

2.4 Підготовка майбутніх учителів початкових класів до застосування здоров'язбережувальних технологій в умовах сучасних освітніх змін

Євгенія ПОЧИНОК

<https://doi.org/10.33989/pnpu.1140.c3981>

Збереження і зміцнення здоров'я дітей – це пріоритетне завдання сучасної освітньої системи, про що наголошено в Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті. Крім того, важливо навчити підростаюче покоління відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої цінності [14].

Упровадження Національної стратегії створення безпечного та здорового освітнього середовища в межах Нової української школи зорієнтовано на забезпечення соціальних гарантій правового та цивільного захисту дітей, створення умов для надання якісних і безпечних освітніх послуг, а також збереження здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Основний результат полягає у сприянні соціальної реалізації інтелектуального, психоемоційного, фізичного та особистісного розвитку учнів, зміцненні здоров'я, а також забезпеченні сталого демографічного, соціально-економічного та екологічного розвитку України.

Значимість питання збереження здоров'я підростаючого покоління задекларовано у низці нормативно-правових актів, серед яких можна виокремити Конституцію України (2010 р.), закони «Про охорону дитинства» (2001 р.), «Про оздоровлення та відпочинок дітей» (2008 р.), «Про освіту» (2017 р.), «Про повну загальну середню освіту» (2020 р.), «Про Стратегію сталого розвитку України до 2030 року» (2019 р.), а також Концепцію формування позитивної мотивації до здорового способу життя серед дітей і молоді (2004 р.), Комплексну державну програму «Вчитель» (2002 р.), «Основи законодавства України про охорону здоров'я» (2014 р.), Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2017 р.), Національну стратегію створення безпечного і здорового освітнього середовища в новій українській школі (2020 р.) тощо. Названі

законодавчі акти визначають основні напрями та пріоритети впровадження здоров'язбережувального підходу в освіті, підкреслюючи важливість і переваги зміцнення й охорони здоров'я підростаючого покоління.

В умовах військового конфлікту на території України підтримка безпеки освітнього процесу стало одним із ключових завдань держави та громадянського суспільства. Війна завжди є трагічним явищем, яке вражає всі аспекти життя суспільства. Найбільше від її наслідків страждають діти – найвразливіша частина населення, яка потребує особливого захисту та уваги. Діти, які стали свідками насильства, втратили рідних або були змушені залишити свої домівки, вимагають особливої підтримки й допомоги.

Руйнування шкіл, постійні евакуації, вимушені перерви в навчанні, перебої з електроенергією та інтернетом, перебування в укриттях – це ключові виклики, з якими стикається нинішня українська освіта. Війна забирає у дітей відчуття безпеки, знищує їхній звичний світ, залишає глибокі психологічні травми, а звичний освітній процес досить часто стає формальним і неефективним, зумовивши, як наслідок, значні освітні втрати.

Досить слушно зауважує П. Мороз, що освітні втрати у короткостроковій перспективі можуть уповільнити формування компетенцій і навичок у здобувачів освіти, що обмежує їхні шанси на вступ до вищих навчальних закладів і працевлаштування. У довгостроковій перспективі це позначається на рівні кваліфікації працівників, економічних показниках і добробуті як окремих людей, так і суспільства загалом [13]. Так, дослідження переконують, що втрата лише третини року ефективного навчання в школі може призвести до зменшення майбутніх доходів учнів на 3% та скорочення середнього ВВП країн на 1,5% упродовж решти століття [27].

Освітні втрати, зумовлені війною, мають не лише гальмівний вплив на інтелектуальний розвиток дітей у майбутньому, але й спричиняють руйнівні наслідки для суспільства в цілому. Водночас ці втрати нерозривно пов'язані з емоційним станом учнів, адже постійний стрес, страх і тривога за власне життя та життя близьких негативно впливають на здатність дітей концентруватися та

засвоювати матеріал, тобто створюють додаткові психологічні бар'єри. У таких умовах освіта має виходити за межі традиційної функції передачі знань і перетворюватися на цілісний інструмент психоемоційної підтримки, спрямований на відновлення внутрішньої рівноваги та формування стійкості дитини до стресогенних чинників. Навчальний заклад є важливим осередком стабільності та нормалізації життя школярів, який має забезпечити здоров'язбережувальний підхід, що поєднує фізичну безпеку, психосоціальну підтримку та адаптацію освітнього середовища до сьогоденних кризових реалій.

Теоретичний аналіз та досвід педагогічної практики свідчать про те, що рівень добробуту і здоров'я школярів безпосередньо залежить від адаптованості та характеру організації освітнього процесу, рівня інтеграції елементів соціально-емоційного навчання, ступеня рухової активності школярів, оптимізації предметно-просторового забезпечення тощо. Статична діяльність, деструкція в ціннісній свідомості, стресові розлади, динамічні освітні процеси без урахування науково обґрунтованих вимог до їхньої організації, дефіцит адекватного спілкування з батьками та однолітками, інформаційні перевантаження у «сенсорно збіднілому» просторі, залежність від «віртуального» комп'ютерного середовища в сукупності з іншими дидактогенними чинниками чи посттравматичними стресовими розладами призводить до функціональних та, як наслідок, патологічних порушень в організмі дитини. Таким чином, сьогоденна освітня практика націлена на інтенсивний пошук здоров'язбережувальних технологій навчання, інноваційних форм організації освітнього процесу, оптимізації педагогічних й інформаційних проектів чи можливостей тощо.

У рамках нашого дослідження науковий інтерес викликає позиція заступника генерального директора Центру громадського здоров'я В. Збанацького. Виступаючи на Всеукраїнському форумі «Україна 30. Здорова Україна» під час сесії «Презентація ініціативи «Нова Українська Школа – простір Здоров'я», він наголосив на значенні медичного забезпечення в закладах середньої освіти. Зокрема, він зауважив, що в Україні налічується 4,2 млн дітей

віком від 6 до 17 років, які проводять у школах близько 6 годин щодня протягом 12 ключових років свого соціального, психічного, фізичного та інтелектуального становлення. Школи, за словами доповідача, мають відігравати провідну роль у підтримці здоров'я, профілактиці захворювань, формуванні здорових звичок, закладанні основ здорового способу життя, створенні безпечного освітнього середовища та забезпеченні якісних медичних послуг відповідно до потреб учнів (за О. Пильтяй) [17, с. 254].

Епізодичне застосування оздоровчого супроводу в процесі навчання не дає очікуваних результатів. З огляду на це, важливо створювати оптимальні умови для індивідуального розвитку кожної дитини, впроваджуючи здоров'язбережувальні технології навчання, які сприятимуть формуванню фізично здорової, емоційно стабільної та соціально адаптованої особистості.

У контексті впровадження концептуальних засад реформування початкової освіти особливої уваги потребує питання формування, розвитку й підтримки здоров'я дитини на різних етапах її навчання. Саме молодший шкільний вік є критичним періодом у формуванні особистості, що закладає фундамент та детермінує траєкторію фізичного та психоемоційного розвитку дитини на все її подальше життя. Здоров'я та успіх дітей є важливою передумовою процвітання й добробуту майбутнього національного суспільства.

Ранній досвід збереження і зміцнення здоров'я молодших школярів, їхнє валеологічне виховання відображено у працях корифеїв педагогіки, таких як Г. Ващенко, І. Мечников, М. Пирогов, С. Русова та К. Ушинський. Питання впровадження системи оздоровчого виховання дітей і молоді в освітніх закладах детально досліджували українські педагоги А. Макаренко та В. Сухомлинський. Наукові розвідки таких українських та зарубіжних учених, як В. Агарков, Н. Денисенко, М. Зубалія, Н. Коцур, В. Лозинський, С. Свириденко, Є. Столітенко, Л. Тіхомірова та інших, були спрямовані на вивчення сутності та закономірностей формування здорового способу життя дітей у закладах освіти різних типів. Значний внесок у розвиток здоров'язбережувальної педагогіки зробили І. Боднар, Т. Бойченко, О. Ващенко, Н. Гончаренко, М. Гриньова,

Б. Долинський, О. Дубогай, Н. Козак, Є. Кучерган, Н. Москаленко, В. Оржеховська, Н. Царук, В. Швидка та інші. Науково вартісними є різноаспектні дослідження здоров'язберезувальних технологій в організації освітнього процесу закладів освіти, а саме В. Гузь, І. Корженко, А. Мітяєвої, Н. Смірної, І. Усатової, а в контексті початкової школи – О. Ващенко, О. Дубогай, Б. Долинського, Л. Романенко, Н. Макаренко, С. Дудко, О. Янкович та М. Ятрубова.

Закономірно, що важлива здоров'ятворча місія покладається насамперед на сучасного вчителя початкової школи, а тому першочергову увагу варто зосередити на підготовці педагогів нового покоління, зокрема підвищенню їхньої загальної культури, професійної компетентності та соціального статусу. Зважаючи на це, імперативом сучасної вищої освіти має стати формування педагогів нової фармації, які мають саногенне мислення й здатні ефективно виконувати оздоровчу функцію початкової освіти, що обумовлено необхідністю захисту фізичного, психоемоційного та соціального здоров'я молодших школярів. Попри очевидну важливість проблеми здоров'язберезувальної діяльності в освітньому середовищі, підготовка педагогів стикається з низкою проблем, зокрема недостатнім фінансуванням освітніх програм, браком сучасних методичних матеріалів і навчальних засобів, низькою мотивацією студентів педагогічних спеціальностей, їхньою епізодичною та безсистемною валеологічною підготовкою, а також недостатньо розвиненою професійною позицією майбутніх учителів у сфері здоров'язбереження тощо. Для подолання цих викликів важливими є системні зміни в підходах до змісту підготовки майбутніх учителів початкової освіти. На наш погляд, варто інтегрувати питання здорового способу життя у всі складові фахової підготовки, розширювати їх валеологічний кругозір, забезпечувати доступ до сучасних навчальних ресурсів, а також сприяти співпраці між закладами вищої педагогічної освіти, школами та організаціями, які працюють у сфері здоров'я і благополуччя дітей.

Численні педагогічні дослідження репрезентують загальнотеоретичні аспекти професійної підготовки фахівців у вищій школі, серед яких роботи Н. Бідюк, І. Зязюна, В. Ковальчука, О. Комар, Л. Кондрашової, Р. Кузьменка та інших. Окремі наукові розвідки присвячені організаційно-методичним аспектам реалізації здоров'язбережувальної стратегії в процесі професійної підготовки майбутніх педагогів, серед яких дослідження Н. Бєдікової, О. Біди, П. Джуринського, О. Мехеда, Т. Осадченко, А. Петрової, І. Шеремет та інших.

Мета стаття – дослідження особливостей професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів закладу загальної середньої освіти до застосування здоров'язбережувальних технологій.

В умовах глобалізації та інформатизації освітнього простору сучасності, питання здоров'я займає провідне місце в системі людських цінностей і пріоритетів. Глобальна значущість і актуальність цієї проблематики обумовлює необхідність ґрунтовних досліджень питань здоров'ятворчого потенціалу освітнього середовища початкової школи, профілактики негативних впливів та розробки ефективних шляхів оздоровлення молодших школярів.

Переважна більшість учених (О. Ващенко, О. Дубогай, Б. Долинський, Л. Романенко, Н. Макаренко, С. Дудко, О. Янкович, М. Ятрубов та ін.) одностайні в думці, що молодший шкільний вік є найбільш сприйнятливим до здоров'язбережувальних впливів. Категорію дітей цього віку часто характеризують як «сензитивний», «рецептивний (сприйнятливий)» або «період другого фізіологічного кризу». Молодший шкільний вік – це час значущих змін і трансформацій. Характерною для цього періоду є кардинальна зміна соціальних відносин та основної діяльності дитини (заміна ігрової на освітню), що супроводжується перебудовою фізіологічних систем, появою психологічних новоутворень, а це, в свою чергу, потребує значної мобілізації резервів організму.

Воєнні обставини стають несподіваною дисгармонійною фазою у розвитку молодших школярів, що супроводжується підвищеною емоційною чутливістю.

У цьому контексті розвиток можна розглядати як зміну пріоритетних структур мислення, визначених генетичними особливостями, а соціалізацію – як формування когнітивної сфери особистості (за Ж. Піаже) [3, с. 82], яка активізується через освоєння нових когнітивних навичок, які інтегруються, стаючи основою для подальших досягнень, та водночас формують ставлення до оточуючих людей і середовища. Таким чином, в сучасних умовах, які є несприятливими та небезпечними для звичайного життя людей, діти молодшого шкільного віку, як найбільш вразлива соціальна група, потребують нагального захисту й підтримки в освітньому середовищі. Отже, провідною місією вчителя початкової школи є забезпечення оптимальних здоров'язбережувальних умов, які сприятимуть розкриттю та реалізації потенціалу дітей з урахуванням їхніх вікових та індивідуальних особливостей.

Джерело цінних думок про здоров'я та здоровий спосіб життя віднаходимо в науково-педагогічних розвідках відомих учених. Одним із головних чинників стратегії розвитку сучасної початкової освіти, О. Савченко визначила здоров'я та фізичний розвиток дітей. На думку ученої, орієнтація на потреби особистісного розвитку та виховання учнів молодшого шкільного віку вимагає цілісного підходу до впровадження оздоровчої та здоров'язбережувальної функції школи [20, с. 3]. О. Алексюк справедливо наголошував, що школа має базувати свою діяльність на потребі творчого розвитку особистості, що сприяє формуванню та розвитку інтелектуальних і психофізичних здібностей, а також соціальному самовизначенню. Це можливо лише за умови створення здоров'язбережувального середовища в закладі освіти, забезпечення психологічного комфорту для учнів і вчителів, а також системної організації виховної роботи [2, с. 117]. О. Дубогай досліджувала розвиток освітньо-оздоровчої системи та, вивчаючи здоровий спосіб життя учнів початкової школи, обґрунтувала необхідність впровадження комплексу педагогічних, біологічних і соціально-психологічних профілактичних заходів у рамках системи «школа – сім'я» [11].

Успіх здоров'язбережувального навчання визначається насамперед його гуманістичною спрямованістю, природовідповідністю, дитиноцентрованістю, діалогічністю суб'єкт-суб'єктної взаємодії, тим, наскільки дієвими є основні ідеї та принципи педагогіки партнерства. У центрі навчання має бути особистість учня, його інтереси і бажання, турбота про його психологічне та фізичне здоров'я. Звернення до історії проблеми свідчить про те, що одним із ціннісно-світоглядних концептів, покладених в основу досліджень науковців різних часів, є аксіологічний, що передбачає вироблення у майбутніх учителів початкової школи позитивного ставлення до свого здоров'я і здоров'я вихованців як найвищої педагогічної цінності.

Визначення сутності феномену «здоров'я» та питання його розвитку, формування і збереження було об'єктом дослідження вчених у різні епохи. Науковці трактують здоров'я як нормальний психосоматичний стан (Б. Братусь, І. Попеску, К. Ясперс та ін.), як показник особистісної зрілості (Г. Оллпорт), як життєву стратегію (А. Іванюшкін) і як одну з пріоритетних людських цінностей (Ш. Амонашвілі, М. Амосов, І. Брехман, І. Бех, М. Віленський, А. Маслоу та ін.). Таким чином, здоров'я можна визначити як суб'єктивне відчуття благополуччя, яке забезпечує здатність особистості адаптуватися до умов навколишнього середовища.

Освітній процес набуває оздоровчого характеру, якщо ґрунтується на принципах цілісності та взаємозв'язку духовної, психологічної та фізичної складових, з особливим акцентом на почуттєвій сфері учня. Використовуючи широкий спектр навчальних засобів, учитель повинен професійно поєднувати пізнавальні та емоційно-вольові аспекти навчальної діяльності, пробуджувати у школярів переживання, такі як захоплення, інтерес, радість, смуток, здивування, співпереживання тощо. Учитель початкової ланки освіти має формувати в учнів навички самозахисту, спрямовані не лише на гарантуванні фізичної безпеки, а й на збереження психоемоційного благополуччя. Це включає розвиток здатності розпізнавати небезпечні ситуації, вміти адекватно реагувати на виклики,

захищати власні кордони та уникати ризикованої поведінки. Окрім цього, педагог відіграє важливу роль у популяризації здорового способу життя, що передбачає виховання культури правильного харчування, регулярної фізичної активності, дотримання режиму дня та формування відповідального ставлення до власного здоров'я. Учитель має створювати умови для того, щоб молодші школярі розуміли і глибоко усвідомлювали цінність здоров'я як важливого ресурсу для досягнення особистих і соціальних цілей.

Розв'язання проблеми позитивного впливу на здоров'я школярів вимагає впровадження нових підходів, методів і форм організації навчального процесу, спрямованих на посилення його оздоровчого ефекту як для учнів, так і для вчителів. На сучасному етапі розвитку української освіти важливу роль у цьому відіграє впровадження здоров'язбережувальних технологій у початковій школі.

У пошукових системах за ключовим словом «здоров'язбережувальні технології» можна знайти понад 400 тисяч джерел, що свідчить про значний інтерес до цієї теми. Аналіз наукових підходів до визначення поняття «здоров'язбережувальні технології» демонструє зростаючу увагу дослідників до цього явища, водночас виявляє суперечності щодо його тлумачення і місця в системі освіти.

Зважаючи на поліаспектність даного феномену, зіставно-порівняльний аналіз дає можливість виділити основні підходи до його означення:

1. Здоров'язбережувальні технології потрактовано як інструмент для зміцнення здоров'я, що охоплює набір прийомів, методів і методик, спрямованих на досягнення визначених цілей (О. Ващенко, Г. Соловйов, О. Ковальова, В. Єфімова, Л. Антонова).

2. Здоров'язбережувальні технології схарактеризовано як систему педагогічних заходів, навчальне середовище та умови, створені в освітньому закладі для підтримки здоров'я школярів (Т. Бойченко, А. Мітяєва, І. Усатова, І. Поташнюк, С. Дудко).

3. У ширшому сенсі здоров'язбережувальні технології сприймаються як цілісне, багатовимірне поняття, що включає комплексну систему впливів на

учасників освітнього процесу (О. Богініч, Ж. Петрова, Л. Волошина, М. Смірнов, В. Лозинський).

Отже, здоров'язбережувальні технології, з одного боку, є невід'ємною складовою освітнього процесу, з іншого – умовою, що забезпечує його оздоровчу спрямованість, а може навіть мати комплексний характер впливу на суб'єктів освітнього процесу.

Термін «здоров'язбережувальні технології» можна розглядати як якісну та ефективну характеристику освітньої технології, що виступає своєрідним «сертифікатом безпеки для здоров'я», а також як набір принципів і методів педагогічної діяльності, які доповнюють традиційні підходи до навчання й виховання, надаючи їм властивості збереження здоров'я. Основна ідея цих технологій полягає у створенні умов для зміцнення фізичного та психологічного здоров'я дітей, запобігання його погіршенню чи втраті. Здоров'язбережувальні технології ґрунтуються на особистісно-орієнтованому підході й реалізуються через створення особистісно-розвивальних ситуацій. Вони є ключовими факторами, що сприяють розвитку в учнів умінь жити в злагоді та ефективно взаємодіяти [10].

Теоретико-методологічний аналіз різноманіття сучасних підходів до визначення змісту поняття «здоров'язбережувальні технології» дозволяє трактувати означений феномен як комплекс форм, методів і засобів (як традиційних, так і інноваційних) навчання, а також систему педагогічних заходів, які зорієнтовані на створення оптимальних умов для формування фізично здорової, емоційно стабільної та соціально адаптованої особистості молодшого школяра в умовах сучасних освітніх змін. Інакше кажучи, ці технології можна розглядати як інструментарій сучасного вчителя початкових класів, що є запорукою успішного процесу навчання, а також фізичного, психічного та соціального благополуччя дитини. Здоров'язбережувальні технології мають особистісно-орієнтований характер, що центрований на особистості школяра, на забезпеченні комфортних, безпечних і ергономічних умов для його розвитку та реалізації природного потенціалу.

Поняття «здоров'язбережувальні технології» у контексті освітнього процесу охоплює педагогічні підходи, які базуються на таких засадах: соціальна модель здоров'я; індивідуалізація навчально-виховного процесу; диференційований підхід до учнів відповідно до їх вікових, психологічних, психофізіологічних особливостей, особистісних потреб та інтересів; використання інноваційних методів і форм навчання, орієнтованих на збереження здоров'я кожної дитини; створення комфортного емоційного та гігієнічного середовища; формування у школярів самоохоронної поведінки та навичок, які сприяють підтриманню їх здоров'я [12]. Тобто, кожна з педагогічних технологій, які застосовує учитель у педагогічній діяльності, можуть бути схарактеризовані за ступенем їхнього впливу на здоров'я молодших школярів.

Дослідниця О. Аксьонова пропонує класифікувати технології на здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні. Здоров'язбережувальні технології передбачають валеологічно обґрунтоване поєднання дій, спрямованих на активізацію резервних можливостей особистості, що забезпечують її безпечний розвиток, навчання та виховання. Здоров'яформувальні технології базуються на дводомінантній взаємодії в системі «учень-вчитель», де гармонійне поєднання компонентів сприяє валеологічному супроводу індивідуального освітнього шляху [1, с. 251–252].

Така позиція є виправданою, оскільки існують технології, які сприяють збереженню здоров'я дітей на індивідуальному рівні, захищаючи їх від негативного впливу «шкільних ризиків». Окрема група технологій не лише зберігає, а й покращує здоров'я, стимулюючи його розвиток та формування – це здоров'яформувальні педагогічні технології.

Метою впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій у початковій школі є створення умов для збереження здоров'я учнів під час навчання та виховання, розвиток їх емоційної стійкості, а також формування знань і навичок не лише освітнього характеру, але й здорового способу життя,

що передбачає навчання дітей застосовувати отримані знання у повсякденному житті. Основним завданням ефективних педагогічних технологій є зменшення фізичного та психологічного навантаження на учнів, забезпечення систематичної релаксації нервової системи та підвищення загальної результативності навчально-виховного процесу [5]. Тобто, здоров'язбережувальні технології мають не пасивний характер по відношенню до учнів, а спрямовані на створення умов, які дозволяють дітям гармонійно поєднувати навчання з активною турботою про власне здоров'я, зменшуючи стресові фактори та сприяючи збереженню життєвого балансу. Технології допомагають формувати в школярів навички саморегуляції, свідомого ставлення до здоров'я та здатності адаптувати отримані знання для вирішення реальних життєвих завдань.

Основні завдання здоров'язберігальних освітніх технологій: освітнє завдання полягає у формуванні стійких мотивів для виховання і самовиховання, а також у набутті знань, умінь і навичок; виховне завдання зосереджене на розвитку моральної свідомості і поведінки, творчого підходу до самовиховання, а також естетичного та емоційного розвитку особистості; оздоровче завдання включає зміцнення фізичного здоров'я, профілактику захворювань, сприяння фізичному розвитку та зниження негативного впливу великих навантажень на психіку учнів, що виникають через режим навчання; прикладні завдання орієнтовані на розвиток знань, умінь і навичок, які необхідні для безпечної життєдіяльності під час самостійних ігор, фізкультурних занять, перебування на природі та в побуті [5].

Вагоме місце у контексті наукового пошуку має узагальнення основних компонентів здоров'язбережувальних технологій, до яких О. Ващенко та С. Свириденко пропонують віднести: аксіологічний, гносеологічний, здоров'язбережувальний, емоційно-вольовий, екологічний та фізкультурно-оздоровчий [6]. Науковці акцентують увагу на визнанні здоров'я як найвищої і абсолютної людської цінності, на цілісному поєднанні цих компонентів, що забезпечує гармонійний розвиток учнів і сприяє формуванню культури здоров'я як невід'ємної складової сучасної освіти. Такий підхід підкреслює важливість

інтеграції здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес задля створення сприятливих умов для фізичного, психічного та соціального благополуччя підростаючого покоління.

В ракурсі наукового пошуку викликає інтерес класифікація технологій збереження здоров'я, які диференційовано за такими типами:

- здоров'язбережувальні (технології, що забезпечують безпечні умови для перебування, навчання і праці, а також вирішують завдання раціональної організації виховного процесу з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних вимог, а також відповідності навчальних і фізичних навантажень можливостям організму);

- оздоровчі (технології, спрямовані на покращення фізичного здоров'я і підвищення здоров'я, такі як фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія);

- технології навчання здоров'ю (громадянське навчання, формування життєвих навичок (управління емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травм і зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання);

- виховання культури здоров'я (розвиток особистих якостей, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, формування розуміння здоров'я як важливої цінності, посилення мотивації до здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я та здоров'я сім'ї) [6, с. 14].

Заслугує на увагу класифікація здоров'язбережувальних технологій, яку запропонували М. Гончаренко та С. Лупаренко [8, с. 32–33]. Автори виділяють такі типи зазначених технологій: медико-гігієнічні технології (дотримання санітарно-гігієнічних стандартів, забезпечення належної медичної допомоги учасникам навчально-виховного процесу та інші); фізкультурно-оздоровчі технології (загартовування, розвиток фізичних якостей учнів, таких як сила, швидкість, гнучкість, витривалість); екологічні здоров'язбережувальні технології (підвищення духовно-етичного здоров'я учнів, формування екологічної свідомості та прагнення до охорони навколишнього середовища);

технології забезпечення безпеки життєдіяльності (дотримання правил пожежної безпеки, охорони праці, цивільної оборони та ін.); лікарсько-оздоровчі технології (впровадження принципів лікувальної педагогіки та лікувальної фізкультури); соціально-адаптуючі й особистісно розвивальні технології (впровадження програм соціальної та сімейної педагогіки, тренінгів для вчителів, учнів та батьків); здоров'язбережувальні освітні технології (використання психолого-педагогічних методів і прийомів для збереження здоров'я дітей та підвищення ефективності навчально-виховного процесу).

У процесі наукового пошуку виявлено відсутність універсальної класифікації здоров'язбережувальних технологій навчання. Однак, усі авторські тлумачення і класифікації спрямовані на вирішення завдання посилення оздоровчого впливу школярів, на створення умов для захисту і зміцнення здоров'я дітей. Здоров'язбережувальні технології, крім освітньої, виконують профілактичну функцію в освітніх установах, що вимагає конструктивної взаємодії педагогів і медичних працівників.

Результати наукових досліджень (М. Носко, С. Гаркуша, О. Воеділова) [16] все ж таки переконують, що здоров'язбережувальні технології в першу чергу стосуються психолого-педагогічної групи факторів, що актуалізує, перш за все, задачу формування відповідної компетентності усіх педагогічних працівників. Отже, застосування здоров'язбережувальних технологій у ЗЗСО пов'язано з використанням комплексу педагогічних заходів, до яких учені відносять: психолого-педагогічні, медико-гігієнічні, фізкультурно-оздоровчі, реабілітаційні, соціально-адаптаційні, екологічного та ергономічного характеру.

Нам імпонує думка О. Федій, яка, розглядаючи питання естетотерапевтичного впливу на особистість, наголошує на унікальності «так званої саногенної функції краси: це означає, що краса здатна допомогти збереженню й підтримці здоров'я людини» [24, с. 23]. Вважаємо, що застосування засобів естетотерапії має психотерапевтичний вплив на емоційно-чуттєву сферу дитини, забезпечує психологічний комфорт, тобто виконує зцілюючу та оздоровчу функцію.

Сучасний освітній простір вирізняється гармонійним зонуванням шкільних приміщень у початковій школі. У контексті досліджуваної проблеми особливу увагу слід приділити проектуванню навчальних осередків з урахуванням принципів ергодизайну, що підсилює оздоровчий вплив здоров'язбережувальних технологій. Не менш важливим є використання різних форматів розташування учасників освітнього процесу: кластерного, у формі кола чи напівкола, амфітеатру, буквою «П», U-подібного або «конференц-стилю», – що забезпечує зоровий, слуховий і комунікативний комфорт, створюючи сприятливі умови для гармонійного й оздоровчого навчання.

У системі здоров'язбереження менеджер початкової освіти є відповідальною та ключовою особою у процесі створення ергономічного освітнього середовища. Він здійснює керівництво освітніми ресурсами здоров'язбереження, процесами створення безпечних умов навчання та встановлення адекватних здорових взаємозв'язків в учнівському колективі, визначає траєкторію впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій [19, с. 1311]. Однозначно, в аспекті здоров'язбереження, організація предметно-функціонального простору має здійснюватися з урахуванням принципів і вимог ергодизайну та з опорою на чинне нормативно-правове забезпечення, яке модернізує і регламентує осучаснення освітнього простору початкової школи.

Оздоровча діяльність учителя початкових класів охоплює всі аспекти освітнього процесу та спрямована на виховання в учнів культури здоров'я, формування навичок і вмінь здорового способу життя. У процесі навчання педагог має постійно враховувати емоційну, пізнавальну та психомоторну сфери молодших школярів, адже його дії повинні мінімізувати ризики, що впливають на дитячу психіку. Учитель зобов'язаний своєчасно аналізувати та прогнозувати вплив різних факторів на освітній процес, таких як рівень готовності учнів до навчання, їхній віковий розвиток, досвід психоемоційної напруги, мотивація, інтерес до навчання, ставлення до школи, а також рівень культури, соціальної адаптації й економічного стану сім'ї.

Проблеми дитячого здоров'я пов'язані переважно з вилученням негативних психофізіологічних впливів на дітей як наслідку непрофесійних дій вчителів, невмінням використовувати педагогічні засоби впливу, серед яких провідна роль належить слову вчителя. Великий педагог В. Сухомлинський говорив: «Слово вчителя нічим незамінний інструмент впливу на душу вихованця. Мистецтво виховання включає, насамперед, мистецтво говорити, звертатися до людського серця. Я твердо переконаний, що безліч шкільних конфліктів, що нерідко закінчуються великою бідною, мають своїм джерелом невміння вчителя говорити з учнями» [23, с. 33]. Учитель початкових класів покликаний не лише розкривати перед учнями вплив негативних емоцій на їхнє здоров'я та виховувати культуру взаєморозуміння й спілкування, а й майстерно використовувати багатство мови, її емоційну виразність і тактовність. Саме завдяки цьому педагог може делікатно спрямовувати учнів, запобігаючи агресивним реакціям і створюючи гармонійну атмосферу для навчання та взаємодії.

З огляду на розглянуті вище положення і класифікації та з урахуванням наукових доробків учених (О. Іонова, І. Коча, О. Ващенко, Б. Долинський та ін.), ми виділяємо *компоненти педагогічних здоров'язберезувальних технологій*, які, на нашу думку, є актуальними і закономірними в початковій школі в умовах сучасних освітніх змін:

– організаційні технології (*раціональна організація навчального процесу* – синхронний режим онлайн-навчання, запобігання інформаційних і фізичних перевантажень, дотримання режимів праці і відпочинку, оптимізація рухової активності (режим «динамічної зміни пози»); *ергономічне структурування простору класної кімнати* - застосування різних комбінацій взаєморозміщень суб'єктів освітнього процесу, дизайн освітніх осередків, педагогіко-ергономічне моделювання середовища; *створення позитивної психологічної атмосфери* – залучення дітей до ранкового кола, попередження й розв'язання конфліктів у класі, створення ситуацій успіху, соціально-емоційне навчання – СЕН);

– освітньо-виховні технології (*варіювання й модифікація змісту освіти – предметно-змістова інтеграція; активізація пізнавальної діяльності – інтерактивні методи навчання, ігрові вправи, тренінги, техніки релаксації; застосування методів стимулювання – заохочення, схвалення змагання; превентивне виховання – профілактика шкідливих звичок й асоціальної поведінки; навчання основам здоров'язбереження, реалізація програм соціальної та сімейної педагогіки*);

– профілактично-оздоровчі технології (*застосування естетотерапевтичних засобів – лялькотерапія, музикотерапія, мандалотерапія, пісочна терапія; фізична підготовка; різні види гімнастики: пальчикова, дихальна, корегуючи, психогімнастика, масаж; особиста гігієна учнів – чистота тіла й одягу, охайність; санітарно-гігієнічні умови: повітряно-тепловий і світловий режим; раціональне харчування*).

Аналіз змісту, складових та типових класифікацій здоров'язбередувальних технологій підтверджує їхню ключову роль в освітньому просторі початкової школи. Урахування комплексу компонентів структури технологій, окреслює ключові напрямки здоров'язбережувальної діяльності вчителя початкової ланки освіти (психолого-педагогічні, медико-гігієнічні, фізкультурно-оздоровчі, соціально-адаптаційні, реабілітаційні та ергономічні), що є основою для підтримки і посилення оздоровчого впливу на молодших школярів. Саме тому підготовка вчителів до використання інноваційних методів та інструментів здоров'язбереження має бути пріоритетним і перманентним завданням закладів вищої педагогічної освіти.

У руслі дослідження слугує на увагу думка Л. Височан, яка підкреслює, що в умовах сучасних викликів професійна педагогічна освіта повинна передусім забезпечити підготовку вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у своїй професійній діяльності. Вчитель початкових класів у своїй роботі має, перш за все, орієнтуватися на застосування здоров'язберігаючих технологій, створюючи таким чином умови для навчання, виховання та розвитку, які не завдають шкоди здоров'ю учасників освітнього процесу [7].

Натомість, як свідчить практика, незважаючи на очевидну необхідність збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, майбутні вчителі не мають достатньої підготовки для їх ефективного впровадження. Вони не усвідомлюють масштабів проблеми зі здоров'ям сучасних дітей та не завжди розуміють, як їхня місія вчителя може вплинути на світогляд, розвиток та становлення школярів.

Не зважаючи на те, що серед факторів зниження рівня здоров'я дітей чільне місце займають суб'єктивні явища такі, як низька вмотивованість (навчання «з-під» палки має здоров'яруйнівний вплив, прокрастинація, перевантаження), наслідки психологічних травм (стрес, депресія, тривога), соціальна дезадаптація (низька самооцінка, відсутність соціальних навичок та розуміння з боку батьків чи однолітків), низький рівень культури здоров'я, однак саме позиція вчителя у формуванні здоров'ятворчого ресурсу школяра є вирішальною і коригуючою. Оздоровча функція вчителя початкових класів має носити не постулатний характер, а бути реальною, дієвою і результативною.

Навчально-виховний процес вищої педагогічної школи має можливість системно впливати на валеологічну свідомість студентів, залучати їх до різних способів валеологічної діяльності, забезпечувати комплексом знань, умінь і навичок, необхідних для збереження та зміцнення здоров'я дітей під час навчальної та позанавчальної роботи [25, с. 56]. Майбутні вчителі повинні оволодіти комплексом знань і вмінь, що дозволять їм успішно виконувати функції збереження здоров'я учнів з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей.

Відтак, *професійна підготовка майбутніх учителів початкової школи до застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі є цілеспрямованим процесом надання майбутнім педагогам теоретичних знань та практичних навичок, необхідних для створення і підтримки здоров'ятворчого потенціалу освітнього середовища, розвитку духовно, психічно, фізично та соціально здорової особистості молодшого школяра. Професійна підготовка*

майбутніх учителів до застосування здоров'язбережувальних технологій в початковій школі розглядається нами як процес, результатом якого є готовність здобувачів освіти до здійснення зазначеної професійно-педагогічної діяльності.

Майбутньому вчителю важливо правильно і раціонально застосовувати методи та прийоми здоров'язберігаючих технологій, оскільки дитина повністю довіряє дорослому, сприймаючи його як авторитет. У процесі використання таких технологій педагог має орієнтуватися не лише на досягнення результатів, а й пам'ятати, що учні можуть не повною мірою сприймати навчально-виховний процес. Тому необхідно враховувати елементи гри, щоб створити сприятливу атмосферу, зберегти зацікавленість, зосередити увагу учнів і мотивувати їх до виконання оздоровчих вправ [5].

У підготовці майбутніх учителів до здоров'язберігаючого навчання має бути передбачено використання методів і засобів навчання, які зменшують навчальне навантаження, знижують стомлення та стимулюють працездатність і функціональні можливості учнів. Ці засоби мають оптимізувати процес навчання, враховуючи індивідуальні можливості та здібності школярів. Застосування різноманітних дидактичних інструментів повинно сприяти збереженню здоров'я, підтримці стійкості до навантажень, покращенню успішності та збільшенню рухової активності під час навчання [26, с. 50]. Поза тим, учитель повинен оцінити себе як активного учасника здоров'язбережувальної діяльності, переглянути та скоригувати свої професійні підходи. Це підкреслює важливість включення ортобіотичного складника в зміст професійної підготовки майбутніх педагогів.

Отже, учитель початкових класів має стати ключовою ланкою сучасної української освіти, яка володіє теоретичними та практичними знаннями і навичками для впровадження здоров'язбережувальних технологій у педагогічну діяльність.

Однією із загальних компетентностей Бакалавра початкової освіти, відповідно до Стандарту вищої освіти України [22], визначено здоров'язбережувальну компетентність як здатність ефективно вирішувати

завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих. Однак, аналіз навчальних планів спеціальності «Початкова освіта» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти й силабусів навчальних дисциплін дає змогу наголосити на тому, що валеологічна складова підготовки майбутніх учителів є непопулярною і взагалі, майже, знехтуваною у змісті професійно-педагогічної освіти. Серед проаналізованих дисциплін лише «Безпекознавство з основами домедичної допомоги», «Анатомія і фізіологія з основами генетики», а також «Методика навчання соціальної, здоров'язбережувальної та фізкультурної освітніх галузей» частково (мають дотичний характер) охоплюють тематику збереження і зміцнення здоров'я молодших школярів. У процесі підготовки здобувачів освіти важливо приділити значну увагу питанням, які розкривають педагогічний потенціал здоров'язбережувальних технологій, а також доцільність використання методик проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у рамках щоденного режиму школяра, шляхи запобігання стресогенного впливу освітнього середовища на зростаючий організм учнів, принципи й критерії проектування безпечного ергономічного освітнього простору, фактори забезпечення соціального та емоційного благополуччя учнів початкової ланки освіти тощо.

Зважаючи на актуальність цієї проблеми, в освітній процес підготовки студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти була інтегрована дисципліна за вибором *«Здоров'язбережувальні технології в освітньому просторі початкової школи»* [18]. Основною метою запропонованого курсу є оволодіння майбутніми вчителями початкової школи теоретичними знаннями норм здорового способу життя та практичними вміннями забезпечувати здоров'яорієнтований освітній процес, а також вміннями аналізувати, критично оцінювати та застосовувати здоров'язбережувальні технології у сучасній українській початковій школі. Виходячи із поставленої мети, очікуваними результатами навчальної діяльності є такі:

- розуміти сутність здоров'язберезувальної функції початкової освіти (значення здоров'я як особистісної та загальнолюдської цінності, роль здорового способу життя у формуванні фізичного, психічного та духовного благополуччя молодшого школяра, дотримання стандартів культури здоров'я);
- усвідомлювати гендер як соціокультурний фактор здоров'я (вплив гендерних стереотипів на фізичне і психічне здоров'я молодших школярів), аналізувати вплив гендерно-орієнтованих підходів в освітньому середовищі на формування самооцінки та поведінкових моделей у дітей;
- аналізувати педагогічні та здоров'язберезувальні процеси, явища, механізми та розуміти їхні причинно-наслідкові зв'язки;
- планувати й організовувати здоров'яорієнтований освітній процес у початкових класах, використовуючи здоров'язберезувальні технології навчання;
- впроваджувати фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня молодшого школяра, орієнтуючись на індивідуальні й вікові потреби й особливості учнів.

У відповідності до навчального плану, обсяг дисципліни складає 120 годин (4 кредити ECTS). Програма спецкурсу передбачає різноманітні форми навчальної діяльності, які сприяють комплексному засвоєнню знань та практичних навичок. Зокрема, студенти беруть участь у змістовних лекціях, де знайомляться з теоретичними засадами планування й організації здоров'язберезувального освітнього процесу, а також у практичних заняттях, що дозволяють застосовувати набуті знання у змодельованих педагогічних ситуаціях. Окрім цього, програма передбачає виконання самостійної роботи, яка розвиває аналітичні й дослідницькі здібності, та виконання індивідуального навчально-дослідного завдання, що формує вміння застосовувати інноваційні підходи у професійній діяльності. Завершення курсу передбачає успішне складання заліку, що є підсумком опанування ключових теоретичних знань і практичних умінь.

Матеріал запропонованої дисципліни за вибором студента систематизовано за двома змістовими модулями. Метою першого змістового модуля *«Здоров'я молодших школярів у сучасній освітній парадигмі»* є формування у студентів уявлення про здоров'язбережувальний освітній процес у початковій школі, зокрема його сутності, завдань та основних компонентів. У межах модуля розглядається здоров'я як комплексна категорія, що включає фізичну, психічну та духовну складові, та розуміння його значущості як особистісної й загальнолюдської цінності. Особлива увага приділяється аналізу превентивної освіти, а також законодавчим та педагогічним аспектам, що сприяють збереженню й зміцненню здоров'я учнів. Таким чином, у рамках зазначеного модуля майбутні вчителі опановують теми, які ми зазначаємо з відповідним змістовим наповненням:

Сутність та засоби реалізації здоров'язбережувальної функції у початковій освіті. Поняття здоров'я та його ключові складові. Здоров'я як особистісна та загальнолюдська цінність. Здоровий спосіб життя як фундамент формування, збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я людини. Законодавча та нормативно-правова база України, яка визначає напрями діяльності та заходи щодо формування здорового способу життя і безпечної поведінки у дітей та молоді. Гендер і здоров'я. Гендерні аспекти виховання молодших школярів. Дидактогенія як фактор педагогічно необґрунтованого впливу на дітей. Медико-біологічні та соціальні проблеми здоров'я молодших школярів. Превентивна освіта: поняття, функції. Типи превентивних заходів у початковій школі.

Психосоціальна підтримка дітей: практики формування емоційного і ментального здоров'я молодших школярів. Діти як найбільш вразливі соціальні групи під час військових конфліктів. Програми психосоціальної підтримки молодших школярів. Практики формування психічного здоров'я в освітньому процесі початкової освіти. Ментальне здоров'я як ресурс адаптації та стійкості. Соціально-емоційне та етичне навчання (СЕЕН) в контексті формування

здорових звичок та позитивного ставлення до власного здоров'я. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я молодших школярів. Взаємозв'язок між емоційним здоров'ям і успішною соціалізацією дитини. Попередження та протидія булінгу як складова психосоціальної підтримки молодших школярів. Роль сім'ї в розвитку емоційної стійкості та психологічної адаптації дітей.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я у творчій спадщині класиків вітчизняної та зарубіжної педагогіки. Здоров'я та педагогіка: історичний контекст. Визначення здоров'язберезувальної функції освіти у класичних педагогічних системах. Я. А. Коменський: основи здорового способу життя в педагогіці. Й.-Г. Песталоцці: емоційне та фізичне здоров'я дітей. К. Д. Ушинський: національна педагогіка і здоров'я дітей. А. С. Макаренко: здоров'я як складова виховного процесу. В. О. Сухомлинський: здоров'язбереження в контексті гуманістичної педагогіки. Зарубіжні педагогічні школи і проблеми здоров'я дітей. Педагогічні системи Р. Штейнера (вальдорфська школа) та їх вплив на здоров'я. Вільна праця С. Френе і здоров'я дітей: педагогічні ідеї та їх застосування. Важливість інтеграції педагогічних концепцій класиків в сучасну освітню практику для формування здорової особистості.

Метою вивчення другого змістового модуля *«Здоров'язберезувальні технології в педагогічній практиці початкової школи»* є оволодіння студентами знаннями про різноманітні педагогічні та оздоровчі технології, спрямовані на захист і підтримку здоров'я молодших школярів, а також формування вмінь ефективно їх застосовувати у практиці початкової школи. Даний змістовий модуль передбачає вивчення таких тем:

Здоров'язберезувальні технології у сучасній початковій школі. Здоров'язберезувальні навчання: сутність, структура, функції. Класифікації: навчальні технології з елементами здоров'язбереження (інтерактивні методи навчання, дидактичні ігри); фізкультурно-оздоровчі технології (фізкультхвилинки, фізкультпаузи, активні перерви); психологічні технології (емоційна розрядка, арттерапія, ігрові техніки); медико-профілактичні технології

(дотримання режиму дня, профілактика втоми). Сутність здоров'яорієнтованого освітнього процесу. Гігієнічний, психологічний та психофізіологічний підходи до характеристики сучасного уроку: здоров'язберезувальний аспект. Сучасні інноваційні підходи до здоров'язбереження в початковій школі: використання інтерактивних вправ для формування здорових звичок; інтеграція здоров'язберезувальних практик у зміст навчальних предметів; використання цифрових інструментів для підтримки здоров'я учнів. Роль учителя у впровадженні здоров'язберезувальних технологій в освітній процес початкової школи.

Авторські педагогічні технології в контексті здоров'язберезувальної педагогіки. Застосування здоров'язберезувальних технологій В. Базарного у сучасній початковій школі. Методика навчання через рух (О. Дубогай) як спосіб інтеграції пізнавальної та рухової активності молодших школярів. Педагогічні принципи оздоровчої технології М. Єфименка «Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей». Методика «Нова фізична культура або школа розумного руху» (О. Аксьонова). Технології навчальної співпраці. Гуманно-особистісна педагогіка Ш. Амонашвілі. Методика школи «Екологія і діалектика» (Л. Тарасова). Технології вальдорфської педагогіки (Р. Штайнер). Технологія вільної праці (С. Френе). Монтессорі-підхід: технологія саморозвитку. Технологія адаптивної школи (Є. Ямбург). Біологічно адекватна технологія навчання REAL (методика Н. Маслової). Використання дихальної гімнастики О. Стрельнікової у практиці початкової школи. Інтерактивні ігри для молодших школярів за методикою К. Фопеля.

Інтеграція оздоровчих практик в освітній процес початкової школи: зміст і особливості застосування. Нетрадиційні форми фізкультурно-оздоровчої роботи. Точковий масаж, психогімнастика, пальчикова гімнастика, самомасаж, дихальна гімнастика. Роль енергізаторів у подоланні спаду енергії класу. Вправи для корекції постави та попередження короткозорості з використанням мішечків з морською сіллю. Сміхові вправи в системі здоров'язберезувальних технологій навчання. Здоров'язберезувальний потенціал нейролінгвістичного

програмування (НЛП): робота з емоціями, зниження стресу, формування здорових переконань. Практичні техніки НЛП: техніки «якорів», «візуалізації успіху», рефреймінг, моделювання поведінки тощо. Оздоровчі технології профілактично-лікувального характеру в системі зміцнення здоров'я молодших школярів включають: фітотерапію (трав'яні чаї, коктейлі, фітомішечки), ароматерапію (ароматизація приміщень), вітамінотерапію (додавання вітамінів до страв). Терапевтичні оздоровчі технології охоплюють: арттерапію, пісочну терапію, казкотерапію, ігрову терапію, сміхотерапію, музикотерапію, кольоротерапію, рефлексотерапію та інші подібні методи.

Організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня молодшого школяра. Система впливу рухової активності на організм людини. Норми рухової активності для молодших школярів. Сутнісний зміст понять «рухова активність», «потреба», «кінезифілія», «гіпокінезія», «гіподинамія», їх наслідки. Фізіологічні особливості молодшого школяра (вікові особливості фізичного розвитку; психологічні аспекти сприйняття фізичних вправ; оптимальні рівні фізичного навантаження для дітей 6-10 років). Фізкультурно-оздоровча робота у початковій школі. Ресурси режиму життєдіяльності молодшого школяра у забезпеченні рухової активності. Руханки та фізкультхвилинки: мета, форми та методика проведення. Ранкова гімнастика як основа активного старту дня. Організація активних перерв. Ігрова діяльність як ефективний засіб фізичного розвитку. Методика складання плану фізкультурно-оздоровчих заходів у розпорядку дня молодших школярів. Підходи до організації та проведення «годин здоров'я» у початкових класах. Методи моніторингу фізичного розвитку та стану здоров'я учнів.

Практичні заняття курсу «Здоров'язбережувальні технології в освітньому просторі початкової школи» спрямовані на формування в майбутніх учителів навичок інтеграції здоров'язбережувальних підходів у навчальний процес сучасної початкової школи; на розробку, впровадження та набуття досвіду застосування ефективних методик, що сприяють благополуччю молодших

школярів. Наведемо приклади форм, методів і вправ, які були застосовано нами на практичних заняттях курсу:

- ситуаційно-рольові ігри «Набір для щастя: розв’язуємо конфлікти через емоційний інтелект», «Батьківські збори», «Розумні пальчики», «Сила добрих слів», рольова гра «Машина часу», «Рольова терапія: вирішення конфліктів через розуміння почуттів»;

- ігри-дискусії «Цікавість, воля, розум», «Я й моє тіло»;

- круглий стіл «Освіта на почуттях (технології М. Монтесорі): здоров’язбережувальний ефект?», «Освітнє середовище і здоров’я молодших школярів: пошук продуктивних рішень»;

- групова робота (міні-проект малих груп на теми «Здоров’язбережувальний потенціал ранкових зустрічей», «Емоційне благополуччя через здорові звички: проект для початкової школи», «Техніки релаксації для дітей: профілактика стресу через здоров’язбережувальні підходи», «Добре серце, ясна голова: розвиваємо емоційну та фізичну гармонію в класі»);

- ділова гра «Моделювання уроку із застосуванням здоров’язбережувальних технологій»; «Інтелектуальна інвентаризація» (після проведення гри – складання візитівки класу);

- тренінгове заняття «Біоритмологічні критерії оптимізації пізнавальної діяльності молодших школярів» (складання хронобіологічного паспорту);

- рефлексивні практики СЕЕН «Емоційний барометр», «Соціально-емоційні ролі», «Коло доброти», «Ризикові емоції», «Співпереживання собі»; аудіо практики СЕЕН;

- панорама педагогічних ідей «Здоров’язбережувальний аспект інноваційних технологій навчання»;

- створення валеологічних контрольних карт;

- складання розкладу уроків, а також фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня дітей молодшого шкільного віку;

- розробка моделі здоров’яорієнтованого уроку у початкових класах тощо.

Активно на практичних заняттях ми застосовували Кейс-стаді (Case Study) – метод навчання, який передбачає вивчення конкретних ситуацій або проблем з реального життя для аналізу та розв'язання. Це може бути конкретний випадок, проект, справа або ситуація з проблеми здоров'язбереження молодших школярів, яку учасники аналізували, розглядали з різних точок зору, пропонували власні рішення та робили висновки. Наведемо приклади кейсів, які були впроваджені в зміст курсу «Здоров'язбережувальні технології в освітньому просторі початкової школи».

Кейс 1. Організація рухливих перерв. У 3 класі учитель помітив, що після другого уроку діти стають млявими, неуважними та швидко втомлюються. Під час перерви більшість сидить за партами або користується телефонами, і лише кілька дітей граються активні ігри. Учитель вирішив впровадити спеціальні рухливі перерви, але батьки деяких учнів побоюються, що активність може зашкодити дітям із проблемами з серцем або надмірною вагою. Дайте детальне і переконливе вирішення даної ситуації.

Кейс 2. Профілактика порушень постави. Після медичного огляду кількох учнів другого класу лікарі виявили порушення постави. У класі є парти, які не регулюються по висоті, і деякі діти сидять «згорблено» або нахиляються над столом і, крім того, школярі часто несуть важкі портфелі з великою кількістю підручників і зошитів. Адміністрація школи не може оперативно закупити нові парти, а батьки скаржаться, що діти швидко втомлюються. Дайте детальне і переконливе вирішення даної ситуації.

Кейс 3. Емоційне здоров'я дітей. Учитель помітив, що перед контрольними роботами діти четвертого класу виглядають надто напруженими: вони бояться зробити помилку, дратуються один на одного, а одна учениця навіть почала плакати перед початком тесту. Батьки також зауважили, що їхні діти відчувають великий стрес і хвилювання. Дайте детальне і переконливе вирішення даної ситуації.

Кейс 4. Використання гаджетів. Учитель четвертого класу помітив, що багато учнів на перервах користуються телефонами, грають у мобільні ігри та рідко спілкуються між собою, а кілька дітей почали скаржитися на головний біль та втому очей. Учитель вирішив зменшити вплив гаджетів у школі, але учні негативно реагують на будь-які обмеження, а деякі батьки вважають, що гаджети потрібні для розвитку. Дайте детальне і переконливе вирішення даної ситуації.

Кейс 5. Інклюзія у фізичній активності. У класі є учень із легкою формою ДЦП, який не може повноцінно брати участь у рухливих іграх разом з іншими дітьми. Через це дитина почувається ізольованою, а однокласники часто не залучають його до спільних ігор. Учитель прагне створити умови для інклюзії цього учня. Дайте детальне і переконливе вирішення даної ситуації.

Підібрані кейси являють собою ситуації з реального шкільного життя і спрямовані на розвиток у студентів навичок аналізу та прийняття рішень у контексті здоров'язбережувального навчання.

Окрім цього, ми активно впроваджували кейсові ситуації іншого формату, які передбачають виконання практично орієнтованих завдань, які спрямовані на розробку різнорівневих рішень, наприклад, створення індивідуальних програм фізичної активності для учнів, моделювання оздоровчих занять, організацію рухливих перерв, адаптацію навчального середовища для дітей з особливими потребами чи аналіз ефективності впроваджених заходів із використанням конкретних критеріїв. Такий підхід дозволяє здобувачам освіти не лише теоретично засвоювати матеріал, але й формувати різнобічні практичні навички, які можна застосовувати в реальних умовах роботи в початковій школі. Наведемо приклади таких кейс-ситуацій.

Кейс-ситуація 1. Діти проводять багато часу перед екранами комп'ютера, що впливає на їхній зір та загальний стан здоров'я. Учителі хочуть навчити учнів відповідально використовувати цифрові пристрої. Завдання:

1. Розробіть правила безпечного використання гаджетів для молодших школярів.

2. Запропонуйте інтерактивні методи навчання для пояснення цих правил дітям.

3. Опишіть, як можна відстежувати час, який діти проводять за екранами, та мотивувати їх до активного відпочинку.

Кейс-ситуація 2. У вашому класі є кілька дітей, які після тривалого сидіння на уроках скаржаться на втому, сонливість або навіть головний біль. Учителі бажають впровадити активні перерви, але не знають, як організувати цей процес. Завдання:

1. Запропонуйте план проведення активної перерви для учнів початкової школи (10–15 хвилин), враховуючи, що в класі є діти з різним рівнем фізичної підготовки.

2. Опишіть, як ви оціните ефективність такої перерви.

Кейс-ситуація 3. Учитель помітив, що діти стають дратівливими, швидко втомлюються і втрачають інтерес до навчання, особливо під час підготовки до тестових завдань. Учитель хоче впровадити практики емоційного розвантаження, щоб допомогти учням. Завдання:

1. Розробіть короткий комплекс заходів для емоційного розвантаження учнів.

2. Опишіть, які техніки можна використовувати для зниження стресу перед письмовими роботами.

3. Запропонуйте способи моніторингу емоційного стану дітей у класі.

Кейс-вправи, запропоновані в цьому курсі, розроблені для того, щоб забезпечити майбутніх педагогів практичними інструментами, які вони зможуть використовувати у своїй професійній діяльності. Вправи допоможуть сформувати навички аналізу, планування та впровадження заходів, спрямованих на збереження здоров'я учнів. Виконання кейсів сприятиме розвитку критичного мислення, творчого підходу до вирішення проблем і готовності адаптувати методика до реальних умов навчання. Наведемо приклади кейс-вправ, які були нами застосовані на практичних заняттях курсу:

Кейс-вправа 1. Аналіз навчального дня школяра.

Мета: Визначити елементи навчального дня, що сприяють або перешкоджають здоров'ю учнів.

Завдання:

1. Ознайомтеся з розкладом типового дня учня початкової школи.
2. Визначте ризики для фізичного та психоемоційного здоров'я (перевантаження, відсутність рухової активності тощо).
3. Запропонуйте корективи до розкладу з урахуванням рекомендацій щодо рівня складності навчальних дисциплін у початкових класах.
4. Підготуйте презентацію з рекомендаціями.

Кейс-вправа 2. Управління емоційним станом класу.

Мета: Ознайомитися з методами зняття емоційної напруги.

Завдання:

1. Складіть перелік ситуацій, що можуть викликати емоційну напругу в учнів (наприклад, письмова робота, конфлікти).
2. Розробіть сценарій інтерактивної вправи для зняття стресу (наприклад, дихальні вправи, арт-терапія).
3. Проведіть міні-симуляцію цієї вправи в групі.
4. Оцініть ефективність методу, обговоріть варіанти адаптації до вікових особливостей.

Кейс-вправа 3. Корекція раціону школярів

Мета: Ознайомитися з основами здорового харчування для учнів початкової школи.

Завдання:

1. Проаналізуйте типовий обід у шкільній їдальні.
2. Визначте харчові звички, які можуть шкодити здоров'ю.
3. Запропонуйте меню для шкільної їдальні на один день з урахуванням принципів здорового харчування.
4. Підготуйте інформаційний буклет для батьків.

Змодельовані кейсові ситуації та вправи є потужним інструментом у навчальному процесі, оскільки вони дозволяють здобувачам освіти застосувати теоретичні знання на практиці, розвинути ряд важливих навичок. Ось основні цілі використання кейсів у навчанні:

- розвиток критичного мислення (кейси стимулюють студентів до аналізу інформації, ідентифікації проблем, оцінювання можливих варіантів і прийняття виважених рішень);

- застосування теоретичних знань (здобувачі освіти мають змогу спостерігати, як теорія працює на практиці, та застосувати отримані знання для вирішення реальних проблем);

- розвиток навичок вирішення проблем (студенти вчаться визначати проблеми, аналізувати причини їх виникнення та розробляти ефективні стратегії вирішення);

- розвиток комунікативних навичок (обговорення кейсів в групах або на практичних заняттях сприяє розвитку навичок аргументації, переконання та співпраці);

- розвиток навичок прийняття рішень (здобувачі освіти вчаться приймати рішення в умовах невизначеності та відповідальності за свій вибір);

- підвищення мотивації (кейси роблять навчання більш цікавим та інтерактивним, що підвищує мотивацію студентів до навчальної діяльності);

- розвиток креативності (кейсові ситуації часто не мають єдиної правильної відповіді, що стимулює студентів до пошуку нестандартних рішень).

На завершення курсу студенти виконують індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ), що є формою самостійної освітньо-дослідницької діяльності, яка передбачає виконання теоретичного, практичного або експериментального завдання з метою поглиблення знань з проблеми здоров'язбереження в початковій школі, формування дослідницьких навичок і розвитку критичного мислення здобувачів освіти.

Виконання ІНДЗ здійснювалося поступово, а саме робота включала декілька етапів:

1. Теоретичний аналіз проблеми (підготовчий етап): огляд сучасної науково-методичної літератури, вивчення прикладів успішного застосування технологій (в залежності від обраної теми).

2. Дослідницький блок: спостереження (наприклад, аналіз режиму дня, організації фізкультурно-оздоровчих заходів у школі); опитування (розробка анкети або опитувальника для учнів, батьків або вчителів щодо рівня фізичної активності, умов навчання чи впровадження здоров'язберезувальних заходів тощо); аналіз даних (узагальнення отриманих результатів, можливо, із використанням графіків, діаграм або статистичних показників); підготовка методичних рекомендацій для вчителів щодо запровадження обраних підходів чи технологій.

3. Практичний блок: розробка власного продукту ІНДЗ: презентація, наукова стаття, письмовий звіт, постерна презентація (наочний стенд із представленням основних результатів дослідження), відеоролик, методичний посібник тощо. Основна вимога до підсумкового продукту ІНДЗ: зміст роботи має включати теоретичну, дослідницьку та практичну частини. Кожна з цих форм має свої переваги та обирається залежно від цілей завдання та його змісту.

Орієнтовна тематика індивідуальних навчально-дослідницьких завдань:

1. Спадковість, середовище і здоров'я молодшого школяра.
2. Гендерне виховання як ключовий фактор збереження і зміцнення здоров'я молодших школярів.
3. Створення безпечного освітнього середовища для учнів початкової школи в умовах воєнного стану: здоров'язберезувальний підхід.
4. Педагогічні аспекти підтримки потенціалу здоров'я особистості в інклюзивному освітньому середовищі.
5. Здоров'язберезувальні основи раціонального харчування дитини молодшого шкільного віку.
6. Нейропедагогіка і здоров'язберезувальні технології: інновації для розвитку розумового потенціалу та здорового способу життя.
7. Екологія дитинства в сучасній освітній парадигмі.

8. Психологічні аспекти здоров'язбереження: розвиток емоційного інтелекту у молодших школярів.

9. Розробка програми профілактики стресу у молодших школярів засобами педагогіки здоров'я.

10. Сучасні підходи до здоров'язбереження в освітньому процесі: міжнародний досвід.

11. Інтеграція цифрових практик майндфулнесу в шкільний режим дня молодшого школяра.

12. Застосування ігор із біофідбеком для підтримки психоемоційного балансу молодших школярів.

13. Розробка VR-програм для емоційної релаксації та стрес-менеджменту учнів початкових класів.

При оцінюванні ІНДЗ було враховано критерії оцінювання, завдяки яким здобувачі освіти мають чітке уявлення про те, на які аспекти роботи варто звернути особливу увагу та за якими принципами буде оцінено їхню роботу:

– актуальність теми: відповідність теми сучасним проблемам та викликам у галузі здоров'язбереження; обґрунтованість актуальності теми;

– повнота розкриття теми: висвітлення основних аспектів досліджуваної проблеми; логічність структурованого матеріалу; об'єм розгляду всіх ключових питань теми;

– наукова обґрунтованість: достовірність джерел презентації; застосування наукових термінів та понять; наявність посилань на сучасні джерела; результати дослідницьких даних;

– оригінальність: наявність в презентації нових підходів, оригінальних ідей або власних висновків студента; інноваційні пропозиції щодо розв'язання проблеми; методичні рекомендації новаторського характеру для вчителів щодо запровадження обраних підходів чи технологій;

– структура та логіка викладу: чітка структура роботи (вступ, основна частина: теорія, дослідницький і практичний блоки, висновки і рекомендації); логіка побудови слайдів (сторінок);

– дизайн та оформлення: відповідність дизайну презентації (відеоролику, ілюстрацій) вимогам (читаємість тексту, використання кольорів, вибір шрифтів); доречність і якість використаних графічних елементів (схеми, таблиці, діаграми, малюнки) і мультимедійних елементів (зображення, відеоматеріалів), їхня якість та зрозумілість.

За окремі теми дисципліни можуть бути перезараховані відповідними балами результати неформальної освіти студентів (проходження освітніх курсів чи сертифікатних освітніх програм з проблеми здоров'язбереження в освітньому середовищі початкової школи). Рекомендовані освітні платформи та відповідні курси й проекти: EdEra («Створюємо простір дитинства разом», «Рятуй, не ризикуй», «Сміливі навчати», «Гендерно орієнтоване врядування», «Основи здорового харчування для учнів 1-4 класів», «Знати, як допомогти», «Безпечний простір»); Prometheus («Травмообізнані», «Благополуччя та захист дітей», «Соціально-емоційне навчання і психосоціальна підтримка», «Практичні результати виконання закладами освіти вимог харчового законодавства»); Освіторія («Долаємо освітні втрати», «Небайдужі: базові емоційні потреби та соціальна взаємодія»); Coursera («Вступ до глобального здоров'я», «Розуміння ожиріння», «Здоров'я дітей: дизайн дослідження», «Перебудова наших стосунків з їжею», «Хакерські справи для здоров'я», «Жінки та чоловіки: гендер для всіх», «Сон: нейробіологія й медицина») тощо.

Під час проходження виробничих практик студентам було запропоновано виконати такі завдання: ведення щоденника «Портфоліо здоров'язбережувальних ідей»; проведення діагностичних тестів на визначення стану здоров'я та розробка індивідуальної програми оздоровлення одного учня; аналіз уроку початковій школі у відповідності до критеріїв здоров'язбереження; проведення хронометражу уроку вчителя; складання плану та проведення превентивної бесіди з молодшими школярами; написання есе на тему «Мое власне бачення стратегії змін у здоров'язбережувальній освіті сучасної початкової школи»; аналіз освітньо-оздоровчого середовища початкової школи тощо.

У контексті інтеграції України до Європейського освітнього простору актуальним є завдання якісного переосмислення освітніх процесів, розробки інноваційних систем і технологій, особливо з акцентом на здоров'язбережувальну та здоров'ятворчу спрямованість, своєчасного й релевантного реагування на виклики сучасності, зумовлені наслідками воєнних дій в Україні. Відтак, заради зменшення негативних наслідків, що являють собою поведінкові чи посттравматичні стресові розлади школярів, часто тривалі форми фізичної, психоемоційної та соціальної дезадаптації, саме учитель має спонукати їх до дбайливого ставлення до власного здоров'я, культивувати бажання жити й підтримувати традиції здорового способу життя, формувати поведінку самозахисту, а також уміння керувати своїми емоціями, почуттями й страхами.

Спецкурс «Здоров'язбережувальні технології в педагогічній практиці початкової школи» набуває ключового значення саме серед педагогічної спільноти в умовах реальності сьогодення. Даний курс ґрунтується на принципі пріоритетності здоров'я як ключового ресурсу педагогічного процесу, адже саме вчитель початкових класів має безпосередній та цілеспрямований вплив на формування цінностей здорового способу життя, соціальну адаптацію та загальний рівень благополуччя молодших школярів. Учитель початкових класів є не тільки носієм знань, але й моральним авторитетом і взірцем для наслідування, оскільки його поведінка, звички та ставлення до здоров'я впливають на формування у дітей позитивних життєвих орієнтирів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Аксьонова О. П. *Визначення здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих педагогічних технологій у моделі школи сприяння здоров'ю. Сучасні проблеми науки та освіти: Матеріали Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції*. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. С. 251–254.

2. Алексюк О. Особливості роботи вчителя початкової школи із здоров'язбереження учнів. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. Сер.:

Педагогіка і психологія. Зб. статей: Київ: РВВ КГУ, 2020. Вип. 37. Ч. 2. С. 116–120.

3. Бондаренко В. Проблеми соціальної адаптації молодших школярів в умовах воєнного часу. *Теорія, методика і практика навчання*. Вересень № 2(93). 2022. С. 78–94.

4. Брецько І. Проблеми соціальної адаптації молодших школярів в умовах воєнного часу. *Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності*. Луцьк, 2022. С. 76–78.

5. Ващенко О. М., Романенко Л. В., Макаренко Н. В. Організація впровадження здоров'язберезувальних технологій в освітній процес початкової школи: теоретичний вимір. *Молодий вчений*. 2020. № 3 (79). С. 354–360.

6. Ващенко О. М., Свириденко С. С. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. *Директор школи*. 2010. № 20. С. 12–20.

7. Височан Л. С. Роль учителя початкових класів у розвитку здоров'язберігаючої педагогіки. *Гірська школа Українських Карпат*. 2014. № 11. С. 34–37.

8. Гончаренко М. С., Лупаренко С. Є. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*: науковий журнал. Суми: СумДПУ, 2010. № 1 (3). С. 30–38.

9. Гуріна С. С., Смолянчук Н. М. Здоров'язберезувальні освітні технології у початковій школі. *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. для студ., аспірантів, докторантів, молод. учених, Харків, 16 трав. 2024 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди; редкол.: Ю. Д. Бойчук (голов. ред.) та ін. Харків, 2024. С. 90–91.

10. Долинський Б. Т. Здоров'язберігаюча діяльність учителя початкової школи: навчальний посібник. Одеса: вид-во вид. М. П. Черкасов, 2010. 187 с.

11. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішності навчання дитини. Київ: Шкільний світ, 2006. 128 с.

12. Єфімова В. М. Здоров'язберезувальні технології у контексті педагогічних досліджень. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 57–60.

13. Мороз П. Освітні втрати в Україні: причини, наслідки та механізми їх подолання. *Проблеми сучасного підручника: навчально-методичне забезпечення освітнього процесу в умовах воєнного часу та повоєнного відновлення* : збірник тез доповідей / [ред. кол.; голов. ред. – О. М. Топузов]. Київ: Педагогічна думка, 2023. С. 113–116.

14. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті: проєкт. К.: Шкільний світ, 2001. 24 с.

15. Національна стратегія розбудови безпечної і здорового освітнього середовища у новій українській школі. 2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#n9>

16. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воеділова О. М. Здоров'язберезувальна організація освітнього процесу школярів різних вікових груп. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2019. № 4(160). С. 95–106.

17. Пильтяй О. Використання здоров'язберігаючих технологій як фактор формування культури здорового способу життя на уроках технологій. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 76, том 2. 2024. С. 251–257.

18. Починок Є. А. Здоров'язберезувальні технології в освітньому просторі початкової школи: робоча програма навчальної дисципліни для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 013 Початкова освіта. Полтава: ПНПУ. 13 с.

19. Починок Є. А. Менеджер початкової освіти – лідер змін у сфері здоров'я. *Вісник науки та освіти* (Серія «Педагогіка»): журнал. 2024. № 4(22). С. 1300–1313.

20. Савченко О. Я. Удосконалення професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів. *Початкова школа*. 2001. № 7. С. 1–4.

21. Себало Л. І., Рашковська І. В. Здоров'язбережувальні технології як складники оздоровлення учнів початкової школи під час воєнного стану: теоретичний аналіз. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 87. 2022. С. 88–92.

22. Стандарт вищої освіти України за спеціальністю «Початкова освіта» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти / наказ № 357 від 23.03.2021 р. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/vyshcha/naukovo-metodychna_rada/proekty_standartiv_VO/013-pochatkova-osvita-bakalavr-21.09.7.doc

23. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Вибр. твори: В 5-ти т. Київ: Рад. школа, 1977. Т. 3. С. 7–27.

24. Федій О. А. Естетотерапія: навч. посіб.; 2-ге вид., перероб. та доп. Київ: «Видавництво «Центр учбової літератури», 2012. 304 с.

25. Філіп'єва О. А. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до валеологічного виховання учнів: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Кіровоград, 2008. 20 с.

26. Щербина І. Ю. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до здоров'язберігаючого навчання учнів у загальноосвітній школі: дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Черкаси, 2017. 265 с.

27. Hanushek, E. A., Woessmann, L. The economic impacts of learning losses. OECD. 2020. URL: <https://www.oecd.org/education/The-economic-impacts-of-coronavirus-covid19-learning-losses.pdf>