього здоров'я. Здоров'язбережувальні технології є стрижнем усіх педагогічних технологій, спрямованих на зміцнення та відтворення здоров'я учасників навчально-виховного процесу, на формування у школярів компетентного ставлення до власного здоров'я.

Мета здоров'язбережувальних технологій – забезпечення умов фізичного, психічного,