



# МЕТОДИЧНИЙ СЕМІНАР

«Впровадження  
здоров'язберезжувальних  
технологій в освітній  
процес під час  
викладання дисциплін  
природничо-наукового  
циклу»

Полтава, квітень 2023 року



*«Турбота про здоров'я – це найважливіша праця педагога. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили.»*

**В. О. Сухомлинський**





# План семінару:

1. Вступ.
2. Здоров'язбережувальні технології як педагогічна і соціальна проблема (доповідач: Лариса БІЛАНОВА)
3. Організаційно-методичні основи застосування здоров'язбережувальних технологій у педагогічній практиці (доповідач: Лідія ВОНСОВИЧ) .
4. Особливості впровадження здоров'язбережувальних технологій під час викладання дисциплін природничо-наукового циклу (доповідач: Оксана ВОРОБИОВА).
5. Обмін досвідом щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій під час викладання дисциплін природничо-наукового циклу (викладачі ЦК природничо-наукових дисциплін)
6. Особливості професійного здоров'я викладача закладу фахової передвищої освіти та синдром «професійного вигорання» (доповідач: Світлана АНДРЕЙКО)
7. Практичні вправи для зняття стресу та запобігання професійному вигоранню (практичний психолог Тетяна КЛИМАЧ).
8. Сучасні перспективи впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах освіти.
9. Підбиття підсумків.



# Здоров'язбережувальні технології як педагогічна і соціальна проблема

**Доповідач: Лариса БІЛАНОВА**



# ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ПЕДАГОГІЧНА І СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА

---

*«Тільки у сильному, здоровому тілі дух зберігає  
рівновагу, і характер розвивається у всій своїй  
могутності».*

*(Герберт Спенсер)*

- **Актуальність теми** здоров'язбереження зумовлена реаліями сьогодення щодо стану здоров'я студентської молоді, їх способу життя та наявної культури здоров'я. За часи незалежності в Україні ухвалена низка Законів та державних програм, проводяться конференції, засідання круглих столів, присвячених покращенню та зміцненню здоров'я студентської молоді. Питання здоров'я молоді хвилює педагогів, психологів, лікарів-практиків, які активно шукають ефективні шляхи його покращення та зміцнення.

Кількість здорових дітей в Україні, за різними даними, коливається від 4 до 10%.

На сьогоднішній день:

- ❑ 36% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я;
- ❑ 34% - нижче за середній;
- ❑ 23% - середній;
- ❑ 7% - вище середнього;
- ❑ 1% - високий.

За даними Міністерства охорони здоров'я України (станом на 1.01.2018 р.) у 50 % школярів спостерігаються функціональні порушення різних систем органів, а в 42 % – хронічні захворювання.

При цьому, за останні роки спостерігається тенденція до **погіршення стану здоров'я!!!** школярів усіх вікових груп.

## Негативні чинники, що впливають на здоров'я молоді:

- екологічні фактори,
- відсутність режиму навчання й відпочинку,
- перевантаження,
- гіподинамія, пасивні форми дозвілля,
- невпорядковані статеві зв'язки,
- незбалансоване харчування,
- хронічний стрес, втома,
- суспільна мораль.

Українські підлітки за останні кілька років почали частіш вживати алкоголь, палити, а вступати у статеві контакти у більш ранньому віці  
(за даними соц. опитування УІСД)



Відсоток підлітків, що долучилися до «дорослого життя» у віці 15-16 років

VESTNIK.IN.UA

У зв'язку з цим актуалізується завдання пошуку ефективних навчальних технологій, в яких збереження здоров'я здобувачів освіти є пріоритетним завданням освітнього процесу!



**«Здоров'язбережувальна технологія»** – сукупність засобів, методів, форм, методичних прийомів організації, проведення і управління освітнім процесом, що спрямовані на збереження, формування та зміцнення здоров'я здобувачів освіти.

**Значення здоров'язбережувальних технологій найбільш вагоме серед усіх відомих освітніх технологій за ступенем впливу на здоров'я студентської молоді.**

Науковцями розроблена **базова класифікація ЗЗТ**, яка є найбільш універсальною для фахівців різних галузей. Зокрема в ній виокремлено такі блоки:

- **медико-гігієнічний** (дотримання санітарно-гігієнічних норм та забезпечення медичною допомогою учасників освітнього процесу);
- **фізкультурно-оздоровчий** (використання засобів фізичної культури для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я);
- **екологічний** (формування у здобувачів освіти екологічної свідомості та прагнення до збереження навколишнього середовища);
- **безпека життєдіяльності** (дотримання правил безпеки життєдіяльності, охорони праці, цивільної оборони);
- **оздоровчий** (використання занять лікувальної фізкультури, профілактика порушень постави та зниження гостроти зору);
- **розвивально-адаптуючий** (використання у освітньому процесі соціальних та психологічних тренінгів для педагогів, здобувачів освіти та їх батьків).

- ❑ Поняття **«здоров'язбережувальні технології»** потрібно розглядати як частину педагогічної науки, яка вивчає і розробляє цілі, зміст і методи навчання здоровому способу життя та охоплює усі напрями діяльності закладу освіти щодо формування культури здоров'я здобувачів, позитивної їх мотивації на здоровий спосіб життя.
- ❑ Таким чином, **мета здоров'язбережувальних освітніх технологій:** забезпечити здобувачів освіти можливістю збереження здоров'я за період навчання в закладі освіти, дати йому необхідні знання та навички щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті.





# Організаційно-методичні основи застосування здоров'язберезжувальних технологій у педагогічній практиці

Доповідач: **Лідія ВОНСОВИЧ**



**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ  
ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ  
ТЕХНОЛОГІЙ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ**

**ВОНСОВИЧ ЛІДІЯ,  
ЗАВІДУВАЧКА НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОЇ  
ЛАБОРАТОРІЇ ФАХОВОГО МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧНОГО КОЛЕДЖУ  
ПОЛТАВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО  
МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Полтава 2023

Здоров'я — це не все, але  
все без здоров'я — ніщо

Сократ

Життя і здоров'я — це  
найцінніше, що ми маємо

Пан Гі Мун

Здоров'я настільки переважає всі  
інші блага, що здоровий жебрак  
щасливіший за хворого короля

Артур Шопенгауер

Молодь є найдорожчим репродуктивним, інтелектуальним, економічним, соціальним і  
культурним резервом держави



# НОРМАТИВНО-ПРАВОВА БАЗА УКРАЇНИ ЩОДО СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДІ

## 1. Конституція України:



«Здоров'я людини як найвищу соціальну цінність (стаття 3)»



## 2. Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я»



«Кожна людина має природне невід'ємне і непорушне право на охорону здоров'я»

«Необхідності створення сприятливих для здоров'я умов праці, навчання, побуту та відпочинку молоді (стаття 28)»





# НОРМАТИВНО-ПРАВОВА БАЗА УКРАЇНИ ЩОДО СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДІ

## 1. Закон України «Про фахову передвищу освіту»



Стаття 35. Керівник закладу фахової передвищої освіти:

21) сприяє формуванню здорового способу життя у закладі фахової передвищої освіти, зміцненню спортивно-оздоровчої бази закладу, створює належні умови для занять масовим спортом;



2. Указ Президента України №195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі».





# КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ

## РОЗПОРЯДЖЕННЯ

від 24 лютого 2023 р. № 174-р

Київ

**Про затвердження плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2023 рік**

1. Затвердити план заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2023 рік, що додається.
2. Міністерствам, іншим центральним органам виконавчої влади, обласним, Київській міській державним (військовим) адміністраціям:

**Зокрема, на 2023 рік стратегічними цілями є забезпечення:**

- здоров'язбережувальної складової освіти;
- комплексності розвитку фізичної культури та посилення рухової активності

# «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ТЕХНОЛОГІЯ»?

СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ



## ПІД ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ ВАРТО РОЗУМІТИ:

сприятливі умови  
навчання в освітньому  
закладі (відсутність  
стресових ситуацій,  
адекватність вимог,  
методик навчання та  
виховання)

оптимальну  
організацію освітнього  
процесу (відповідно до  
вікових,  
статевих,  
індивідуальних  
особливостей та  
гігієнічних норм)

повноцінний та  
раціонально  
організований руховий  
режим

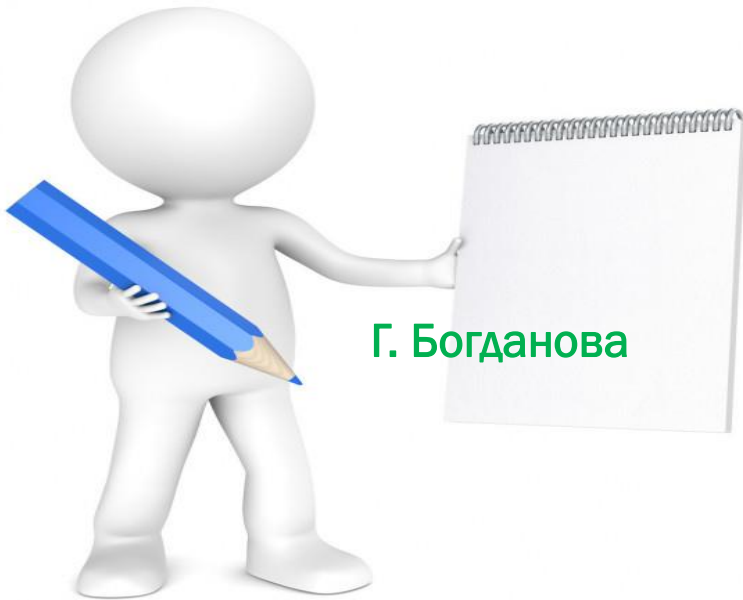


## МЕТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ

формування в студентів необхідних знань,  
вмінь та навичок здорового способу життя,  
навчити їх використовувати отримані знання  
в повсякденному житті



# Розв'язання проблеми здоров'язбереження учасників освітнього процесу



Г. Богданова

«без спеціальної підготовки вчителя, усвідомлення ним мети та важливості такої роботи, а також потреби щодо використання нових форм та методів навчання, досягнути цієї мети вкрай складно»

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
ЗДІЙСНЮЮТЬСЯ ЧЕРЕЗ:

використання засобів, які сприяють інтересу до навчального матеріалу;

створення умов для самовираження студентів; ініціація різноманітних видів діяльності;

стимулювання аргументації відповідей, заохочування їх ініціативи; здійснення взаємоконтролю;

розвиток інтуїції, творчої уяви студентів, зосередження уваги на якості мовлення;

використання дидактичного матеріалу та міжпредметних зв'язків з іншими предметами; надання різнорівневих домашніх завдань;

навчання дотримання правил спілкування в аудиторії, у громадських місцях; формування вміння уникати конфліктних ситуацій за алгоритмом

**«Стій! Подумай! Прийми рішення!»**

ВИКОРИСТАННЯ НА ЗАНЯТТІ ЗАСОБІВ:

диференційованого навчання

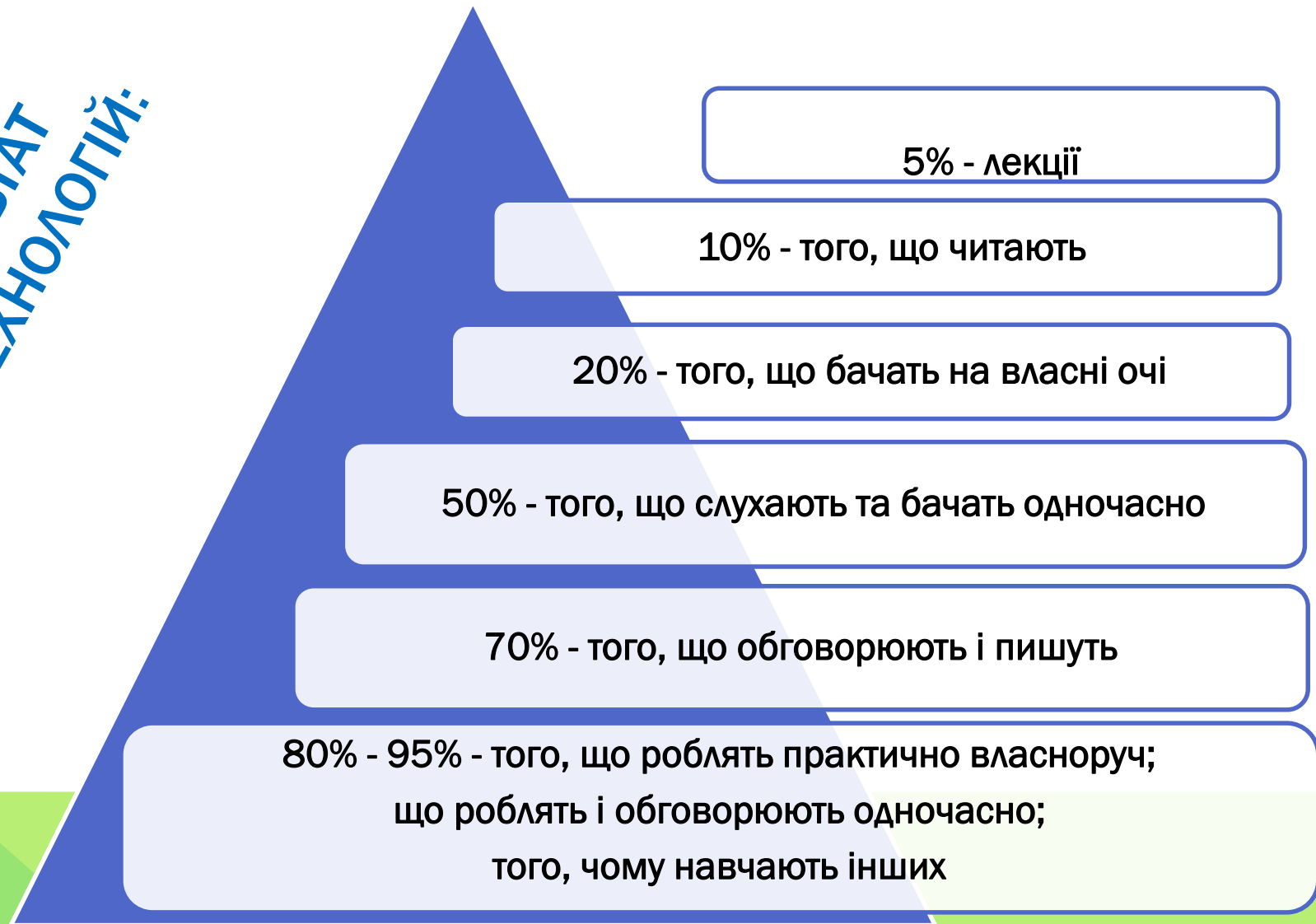
проблемного навчання

діалогового навчання

рефлексивного навчання

колективної розумової  
діяльності

ПІРАМІДА ЯК РЕЗУЛЬТАТ  
ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ:



Перед педагогічним колективом закладу освіти постає завдання не просто навчити студентів основ здоров'язбережувальної поведінки, а, що важливіше, сприяти використанню одержаних знань та навичок у повсякденному житті, тобто виховувати у здобувачів освіти потребу в русі, потребу бути здоровим



**Здобуття професіоналізму викладачем** – це складний і довготривалий шлях, що потребує таких особистісних якостей, як самовдосконалення, здатність до самоосвіти, уміння бачити головне у суспільних і педагогічних процесах, критичне ставлення до різного роду інформації, відданість обраній справі



# РЕАЛІЗАЦІЯ НАПРЯМІВ:



1

зміцнення у  
викладачів  
професійно-  
ціннісного  
ставлення до  
здоров'язбережува-  
льної діяльності

2

розширення у  
педагогів психолого-  
педагогічних знань у  
галузі збереження і  
зміцнення здоров'я  
студентів

3

оволодіння  
педагогами  
методикою  
проєктування та  
моделювання  
здоров'язбережу-  
вальних технологій



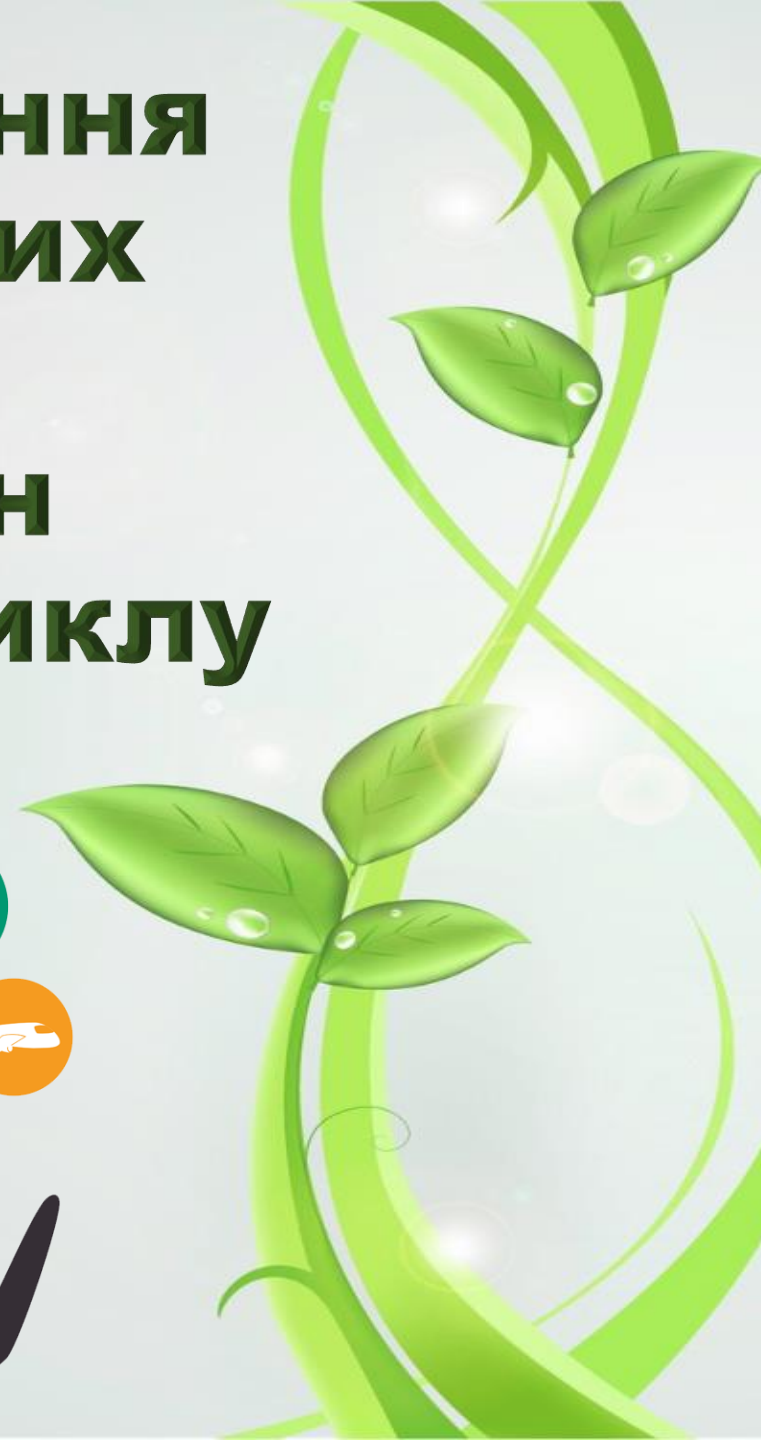
Дякую за увагу



**З УКРАЇНОЮ В СЕРЦІ**

# Особливості впровадження здоров'язбережувальних технологій під час викладання дисциплін природничо-наукового циклу

Доповідач: Оксана ВОРОБЙОВА





# Обмін досвідом щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій під час викладання дисциплін природничо-наукового циклу

Біологія і екологія

Фізика і астрономія

Безпека життєдіяльності  
та основи ОП в галузі

Основи медичної біології з  
генетикою

Ботаніка

**Доповідачі: викладачі циклу**



Основи мікробіології

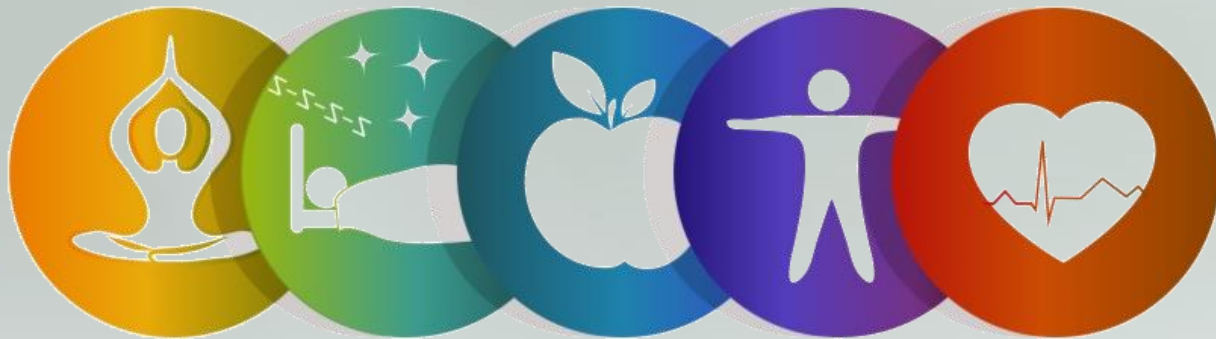
Основи психології та  
міжособове спілкування

Анатомія з основами  
фізіології

Основи біофізики та  
медична апаратура

# Особливості професійного здоров'я викладача закладу фахової передвищої освіти та синдром «професійного вигорання»

Доповідачі: Світлана АНДРЕЙКО  
Оксана ВОРОБЙОВА





# «Професійне вигорання»

## Що це?

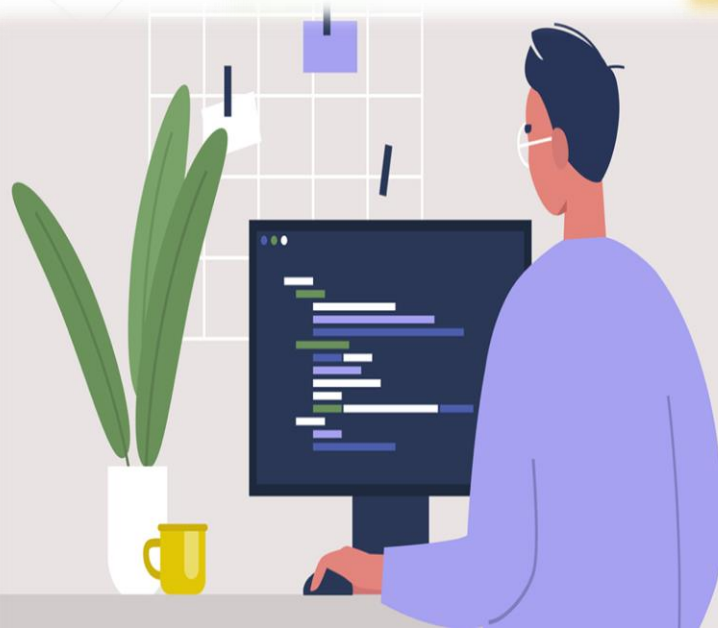




# Особисті чинники «професійного вигорання»



# ГАРМОНІЯ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ





Тест на емоційне вигорання: перевірте, чи не  
потрібно вам у відпустку

<https://life.pravda.com.ua/society/2019/04/5/236121/>



Ставтеся уважно до свого фізичного і емоційного стану. Будьте сповнені енергії й щасливі в своїй діяльності.

**Горіть та не вигорайте!**



# **Практичні вправи для зняття стресу та запобігання професійному вигоранню**



**Практичний психолог Тетяна КЛИМАЧ**





Дякую

за увагу!

