

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

дітей з аутизмом? Чи можна зменшити симптоматику, завдяки можливостям фізичної реабілітації?

Питання про аутистичні розлади дітей глибоко досліджується протягом півстоліття. Залежно від наукового напрямку, в аспекті якого розглядають аутистичні розлади, їх

походження та клініку, їх відповідно визначають як симптом, синдром, хворобу, патологію розвитку. Це відображено й у міжнародних класифікаціях хвороб, у яких аутистичні розлади визначено серед найрізноманітніших порушень розвитку або психозів дитячого віку.

Список використаних джерел

1. Борис Л.М. Диференціація раннього дитячого аутизму від інших порушень розумового розвитку / Борис Л.М. // Духовні та соціально-психологічні аспекти допомоги дітям із загальними порушеннями розвитку в системі інтеграційної освіти. Львів. Інститут соціогуманітарних проблем людини ЗНЦ НАН України і МОН України, 2005. 92 с.

2. Челнокова М.С., Кваша В.А., Тітова І.С. Корекція емоційного стану молодших школярів методами арт-терапії // Матеріали третього міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління» (м. Київ, 11-14 травня

2021 р.), 36. наук. Праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В., Вип. 3., Ч. 1. К.: Алатон, 2021. 248 с., с. 43-46.

3. Шеремет І.В., Челнокова М.С., Василенко К.С., Горобець Т.М. Теоретичні аспекти виховання толерантності в умовах інклюзивного простору ЗДО засобами ігрових технологій Матеріали четвертого міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління» (м. Київ, 12-15 квітня 2022 р.), 36. наук. Праць / За ред. Страшка С.В., Вип. 4., К.: Алатон, 2022. с. 27 – 28.

ФОРМУВАННЯ ХОЛІСТИЧНОГО СПРИЙНЯТТЯ ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я В УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ

Шеремет Інеса Володимирівна

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

Челнокова Марія Сергіївна

старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Тамберг Олександр Вікторович

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

Кожного року стан здоров'я дітей стає все гіршим: спостерігаємо зниження рухової активності, появу відхилень у роботі внутрішніх органів, зростання кількості хронічно хворих дітей та психічних розладів. Одна з ключових проблем нашої країни- це безпосередньо проблема формування здорового способу життя та поняття здоров'я цілком серед дітей. На даний момент Україна знаходиться у періоді глибокої демографічної кризи, у силу деяких несприятливих факторів, що характеризується різким падінням рівня народжуваності, підвищеним рівнем смертності, прогресуючим зниженням стану здоров'я населення, насамперед, дітей.

У числі найбільш важливих характеристик лежать показники стану здоров'я дітей, вони показують їхнє положення у суспільстві, а негативні показники з приводу здоров'я є безперечним свідченням соціального неблагополуччя в країні [2].

Учні 5-6 класів є особливим контингентом в складі населення, їхній стан здоров'я виступає певним «барометром» у соціальному благополуччі і визначає рівень медичного забезпечення періодів дитинства, також виступає передвісником питань щодо змін стану здоров'я населення у подальші роки. В Україні протягом останніх десяти років стан здоров'я дітей значно погіршився.

Протягом кількох останніх років можемо спостерігати періодичне зростання чисельності дітей-інвалідів.

Можемо відзначити чітку тенденцію з приводу погіршення психічного та фізичного здоров'я дітей. Лише 9,8% дітей можна вважати умовно здоровими. 4 Основні форми психічних дитячих патологій- це, насамперед, неврози, різних видів психопатії, наявність девіантної поведінки (сюди можемо включити наркозалежність, прийоми алкоголю, нікотинову залежність тощо). До 70% школярів випускаються вже з наявністю відхилень в стані здоров'я. На сьогодні на Україні, за даними певних досліджень, стан здоров'я даної вікової групи є особливо важливим, адже, за оцінками спеціалістів, приблизно 75 % проблем зі здоров'ям у дорослих - це наслідок умов життя в шкільні роки [1].

Здоров'я учнів 5-6 класів в основному залежить від їх теоретичних набутих знань та навичок (на практиці), що сприяють збереженню здоров'я. Більш за все, наявність серйозних соціальних проблем та проблем охорони свого здоров'я, визначають за допомогою особливостей поведінки і способу життя, що формується ще у ранньому шкільному періоді. В даній бакалаврській роботі ми орієнтувались на дослідженнях таких вчених: В.О. Андрєєва, Т.С. Грузєва, В.П. Горащук, М.Д. Зубалій, М.Є. Кобринський, Т.К. Кульчицька, С.В. Лапаєнко, А.В. Мерлін, А.М. Нагорна, Ж.О. Омельченко, М.В. Оржеховська, І.А. Панін, І.І. Петренко, С.О. Свириденко, Л.П. Сущенко.

Здоровий спосіб життя не займає поки перше місце в ієрархії потреб і цінностей людини в нашому суспільстві. Але якщо ми навчимо дітей з самого раннього віку цінувати, берегти і зміцнювати своє здоров'я, то можна сподіватися, що майбутнє покоління буде більш здоровим і розвинутим не тільки особистісно, інтелектуально, духовно, а й фізично. Досягнення цієї мети може бути досягнуто за допомогою технологій здоров'я зберігаючої педагогіки, які розглядаються як сукупність форм і методів організації навчально-виховного процесу без шкоди для здоров'я школярів [3].

У сучасній Україні завдання формування здорового способу життя є дуже

складною і важкою проблемою. В умовах загальної кризи духовності і моральних орієнтирів багато людей не впевнені, багато людей не впевнені, чи потрібно їм здоров'я: життя представляється їм без майбутнього, безглуздою і безперспективною. Більшість з них навіть не замислюється, що здорова людина потрібна всюди – в сім'ї, в трудовому колективі, а найголовніше, перед ним відкриті всі можливі кар'єри. І зовсім забувають просту істину, що здоров'я людини залежить на п'ятдесят відсотків від способу її життя і тільки на двадцять – від стану медичного обслуговування. У той же час, пропаганда та формування здорового способу життя, особливо підрастаючого покоління, користується поки що недостатньою увагою з боку держави. У країні відсутня цілісна загальнонаціональна політика по формуванню здорового способу життя нації, недостатньо розвинена нормативно-правова база, не вироблені єдині підходи до участі в діяльності з пропаганди та формування здорового способу життя населення на всіх поверхах і гілках державної влади [2].

Саме тому сьогодні так важливо ведення активної соціальної роботи з пропаганди здорового способу життя. Діти і підлітки повинні прагнути і бажати бути здоровими, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних умов, що існують в країні. При проведенні профілактичної соціальної роботи з формування установок на здоровий спосіб життя на чільне місце повинні ставитися цілі формування у дітей, підлітків і молоді навичок особистої відповідальності за своє здоров'я, розвиток умінь прийняття самостійних і безвідносних від зовнішніх умов рішень.

У світі розроблені різні способи, тобто технології досягнення цих цілей. Зарубіжні соціальні технології можна також досить ефективно застосовувати і в Україні, правда, за умови їх адаптації до специфіки російських соціокультурних умов. Саме тому питання розробки, апробації та впровадження соціальних технологій по формуванню здорового способу життя дітей, підлітків та молоді сьогодні є одними з найбільш важливих завдань теорії і практики соціальної роботи. В рамках реалізації цих технологій

можуть використовуватися такі форми роботи: бесіди, ранки, ігри, змагання, уроки і свята здоров'я. Всі ці заходи сприяють формуванню у дитини знань про здоровий

спосіб життя, позиції визнання цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження і зміцнення свого здоров'я.

Список використаних джерел

1. Бондар Т.С. Здоров'я школярів: практичні матеріали для повсякденної роботи педагога. – Упоряд. Т.С. Бондар., Х.: Веста, 2009.

2. Ващенко О.М. Здоров'язбережувальні технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Директор школи, 2006.

3. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А., Кляпець О.Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Методичні рекомендації., К.: Міленіум, 2006.

ОБҐРУНТУВАННЯ ВИВЧЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ДЗЮДО» НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

Юзефович Іванна Юрїївна

студентка III курсу Спеціальності 014.11 «Середня освіта(фізична культура)» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Масенко Лариса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Ментальному здоров'ю школярів-підлітків загрожує велика кількість стресогенних чинників, починаючи з повномасштабного вторгнення, соціального та інформаційного тиску, закінчуючи навчальним стресом та віковою кризою. Можливість появи негативних психоемоційних реакцій та соматичних розладів зумовлюють підвищення уваги до збереження ментального здоров'я для повноцінної життєдіяльності та успішного навчання учнів.

Дослідження спрямовувалося на вивчення можливостей покращення ментального здоров'я школярів за допомогою впровадження навчального модуля Нової української школи (НУШ) із використанням системи дзюдо.

Мета дослідження полягає в теоретичному вивченні особливостей впливу занять дзюдо на психічне благополуччя школярів та визначенні ефективності дзюдо для покращення їхнього ментального здоров'я.

Очікується, що заняття дзюдо сприятимуть розвитку емоційної стійкості, самоконтролю та соціальних навичок, розвитку когнітивних навичок та збереженню фізич-

ного здоров'я, які є складовими ментального здоров'я учнів.

Наше ментальне здоров'я піддається впливу безлічі факторів, і не всі з них є особистими. Значний вплив здійснюють світові економічні та політичні проблеми, наслідки пандемії та, звісно, воєнні дії. Проте, важливо зауважити, що найбільш незахищеними є підлітки 13-15 років, а не дорослі. Саме вони перебувають у зоні ризику, тому питання про їхнє психічне здоров'я має бути пріоритетним [1, 2].

Аналіз науково-методичної літератури допоміг нам визначити, що складовими ментального здоров'я є здатність керувати своїми емоціями, вміння справлятися зі стресом та розпізнавати емоції інших, здатність розвивати самооцінку та самореалізацію, вміння ставити чіткі цілі, здатність приймати рішення, навички встановлення позитивних стосунків. І стрес є одним з провідних чинників, що руйнують ментальне здоров'я [5,6,7].

Вплив факторів, що зумовлюють психічний та особистісний розвиток підлітка піддається дискусії більше століття. Дослідниця Емілія Гуцало провела потужний аналіз