

УДК 373.2.011.3-051:613.6

Л. Кучинська,
кандидат педагогічних наук,
методист лабораторії методичного забезпечення,
викладач кафедри суспільно-гуманітарних дисциплін,
комунальний заклад «Житомирський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти»
Житомирської обласної ради
<https://orcid.org/0000-0001-5225-5708>

Зміст та особливості діяльності Школи сприяння здоров'ю педагогічних працівників закладів дошкільної освіти

Анотація. У статті акцентовано увагу на проблемі збереження професійного здоров'я педагогічних працівників, оскільки їхнє здоров'я є одним із факторів працездатності та впливає на ефективність і якість професійної діяльності. Проаналізовано сутність та особливості Школи сприяння здоров'ю як однієї з форм методичної роботи у площині здоров'язбереження педагогів закладів дошкільної освіти. Конкретизовано змістову спрямованість діяльності зазначеної форми методичної роботи, яка полягає в оволодінні і засвоєнні педагогами відповідних та спеціальних знань щодо збереження та зміцнення професійного здоров'я, а також в усвідомленні основних соціальних, особистісно професійних, утилітарних мотивів його збереження, зміцнення та відновлення. Здійснено аналіз всіх складових здоров'я (інтелектуальна, фізична, соціальна, психічна і духовна), які тісно пов'язані між собою і мають чітко визначену взаємообумовленість. Відзначено, що системотвірним компонентом є інтелектуальний, оскільки дієвість кожної складової професійного здоров'я визначається рівнем мотивації та рівнем знань у галузі збереження, зміцнення, відновлення професійного здоров'я. Представлено програмне забезпечення, науково-методичний та практичний супровід Школи сприяння здоров'ю, основною ідеєю діяльності якої є виховання у педагогічних працівників свідомого і дбайливого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших як найвищої соціальної цінності. Запропоновано низку практико-орієнтованих, здоров'язбережувальних вправ, методів рекреалогічного спрямування, які сприяють відновленню особистісних та професійних ресурсів педагогічних працівників закладів дошкільної освіти.

Ключові слова: професійне здоров'я, здоров'язбереження, педагогічні працівники, заклад дошкільної освіти, методична робота закладу дошкільної освіти, школа сприяння здоров'ю.

L. Kuchynska,
Candidate of Pedagogical Sciences in Pedagogy,
Teacher of the Department of Humanities and Social Sciences,
Municipal Institution «Zhytomyr Regional In-Service Teacher Training Institute»
of Zhytomyr Regional Council
<https://orcid.org/0000-0001-5225-5708>

The essence and peculiarities of the Health Maintaining School for pedagogical staff at preschool educational institutions

Abstract. The article focuses on the problem of maintaining good professional health of teachers, as their health affects the efficiency and quality of their professional activity. Such concepts as maintaining and improving health as a basis for developing a system of recreational activities are introduced. The essence and peculiarities of the Health Maintaining School as one of the forms of methodical work aiming at maintaining teachers' good health at preschool educational institutions is described. The purpose and tasks of the aforementioned school aiming at making teachers obtain the corresponding and special knowledge about maintaining good professional health and improving it as well as the realization of the basic social, personal and professional, utilitarian motives of maintaining, improving and restoring health are highlighted. The article provides an analysis of all components of health (intellectual, physical, social, mental and spiritual ones), which are closely related and have a clearly defined interdependence. It is pointed out that the intellectual component of health is system-forming, as the effectiveness of each component of professional health is determined by the level of motivation and the level of knowledge in terms of maintaining, improving and restoring health. The software, scientific and methodical and practical tools of the Health Maintaining School are presented. The article provides a number of practice-oriented, health-maintaining exercises and recreational methods, which help to restore the personal and professional resources of pedagogical staff at preschool education institutions.

Keywords: professional health, maintaining health, pedagogical staff, preschool educational institution, methodological work of preschool educational institution, health maintaining school.

В умовах перманентного стресу, спричиненого різноманітними факторами сьогодення, проблема здоров'язбереження набуває особливого змісту та актуальності. Передусім це питання стосується педагогічних працівників, адже від їхнього здоров'я значною мірою залежить стан здоров'я дошкільників/вихованців, їхнє соціально-психологічне благополуччя, рівень «життестійкості». Стан професійного здоров'я педагогів позначається на результатах всієї освітньої діяльності, впливає на якість праці, а також на рівень професіоналізму, визначає самоефективність особистості.

Важливою умовою збереження і підтримки здоров'я педагогічних працівників закладів дошкільної освіти є включення їх у системно організовану методичну роботу. Оптимізація методичної роботи у розв'язанні питань відновлення та зміцнення професійного здоров'я педагогів передбачає

оновлення її змісту: обговорюються питання професійного відбору, організації робочого місця, правильного робочого положення, ритму роботи, раціоналізації трудового процесу, використання емоційних стимулів, впровадження раціональних режимів праці і відпочинку тощо; особлива увага приділяється поліпшенню санітарно-гігієнічних умов виробничого середовища (ліквідація забруднення повітря, шуму, нормалізація мікроклімату, раціональне освітлення та ін.) [1].

Варто зауважити, що важливим є оптимізація не лише змісту методичної роботи, а й насамперед оновлення підходів до її реалізації. У зазначеному контексті одним із основних способів гармонізації складових професійного здоров'я (інтелектуальної, фізичної, соціальної, психічної) є переорієнтація методичної роботи, наповнення форм її реалізації активною складовою або включення у процес активного відновлення. Одним із шляхів зазначеної переорієнтації є інтеграція в освітній процес динамічних форм методичної роботи з метою модернізації методичної діяльності у сфері здоров'язбереження, зокрема однієї із таких форм, як «Школа сприяння здоров'ю».

Метою статті є розкриття змісту діяльності однієї з динамічних форм методичної роботи у площині здоров'язбереження педагогічних працівників закладів дошкільної освіти – «Школи сприяння здоров'ю».

Оцінюючи спрямованість змісту методичної роботи в освітньому закладі, слід зазначити, що у загальному контексті його реалізація забезпечує збереження здоров'я педагогічних працівників як багатовимірної одиниці, тобто у комплексі всіх його складових. Так, методологічна, методична, педагогічна підготовка створюють підґрунтя для інтелектуального благополуччя. Психологічна підготовка спрямована на збереження та примноження психічного здоров'я. Загальнокультурна – визначає характер соціальної та духовної складових професійного здоров'я [2: 42].

У процесі переорієнтації змісту методичної роботи у межах експериментальної роботи розроблено програмне забезпечення та науково-методичний супровід роботи «Школи сприяння здоров'ю» для педагогічних працівників закладів дошкільної освіти, основною метою діяльності якої визначено виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших як найвищої соціальної цінності. Програма «Школи сприяння здоров'ю» спрямована на вирішення цієї проблеми, зокрема на впровадження здоров'язбережувальних заходів для збереження та зміцнення професійного здоров'я педагогічних працівників закладів дошкільної освіти як пріоритетного напрямку державної політики у галузі охорони здоров'я.

Метою програми є формування у педагогічних працівників свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я дітей дошкільного віку як найвищої соціальної цінності. Головними завданнями даної програми є:

– ознайомлення педагогічних працівників з базовими поняттями проблеми здоров'язбереження;

- окреслення концептуальних основ здоров'язбереження з опорою на специфіку професійно-педагогічної діяльності;
- розкриття змісту концепту професійного оздоровлення педагогічних працівників на засадах рекреалогічного підходу;
- ознайомлення педагогічних працівників з сучасними технологіями збереження професійного здоров'я;
- озброєння працівників арсеналом способів професійного та особистісного удосконалення з метою покращення та зміцнення власного професійного здоров'я;
- систематизація сучасних засобів інтелектуальної та фізичної рекреалогічної діяльності та визначення практико-орієнтованих напрямів їх використання;
- навчання здійснювати прогностичне обґрунтування здоров'язбережувальної діяльності;
- створення умов для включення педагогічних працівників до здоров'язбережувальної діяльності.

Відповідно до зазначеної мети та визначених завдань програми на розгляд та обговорення учасникам «Школи сприяння здоров'ю» пропонується впродовж визначеного терміну вісім основних тем. Сутність професійного здоров'я та його збереження розкривається в них різнопланово, а саме: як філософський та психолого-педагогічний феномен; особистісне явище в процесі професійної та особистісної траєкторії здоров'язбережувальної діяльності; система, що охоплює самоосвітні та саморегулюючі дії педагогічних працівників у контексті оздоровлення на засадах рекреалогічного підходу (інтелектуальна та фізична рекреалогічна діяльність).

Програма розрахована на 120 годин, з них 34 – теоретичних, 32 – самостійна робота, 54 години відведено на практичну роботу з використанням активних, інтерактивних методів навчання; просвітницьких, профілактичних та здоров'язбережувальних заходів рекреалогічного спрямування.

Зміст програми «Школи сприяння здоров'ю» спрямований на оволодіння педагогічними працівниками закладу дошкільної освіти:

- *відповідними знаннями*: про закономірності збереження і зміцнення здоров'я, здоровий спосіб життя, знання людиною своїх можливостей, санітарно-гігієнічних основ життя, методик здоров'язберігаючої діяльності, що закладають підґрунтя для успішної реалізації здоров'язбережувальної діяльності, самовдосконалення та зміцнення і збереження власного професійного здоров'я та здоров'я вихованців;
- *спеціальними знаннями*: основ здоров'я та професійного здоров'я, їх особливостей; структури професійного здоров'я педагогічних працівників закладів дошкільної освіти; ризиків, стресогенних факторів професійної діяльності, шляхів їх попередження та подолання; культури спілкування; основних форм, методів, засобів, інноваційних технологій здоров'язбереження вихованців; компонентів професійного здоров'я педагогів у освітніх закладах: інтелектуального, фізичного, психічного, соціального здоров'я [3: 238].

Змістове наповнення програми забезпечує усвідомлення педагогічними працівниками основних мотивів щодо здоров'язбереження:

– *соціальних мотивів*: усвідомлення здоров'я як загальнолюдської цінності; ставлення до власного здоров'я та здоров'я найближчого оточення як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності; потреба в педагогічних працівниках, готових не лише творчо реалізувати себе, а й орієнтованих на збереження і підтримку власного здоров'я та здоров'я підростаючих поколінь на всіх етапах освітньої діяльності;

– *особистісно професійних мотивів*: усвідомлене проєктування життєвих прагнень, які визначають спосіб життя; потреби у забезпеченні умов для професійної мобільності шляхом підтримання здоров'я; у сфері збереження здоров'я дошкільників; вдосконаленні професійного здоров'я; здійсненні професійної діяльності з використанням здоров'язбережувальних технологій; формуванні у дітей дошкільного віку особистісної, рухової та здоров'язбережувальної компетентності; приймання оздоровчих рішень у особистому житті та сфері дошкільної освіти; прагнення до саморозвитку, самовдосконалення та самовиховання; здатність до високої ефективності професійної діяльності;

– *утилітарних мотивів*: потреби: гарно виглядати; у визнанні з боку керівництва, колег, батьків, вихованців; у підвищенні власного статусу, заробітної плати тощо [4: 230].

Важливим фактором розуміння концепту здоров'я під час створення програми школи, спрямованої на його збереження, є усвідомлення того факту, що повноцінне зміцнення та відновлення здоров'я можливе лише за умови цілісного, холістичного співіснування всіх його складових (інтелектуальної, фізичної, соціальної, психічної і духовної), що тісно пов'язані між собою. І, як зазначають Л. Романенко та К. Романенко, ці зв'язки мають чітко визначену взаємообумовленість: на базі фізичного здоров'я розвивається соціальне здоров'я, на основі фізичного та соціального формується психічне і, як вершина, формується духовне здоров'я людини [5: 373]. Варто наголосити, що системотвірним компонентом у заданій логіці стає компонент інтелектуальний, оскільки дієвість кожної складової професійного здоров'я визначається рівнем мотивації та рівнем знань у галузі збереження та зміцнення здоров'я.

Враховуючи різноплановість та об'ємність феномену професійного здоров'я, однією із цілей програми «Школи сприяння здоров'ю» є розширення знань про:

– *інтелектуальне здоров'я* – стан інтелектуальної сфери, який актуалізує мотиви щодо здоров'язбереження, здатність отримання інформації у галузі охорони здоров'я, формування системи знань про закономірності збереження і зміцнення здоров'я, використання знань у ході оздоровчої практики, оволодіння уміннями та життєвими навичками збереження здоров'я, самоосвіти, самооцінки і корекції окремих компонентів життєдіяльності у питаннях збереження здоров'я [6: 45];

– *фізичне здоров'я*, яке реалізується, ґрунтуючись на рівні функціонування індивідуальних показників соматичного здоров'я, в основі якого лежить програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, які домінують на різних етапах онтогенетичного розвитку і є пусковим механізмом розвитку людини. Основними показниками фізичного здоров'я є: фізіологічний та фізичний розвиток людини; фізична працездатність, фізична підготовленість, фізична форма, фізична активність [7: 42];

– *психічне здоров'я*, яке належить до сфери розуму, інтелекту, емоцій та характеризує стан інтелектуально-емоційної сфери, та показниками якого визначаємо: нормальне функціонування інтелекту, що виявляється в розв'язанні різноманітних завдань вербально-логічної та логіко-алгоритмічної взаємодії з середовищем, та емоційне здоров'я; вміння керувати особливою формою суб'єктивного (емоційного) відображення інтегрованої взаємодії із зовнішнім світом, що виявляється в емоційних реакціях, поведінці та стані; прикладання вольових зусиль; риси характеру і способи їх реалізації, темперамент [8: 52];

– *соціальне здоров'я* – стан та характер взаємовідносин із соціумом, основу якого становлять цінності та мотиви поведінки індивіда, рівень розвитку економічної, політичної, соціальної, духовної сфер життя, показниками якого є: місце і роль людини у вирішенні соціальних завдань; ступінь участі людини у вирішенні суспільних інтересів; життєва активність; раціональні соціальні домагання; соціальне благополуччя [9: 243].

Відповідно до визначених завдань на розгляд та обговорення слухачам «Школи сприяння здоров'ю» пропонується ряд тем, що забезпечують висвітлення проблеми професійного здоров'я як історико-філософського та психолого-педагогічного феномену шляхом уточнення категоріального апарату окресленої проблеми, теоретичних основ, напрямів практичної реалізації на засадах рекреологічного підходу тощо (табл. 1.).

Таблиця 1

Тематика роботи Школи сприяння здоров'ю

№	Тема заняття	Теоретичні	Практичні	Самостійна робота	Всього годин
Предметно-методична складова					
Тема 1	Особливості професійно-педагогічної діяльності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти: здоров'язбережувальна складова	4	6	4	14
Тема 2	Загальна характеристика професійного здоров'я	4	6	4	14
Тема 3	Сучасні підходи до збереження	4	6	4	14

	професійного здоров'я педагогічних працівників: рекреологічний аспект				
Тема 4	Технології здоров'язбереження	4	6	4	14
Тема 5	Інтелектуальна рекреаційна діяльність як засіб попередження професійного вигорання	4	6	4	14
Тема 6	Сучасні засоби фізичної рекреаційної діяльності	4	8	4	16
Тема 7	Основи техніки скандинавської ходи	4	8	4	16
Оцінювально-аналітична складова					
Тема 8	Здоров'язбережувальна діяльність: прогностичне обґрунтування шляхів реалізації	6	8	4	18
Всього годин:		34	54	32	120

Система теоретичних і практичних занять забезпечує реалізацію принципу творчої активності всіх учасників освітньої взаємодії, принципу гуманізації, який вимагає врахування можливостей, особливостей потреб педагогів, усунення всього, що негативно впливає на професійне здоров'я, працездатність, створення позитивного психологічного клімату, тобто доброзичливість, взаємодопомога, довіра, людяність, та принципу дослідництва, який вимагає від педагогічного працівника систематичного аналізу й оцінки процесу та результатів власної професійної діяльності, а також роботи колег, виконавців, вивчення доцільності витрати часу, виявлення труднощів у організації освітнього процесу, вживання заходів щодо їх усунення та сприяє формуванню у педагогічних працівників свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я дітей дошкільного віку як найвищої соціальної цінності.

Найбільшою популярністю серед слухачів школи користуються практико-орієнтовані заходи, що реалізуються через оздоровчі форми та методи, засоби інтелектуальної та фізичної рекреації. Нижче представлені методи, техніки, вправи, що спрямовані на психічне, емоційне та фізичне розвантаження педагогічних працівників.

У процесі педагогічної діяльності часто виникає втома, перенапруження та зниження когнітивної функції. Вправа «*Активізуємо мозок*» допомагає активізувати мозкову діяльність, оскільки сприяє ефективній роботі обох півкуль мозку. Основний механізм роботи: з'єднати великий палець правої руки з вказівним пальцем лівої руки; потім з'єднати великий палець лівої руки із вказівним правої; далі розімкнути одну пару пальців, перенести їх навколо другої, з'єднаної, пари пальців і знову зімкнути; повторити дію з другою парою пальців і у такий спосіб «побігати» пальцями. Рухи правої руки активізують ліву півкулю, а рухи лівої руки – праву. Синхронна робота півкуль сприяє поліпшенню пам'яті.

Ребефінг (англ. *rebirthing*) – дихальна психотехніка, створена на початку 1970-х років у Сполучених Штатах Америки Леонардо Орром, що полягає в забезпеченні духовної трансформації особистості і націлена на зняття емоційної

напруги, звільнення від негативних емоцій, які накопичуються у педагогічних працівників під впливом певних негативних чинників професійної діяльності, зокрема: постійна висока динамічність; надзвичайна відповідальність за життя і здоров'я вихованців; емоційна напруженість; складність педагогічних ситуацій, які виникають у процесі спілкування з усіма учасниками освітнього процесу, та ін. [10].

Культура оздоровлення передбачає також наявність сучасного мислення: вміння адекватно, самостійно аналізувати явища і процеси (професійні та оздоровчі), розрізняти головне і другорядне, відмовитись від штампів та інерції мислення у процесі оздоровлення. З метою забезпечення формування такого мислення та удосконалення у педагогічних працівників вмінь адекватно, самостійно аналізувати явища і процеси (професійні та оздоровчі), в системі методичної роботи доречно використовувати *копінг-стратегії*.

Копінг (від англ. *coping* – долати) – психологічна стратегія та спосіб подолання людиною стресової ситуації. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитамі буденного життя [11]. Ці стратегії умовно можна поділити на три групи:

1. Стратегія вирішення проблем – прагнення педагога використовувати всі наявні особистісні ресурси для вирішення проблеми найефективнішим способом. Основою для такого типу подолання є позитивна реакція, яка є певною мірою протидією стресу.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки. В процесі ефективного вирішення проблеми педагог звертається за допомогою та підтримкою до соціуму, що його оточує: сім'ї, колег, друзів, однодумців.

3. Стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, відповідно до якої педагогічний працівник прагне уникнути контактів з дійсністю, відійти від вирішення проблем через різні пасивні способи уникнення, наприклад, занурення в хворобу, намагання змиритися з ситуацією, прийняти її як неминучу, вчитися співіснувати з новими обставинами, які не можливо розв'язати об'єктивно, приймаючи їх як частину свого життя тощо.

Копінг, як спосіб подолання людиною стресової ситуації, є профілактикою і корекцією виявлених станів, зниження рівня захворюваності та підтримки професійного здоров'я педагогічних працівників закладів дошкільної освіти.

Використання в роботі з педагогічними працівниками *нейрографіки* – методу арттерапії – поліпшує емоційний стан, зцілює і оновлює; надихає на звернення; сприяє цілепокладанню та раціональному плануванню часу; дозволяє позбутися обмежуючих переконань; поєднує в собі творчість, мистецтво, психологію; спонукає педагога поглянути на будь-яку ситуацію під іншим кутом і знайти нестандартні шляхи подолання перешкод.

Алгоритм дії полягає у продумуванні проблеми, її озвученні та розумінні того, які почуття виникають при думці про неї. Виниклу напругу слід «виплеснути» на папір, зображуючи фігури або лінії в хаотичному порядку. Увага при цьому має бути спрямована на сам процес, а не на рівність ліній.

Геометричні фігури зображуються від руки та можуть з'єднуватися або перекреслюватися характерними нейрографічними лініями, нерівними, злегка хвилястими, і чим вони спонтанніші, тим краще. Доречно об'єднати довільно вибрані частинки малюнка, зафарбувавши одним кольором, щоб утворилися кольорові фігури.

Використання нейрографіки, як методу арттерапії, допомагає знизити напругу та отримати позитивні емоції. Після завершення малювання варто прислухатися до своїх відчуттів. Мети досягнуто, якщо відчувається легкість, свобода та гармонія.

Є очевидним, що на основі загальної характеристики окреслення особливостей методичної роботи закладів дошкільної освіти в рамках діяльності «Школи сприяння здоров'ю» визначено її потенціал у питаннях збереження та зміцнення професійного здоров'я педагогічних працівників, спрямованих на вивчення, моделювання процесу здоров'язбереження, організацію науково-методичного супроводу у попередженні, корегуванні та подоланні впливу несприятливих чинників на ефективність їхньої професійної діяльності та якість життя.

Висновки. Слід відзначити, що життєві уміння й навички збереження здоров'я, які не тільки забезпечують ефективність виконання завдань у професійній діяльності, але й складають підґрунтя для підвищення якості життя загалом, варто розглядати як цілісну динамічну систему осмислених дій, що ґрунтується на знаннях проблеми збереження професійного здоров'я, його структури, принципів та особливостей та забезпечує реалізацію здоров'язбережувальних заходів у межах розробленої здоров'язберігаючої траєкторії на засадах рекреалогічного підходу.

Представлена програма, розроблена за результатами власних досліджень автора, є спробою реалізації авторського бачення сутності і змісту системної організації методичної роботи закладів дошкільної освіти у площині здоров'язбереження педагогічних працівників.

Проте важливо зауважити, що проблема здоров'язбереження в освітній сфері на сучасному етапі потребує ще більш детального вивчення, переосмислення концепту та розробки конкретних механізмів та інших програм у напрямку переорієнтації методичної роботи у закладах дошкільної освіти з подальшою експериментальною перевіркою, що може стати предметом наступних наукових пошуків.

Список використаних джерел та літератури

1. Втома на роботі і безпека праці. URL: <https://pon.org.ua/novyny/6053-vtoma-na-robot-bezpeka-prac.html> (дата звернення: 21.03.2022).
2. Осипенко Т. Здоров'язбережувальні технології у дошкільному навчальному закладі. Київ, 2011. С. 42–48.

3. Міхеєнко О. І. Особиста відповідальність за стан свого здоров'я як стратегічний принцип оздоровчої практики. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження* : кол. монографія. Харків, 2017. С. 238.
4. Антонова О. Є. Словник базових понять курсу «Педагогіка». *Технології професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів* : навчальний посібник. Житомир, 2001. С. 230.
5. Романенко Л. В., Романенко К. А. Технологічні особливості процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів початкової школи. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження* : кол. монограф. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 373.
6. Селевко Г. К. Технологии развивающегося обучения. Москва : НИИ школьных технологий, 2005. С. 45–56.
7. Іващук Л. Ю., Онишкевич С. М. Валеологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2010. С. 42.
8. Яковлев Б. П. Психическая нагрузка, деятельность и здоровье человека. *Педагогическое образование и наука*. 2003. № 3. С. 52–60.
9. Байкова Л. А. Сущность социального здоровья детей и молодежи, его критерии, показатели и диагностика. *Психология здоровья: психическое, психологическое и социальное здоровье гендерно-возрастных групп населения*. Рязань, 2008. С. 243.
10. Ребефінг. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Ребефінг> (дата звернення: 30.03.2022).
11. Копінг. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Копінг> (дата звернення: 31.03.2022).