

РЕЦЕНЗІЯ
на колективну монографію
«Здоров'я дітей та підлітків: психолого-педагогічні аспекти»
(Переяслав, 2022. Вип. 5)

Упродовж останніх років в Україні спостерігається негативна тенденція щодо збереження і зміцнення здоров'я дітей, підлітків та студентської молоді. Особливо це питання, як ніколи, актуальне в умовах сьогодення – пандемії COVID-19 та соціальних і епідеміологічних викликів XXI століття, військових подій та наслідків російсько-української війни.

Водночас здоров'я кожного громадянина обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорового генофонду нації. Здоров'я є безцінним скарбом не лише окремої людини, а й усього суспільства. Адже життєдіяльність людини значною мірою визначається станом її здоров'я, а успішний розвиток суспільства загалом залежить від стану здоров'я населення. У випадку незадовільного стану здоров'я у суспільстві частини людей, обмежуються можливості соціально-економічного розвитку країни.

Отже, збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління – цінність, що має стратегічне значення для сталого розвитку суспільства і належить до актуальних завдань розвитку сучасної України.

Сферою формування здоров'я дітей, учнівської та студентської молоді, їх безпеки є освітні заклади, в яких діти, підлітки та студенти проводять більшість свого часу, мають величезний виховний і здоров'язбережувальний потенціал. Школа в тісній взаємодії з сім'єю і найближчим оточенням школяра вирішує двоєдине завдання: збереження і зміцнення здоров'я та виховання гармонійно розвиненої, освіченої, творчої, соціально активної та відповідальної особистості. При цьому позитивне сприйняття шкільного життя учнями розглядається як ресурс для забезпечення здоров'я і благополуччя, тоді як негативне його сприйняття може бути фактором ризику, що впливає на їхнє соматичне і психічне здоров'я. Про це свідчать також дані міжнародного дослідження «Поведінка дітей шкільного віку стосовно охорони здоров'я» (), що його проводять кожні чотири роки у країнах Західної Європи і Північної Америки, в тому числі й в Україні. Зокрема, в підлітковому віці порівняно з періодом дитинства (до 10-12 років) стан здоров'я погіршується і скорочується кількість школярів зі здоровою поведінкою. Саме в цей період зростає поширеність суб'єктивних негативних показників здоров'я, таких як скарги на здоров'я, низька самооцінка стану здоров'я і низький рівень задоволеності життям, особливо серед дівчат. Зростання функціональних розладів і хронічних захворювань серед підлітків, погіршення показників їхнього фізичного й психічного розвитку та рівня фізичної підготовленості, збільшення поведінкових чинників ризику на тлі епідемії ВІЛ-інфекції та пандемії COVID-19, поширеність вживання шкідливих звичок актуалізувало завдання збереження та зміцнення фізичного, психічного, репродуктивного здоров'я учнівської і студентської молоді. Незадовільний стан здоров'я учнівської і студентської молоді також обумовлений падінням суспільної моралі, не дотриманням здорового способу життя, низьким рівнем знань і навичок стосовно збереження і зміцнення здоров'я, негативним впливом засобів масової інформації тощо.

Із метою актуалізації у підлітків і молоді цінності здоров'я, формування у них мотивації та поведінкових установок, необхідних для його збереження і зміцнення, в закладах освіти всіх рівнів має систематично відбуватися послідовна, цілеспрямована і комплексна навчально-виховна робота. Учні мають бути охоплені програмами з мотивації до здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, збереження репродуктивного здоров'я. Такі програми мають сприяти становленню ціннісних орієнтирів школярів, готувати їх до дорослого життя, формувати здоров'язбережувальну компетентність, вміння і навички самостійно ухвалювати зважені рішення, ефективно спілкуватися, адекватно висловлювати свої почуття та емоції, критично мислити, чинити опір негативному впливові й тиску з боку однолітків і дорослих, обирати моделі поведінки, що сприяють збереженню здоров'я.

Про важливу роль закладів освіти у зміцненні і збереженні здоров'я дітей і підлітків, виховання освіченої, творчої особистості, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я зазначається в низці державних нормативних документів України. Чинні державні стандарти закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) визначають освітні галузі, обов'язкові для всіх освітніх закладів. Серед таких галузей дві стосуються здоров'я, безпеки та успішної соціалізації. Освіта у галузі здоров'я, безпеки та соціальної інтеграції визначається у світі як один із пріоритетних напрямів.

Слід підкреслити, що ООН із питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО) визначила вісім ключових галузей для набуття компетентностей XXI століття, з яких три галузі безпосередньо стосуються здоров'я, безпеки та соціальної інтеграції. Європейський парламент і Рада ЄС у 2018 році схвалили Рамкову програму оновлених ключових компетентностей для навчання впродовж життя, серед яких «Особиста, соціальна, навчальна». Ця компетентність також передбачає навчання у галузі здоров'я, безпеки і соціального благополуччя. Особливо вагоме значення набуває означена проблема в умовах модернізації системи освіти в Україні, зорієнтованої на входження у європейський освітній простір. Про це свідчить також Концепція Нової української школи, яка спрямована на формування компетентностей, необхідних для успішної самореалізації особистості в суспільстві. Серед професійних компетентностей сучасного вчителя акцентовується також увага на необхідність формувати і розвивати здоров'язбережувальну компетентність кожного учня.

Зазначимо, що двома із шести основних принципів концепції «Нова українська школа» є: *здоров'я*: формування здорового способу життя і створення умов для фізичного й психоемоційного розвитку, що надзвичайно важливо для учнів різних вікових груп та *безпеки*: створення атмосфери довіри і взаємоповаги, перетворення школи на безпечне місце, де немає

Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язбережувального освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. У цьому контексті завданням сучасної школи є: використання здоров'яформувальних і здоров'язбережувальних технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; організація збалансованого харчування; створення емоційної сприятливої атмосфери навчання; формування в учнів та їхніх батьків усвідомлення цінності здоров'я, культивування здоров'я тощо.

Про важливість формування культурно-ціннісних установок у молодого покоління на здоровий спосіб життя зазначається у Концепції загальнодержавної програми «Здоров'я-2020: український вимір». У програмі наголошується на тому, що здоровий спосіб життя населення у 5 разів ефективніший, ніж лікувально-діагностична діяльність галузі охорони здоров'я, пов'язана із збереженням та зміцненням здоров'я населення.

Розв'язання вищезначених питань частково реалізовано в колективній монографії «Здоров'я дітей та підлітків: психолого-педагогічні аспекти» (Переяслав, 2022. Вип. 5), яка містить десять розділів.

Монографія підготовлена науково-педагогічними працівниками кафедри медико-біологічних дисциплін і валеології в рамках ініціативної науково-дослідної тематики «Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей, учнівської та студентської молоді в системі безперервної освіти: медико-біологічні та психолого-педагогічні аспекти» (номер державної реєстрації 0118 U 003845 від 2.03.2018).

У рецензованій монографії представлено результати теоретичних і прикладних досліджень колективу авторів, присвячених психолого-педагогічним і безпековим аспектам здоров'язбереження учнівської та студентської молоді. Авторами розкрито соціальні та психолого-педагогічні аспекти здоров'я та безпеки дітей і підлітків, зокрема оздоровчі технології в профілактиці та корекції порушення зору, здоров'язбережувальні технології в профілактиці та корекції порушень постави, стопи, попередженні захворювань нервової і дихальної систем. Як один із ефективних оздоровчих засобів, обґрунтовано роль ароматерапії в профілактиці хвороб дихальної системи школярів.

У першому розділі **«Здоров'язбережувальні технології в профілактиці і корекції порушення зору в молодших школярів»** проаналізовано найбільш вагомні чинники зниження зору в школярів, до яких науковці відносять надмірне зорове навантаження, інформаційне перевантаження, захопленість комп'ютерними іграми та безконтрольне використання електронних засобів навчання, вплив несприятливих чинників внутрішньо-шкільного середовища, нераціональна організація навчального процесу, недотримання гігієнічних вимог танормативів до умов навчання школярів, комп'ютеризації навчання, різке скорочення рухової активності сучаснихшколярів і, як наслідок, ослаблення очних м'язів, що призводить до виникнення порушень зору. Разом з погіршенням зору знижується рівень їх фізичного стану. Узв'язку з цим, одним із напрямів навчально-виховної роботи вшколі повинні бути не лише здобуття освіти, але й створення умов для реалізації сучасних і ефективних програм профілактики порушень зору. Авторкою розділу Н. І. Коцур розроблена та запропонована здоров'язбережувальна модель профілактики і корекції порушень зору у молодших школярів, а також перевірена ефективність оздоровчих технологій попередження порушень зору у молодших школярів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Вагоме місце в монографії приділяється здоров'язбережувальним технологіям зміцнення психічного здоров'я школярів, особливо в умовах карантинних обмежень під час пандемії COVID-19. Про це зазначається вдругому розділі монографії **«Здоров'язбережувальні освітні технології зміцнення психічного здоров'я школярів»**. Дослідницею К. С. Вариводою з'ясовано, що тривалий карантин, страх перед інфікуванням, розчарування та нудьга, брак соціальних контактів із однолітками, вчителями, недостатній особистий простір удома та втрата близьких людей спричиняють серйозні психологічні наслідки для дітей та підлітків. Значний вплив чинить також висока тривожність та невпевненість у майбутньому, спричинені поширенням неправдивої інформації в соціальних мережах та масмедіа, особливо в період російсько-української війни. Як свідчать результати дослідження, на сьогодні пандемія COVID-19 вже має істотні негативні соціально-психологічні наслідки для здоров'я населення. Карантинні обмеження та заходи із протидії пандемії – масковий режим, соціальне дистанціювання, особливості перебування дітей і підлітків у закладах середньої освіти, впровадження форм дистанційного та змішаного навчання – можуть негативно впливати на стан психічного здоров'я молодого покоління. До чинників ризику щодо психічного здоров'я в умовах пандемії COVID-19 авторка відносить: поширення панічних настроїв, тривоги та страхів; вивільнення величезноїкількості часу при соціальній ізоляції чи самоізоляції та, якнаслідок, фрустрація важливих потреб особистості – потреби у спілкуванні та соціальних контактах; поширення гіподинаміїна тлі збільшення обсягів навчального навантаження та психоемоційних стресів. Згідно з результатами дослідження психічного здоров'я школярів 7–9 класів м. Переяслава встановлено, що у 73,3 %досліджуваних спостерігається високий і дуже високий рівень тривожності.

З огляду на вищезначене, нагальним питанням, яке постає перед сучасною освітою є оцінка стану психічного здоров'я дітей і підлітків з метою розробки та впровадження методичних рекомендацій щодо зменшення психоемоційного напруження; підвищення стресостійкості; профілактики дискримінації істигматизації інфікованих; формування позитивної життєвої перспективи. Водночас пристосування до карантинних обмежень потребує значної мобілізації організму, що за тривалого впливу поступово вичерпує ресурси організму. Саме тому, як зазначає авторка, необхідність психологічної допомоги в умовах *синдрому COVID-стресу* – набуває практично загального масштабу та підіймає питання щодо можливостей застосування здоров'язбережувальних освітніх технологій, зокрема психологічних методів зміцнення психічного здоров'я й нормалізації психофункціонального стану особистості, таких як: аутогенне тренування, релаксація, тілесна терапія, медитація, майндфулнес, сміхотерапія тощо.

Третій розділ монографії **«Здоров'язбережувальні технології в попередженні опорно-рухової системи школярів»** присвячений аналізу функціональних розладів опорно-рухового апарату школярів, таких як порушення постави, плоскостопість та засобам їх профілактики і

корекції. Його автор – Ю. Л. Козубенко, до різноманітних лікувальних заходів, які застосовуються для відновлення опорно-рухового апарату і всього організму відносить лікувальну фізкультуру (ЛФК). Серед її засобів найбільшу ефективність мають фізичні вправи та масаж. Адже спеціальні вправи та масаж розслаблюють м'язи, знімають болісність в ушкоджених сегментах опорно-рухового апарату. Під впливом фізичних вправ поліпшується кровообіг, збільшується кількість капілярів і анастомозів у зонах ушкодження; спостерігається підвищення біоелектричної активності м'язів і посилення окисно-відновних процесів у них, що покращує хімізм м'язового скорочення і скорочувальних властивостей м'язів; посилюється кровопостачання і живлення хрящової тканини, збільшується кількість синовіальної рідини, поліпшується еластичність сухожильно-капсульного апарату суглоба, що сприяє найшвидшому перебігу регенеративних процесів, загоєння, відновленню морфологічних структур ушкодженого сегмента опорно-рухового апарату. Анкетування вчителів фізичної культури показало, що переважна більшість респондентів вважають за необхідне використання комп'ютерних програм, що допоможуть знизити рівень травматизму у навчальному процесі. Як зазначає дослідник, однією з причин, які заважають їх впровадженню, є обмежена кількість навчальних і діагностичних комп'ютерних програм, призначених для фізичного виховання школярів; відсутність необхідного медичного оснащення. Водночас індивідуальний контроль за показниками фізичного здоров'я та рівнем фізичної підготовленості дозволяє впродовж навчального процесу здійснювати диференційоване навантаження та проводити необхідну корекцію.

Аналіз захворюваності школярів упродовж останніх років свідчить про зростання хронічних хвороб. У структурі захворюваності перше місце посідають гострі та хронічні хвороби органів дихання. У зв'язку з цим одним із ефективних немедикаментозних методів є ароматерапія – застосування ароматичних речовин рослин із метою оздоровлення організму людини та навколишнього середовища. Це питання висвітлено в четвертому розділі монографії **«Ароматерапія як оздоровча технологія в профілактиці хвороб дихальної системи школярів»**. Його зміст свідчить, що авторці Л. П. Товкун вдалося розкрити профілактичний аспект ароматерапії, який полягає у здатності більшості ефірних олій мати антибактеріальні, антивірусні, імуномодельючі (місцеві і загальні) властивості, а також бактерицидну дію, що дозволяє запобігати низці захворювань. Дослідницею встановлено позитивний вплив ефірних олій евкаліпту і шавлії мускатної на стан дихальної системи школярів і їх розумову діяльність. Поряд із вираженим дезінфікуючим ефектом повітря, зазначені ефірні олії надають позитивний вплив на загальний стан організму: підвищуються бадьорість і працездатність. Саме тому, як вважає авторка, цей метод може використовуватися як здоров'язберігаюча технологія у профілактиці хвороб дихальної системи школярів під час освітньої діяльності, особливо під час пандемії COVID-19.

До ефективних засобів підвищення рівня соматичного здоров'я учнівської і студентської молоді автори відносять фітнес-технології. Про це свідчать проведені експериментальні дослідження щодо позитивної динаміки і величин прояву основних компонентів моторики, морфо-функціональних показників стану фізичного здоров'я, їх взаємозв'язків у школярів і студентів після впровадження оздоровчої програми з використанням фітнес-технологій. Про це зазначається в п'ятому та шостому розділах монографії. Зокрема в п'ятому розділі **«Ефективність фітнес-технологій у підвищенні рівня фізичного здоров'я підлітків»** авторкою С. І. Горденко була апробована методика використання фітнесу на уроках фізичної культури з підлітками з метою підвищення рівня їх соматичного здоров'я. Як показали результати дослідження, експериментальна група підлітків мала низький рівень соматичного здоров'я. Результати педагогічного експерименту дозволили зробити висновок про ефективність використання фітнес-технологій на уроці фізичної культури. Про це свідчить зростання рівня соматичного здоров'я школярів.

Зміст шостого розділу **«Аеробіка в системі оздоровчих технологій зміцнення психосоматичного здоров'я студентів»** свідчить, що заняття з аеробіки, як і будь-які інші заняття з фізичної культури, є основною формою занять. Про її ефективність засвідчують

експериментальні дослідження, проведені серед студентів першого курсу спеціальності «фізичне виховання». Як зазначає авторка розділу О. А. Палієнко, впроваджена методика застосування елементів аеробіки серед студентів дала позитивні результати і є ефективною в умовах закладу вищої освіти на заняттях фізичної культури.

Вагоме значення в збереженні і зміцненні здоров'я школярів, їх безпеці має здоров'язбережувальне середовище освітнього закладу. Це питання розкрито у сьомому розділі **«Гігієнічна оцінка впливу внутрішньошкільних факторів на якість життя та здоров'я молодших школярів»**. Авторкою Т. Є. Єрічевою проаналізовано вплив внутрішньошкільних факторів на якість життя, пов'язану зі здоров'ям молодших школярів та проведено гігієнічну оцінку внутрішньошкільного середовища початкової школи. З метою оптимізації дії внутрішньошкільного середовища на здоров'я школярів запропоновано оздоровчі заходи.

Серед складників способу життя особливе місце в монографії приділено стану раціонального харчування при інтенсивних фізичних навантаженнях у студентів. Про це зазначається у восьмому розділі **«Раціональне харчування як засіб здоров'язбереження та відновлення фізичної працездатності при інтенсивних фізичних навантаженнях»**. Цілком закономірним є обґрунтування авторкою О. М. Миздренко ролі раціонального харчування у сучасній системі спортивної підготовки як одного з провідних чинників, які зумовлюють можливість досягнення спортсменом високої працездатності й ефективного проходження відновних процесів при напруженій м'язовій діяльності. В розділі розкрито характерні деякі особливості, пов'язані з високим рівнем фізичних і нервово-психічних навантажень, що виникають у процесі тренування ізмагань, які у свою чергу, викликають підвищену потребу організму в енергії і окремих харчових речовинах. Сучасні досягнення спортивної медицини, фізіології, біохімії, досвід спортивних лікарів, дієтологів і тренерів свідчать про те, що ефективність тренування й відновлення значною мірою залежать від раціонально організованого харчування спортсменів. Саме тому питання організації харчування спортсменів постійно повинні бути в полі зору тренерів. Отримані результати визначення енергетичної цінності добового раціону студентів другого курсу спеціальності «фізичне виховання» та порівняння з їх енергетичними витратами дали можливість встановити, що у основної частини досліджуваних (85 %) добовий раціон не покриває їх енерговитрат. Водночас у період напружених тренувань і особливо змагань правильно складений добовий раціон є одним із провідних факторів підвищення працездатності і прискорення відновних процесів, усуває загрозу розвитку перенапруги, охороняє від травм і захворювань, скорочує тривалість спортивної реабілітації.

Здоров'язбережувальні заходи профілактики тютюнопаління у школярів висвітлюються у дев'ятому розділі монографії. Школа повинна допомогти учням навчитися протистояти. Як зазначає М. А. Буц, школа повинна протистояти не лише тютюнопалінню, а й іншим шкідливим звичкам. Саме завдяки широкому спектру загальношкільних заходів щодо профілактики тютюнопаління можливо значно зменшити наявність цієї шкідливої звички у сучасних школярів. Незважаючи на те, що переважна більшість школярів проінформовані про те, що ця шкідлива звичка є неприпустимою, майже половина опитаних палять. Така ситуація потребувала проведення більш посиленої профілактичної роботи в закладах загальної середньої освіти. Проведені дослідження щодо впливу тютюнопаління на рівень розумової працездатності школярів показали, що завдяки проведеним здоров'язбережувальним заходам профілактики тютюнопаління у школярів, показники різних видів пам'яті стали кращими.

У десятому розділі монографії **«Основні напрями здоров'язбережувальної роботи у закладах загальної середньої освіти»** авторкою Н. І. Годун встановлено, що більшість підлітків володіє певним рівнем знань про здоров'я та фактори, які його визначають та формують. Водночас, у деяких учнів відмічаються неповні і несистемні знання щодо ведення здорового способу життя і лише частково сформована мотивація про важливість і необхідність збереження здоров'я. Зазначені факти свідчать про важливість впровадження в закладах загальної середньої освіти здоров'язберігаючих технологій, які об'єднують в собі всі напрями діяльності щодо здоров'язбереження учнів.

Заявлені в монографії наукові розвідки не в змозі розв'язати широке коло психолого-педагогічних і безпекових аспектів здоров'я учнівської та студентської молоді в умовах викликів ХХІ століття. Водночас вони можуть акцентувати увагу різних фахівців для спільного їх обговорення та прийняття рішень. На наш погляд, для зміцнення здоров'я дітей, учнівської та студентської молоді важливим є об'єднання зусиль органів охорони здоров'я, освіти і громадських організацій, фондів тощо.

*Коцур Н.І.,
доктор історичних наук, професор, завідувачка кафедри медико-біологічних
дисциплін і валеології Університету Григорія Сковороди в Переяславі*