

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

---

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова

2023 р.

УДК 37.215.31-253.6:[796+613](072)

Матеріали п'ятого міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. – Вип. 5. – К.: Алатон, 2023. – 164 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'я, валеології та медико-біологічних дисциплін, доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

ISBN 978-617-7834-26-6

2. Доріжка здоров'я в ЗДО [http://dnz354.edu.kh.ua/litnye\\_ozdorovlennya\\_ditej/dorizhka\\_zdorovya\\_v\\_zdo/](http://dnz354.edu.kh.ua/litnye_ozdorovlennya_ditej/dorizhka_zdorovya_v_zdo/)

3. Стопа - особлива рефлексогенна зона нашого організму <https://lyapko.ua/ua/statti/stopa-osobливо-refleksogenni-zona-nashogo-organizmu/>

4. Вихователь-методист ДНЗ «Росинка» Москаленко Г.М. Педагогічний аукціон «Найоригінальніша доріжка здоров'я»

[http://rosinkakom.ucoz.ua/news/pedagogichnij\\_auction\\_najoriginalnisha\\_dorizhka\\_zdorov\\_39\\_ja/2018-12-11-214](http://rosinkakom.ucoz.ua/news/pedagogichnij_auction_najoriginalnisha_dorizhka_zdorov_39_ja/2018-12-11-214)

5 Інструктор з фізкультури Лешева В.М. Консультація для вихователів на тему: «Доріжка здоров'я на ігровому майданчику» <https://naurok.com.ua/konsultaciya-dlya-vihovateliv-na-temu-dorizhka-zdorov-ya-na-igrovomu-maydanchiku-87181.html>

## РЕАЛІЗАЦІЯ МОРАЛЬНО-ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ «ОСНОВ ЗДОРОВ'Я»

*Данилюк Світлана Леонідівна*

студентка 4 курсу спеціальності Середня освіта (Здоров'я людини) Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

*Ігнатенко Сергій Анатолійович*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

*У статті висвітлено мету освіти на сучасному етапі трансформації навчально-виховних закладів, як зазначається в офіційних документах, - створення умов для розвитку і самореалізації кожної особистості як громадянина країни, формування покоління, здатного навчатися впродовж життя, створювати і розвивати цінності громадянського суспільства (в числі і екологічні). Цьому мають сприяти пошуки нових педагогічних технологій, створення такого освітнього середовища, яке б забезпечило кожному учневі змогу виявити закладене в ньому від природи творче начало і сформувані здатності бути суб'єктом розвитку своїх здібностей і, в підсумку, стати суб'єктом своєї життєдіяльності. Актуальність проблеми розвитку морально-екологічного виховання впливає сама собою. Адже, як відомо, у сучасному світі намітилося немало негативних тенденцій в екології.*

**Ключові слова:** учитель Основ здоров'я, морально-екологічне виховання, життєдіяльність, навчальна діяльність учнів.

Науково-технічний прогрес викликав бурхливий розвиток промисловості, сільського господарства, транспорту, зумовив появу великої кількості шкідливих речовин, побутових і виробничих відходів, що суттєво забруднюють і руйнують навколишнє середовище, викликають незворотні зміни в біо-

сфері Землі. Спеціалісти стверджують, що в останні десятиліття планета Земля «працює на межі» своїх біологічних можливостей щодо підтримки життєдіяльності людства.

Екологічні проблеми, з одного боку, є наслідком науково-технічного розвитку людства, а з іншого – вони інтенсивно впливають на економічне становище в тій чи іншій країні або її регіоні і, щонайголовніше, на менталітет суспільства. Тобто такі важливі категорії нашого життя, як культура, освіта, екологічна ситуація і економічне становище взаємопов'язані, нерозривні і визначають майбутнє не тільки будь-якої держави, а й людського суспільства в цілому.

Багаторічний досвід педагогічної роботи, що відображений у численних публікаціях, дає змогу стверджувати, що «взаємозв'язок освіти, культури й економічного становища і екологічної ситуації сьогодні визначає самопочуття людства, його роль у нашому житті зростає з року в рік, а екологічний компонент набуває все більшого значення» [3]. Крім того, виявилось, що «вирішити екологічні проблеми тільки на основі законодавчої бази або за допомогою економічних підходів швидко не вдається» [5].

В умовах сьогодення гостро постали перед людством екологічні проблеми: забруднення ґрунтів, повітря, водою токсичними відходами, вимирання десятків видів рослин

та тварин, озонові діри, збереження генофонду та ін. Головною причиною усіх негараздів природи була і є людина. Не усвідомлюючи свого місця у навколишньому природному середовищі, вона шкодить насамперед собі, своїм нащадкам.

Суспільству сьогодні потрібні виховані, грамотні та культурні в екологічному відношенні люди. Усвідомлюючи, що людство не може не втручатися в природу, маємо відшукувати нові шляхи, технології виробництва, за яких припиниться необдуманий та безвідповідальний тиск на навколишнє середовище, будуть враховуватись вимоги екологічних законів. Ось чому зараз перед учителями та вихователями стоїть завдання екологічної освіти і виховання молоді, а починати слід з школярів, враховуючи їхні морально-психологічні особливості. Діти цього віку сприймають на віру все сказане вчителем, його думка є для них більш ваговою, ніж думки друзів-однолітків, інших дорослих. Вони більш емоційні, ближче до серця сприймають негаразди інших, сильніше співпереживають.

Морально-екологічне виховання покликане забезпечити підрастаюче покоління науковими знаннями про взаємозв'язок природи і суспільства, допомогти зрозуміти багатогранне значення природи для суспільства в цілому і кожної людини зокрема, сформулювати розуміння, що природа - це першооснова існування людини, а людина - частина природи, виховати свідоме добре ставлення до неї, почуття відповідальності за навколишнє середовище як національну і загальнолюдську цінність, розвивати творчу активність щодо охорони та перетворення оточуючого середовища, виховувати любов до рідної природи.

У формуванні екологічної свідомості відповідальна роль належить середній школі, яка є однією з ланок становлення людини – громадянина. Основні риси характеру особистості формуються у дитинстві, і спілкування з природою має у вихованні дитини першорядне значення. Для успішного морально-екологічного виховання школярів се-

редньої ланки необхідно вичленити екологічний потенціал кожного навчального предмета. Основну роль при цьому слід відвести природознавству та урокам читання, під час вивчення яких необхідно закласти наукову основу природоохоронної діяльності дітей.

У процесі навчальної діяльності головне – «розпочати формування цілісного уявлення про природне і соціальне середовище, виробляти правильну поведінку в колективі і природі» [3,4]. У процесі вивчення різних навчальних предметів молодші школярі мають засвоїти знання про взаємозв'язок і взаємовплив живої і неживої природи, природи і виробничої діяльності людей та необхідність мінімального втручання людини у природні процеси, які у випадку недбалого ставлення можуть стати незворотними і некеруваними.

Проблеми морально-екологічного виховання та реалізації морально-екологічного виховання школярів досліджували як класики педагогічної думки (В.О. Сухомлинський, К.Д. Ушинський та ін.), так і сучасні вчені-педагоги (В.П. Горощенко, Н.С. Жестова, Л.І. Іщенко, А.І. Кузьмінський, Н.Є. Мойсеюк, М.М. Фіцула, В.В. Ягупов та ін.), методисти (Н.П. Байбара, О.А. Біда, О.М. Варакута, О.Л. Іванова, С.К. Іващенко, Н.С. Коваль, І.М. Коренева, О.З. Плахотип, Г.П. Пустовіт, О.Н. Химинець та ін.) та вчителі-практики (Г.М. Бондаренко, О.А. Гавриленко, Ю.І. Рева, Л.К. Різник, Л.М. Руденко, А.О. Степанюк, О.І. Ткаченко, Н.В. Хлонь, З.А. Шевців та ін.).

Відтак вчені виявили, що свідоме й бережливе ставлення до природи слід формувати з дитинства у сім'ї та школі, за умови активного реалізації морально-екологічного виховання й накопичення систематичних знань у цій галузі. Екологічне навчання і виховання – це психолого-педагогічний процес, спрямований на формування в людини знань наукових основ природокористування, необхідних переконань і практичних навичок, певної орієнтації та активної життєвої позиції в галузі охорони, збереження і примноження природних ресурсів.

### Список використаних джерел

1. Ващенко Н.І. З досвіду морально-екологічного виховання школярів середньої ланки // Початкова школа. - 1990. - №8. - С. 40-44.

2. Виховуємо екологічну культуру // Початкова освіта. - 2004. - №14. - С. 2.
3. Глухова Н. Емоційне спілкування дитини з природою як умова творчого осягнення світу // Дошкільне виховання. - 2001. - №10. - С. 16-19.
4. Дивосвіт природи / Чернігівщини. Книга 1. Зелений оксамит лісів: Навч. посіб. для вчителів / Колектив авторів. - Чернігів, 2001. - 52 с.
5. Колесник М.О. Форми, засоби та методи морально-екологічного виховання учнів // Екологічний вісник. - 2006. - С. 80-85
6. Клименко С. Трудове виховання як компонент природоохоронної справи // Початкова школа. - 1998. - №9. - С. 35-37.
7. Колесник М.О. Форми, засоби та методи морально-екологічного виховання учнів // Екологічний вісник. - 2006. - №3. - С. 15-19.
8. Коренева І. Правові аспекти морально-екологічного виховання // Початкова школа. - 1999. - №10. - С. 19-20.

## ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ПОРУШЕНЬ

*Данько Оксана Володимирівна*

кандидат психолгічних наук, старший викладач Хмельницького інституту Міжрегіональної Академії управління персоналом

Одним із найважливіших компонентів індивідуального здоров'я людини - є психічне здоров'я, яке взаємопов'язане із фізичними та духовними структурними компонентами здоров'я людини

Всесвітня організація охорони здоров'я оприлюднила дані, що кожному четвертому українцю загрожує психічний розлад через війну. Йдеться про тривоги та стрес, а також важчі стани, що включають посттравматичний стресовий розлад, викликаний тривожними подіями [2].

Такі хворобливі психоемоційні стани не можуть не впливати на фізичне здоров'я і можуть привести до серйозних серцево-судинних захворювань і різноманітних розладів у функціонуванні органів та систем всього організму.

За умов трансформації українського суспільства особливій значущості набувають питання формування людиною нових життєвих стратегій, компетентності, посилення гнучкості та мобільності соціальної поведінки. Чим потужніший життєвий ресурс людини, чим ширші її соціальні можливості, тим легше їй здолати кризові настрої, оволодіти конструктивно-перетворювальною позицією. Однак на тлі суспільних негараздів, нестабільності повсякденних умов життя та труднощів пристосування до них, формування самодостатньої, цільної та

зовнішньо і внутрішньо гармонійної особистості є вельми складним завданням.

Стресовий розлад людей під час війни є здоровою реакцією психіки на нездорові обставини. Зазвичай, 10% людей і так знаходяться на межі, за нормою або в межах норми. Тобто, умовно кажучи, додається 15% людей до групи ризику психічних розладів і захворювань [4].

Рівень негативного впливу на психіку не корелюється напряму з випробуваннями, які людині довелося пройти. Травматизація безсилим спостереженням за війною на екранах гаджетів на тлі економічної скрути погіршує психологічний стан навіть у людей, що фізично перебувають у безпеці.

Через переживання та труднощі, вплив фізичної активності на стан здоров'я часто може бути недооцінений. Однак дослідження показують, що в умовах стресу саме адекватна фізична активність може запобігти або відстрочити початок багатьох захворювань, а також може надати терапевтичну допомогу людям з хронічними захворюваннями, які отримують лікування. Фізична активність значно покращує самопочуття, підвищує задоволеність життям, дозволяє покращити сон і впоратися зі стресами. Наявні наукові дані свідчать про те, що фізична активність від помірної до високої інтенсивності покращують якість сну в дорослих,