

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Курс лекцій



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

ББК 51.24
О53

Авторський колектив:

під керівництвом Олендер І.О., методиста вищої кваліф. кат. ТОКІППО [т. 1, 2, 7, 8, 12]; Грушко В.С., доцент каф-ри фіз. реабілітації та валеології ТНПУ ім. В. Гнатюка, канд. мед. наук [т.8]; Бережна Т.І., зав. сектору наук.-дослідн. та експеримен. роботи Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОНУ [т.4]; Кохан Н.М., заст. директора з НВР Зборівської укр. гімназії ім. Р. Завадовича [т.10]; Мешко Г.М., доцент каф-ри педагогіки ТНПУ ім. В. Гнатюка, канд. пед. наук [т.3]; Назарчук М.М., заст. директора СЗОШ І–ІІІ з поглиб. вивченням інозем. мов смт. Залізіці Зборівського р-ну [т.10]; Николін М.М., зав. каф-ри методики викладання навч. предметів та гуманітарної освіти ТОКІППО, канд. пед. наук [т.5]; Олендер К.П., студентка ТНПУ ім. В. Гнатюка [т.11]; Сіткар В.І., канд. псих. наук, доцент каф-ри практичної психології ТНПУ ім. В. Гнатюка [т.6]; Сорока О.В., доцент каф-ри соціальної педагогіки ТНПУ ім. В. Гнатюка, канд. пед. наук [т.9].

Рецензенти:

доцент кафедри психології і педагогіки Тернопільського експериментального інституту педагогічної освіти, викладач кафедри педагогіки і психології Тернопільського ОКІППО, кандидат педагогічних наук
Кавецький В.Є.

заступник директора з НВР, вчитель вищої кваліфікаційної категорії Трибухівської ЗОШ І–ІІІ ст. Бучацького р-ну Тернопільської області
Пискливець Г.І.

Олендер І.О., Грушко В.С., Бережна Т.І. та ін.

О53 **Культура здоров'я особистості. Курс лекцій.** — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2010. — 196 с.

ISBN 978-966-10-1288-1

У посібнику розглянуто питання формування культури здоров'я суб'єктів навчально-виховного процесу.

Надано психолого-педагогічні рекомендації щодо засобів профілактики «професійного вигорання» у педагогів і менеджерів освіти, шляхів підвищення рівня емоційного комфорту суб'єктів освітнього процесу, використання арт-терапії у роботі зі школярами, розвитку культури здоров'я педагогів.

Для керівників загальноосвітніх навчальних закладів, вчителів, психологів, соціальним педагогам, студентам вищих педагогічних навчальних закладів.

Охороняється законом про авторське право.

Жодна частина цього видання не може бути відтворена в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.

ISBN 978-966-10-1288-1

© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2010

ЗМІСТ

Тема 1. Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я педагога.	4
Тема 2. Етика службових відносин у педагогічній діяльності.	15
Тема 3. Емоційне здоров'я учнів і вчителів: реалії сьогодення.	26
Тема 4. Організація та управління навчальним процесом в умовах здоров'язберігаючого навчання	41
Тема 5. Духовно-моральний розвиток особистості в умовах Школи сприяння здоров'ю	51
Тема 6. Методи психодіагностики і психокорекції у професійній діяльності вчителів.	72
Тема 7. Формування культури здоров'я педагога як акмеологічна проблема	101
Тема 8. Психофізіологічні принципи здоров'язберігаючого навчання	112
Психофізіологія уваги	123
Тема 9. Арт-терапевтичні технології у роботі зі школярами.	130
Тема 10. Філософія здоров'я як основа життєтворчості обдарованої і здібної особистості.	146
Тема 11. Використання ідей профілактичної педагогіки у роботі вчителя Школи сприяння здоров'ю	163
Тема 12. Круглий стіл. Прогнозування розвитку здоров'язберігаючого педагогічного процесу в існуючому освітньому середовищі.	172
Програма спецкурсу "Культура здоров'я особистості".	173
Додатки	181

Тема 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА

План

1. *Сутність феномена «культура здоров'я». Критерії сформованості культури здоров'я. Культура здоров'я вчителя в системі базової культури особистості.*
2. *Аспекти діяльнoсного, аксіологічного й акмеологічного підходів здоров'язберігаючої діяльності.*
3. *Способи, методи й умови становлення і розвитку культури здоров'я педагога.*
4. *Професійна педагогічна позиція — умова формування культури здоров'я в освітньому просторі.*

Наріжним каменем усього життя особистості був, є і буде феномен здоров'я. І можна лише дивуватися мудрості давніх греків і римлян, які поєднували у вихованні розумовий і фізичний розвиток дітей. Здоров'я означає свободу діяльності, воно є обов'язковою умовою повноцінної участі у фізичній і розумовій праці, у громадському та особистому житті (А. М. Ізуткін).

Ставлення людини до внутрішнього світу в розумінні його формування й розвитку, пізнання самого себе, а також до світу зовнішнього — природи, суспільства, інших людей свідчить про рівень її культури. Водночас і сама культура визначає глибину цього ставлення; саме в цих стосунках відбиваються всі властивості, здібності й якості людини.

Поряд з культурою праці, побуту, мислення, поведінки, спілкування, адаптивною культурою треба виділити й **культуру здоров'я**, що насправді й зумовлює подальший розвиток усіх різновидів культур і має передумовою формування людини як цілісного індивіда, охоплюючи всі сторони життя.

Збереження здоров'я нації сьогодні є соціальною необхідністю. В інтересах збереження здоров'я нації держава повинна рухатися в напрямку розвитку культури здоров'я населення через соціальні інститути, зокрема через освіту.

Сьогодні необхідна нова філософія освіти, що закладає випереджальні можливості, моделюючи бажане майбутнє, в якому **духовно-моральні цінності, життя і здоров'я людини будуть найвищою метою.**

Проблема формування культури здоров'я ще на початку ХХ століття була визначена вченими, лікарями, педагогами як пріоритетна, хоча самого визначення цього поняття не існувало.

Вперше термін “культура здоров'я” виявлено у праці В. Климової. У 1985 році вона зазначала: “сьогоднішня людина не має права — в такі умови вона поставлена — вважати себе освіченою, не засвоївши культури здоров'я”.

Однією з перших приділила увагу розгляду поняття «культура здоров'я» російський валеолог Л. Татарнікова. У поняття «культура здоров'я» вона вклала достатність в особистості валеологічних знань, самокорекцію психологічного стану та включеність особистості в процес оволодіння відповідними знаннями. Інші автори розглядали це поняття вже значно ширше, аніж існування в особистості відповідних знань. Так, російський професор В. Скумін розглядає культуру здоров'я як невід'ємну складову культури духовної і моральної, культури праці й відпочинку, культури особистості й культури взаємин. На думку вченого, культура здоров'я — це не тільки механічний зв'язок двох понять, а й синтез, який утворює нову якість, новий особливий зміст. Вона розглядається ним як інтегральна галузь знань, що розробляє й розв'язує теоретичні й практичні завдання гармонійного розвитку духовних, психічних і фізичних сил людини, формування оптимального біосоціального середовища, що забезпечує вищий рівень життєтворчості.

В. Скумін не тільки наголошує на тому, що культура здоров'я — це окреме, самостійне поняття, яке утворює новий зміст, а й розкриває її завдання, яке виявляється, перш за все, у розвитку духовних, психічних і фізичних сил людини. Вітчизняний дослідник В. Горашук розуміє культуру здоров'я не тільки як інтегральну якість особистості, діалектично зв'язану з загальною культурою, а й спосіб життя, що є діяльнісною стороною культури здоров'я особистості.

Г. Л. Кривошеева розглядає культуру здоров'я майбутнього фахівця через усвідомленість ним потреби в удосконаленні своєї фізичної, психічної та духовної сфери.

Російська вчена С. Лебедченко, вивчаючи проблему культури здоров'я майбутнього вчителя, розглядає її як інтегративну якість, що реалізує у взаємозв'язку й цілісності всі компоненти, які становлять благополуччя особистості: психічне, фізичне, моральне, професійне. На думку вченої, «культура здоров'я вчителя є цілісним утворенням, що становить єдність пріоритету цінностей здоров'я, високої активності щодо їхнього освоєння й трансляції в майбутній професійній діяльності, глибоких знань про шляхи й засоби ефективного формування, збереження й зміцнення здоров'я».

Отже, **культура здоров'я особистості** — важливий складовий компонент загальної культури людини, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь, навичок, формування збереження і зміцнення її здоров'я.

Компоненти культури здоров'я педагога:

- ◆ ціннісно-смысловий (усвідомлення власного здоров'я як професійного ресурсу, прийняття здоров'я школярів як педагогічної цінності);
- ◆ когнітивний (знання педагогами здоров'язберігаючих технологій шляхів формування досвіду здоров'яорієнтованої поведінки школярів);
- ◆ емоційно-вольовий (відповідальність, усвідомлена спрямованість діяльності педагога в питаннях здоров'язбереження і задоволення її результатами);
- ◆ практичний (здатність і готовність до реалізації здоров'язберігаючої діяльності в особистому житті й освітньому процесі педагога).

Культура здоров'я педагога має декілька ракурсів:

- ◆ як складова культури здоров'я нації;
- ◆ як фактор тілесного, душевного і духовного здоров'я, що свідчить про високу працездатність і професійне довголіття;
- ◆ як фактор професійної діяльності, який забезпечує творчий саморозвиток педагога;