

**ВАЛЕОПЕДАГОГІКА — ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я**

Ушакова Н. І.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
Харків, Україна

У даній статті розкриваються сутність, завдання, методи та значення валеопедагогіки; надається визначення її основних категорій (валеопедагогічна робота, валеоосвіта, валеологізація навчання та виховання, валеологічне навчання, валеологічне виховання, валеопросвіта, валеологічна система освіти, валеологічний супровід навчального процесу, валеологічний моніторинг, валеологічний світогляд, валеологічна культура); розкривається діяльність кафедри валеології ХНУ імені В. Н. Каразіна в розробці методичного забезпечення валеопедагогіки.

**Ключові слова:** валеопедагогіка, особистість, освіта, культура, методичне забезпечення.

В данной статье раскрываются сущность, задания, методы и значение валеопедагогика; приводятся определения ее основных категорий (валеопедагогическая работа, валеообразование, валеологизация обучения и воспитания, валеологическое обучение, валеологическое воспитание, валеопросвещение,

---

♥ Ушакова Н. І., 2013

валеологическая система образования, валеологическое сопровождение учебного процесса, валеологический мониторинг, валеологическое мировоззрение, валеологическая культура); раскрывается деятельность кафедры педагогики ХНУ имени В. Н. Каразина в разработке методического обеспечения валеопедагогика.

**Ключевые слова:** валеопедагогика, личность, образование, культура, методическое обеспечение.

The essence, tasks, methods and role of valeopedagogy are revealed in this article. The definitions of its main concepts (valeopedagogic work, valeo-education, valeologization of education, valeological training, valeological education, valeo-enlightenment, valeological system of education, valeological maintenance of educational process, valeological monitoring, valeological world outlook, valeological culture) are given. The activity of the department of valeology in V. N. Karazin Kharkov National University on methodological support of valeopedagogy is revealed.

**Keywords:** valeopedagogy, person, education, culture, methodological support.

Проблема збереження й зміцнення здоров'я дітей є виключно важливою для розв'язання сучасних проблем освіти, оскільки саме система освіти формує особистість, від якої залежить майбутнє країни. Серед пріоритетних напрямів роботи сучасної системи освіти виокремлюють такі, як: утвердження здорового способу життя серед дітей і молоді, діагностика негативних виявів у поведінці школярів, створення умов для подальшої особистісної самореалізації дітей.

Необхідно зазначити, що сучасні діти мають низку проблем, які пов'язані з їхнім дорослішанням, поведінкою, а також недосконалою організацією навчально-виховного процесу, недостатньою увагою з боку вчителів і батьків, ризиком, стресом і негативними явищами в суспільстві, з якими стикаються діти в повсякденному житті. І це, безумовно, впливає на їхнє здоров'я.

Цінність здоров'я визнається всіма педагогами, проте в навчальних закладах використовуються технології та методики, спрямовані переважно на розумове навчання й виховання учнів.

З огляду на це цікавим і корисним є дослідження проблеми зменшення негативного впливу навколишніх факторів на особистість, зміцнення її здоров'я під час навчання й виховання, збільшення оздоровчої функції освіти, валеологізації навчально-виховного процесу в школі й формування здорового способу життя дітей.

Кафедра валеології ХНУ імені В. Н. Каразіна бере участь у розробці методичного забезпечення нової дисципліни, що знаходиться на перетині інтересів педагогічних наук і наук про здоров'я людини, — валеопедагогіки. Так, кафедрою валеології було розроблено: «Валеопедагогічний словник» [2], головною метою якого є термінологічне забезпечення нової

інтегральної науки про організацію навчального-виховного здоров'язберігаючого процесу, адаптація до неї існуючих термінів з різних наук (валеології, педагогіки, психології, філософії, екології, медицини та ін.); навчальний посібник «Валеопедагогіка у схемах і таблицях» [1], зміст якого спрямований на розкриття питань валеопедагогіки у структурно-тематичних схемах, що допоможе ґрунтовному й міцному засвоєнню знань і розвитку логічних форм мислення людини, на конкретизацію педагогічних термінів валеопедагогіки, розкриття зв'язків між її різними поняттями та компонентами здоров'язберігаючого освітнього процесу.

Валеопедагогіка (педагогіка здоров'я) — педагогіка, що не завдає шкоди здоров'ю учнів, ураховує оптимум, резерв і межі пізнавальних можливостей індивіда, що сприяє розширенню меж можливостей перенесення інформаційних, емоційних, фізичних факторів навчальної роботи; наука, яка вивчає методи та зміст валеологічного виховання учнівської молоді, сприяє виробленню індивідуальної поведінки, що базується на стійкій мотивації здорового способу життя, формуванню особистості з новими ціннісними установками. Це новий рівень педагогічної науки, на якому повинна базуватися система здоров'ятворчої освіти.

У ході роботи над «Валеопедагогічним словником» та навчальним посібником «Валеопедагогіка у схемах і таблицях» було визначено й охарактеризовано: завдання валеопедагогіки; місце валеопедагогіки в системі наук, її взаємодія з іншими науками; методи валеопедагогіки; основні категорії валеопедагогіки; специфіку організації та діяльності єдиного валеологічного освітнього простору; особливості організації валеопедагогічної роботи в закладах освіти та діяльність валеопедагогічного центру; особливості реалізації валеологічного навчання й виховання, валеологічного супроводу в навчальному закладі; моделі культури здоров'я; систему формування валеогенного мислення та валеоготовності; сутність і концепції здоров'язбереження дитини тощо.

Так, завданнями валеопедагогіки є такі:

- 1) організація особистісно орієнтованого навчання з урахуванням психофізіологічних і соціальних можливостей людини;
- 2) організація системи рекреаційних, корекційних і реабілітаційних заходів для учнів і педагогічного колективу;
- 3) діагностика індивідуальних психосоматичних, конституціональних і соціально-духовних показників особистості — моніторинг здоров'я й адаптації;
- 4) вибір оптимальних педагогічних технологій, навчальних програм з урахуванням віку, статі, психотипу, середовища (здоров'язберігаючі технології);
- 5) формування індивідуальних потреб особистості та професійної орієнтації на основі знань індивідуальних особливостей і можливостей;
- 6) оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності учнів і вчителів;
- 7) формування духовно-моральних і соціальних орієнтирів, що визначають здоров'я та благополуччя особистості на кожному етапі онтогенезу;
- 8) підвищення валеологічної грамотності вчителів і батьків.

Валеопедагогіка має найтісніші зв'язки з педагогікою і валеологією, а також вона пов'язана з філософією, фізичною культурою, етнологією, філософією, фізіологією та гігієною, фізикою, антропологією, соціологією, медициною, математикою, програмуванням тощо.

Методи валеопедагогіки — способи вимірювання різних сторін валеологічного педагогічного процесу та рівня здоров'я людини, слідкування за ним; шляхи, способи пізнання валеологічної педагогічної дійсності, а саме: анкетування, тестування, спостереження, валеологічний моніторинг, вивчення результатів діяльності учнів, бесіди, експеримент, аналіз теорій на встановлення нових понять, підходів, моделювання, тренінг, інтерв'ювання, функціональна діагностика органів і систем організму, визначення ефективності адаптаційних механізмів та енергетичного потенціалу організму тощо.

До основних категорій валеопедагогіки належать такі: валеопедагогічна робота, валеоосвіта, валеологізація навчання та виховання, валеологічне навчання, валеологічне виховання, валеопросвіта, валеологічна система освіти, валеологічний супровід навчального процесу, валеологічний моніторинг, валеологічний світогляд, валеологічна культура та інше.

Валеопедагогічна робота — діяльність працівників закладу освіти (вихователів, учителів, медиків, психологів тощо) з охорони та зміцнення здоров'я дітей, формування їх фізичних, інтелектуальних, особистісних, соціальних, емоційних, духовних компонентів, формування творчої особистості дитини засобами валеофілософії та валеопедагогіки, створення предметно-розвиваючого середовища як засобу повноцінного розвитку здорової дитини, формування та розвиток соціально-моральних якостей особистості. Валеопедагогічна робота здійснюється через:

- аналіз і систематичну діагностику фізичного та психічного стану дітей і персоналу, рівня емоційної напруги, інтелектуального та морального виховання, міжособистісних стосунків;

- розв'язання таких завдань: навчити дитину бути здоровою, закласти в неї резерв здоров'я, виховувати та формувати такий стан здоров'я, який дасть можливість бути здоровим як фізично, так і психічно, інтелектуально, морально;

- усебічний фізичний розвиток дітей;

- загартовування та гігієну;

- навчання дітей розуміти себе й уміти «знаходитися в злагоді із собою»;

- виховання інтересу до оточуючих людей, розвиток почуття розуміння та співпереживання іншим людям;

- вироблення в дітей позитивних рис характеру, які сприяють кращому взаєморозумінню у процесі спілкування з оточуючими людьми; корекцій у дітей небажаних рис характеру;

- екологічне виховання;

- естетичне виховання.

Валеоосвіта — система освітніх заходів, спрямованих на формування валеологічного мислення та здорового способу життя людини; процес і результат засвоєння індивідом валеологічних знань, формування вмій і навичок, досягнення ним значного рівня валеологічної культури, залучення індивіда до валеологічних цінностей; це частина загальнокультурної освіти, що базується на медико-психолого-педагогічних знаннях про різні аспекти здоров'я, способи індивідуальної стратегії й тактики збереження та розвитку здоров'я шляхом вироблення особистісних установок на самореалізацію та здоров'язберігаючу поведінку; це безперервний процес засвоєння цінностей і понять, які спрямовані на формування навичок, умій і відношень, необхідних для усвідомлення й оцінки власного здоров'я, взаємозв'язку між ним і валеологічною культурою, здоровим способом життя. Основна мета валеологічної освіти — збереження та зміцнення індивідуального здоров'я шляхом розвитку особистісних, духовних, психічних і фізичних можливостей, необхідних для успішної самореалізації й адаптації до соціальних і екологічних умов, що змінюються, формування відповідного світогляду, поведінки й мотивації, які забезпечать активне та свідоме формування свого здоров'я. Завдання валеологічної освіти:

- 1) забезпечити реалізацію базисних потреб особистості на кожному етапі її індивідуального розвитку;

- 2) навчити методик самодіагностики, самооцінки, самокорекції, самоконтролю та саморозвитку індивідуальних резервних можливостей;

- 3) сформувати ціннісні установки та життєві пріоритети на здоров'я, культурний образ життя та самореалізацію особистості;

- 4) сформувати усвідомлення єдності особистості та Всесвіту – антропоєкологічний підхід.

Валеоосвіта повинна базуватися на таких принципах: індивідуальність, комплексність (системність, багаторівневність), безперервність, послідовність, науковість, прагматичність, креативність, міждисциплінарність, активність, свідомість, відкритість, затребуваність, історичність, гуманність.

Валеологізація навчання та виховання – введення в педагогічний процес здоров'язберігаючих елементів, що передбачає:

- особистісний підхід до кожної дитини в питаннях організації системи навчання у прямій залежності від рівня здоров'я, індивідуальних психофізіологічних та інтелектуальних особливостей;
- особистісно орієнтоване навчання учнів (створення різноманітних стартових умов і методів навчання для розвитку кожної окремо взятої особистості);
- наповнення валеологічним змістом основних базових дисциплін;
- укладення оздоровчого режиму роботи школи, достатня рухова активність дітей у процесі навчання, використання режиму вільних динамічних поз, організація активного відпочинку на перервах (фізкультпаузи, спортивні години, ігри на свіжому повітрі, рухливі перерви тощо);
- створення гігієнічно оптимального розкладу навчальних занять;
- оптимізація роботи логопедичного пункту;
- запровадження практики психологічного супроводу всіх зачаткувань у навчально-виховному процесі школи;
- вибір і впровадження в освітній процес здоров'язбережувальних технологій, методів навчання та виховання учнів (асоціативний тренінг, розвиток сенсомоторної координації, розвиток слухової, зорової пам'яті, концентрації уваги, зорова та просторова орієнтація, орієнтація у відчуттях рухливої пам'яті, мислення, музикотерапії, релаксомезії тощо);
- психолого-педагогічну та медико-біологічну оцінку готовності учнів до навчання; аналіз та оцінку адаптації учнів до навчального навантаження;
- розвиток і тренування психічних функцій учнів;
- формування в учителів потреби в зміні стереотипів взаємовідносин з учнями та процесу навчання у відповідності до валеокультури.

Концепція валеологізації базується на ідеї школи як механізму адаптації, як соціального інституту, який вводить молоде покоління в культуру, адаптує його до вимог суспільства, навчає виходу за межі даної конкретної культури, розширює комунікативні здібності, допомагає уявити себе частиною великого та складного світу, навчає діяти в ньому та досягати поставленої мети.

Валеологічне навчання — процес формування знань про закономірності становлення, збереження та розвитку здоров'я людини, оволодіння вміннями збереження та вдосконалення особистого здоров'я, оцінки чинників, що впливають на нього, засвоєння знань про здоровий спосіб життя та вміння його побудувати, опанування методів і засобів ведення пропагандистської роботи щодо здоров'я та здорового способу життя.

Валеологічне виховання — педагогічна діяльність, спрямована на формування в учнів уваги до власного здоров'я, захопленості спортом, фізичною працею, загартовування організму, здорового способу життя та профілактику шкідливих звичок (алкоголізму, наркоманії, паління), дотримання правил гігієни в особистому, сімейному та суспільному житті, на виробництві, формування уважного ставлення до профілактики захворювань, уваги до умов безпеки праці та охорони здоров'я громадян на виробництві; це процес формування ціннісно-орієнтованих установок на здоров'я та здоровий спосіб життя. Мета валеологічного виховання — формування здорової людини, яка здатна довго та щасливо жити в суспільстві. Досягти цієї мети можливо, якщо вирішити як стратегічні, так і тактичні завдання. Стратегічну задачу валеологічного виховання можна представити, з одного боку, як отримання бажаних задатків у дитини, з іншого — як повноцінний

розвиток цих задатків. Тактична задача валеологічного виховання криється у формуванні в дитини установи на здоровий спосіб життя.

Стратегія валеологічного виховання передбачає: забезпечення гігієнічних умов; формування почуття відповідальності за своє здоров'я та здорового способу життя; відповідне матеріальне середовище; соціальне середовище; створення умов для розвитку та формування особистості; профілактичні заходи; корекцію фізичних дефектів; вивчення основ безпеки життєдіяльності; розвиток фізичних якостей; організацію правильного відпочинку; урахування фізичного та розумового розвитку школярів; підтримку з боку батьків, організацій, суспільства; навчання педагогів методики оздоровчого виховання, удосконалення та самовдосконалення.

Валеоосвіта — педагогічна діяльність із розповсюдження валеологічних знань і формування валеологічної культури, що передбачає навчання в гуртках, проведення лекцій, вечорів, акцій, походів, екскурсій, свят, діагностики, тренінгів, роботу в оздоровчих таборах, підготовку лідерів-валеологів, роботу консультативного кабінету, телефону довіри, роботу з методичною літературою.

Валеологічна система освіти включає отримання знань про збереження, зміцнення здоров'я та формування високої культури здоров'я, а також валеологізацію освітнього середовища шляхом упровадження здоров'язбережувальних технологій: організація особистісно орієнтованого навчання з урахуванням індивідуальних можливостей дитини; діагностика рівня індивідуального здоров'я з урахуванням психосоматичних, конституційних і соціально-духовних особливостей особистості; здійснення системи рекреаційних, корекційних і реабілітаційних заходів щодо збереження здоров'я та створення комфортних умов для дітей «груп ризику»; вибір оптимальних педагогічних технологій і навчальних програм, що враховують стать, вік, соціальне й екологічне середовище; формування на основі знань про власні можливості та особливості соматичного, психічного, інтелектуального, духовного та соціального здоров'я, індивідуальних потреб особистості та профорієнтації; навчання методів самодіагностики, самооцінки, самоконтролю та самокорекції психосоматичного статусу організму; оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності дітей, вихователів, педагогів.

Валеологічний супровід навчального процесу — комплекс доцільних адміністративно-педагогічних заходів щодо організації умов навчання та виховання для здоров'я учнів; система взаємодії суб'єктів освітнього процесу з формування, збереження та зміцнення здоров'я школярів, учителів; комплекс заходів валеологічної служби освітнього закладу, що включає аналіз і диференціацію освітніх маршрутів учнів у зіставленні з показниками успішного навчання, результатами діагностики, прогнозування та корекції функціонального стану кожного учня з урахуванням ступеня адаптації, працездатності та здоров'я.

Валеологічний моніторинг — моніторинг здоров'я та факторів, що мають значення для формування, збереження та зміцнення здоров'я; спостереження або комплекс морфофункціональних діагностичних досліджень, що проводиться впродовж відповідного часу та надає змогу виявити залежність між індивідуальним способом життя людини і «кількістю» та «якістю» її здоров'я протягом певного проміжку часу, що дозволяє зменшити вплив або усунути патогенні чинники та здійснити необхідну корекцію способу життя з метою збереження та зміцнення здоров'я особи чи групи людей. Моніторинг включає періодичну діагностику, прогноз і реабілітацію донологічних змін у функціонуванні структур організму. Галузь застосування валеологічного моніторингу: вивчення на основі валеологічних принципів організації навчального процесу; корекція труднощів адаптації до умов навчання у школі; валеологічне виховання та формування цінності здоров'я та навичок здорового способу життя; здоров'язбереження; профілактика шкідливих звичок; соціально-психологічна адаптація та реабілітація дітей і підлітків; фізкультурно-оздоровча та спортивна робота з дітьми й підлітками; професійна орієнтація та профвибір.

Валеологічний світогляд — складова здорового способу життя; основа індивідуального способу життя, що зумовлює валеологічну поведінку, життєдіяльність особи, сприяє її здоров'ю й активному довголіттю. Валеологічний світогляд передбачає, що здоров'я має посісти перше місце в ієрархії цінностей і потреб людини.

Валеологічна культура — результат валеологічної освіти, який передбачає знання людиною своїх генетичних, фізіологічних і психологічних можливостей, методів і засобів контролю, збереження та розвитку свого здоров'я, уміння розповсюджувати валеологічні знання; інтегральне особистісне утворення, що характеризується цілісною єдністю здібностей, знань, навичок, ціннісних орієнтацій, що детермінує формування здорового способу життя; це частина загальної культури, яка включає в себе не лише об'єктивні результати діяльності людей, що виявляються на рівні здоров'я людини та суспільства, але й суб'єктивні людські сили та здібності, які реалізуються, діяльності, спрямованої на організацію індивідуального здорового способу життя. Цілі формування валеологічної культури:

- формування цілісної системи валеологічних знань, яка включала б у себе питання валеопедагогіки, валеопсихології;
- виховання валеолого-моральної культури;
- організація валеологічної освіти;
- гуманістичний розвиток особистості (виховання здорового способу життя, оволодіння навичками психологічного захисту від соціальних факторів, саморозвиток);
- виховання духовної культури (прищеплення почуття прекрасного, розуміння екологічної цінності оточуючого світу, прищеплення любові до всього живого світу, культури, до людей і самого себе);
- засвоєння системи знань і прийомів самостійної навчальної діяльності на рівні Держстандарту (реалізація загальнонавчальних програм на рівні базової освіти, розвиток учнів через практичну діяльність, матеріально-технічне, науково-методичне забезпечення програм діяльності школи, органів керівництва, психолого-соціальних і медико-валеологічних, інших служб та організацій, родин для здійснення цілей і завдань, додаткова освіта дітей зі здібностями, нахилами та бажаннями, розвиток пізнавальних інтересів у дітей);
- розвиток здібностей через систему самопізнання (розвиток психічних функцій інтелекту, емоційності, волі, психомоторики, створення творчої атмосфери в колективі, суб'єктивний характер у навчанні та вихованні, особистісно орієнтована система навчання, соціально-професійне самовизначення випускників).

### **Висновки**

Таким чином, різні проблеми валеопедагогіки (зокрема, зменшення негативного впливу навколишніх факторів на дитину, зміцнення її здоров'я під час навчання й виховання, збільшення оздоровчої функції освіти) залишаються надзвичайно актуальними сьогодні. Водночас розроблені матеріали («Валеопедагогічний словник» і «Валеопедагогіка у схемах і таблицях») допоможуть роз'яснити основні поняття валеопедагогіки, показати важливість дотримання здорового способу життя, самооздоровлення, сформувати систему знань, уявлень, поглядів щодо валеопедагогіки й тим самим сприятимуть збереженню здоров'я української нації.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Гончаренко М. Валеопедагогіка у схемах і таблицях: навчальний посібник / М. Гончаренко, С. Лупаренко. — Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. — 264 с.
2. Гончаренко М. Валеопедагогічний словник / М. Гончаренко, С. Лупаренко. — Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2009. — 148 с.
3. Горашук В. Программа учебного предмета «Основы валеологии» для учащихся общеобразовательных школ / В. Горашук. — Луганск: Луганский государственный педагогический институт, 1994. — 18 с.