



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ**

**Кафедра методики професійної освіти
та соціально-гуманітарних дисциплін**

**ЕЛЕКТРОННИЙ НАВЧАЛЬНИЙ КУРС
«ГІГІЄНИЧНІ ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗП(ПТ)О»**

СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри методики професійної освіти
та соціально-гуманітарних дисциплін
протокол № 7 від «05» вересня 2023 року.

Завідувач кафедри _____ Михайло ЖУК

(прізвище, ініціали)

УДК 377.091:613

Рекомендовано до друку Вченою радою Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти (*протокол № 9, від «28» листопада 2023 року*)

Автор-розробник:

Линчак Оксана Василівна - професорка кафедри методики професійної освіти та соціально-гуманітарних дисциплін БІНПО УМО НАПНУ, д.б.н., с.н.с.

Гігієнічні вимоги до організації освітнього процесу в ЗП(ПТ)О: електронний навчальний курс / Оксана Линчак. Біла Церква: БІНПО, 2023 р. 43 с.

Рецензенти:

Володимир КУЛІШОВ - канд. пед. наук, доцент, зав. кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО УМО НАПНУ.

Світлана ШЕВЧУК – ст. викладачка кафедри методики професійної освіти та соціально-гуманітарних дисциплін БІНПО УМО НАПНУ.

ЕНК «Гігієнічні вимоги до організації освітнього процесу в ЗП(ПТ)О» розроблений для досягнення успіху гігієнічної роботи у ЗП(ПТ)О, де вона повинна мати системний характер, який забезпечується охопленням гігієнічною освітою всіх учнів навчального закладу та її впровадження на всіх рівнях професійної освіти. В умовах повоєнної відбудови та відновлення нашої країни важливим є залучення педагогічних працівників професійно-теоретичної та професійно-практичної підготовки у ЗП(ПТ)О до вирішення питань збереження та зміцнення здоров'я молоді, в т.ч. за рахунок дотримання гігієнічних вимог до організації освітнього процесу, при викладанні усіх навчальних дисциплін. Мета курсу полягає у підвищенні рівня методичної компетентності педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти при проведенні сучасного уроку з врахуванням гігієнічних вимог з метою збереження здоров'я учнів; у систематизації, поглибленні та оновленні теоретичних знань щодо гігієнічних вимог до організації освітнього процесу в ЗП(ПТ)О. Типова програма складається з тем щодо збереження здоров'я здобувачів освітнього процесу як основного завдання педагога професійної освіти, щодо критеріїв оцінки здоров'я здобувачів освітнього процесу, режиму дня, гігієни навчальної діяльності здобувачів освітнього процесу та гігієнічних вимог до навчального обладнання приміщень та посібників.

© Кафедра МПО та СГД БІНПО, 2023

ГІГІЄНИЧНІ ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗП(ПТ)О

Електронний навчальний курс (ЕНК) «Гігієнічні вимоги до організації освітнього процесу в ЗП(ПТ)О» є складником змістового модуля № 4 «Освітні інновації в професійній діяльності педагога професійної освіти». Мета ЕНК полягає у систематизації, поглибленні та оновленні теоретичних знань щодо гігієнічних вимог до організації освітнього процесу в ЗП(ПТ)О; підвищенні рівня методичної компетентності педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти при проведенні сучасного уроку з врахуванням гігієнічних вимог з метою збереження здоров'я учнів.

ЕНК «Гігієнічні вимоги до організації освітнього процесу в ЗП(ПТ)О» розрахований на викладання для категорій слухачів курсів підвищення кваліфікації: педагогічні працівники закладів професійної освіти для дистанційної, очно-дистанційної, та заочної форм навчання.

Бюджет навчального часу становить 8 годин, із яких: лекції (2 год.), семінарське заняття (4 год.), самостійна робота (2 год.).

ЗМІСТ

<u>АНОТАЦІЯ</u>	4
<u>ТИПОВА ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ.....</u>	5
<u>ПРОФІЛЬ ТИПОВОЇ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ.....</u>	8
<u>ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИКЛАДУ ТА ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛІВ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ.....</u>	13
<u>ТЕОРЕТИЧНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ.....</u>	17
<u>ПРАКТИЧНІ/СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ.....</u>	25
<u>ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.....</u>	36
<u>МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ.....</u>	38
<u>ГЛОСАРІЙ КЛЮЧОВИХ СЛІВ.....</u>	41
<u>КОНСУЛЬТАЦІЙНИЙ ПУНКТ.....</u>	41
<u>ЦИФРОВА БІБЛІОТЕКА.....</u>	42

АНОТАЦІЯ

Глибока демографічна криза поруч з соціально-економічною кризою, не кажучи вже про військовий стан, поряд з євроінтегрованим курсом нашої держави ставить на порядок денний вирішення питання формування, відтворення та реалізації людського капіталу, основною складовою якого в умовах війни та повоєнному відновленні України є здоров'я здобувачів професійної освіти як майбутніх кваліфікованих кадрів. Адже саме з цією категорією населення буде тісно пов'язане відтворення нашої держави в усіх значеннях цього слова. На здоров'я саме підростаючого покоління значний вплив здійснюють умови навчання. Окрім того, на сьогодні до переліку негативних чинників в нашій країні додався фактор війни, з початком якої населення нашої держави перебуває під дією комбінації потужних стресових факторів.

При зменшенні впливу зовнішніх чинників на здоров'я: перевага віддається первинній, а не вторинній профілактиці; визнано, що втручання, спрямовані на всю популяцію, є більш ефективними, ніж ті, що розраховані на групи високого ризику; контроль за опосередкованими непрямими впливами часто дає кращі результати для здоров'я, ніж усунення прямих ризиків.

Щоб забезпечити ефективність процесу формування здорового (у фізичному і психічному розумінні) суспільства необхідно приймати до уваги всі складові, що забезпечують здоров'я. Згідно з Концепцією ВООЗ (2002 р.) найкращим способом досягнення цієї мети є підвищення рівня освіти, оскільки освічена людина буде намагатися жити в здоровому оточенні, уникати додаткових ризиків, вимагати від влади створення здорового середовища і сприяти заходам, направленим на вказані цілі. Але вимагаючи від держави виконання її обов'язків, важливо, щоб ми самі розуміли і взяли на себе певну частину відповідальності за своє здоров'я. Такі обов'язки викладені в т.ч. і в Законі України "Про освіту". Зокрема педагогічний працівник несе відповідальність за збереження життя і здоров'я учнів під час навчально-виховного процесу.

Враховуючи сьогоднішню ситуацію, необхідне залучення усіх можливих резервів збереження та зміцнення здоров'я молоді, в т.ч. за рахунок дотримання гігієнічних вимог до організації освітнього процесу в ЗП(ПТ)О. Тому в умовах повоєнної відбудови та відновлення нашої країни важливим є залучення педагогічного складу ЗП(ПТ)О до використання питань здоров'язбереження та здоров'яформування при викладанні усіх навчальних дисциплін.

1.ТИПОВА ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Пояснювальна записка. ЕНК розроблений для досягнення успіху гігієнічної роботи у ЗП(ПТ)О, де вона повинна мати системний характер, який забезпечується охопленням гігієнічною освітою всіх учнів навчального закладу та її впровадження на всіх рівнях професійної освіти. Сталі результати потребують використання всіх можливих освітніх засобів впливу і залучення до неї педагогічного колективу, психологічної служби, батьків, інших державних служб, ресурсів місцевої громади.

Актуальність.

Глибока демографічна криза поруч з соціально-економічною кризою, не кажучи вже про військовий стан, поряд з євроінтегрованим курсом нашої держави ставить на порядок денний вирішення питання формування, відтворення та реалізації людського капіталу, основною складовою якого в умовах війни та повоєнному відновленні України є здоров'я здобувачів професійної освіти як майбутніх кваліфікованих кадрів. Адже саме з цією категорією населення буде тісно пов'язане відтворення нашої держави в усіх значеннях цього слова.

Згідно з Резолюцією Генеральної Асамблеї ООН (1979 р.) здоров'я населення є основним критерієм доцільності та ефективності усіх без винятку сфер діяльності людини. Воно є основною складовою людського капіталу і надає людині певні переваги. Здоров'я населення розглядається не тільки як результат соціально-економічного розвитку країни, а й як суттєвий внесок у такий розвиток.

На здоров'я саме підростаючого покоління значний вплив здійснюють умови навчання: мікроклімат у навчальних приміщеннях, рівні освітлення на робочих місцях учнів, психо-емоційні навантаження, викликані інтенсивністю процесу навчання та розумовим навантаженням під час занять і при підготовці домашніх завдань.

На сьогодні до переліку негативних чинників в нашій країні додався фактор війни. Війна приводить до постійної повторюваної травматизації, результатом якої може бути формування комплексного посттравматичного синдрому. З початком війни населення нашої держави перебуває під дією комбінації потужних стресових факторів. Неочікуваний початок війни, голод, розлука з близькими, переміщення у межах країни чи за кордон, втрата житла та/або роботи, фізичне чи сексуальне насильство призводять до зростання порушень ментального здоров'я та загострення психосоматичної патології. Особливо небезпечним є сполучений вплив кількох травматизуючих факторів.

У ході бойових дій довкілля забруднюється в результаті використання зброї, пожеж, руйнування потенційно небезпечних для довкілля об'єктів промисловості, заповідників та орних земель, водоймищ та атмосферного повітря. Ці події також є стресовими факторами для здоров'я людини.

При зменшенні впливу зовнішніх чинників на здоров'я: перевага віддається первинній, а не вторинній профілактиці; визнано, що втручання, спрямовані на всю популяцію, є більш ефективними, ніж ті, що розраховані на групи високого ризику; контроль за опосередкованими непрямими впливами часто дає кращі результати для здоров'я, ніж усунення прямих ризиків.

Щоб забезпечити ефективність процесу формування здорового (у фізичному і психічному розумінні) суспільства необхідно приймати до уваги всі складові, що забезпечують здоров'я. Згідно з Концепцією ВООЗ (2002 р.) найкращим способом досягнення цієї мети є підвищення рівня освіти, оскільки освічена людина буде намагатися жити в здоровому оточенні, уникати додаткових ризиків, вимагати від влади створення здорового середовища і сприяти заходам, направленим на вказані цілі.

Але вимагаючи від держави виконання її обов'язків, важливо, щоб ми самі розуміли і взяли на себе певну частину відповідальності за своє здоров'я. Такі обов'язки викладені в т.ч. і в Законі України "Про освіту". Зокрема серед обов'язків педагогічних, науково-педагогічних та наукових працівників визначені: сприяти розвитку здібностей здобувачів освіти, формуванню навичок здорового способу життя, дбати про їхнє фізичне і психічне здоров'я; захищати здобувачів освіти під час освітнього процесу від будь-яких форм фізичного та психічного насильства, пропаганди та агітації, що завдають шкоди здоров'ю здобувача освіти, запобігати вживанню ними та іншими особами на території закладів освіти алкогольних напоїв, наркотичних засобів, іншим шкідливим звичкам.

Враховуючи сьогоденну ситуацію, необхідне залучення усіх можливих резервів збереження та зміцнення здоров'я молоді, в т.ч. за рахунок дотримання гігієнічних вимог до організації освітнього процесу в ЗП(ПТ)О. Тому в умовах повоєнної відбудови та відновлення нашої країни важливим є залучення педагогічних працівників професійно-теоретичної та професійно-практичної підготовки у ЗП(ПТ)О до використання питань здоров'язбереження та здоров'яформування при викладанні усіх навчальних дисциплін і саме тому даний ЕНК буде для них актуальний.

Мета курсу полягає у підвищенні рівня методичної компетентності педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти при проведенні сучасного уроку з врахуванням гігієнічних вимог задля збереження здоров'я учнів; у систематизації, поглибленні та оновленні теоретичних знань щодо гігієнічних вимог до організації освітнього процесу в ЗП(ПТ)О.

Завдання курсу:

- розвиток методичної компетентності педагогічних працівників щодо дотримання гігієнічних вимог до організації освітнього процесу;
- підвищення рівня гігієнічної грамотності педагогічних працівників та їх учнів;

- поглиблення знань про особливості та закономірності росту і розвитку підлітків;
- ознайомлення з критеріями оцінки стану здоров'я здобувачів освіти;
- ознайомлення з сучасною демографічною ситуацією в країні та станом здоров'я підлітків;
- розширення уявлення про здоров'я населення;
- набуття практичного досвіду застосування можливостей та шляхів збереження і покращання здоров'я підлітків;
- використовувати набуті знання при організації та проведенні занять.

Матеріали ЕНК «Гігієнічні вимоги до організації освітнього процесу в ЗП(ПТ)О» спрямовано на розвиток методичної, спеціальної, інноваційної та комунікаційної компетентностей педагогічних працівників.

Курс «Гігієнічні вимоги до організації освітнього процесу в ЗП(ПТ)О» складається із таких тем: «Збереження здоров'я здобувачів освітнього процесу як основне завдання педагога професійної освіти», «Критерії оцінки здоров'я здобувачів освітнього процесу», «Режим дня та гігієна навчальної діяльності здобувачів освітнього процесу», «Гігієнічні вимоги до навчального обладнання приміщень та посібників».

Курс розраховано на 8 год., із яких 2 години – лекція, 4 год. – семінарські заняття, 2 год. – самостійна робота слухача.

Курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).

Навчально-методичне забезпечення. Курс представлено науково-методичними матеріалами (лекція, семінарські заняття, завдання до самостійної роботи, тести) і списком рекомендованих джерел до тематики електронного курсу.

Реалізація завдань для досягнення результатів курсу здійснюється шляхом:

- активного учіння під час лекцій та семінарських занять;
- самостійного опрацювання слухачами навчального матеріалу;
- виконання контрольних-діагностичних завдань, спрямованих на вдосконалення вмінь і навичок на практиці застосовувати набуті теоретичні знання;
- участі в рефлексійно-оцінювальному блоці з метою використання здобутих знань, умінь та навичок у професійно-педагогічній діяльності;
- написанні та захисту на підсумковому етапі випускної роботи / проекту (на вибір).

2. ПРОФІЛЬ ТИПОВОЇ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Профіль Типової освітньої програми електронного курсу «ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗП(ПТ)О»			
Обсяг курсу	0,3 ЄКТС кредиту На опанування матеріалів електронного курсу передбачено 8 академічних годин, що відповідає 0,3 ЄКТС кредиту		
Рівень програми	Безперервний професійний розвиток фахівців шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти		
A	Мета		
	Підвищення рівня методичної компетентності педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти при проведенні сучасного уроку з врахуванням гігієнічних вимог з метою збереження здоров'я учнів		
B	Характеристика типової програми		
1.	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Функціональна спрямованість</td> <td>Безперервний професійний розвиток фахівців в умовах формальної, неформальної, інформальної освіти з метою забезпечення умов для збереження здоров'я здобувачів освіти</td> </tr> </table>	Функціональна спрямованість	Безперервний професійний розвиток фахівців в умовах формальної, неформальної, інформальної освіти з метою забезпечення умов для збереження здоров'я здобувачів освіти
Функціональна спрямованість	Безперервний професійний розвиток фахівців в умовах формальної, неформальної, інформальної освіти з метою забезпечення умов для збереження здоров'я здобувачів освіти		
2.	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Фокус Типової програми</td> <td>Програма зорієнтована на безперервний професійний розвиток педагогічних працівників ЗП(ПТ)О, здатних до забезпечення гігієнічних вимог під час навчального процесу з метою збереження здоров'я учнів</td> </tr> </table>	Фокус Типової програми	Програма зорієнтована на безперервний професійний розвиток педагогічних працівників ЗП(ПТ)О, здатних до забезпечення гігієнічних вимог під час навчального процесу з метою збереження здоров'я учнів
Фокус Типової програми	Програма зорієнтована на безперервний професійний розвиток педагогічних працівників ЗП(ПТ)О, здатних до забезпечення гігієнічних вимог під час навчального процесу з метою збереження здоров'я учнів		
3.	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Орієнтація Типової програми</td> <td>Типова програма електронного курсу орієнтовна на розвиток загальних і фахових компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О в умовах формальної, неформальної та інформальної освіти</td> </tr> </table>	Орієнтація Типової програми	Типова програма електронного курсу орієнтовна на розвиток загальних і фахових компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О в умовах формальної, неформальної та інформальної освіти
Орієнтація Типової програми	Типова програма електронного курсу орієнтовна на розвиток загальних і фахових компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О в умовах формальної, неформальної та інформальної освіти		
4.	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Особливості типової програми</td> <td>Типова програма електронного курсу орієнтована на розвиток загальних і фахових компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О, які володіють широким спектром професійних навичок і компетенцій для успішного виконання своїх професійних функцій. Особливості електронного курсу:</td> </tr> </table>	Особливості типової програми	Типова програма електронного курсу орієнтована на розвиток загальних і фахових компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О, які володіють широким спектром професійних навичок і компетенцій для успішного виконання своїх професійних функцій. Особливості електронного курсу:
Особливості типової програми	Типова програма електронного курсу орієнтована на розвиток загальних і фахових компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О, які володіють широким спектром професійних навичок і компетенцій для успішного виконання своїх професійних функцій. Особливості електронного курсу:		

		<ul style="list-style-type: none"> - розвиток методичної компетентності педагогічних працівників щодо дотримання гігієнічних вимог до організації освітнього процесу; - підвищення рівня гігієнічної грамотності педагогічних працівників та їх учнів; - поглиблення знань про особливості та закономірності росту і розвитку підлітків та молоді; - ознайомлення з критеріями оцінки стану здоров'я здобувачів освіти; - ознайомлення з сучасною демографічною ситуацією в країні та станом здоров'я підлітків та молоді; - розширення уявлення про здоров'я населення; - набуття практичного досвіду застосування можливостей та шляхів збереження і покращання здоров'я підлітків та молоді; - використовувати набуті знання при організації та проведенні занять. <p>Типова програма складається з:</p> <ul style="list-style-type: none"> - інтернет-лекції «Збереження здоров'я здобувачів освітнього процесу як основне завдання педагога професійної освіти» - семінарських занять «Критерії оцінки здоров'я здобувачів освітнього процесу» та «Режим дня та гігієна навчальної діяльності здобувачів освітнього процесу», - самостійної роботи «Гігієнічні вимоги до навчального обладнання приміщень та посібників» <p>- Навчання завершується відповідним видом контролю за кожною темою (питання та завдання для самостійної роботи).</p>
5.	Цільова група	Електронний курс розроблено для підвищення кваліфікації викладачів та майстрів виробничого навчання ЗП(ПТ)О.
С	Професійні вимоги (компетенції) і продовження навчання	
1.	Професійні вимоги (компетенції)	Визначає посадова інструкція фахівця
2.	Продовження навчання	Типова програма передбачає можливість подальшого розширення та поглиблення

		знань, умінь, навичок педагогічних працівників ЗП(ПТ)О в системі неформальної та інформальної освіти.
D	Стиль і методика навчання	
1.	Підходи до викладання і навчання	Розвиток загальних і фахових компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О у процесі їх практичного застосування, оновлення і поповнення професійних знань. Навчання проходить за різними моделями (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною) із використанням компетентнісного, андрагогічного, особистісно-орієнтованого, діяльсного підходів та інноваційних технологій навчання: інтерактивних, практичних завдань, тестів тощо.
2.	Система оцінювання	Результати навчання за Типовою програмою оцінюються (зараховано/ не зараховано) на основі: підготовки відповідей на проблемно-пошукові питання, виконання завдань самостійної роботи.
E	Програмні компетентності	
1.	Інтегральна компетентність	здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері професійної діяльності або в процесі навчання, що передбачає використання теорій і методів менеджменту, педагогіки і психології на практиці
2.	Загальні компетентності <i>Освітологічна</i>	здатність інтегрувати знання із сучасної філософії та соціології освіти, освітньої політики й економіки освіти в цілісну стратегію професійної діяльності на засадах людиноцентризму, демонструвати відповідні цінності професійної діяльності.
3.	Спеціальні (фахові) компетентності	андрагогічна компетентність – уміння визначати освітні потреби і запити, урахувати особливості мотивації, процесу навчання, застосовувати технології модерації, фасилітації, супервізії, визначати результати навчання, спонукати до рефлексії;

		<p>науково-методична компетентність – здатність організувати безперервний професійний розвиток у системі формальної і неформальної освіти; оцінювати рівень професійної компетентності;</p> <p>інноваційно-дослідницька – здатність інноваційно вирішувати наукові / практичні професійні завдання; планувати, організувати та здійснювати експериментальні дослідження щодо визначення оптимальних умов функціонування освітніх організацій, розвитку суб'єктів освітнього процесу; психологічного супроводу й підтримки інноваційних освітніх форм і методів;</p> <p>компетентність з інформальної освіти та професійно-особистісного розвитку – здатність організувати професійний саморозвиток, самонавчання, самовдосконалення і самореалізацію впродовж життя шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти; розвивати (саморозвивати) і вдосконалювати (самоудосконалювати) професійно важливі якості особистості, цінності, що спрямовані на всебічний розвиток особистості всіх суб'єктів освітнього процесу як найвищої цінності суспільства тощо;</p> <p>психологічно-фасилітативна компетентність – усвідомлення ціннісної значущості фізичного, психічного і морального здоров'я суб'єктів освітнього процесу, здатність сприяти їхньому творчому становленню та індивідуалізації;</p> <p>цифрова компетентність – здатність фахівця орієнтуватися в інформаційному просторі, отримувати інформацію та оперувати нею відповідно до власних потреб і вимог сучасного високотехнологічного інформаційного суспільства, нарощувати обсяги інформації.</p>
F	Програмні результати навчання	

1.	Знання і розуміння	<ul style="list-style-type: none"> - гігієнічні принципи організації навчального процесу в ЗП(ПТ)О; - сучасної демографічної ситуації в країні; - сутність та зміст гігієни як науки; - сутність понять здоров'я та хвороба; - законодавча відповідальність учнів та педагогічних працівників за своє здоров'я; - гігієнічні вимоги забезпечення чистого повітря, сприятливого температурного режиму, норм освітлення в навчальних приміщеннях під час проведення занять; - професійні шкідливості.
2.	Розвинені вміння	<ul style="list-style-type: none"> - аналізувати режим дня в ЗП(ПТ)О, - планувати та впроваджувати гігієнічні вимоги до сучасного уроку; - використовувати набуті знання для попередження розумової й фізичної перевтоми слухачів ЗП(ПТ)О; - використовувати набуті знання для оцінки розкладу занять, навчальних посібників та підручників; - використовувати набуті знання щодо гігієнічних вимог відповідності матеріально-технічного обладнання навчальних приміщень фізичним даним учнів в повсякденній педагогічній діяльності.
3.	Диспозиції (цінності, ставлення)	<ul style="list-style-type: none"> - необхідність, доцільність та можливість застосування інноваційних технологій навчання у професійній підготовці кваліфікованих робітників; - важливість підвищення якості освітнього процесу у ЗП(ПТ)О шляхом дотримання гігієнічних вимог до організації освітнього процесу
<p>Ключові слова</p> <p>гігієна, гігієна навчальної діяльності, гігієнічні вимоги, гігієнічна оцінка, здоров'я, профілактика, критерії оцінки здоров'я, режим дня, здобувач освіти</p>		

**3.ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИКЛАДУ ТА ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛІВ
ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ
«ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗП(ПТ)О»**

Тематичний план	Форми роботи, кількість годин					
	Усього годин	Лекції	Семінарські заняття	Самостійна робота	Кількість годин контролю	Вид контролю
Тема 1. Збереження здоров'я здобувачів освітнього процесу як основне завдання педагога професійної освіти	2	2				
Семінарське заняття №1 Режим дня та гігієна навчальної діяльності здобувачів освітнього процесу	2		2			
Семінарське заняття №2. Критерії оцінки здоров'я здобувачів освітнього процесу	2		2			
Самостійна робота. Гігієнічні вимоги до навчального обладнання приміщень та посібників	2			2		
Модульний контроль						
Разом	8	2	4	2		

ЗМІСТ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ «Гігієнічні вимоги до організації освітнього процесу в ЗП(ПТ)О» ЗА ТЕМАМИ

Тема 1. Збереження здоров'я здобувачів освітнього процесу як основне завдання педагога професійної освіти

1. Поняття «гігієна», мета, завдання, закони, розділи гігієни. Поняття здоров'я як основний критерій доцільності і ефективності усіх без винятку сфер діяльності людини. Демографічна ситуація в країні та передумови нинішньої демографічної кризи. Поняття хвороби. Законодавча відповідальність учнів та педагогічних працівників за своє здоров'я. Умови забезпечення здоров'я. Професійні шкідливості.

Семінарське заняття №1. Критерії оцінки здоров'я здобувачів освітнього процесу

Загальні поняття, особливості та закономірності росту і розвитку дітей та підлітків. Вікова періодизація. Розподіл на групи здоров'я. Стан здоров'я підлітків та молоді в Україні. Можливості та шляхи збереження і покращання здоров'я підлітків.

Семінарське заняття №2. Режим дня та гігієна навчальної діяльності здобувачів освітнього процесу - семінарське заняття.

Гігієнічні принципи організації навчального процесу в ЗП(ПТ)О. Режим дня в ЗП(ПТ)О та основні режимні елементи. Гігієнічні вимоги до побудови розкладу занять і проведення їх. Гігієнічні вимоги до організації та проведення заняття. Ознаки втоми і перевтоми та засоби їх попередження. Значення рухової активності для здоров'я.

Самостійна робота. Гігієнічні вимоги до навчального обладнання, приміщень та посібників.

Гігієнічні вимоги до планування та благоустрою приміщень. Гігієнічні вимоги до навчального обладнання. Гігієнічна оцінка навчальних посібників та підручників.

План лекції

Тема 1. Збереження здоров'я здобувачів освітнього процесу як основне завдання педагога професійної освіти. (2 год)

2. Поняття «гігієна», мета, завдання, закони, розділи гігієни.
3. Поняття здоров'я як основний критерій доцільності і ефективності усіх без винятку сфер діяльності людини.
4. Демографічна ситуація в країні та передумови нинішньої демографічної кризи.
5. Поняття хвороби.
6. Законодавча відповідальність учнів та педагогічних працівників за своє здоров'я.
7. Умови забезпечення здоров'я. Професійні шкідливості.

План семінарського заняття

Критерії оцінки здоров'я здобувачів освітнього процесу (2 год)

1. Загальні поняття, особливості та закономірності росту і розвитку підлітків.
2. Вікова періодизація.
3. Розподіл на групи здоров'я.
4. Стан здоров'я підлітків в Україні.
5. Можливості та шляхи збереження і покращання здоров'я підлітків.

План семінарського заняття

Режим дня та гігієна навчальної діяльності здобувачів освітнього процесу (2 год)

1. Гігієнічні принципи організації навчального процесу в ЗП(ПТ)О.
2. Режим дня в ЗП(ПТ)О та основні режимні елементи.
3. Гігієнічні вимоги до побудови шкільного розкладу занять і проведення їх.
4. Гігієнічні вимоги до організації та проведення заняття.
5. Ознаки втоми і перевтоми та засоби їх попередження.
6. Значення рухової активності для здоров'я.

Самостійна робота

Гігієнічні вимоги до навчального обладнання приміщень та посібників (2 год)

Завдання для самостійної роботи

1. Ознайомитися з гігієнічними вимогами до планування та благоустрою, до навчального обладнання.

2. Оцінити відповідність планування та благоустрою, навчального обладнання у навчальному закладі, де працюєте, відповідно до гігієнічних вимог.

3. Ознайомитися з гігієнічними вимогами до навчальних посібників та підручників.

4. Зробити гігієнічну оцінку навчальних посібників та підручників, з якими працюєте.

Матеріали підготувати у вигляді таблиці, яку необхідно прикріпити до завдання в Microsoft Teams.

4. ТЕОРЕТИЧНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ

ПЛАН ЛЕКЦІЙ

Тема 1. Збереження здоров'я здобувачів освітнього процесу як основне завдання педагога професійної освіти. (2 год)

1. Поняття «гігієна», мета, завдання, закони, розділи гігієни.
2. Поняття здоров'я як основний критерій доцільності і ефективності усіх без винятку сфер діяльності людини.
3. Демографічна ситуація в країні та передумови нинішньої демографічної кризи.
4. Поняття хвороби.
5. Законодавча відповідальність учнів та педагогічних працівників за своє здоров'я.
6. Умови забезпечення здоров'я. Професійні шкідливості.

Мета. розвиток знань слухачів з питань організації освітнього процесу у закладах професійної освіти з дотриманням гігієнічних вимог; усвідомлення значення і ролі педагога професійної освіти у збереженні здоров'я здобувачів освіти через підвищення рівня їх гігієнічної грамотності та відповідального ставлення до свого здоров'я

Завдання:

- формування знань щодо мети, завдань і законів гігієнічної науки;
- розкриття значення та ролі основних гігієнічних принципів організації і проведення освітнього процесу у ЗП(ПТ)О;
- ознайомлення із сучасною демографічною ситуацією в країні;
- розширення уявлень про здоров'я та фактори, які на нього впливають;
- систематизація знань щодо чинників, які формують здоров'я та впливають на процеси розвитку організму, який росте.

ГІГІЄНА (грец. *hygieinos* — той, що несе здоров'я) - сукупність емпіричних знань про вплив на здоров'я людини: способу її життя, умов навколишнього середовища і профілактичних рекомендацій, які засновані на цих знаннях.

Мета гігієни - пізнання законів і закономірностей взаємодії здорової людини, здорових колективів, популяцій, населення з природним і зміненим навколишнім середовищем і на підставі цього розробка способів і засобів, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я людини і суспільства в цілому.

Об'єкт вивчення - окрема здорова людина та колективи практично здорових людей. Філософська категорія - "ЗДОРОВ'Я".

Здоров'я є станом повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутністю хвороб або фізичних вад (ВООЗ, 1948).

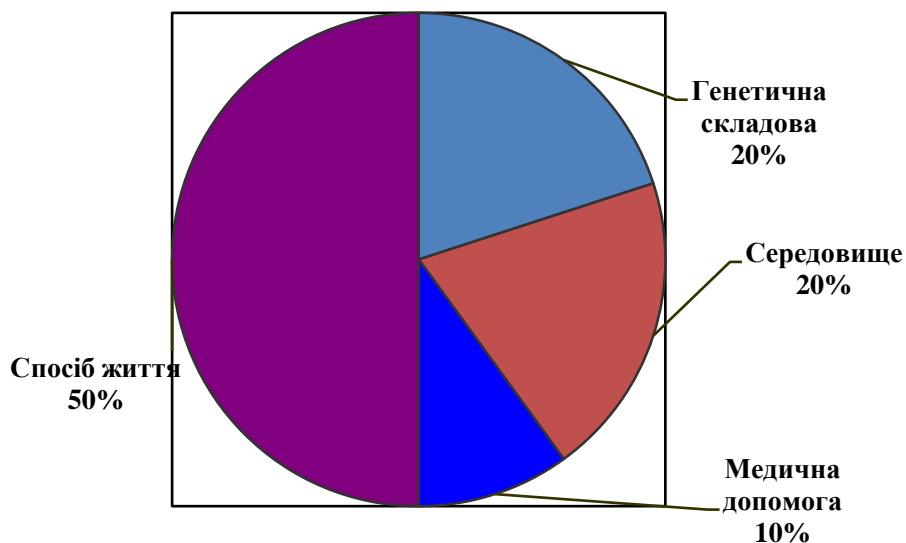


Рис. 1. Складові формування здоров'я (ВООЗ, 1980)

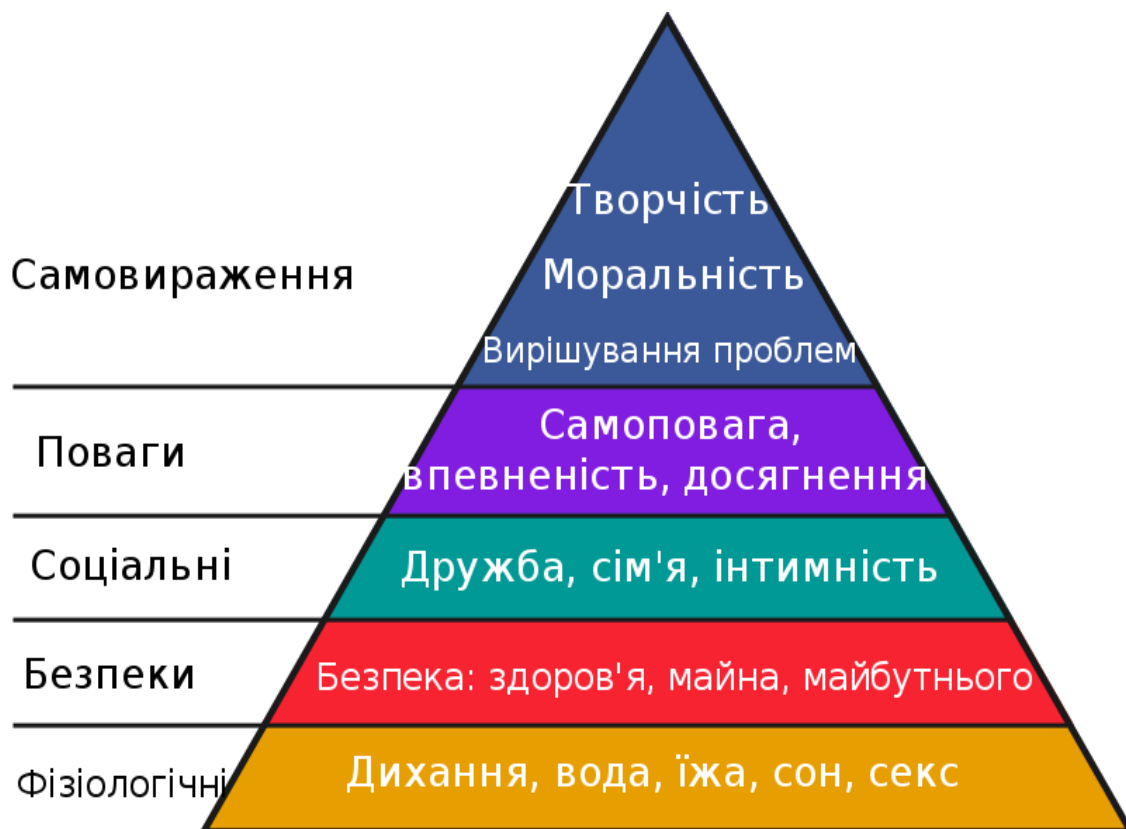


Рис. 2. Ієрархія чинників, які впливають на поведінку людини (Абрахам Маслоу, 1943 р.)

Розділи гігієни.

- Комунальна гігієна
 - Гігієна повітряного середовища
 - Радіаційна гігієна
 - Гігієна води та водопостачання
 - Гігієна ґрунту та твердих відходів
 - Гігієна планування населених місць
 - Гігієна житла
- Особиста гігієна
- Гігієна харчування
- Гігієна праці
- Психогігієна
- Гігієна дітей, підлітків і молоді
- Гігієна лікувально-профілактичних закладів
- Гігієна фізичної культури та спорту
- Гігієна фізичних факторів
- Гігієна хімічних факторів
- Військова гігієна
- Авіаційна гігієна
- Космічна гігієна

Закони гігієни.

1. Порушення здоров'я людей, яке викликане фізичними, хімічними, біологічними або соціально-побутовими чинниками, може виникнути тільки при наявності трьох умов:

- джерела шкідливості (небезпеки),
- механізму його передачі,
- сприйнятливого організму (чутливого до цього забруднювача).

2. Закон неминучого негативного впливу на навколишнє середовище діяльності людей. В зв'язку з фізіологічною, побутовою і виробничою діяльністю люди негативно впливають на навколишнє середовище - тим небезпечніше, чим нижче науково-технічний рівень виробництва, культура населення та соціальні умови життя.

3. Закон неминучого негативного впливу на навколишнє середовище і здоров'я людей природних екологічних катастроф (повені, землетруси і т. п.), техногенних аварій (на АЕС, підприємствах, транспорті)

4. Закон позитивного впливу на навколишнє середовище людського суспільства. Люди оздоровлюють навколишнє середовище, впроваджують екологічно чисті технології і тим самим підвищується рівень здоров'я населення.

5. Під час контакту людини з навколишнім середовищем, забрудненим фізіологічними виділеннями, побутовими або техногенними

забруднювачами у кількостях, які перевищують гігієнічні нормативи, неминуче настає зміна рівня здоров'я у бік його погіршення.

6. Природні чинники довкілля (сонце, чисте повітря, чиста вода, якісна їжа) позитивно впливають на здоров'я людей, сприяючи його збереженню і укріпленню при доцільному використанні. Цей вплив потрібно посилювати, а не обмежувати.

Міграція близько 8 мільйонів українських дітей та громадян переважно молодого, репродуктивного віку посилила затяжну демографічну кризу в нашій державі. За даними державної служби статистики України за три десятиліття з 1993 по 2022 рр. Україна недорахувалася 10,689 млн осіб, що склало 20,46 % її населення.

Хотілося би спочатку привернути вашу увагу до того, що з кінця 19 століття український народ знаходиться в стані перманентної демографічної кризи:

- 1891-1914 – еміграція населення Західної України в країни американського континенту;

- 1897-1916 – міграція населення з Лівобережної України у азіатську частину Росії;

- 1914-1917 – Перша Світова війна;

- 1917–1922 – Громадянська війна;

- 1932-1933 – Голодомор;

- 1941-1945 – Друга Світова війна;

- 1947 – післявоєнний Голод;

- 1979-1989 – переселення в Російську Федерацію – за ці роки кількість українців в Росії збільшилася на 700 тис. чоловік;

- масовий виїзд на заробітки в останні десятиліття.

Не слід також забувати про демографічне значення тиску репресій протягом практично всього радянського періоду.

Перераховані демографічні кризи були викликані соціальними причинами. Але народ знаходив сили відновлюватися, і не в останню чергу завдяки глибинній генетичній основі, яка залишалася неушкодженою.

Що вже говорити про теперішній час, коли відбувається масова міграція населення в країни Європи та США, насильно вивозиться населення, в т.ч. дитяче, на територію Російської Федерації, відбуваються масові вбивства мирних жителів та військових.

З 51,5 млн у 1989 р. нас на 2021 р. залишилося лише 80 % (41,4 млн.). Тобто населення втратило п'яту частину протягом тридцяти років. .

За довоєнним прогнозом Інституту демографії та соціальних досліджень НАНУ (до 2050 р.) депопуляція зростатиме (зниження питомої ваги жінок дітородного віку в структурі населення та низький рівень народжуваності). На 2051 р. (за різними варіантами) чисельність жителів

може досягти 42,3; 36,0 або 24,8 млн. При всіх варіантах питома вага осіб старше 60 років буде більше 1/4, що означає проблеми у системі охорони здоров'я, економічні негаразди і зростання демографічного навантаження на працюючих.

А скільки нас буде після закінчення війни – будувати прогнози дуже складно. Адже міграція населення стала і одним з наслідків початку війни. Мільйони людей були вимушені покинути свої домівки і за даними ООН 60% дорослих переміщених із зони бойових дій осіб має жіночу стать. Оскільки бойові дії продовжуються, зростатиме і кількість переміщених осіб.

Така глибока демографічна криза поруч з соціально-економічною кризою, не кажучи вже про військовий стан, поряд з євроінтегрованим курсом нашої держави ставить на порядок денний вирішення питання формування, відтворення та реалізації людського капіталу, основною складовою якого в умовах війни та повоєнному відновленні України є здоров'я здобувачів професійної освіти як майбутніх кваліфікованих кадрів. Саме з цією категорією населення буде тісно пов'язане відтворення нашої держави в усіх значеннях цього слова, адже це не лише наш трудовий, а і репродуктивний потенціал.

Згідно з Резолюцією Генеральної Асамблеї ООН (1979 р.) здоров'я населення є основним критерієм доцільності та ефективності усіх без винятку сфер діяльності людини. Воно є основною складовою людського капіталу і надає людині певні переваги. Здоров'я населення розглядається не тільки як результат соціально-економічного розвитку країни, а й як суттєвий внесок у такий розвиток.

На здоров'я саме підростаючого покоління значний вплив здійснюють умови навчання: мікроклімат у навчальних приміщеннях, рівні освітлення на робочих місцях учнів, психо-емоційні навантаження, викликані інтенсивністю процесу навчання та розумовим навантаженням під час занять і при підготовці домашніх завдань.

В структурі захворюваності сучасних дітей превалюють вегетосудинна дистонія з підвищенням або зниженням артеріального тиску, виразкова хвороба шлунку, гастрити. З року в рік підвищується частота неврозів, прогресує патологія органів зору та порушення осанки [1]. І це було в довоєнний період.

На сьогодні до переліку негативних чинників в нашій країні додався фактор війни. Війна приводить до постійної повторюваної травматизації, результатом якої може бути формування комплексного посттравматичного синдрому. З початком війни населення нашої держави перебуває під дією комбінації потужних стресових факторів. Неочікуваний початок війни, голод, розлука з близькими, переміщення у межах країни чи за кордон, втрата житла та/або роботи, фізичне чи сексуальне насильство призводять до зростання порушень ментального здоров'я та загострення психосоматичної

патології. Особливо небезпечним є сполучений вплив кількох травматизуючих факторів.

У ході бойових дій довкілля забруднюється в результаті використання зброї, пожеж, руйнування потенційно небезпечних для довкілля об'єктів промисловості, заповідників та орних земель, водоймищ та атмосферного повітря. Ці події також є стресовими факторами для здоров'я людини.

При зменшенні впливу зовнішніх чинників на здоров'я:

- перевага віддається первинній, а не вторинній профілактиці;
- визнано, що втручання, спрямовані на всю популяцію, є більш ефективними, ніж ті, що розраховані на групи високого ризику;
- контроль за опосередкованими непрямыми впливами часто дає кращі результати для здоров'я, ніж усунення прямих ризиків.

В якості прикладу можна використати таке захворювання, як цукровий діабет, поширеність якого за 2005-2017 рр. зростала і збільшилась у 1,6 разу як серед дітей 0-14 років (з 0,66 до 1,07 ‰), так і серед підлітків 15-17 років (з 1,50 до 2,38 ‰) [2].

Найбільше значення показника поширеності було відмічено саме серед 15-17-річних дітей. Таке зростання частоти пов'язують, перш за все, зі збільшенням поширеності ожиріння серед дітей [3]. Так, у 82 % випадків дітей з цукровим діабетом другого типу в Україні було відмічено ожиріння чи надмірну масу тіла, а у 86,4 % – був наявний цукровий діабет серед родичів першого та другого ступенів спорідненості.

Щодо первинної профілактики цукрового діабету другого типу, то вона передбачає залучення до здорового способу життя, виявлення та корекцію чинників ризику (наказ МОЗ України № 1118 від 21.12.2018 р.). Таким чином, логічним є посилення уваги до тих осіб, що відносяться до групи ризику виникнення, зокрема, осіб з ожирінням. Але більш ефективним буде профілактика ожиріння на рівні всієї популяції. Особливо актуальним і нагальним це питання є серед підлітків, адже за даними статистично-аналітичного довідника з дитячої ендокринології ДЗ «Центр медичної статистики МОЗ України» саме серед 15-17-річних дітей відбувалось поступове зростання показника ожиріння (у 2,4 разу за 13 років). Саме така профілактика із залученням всіх зацікавлених сторін дасть найкращий результат, адже поряд з медичними працівниками саме залучення освітян, засобів масової інформації дозволить вирішити не лише питання доступності спорту, а й, наприклад, контролю цін на харчові продукти з високим вмістом швидкозасвоюваних вуглеводів.

Щоб забезпечити ефективність процесу формування здорового (у фізичному і психічному розумінні) суспільства необхідно приймати до уваги всі складові, що забезпечують здоров'я. Згідно з Концепцією ВООЗ (2002 р.) найкращим способом досягнення цієї мети є підвищення рівня освіти, оскільки освічена людина буде намагатися жити в здоровому оточенні, уникаючи додаткових ризиків, вимагати від влади створення здорового

середовища і сприяти заходам, направленим на вказані цілі.

Але вимагаючи від держави виконання її обов'язків, важливо, щоб ми самі розуміли і взяли на себе певну частину відповідальності за своє здоров'я. Такі обов'язки викладені в т.ч. і в Законі України "Про освіту".

Здобувачі освіти мають право на:

- безпечні та нешкідливі умови навчання, утримання і праці;
- захист під час освітнього процесу від приниження честі та гідності, будь-яких форм насильства та експлуатації, дискримінації за будь-якою ознакою, пропаганди та агітації, що завдають шкоди здоров'ю здобувача освіти;

- користування бібліотекою, навчальною, науковою, виробничою, культурною, спортивною, побутовою, оздоровчою інфраструктурою закладу освіти та послугами його структурних підрозділів у порядку, встановленому закладом освіти відповідно до спеціальних законів.

ОБОВ'ЯЗКИ

здобувачів освіти:

- відповідально та дбайливо ставитись до власного здоров'я, здоров'я оточуючих, довкілля;

педагогічних, науково-педагогічних та наукових працівників:

- сприяти розвитку здібностей здобувачів освіти, формуванню навичок здорового способу життя, дбати про їхнє фізичне і психічне здоров'я;

- захищати здобувачів освіти під час освітнього процесу від будь-яких форм фізичного та психічного насильства, пропаганди та агітації, що завдають шкоди здоров'ю здобувача освіти, запобігати вживанню ними та іншими особами на території закладів освіти алкогольних напоїв, наркотичних засобів, іншим шкідливим звичкам.

батьків здобувачів освіти:

- виховувати у дітей відповідальне ставлення до власного здоров'я, здоров'я оточуючих і довкілля;

- дбати про фізичне і психічне здоров'я дитини, сприяти розвитку її здібностей, формувати навички здорового способу життя.

Перспектива створення здорових умов праці в найближчому десятиріччі сумнівна. Паліативним заходом може бути скорочення часу контакту зі шкідливим чинниками, для цього необхідні відповідні методичні рекомендації.

Необхідно також:

- стимулювання підприємців диференціацією тарифів з соціального страхування в залежності від стану умов праці та їх наслідків (захворюваності, смертності, інвалідизації),

- посилення штрафних санкцій за невиконання вимог стандартів санітарних правил,

- введення юридичної і матеріальної відповідальності медичних

працівників та посадових осіб за приховування профзахворювань.

Зменшити рівень ризику формування профзахворювань можливо за рахунок удосконалення якості і використання засобів індивідуального захисту, впровадження раціональних режимів праці, що не потребує значних матеріальних вкладень.

Вирішення проблеми професійного відбору з урахуванням генетичної схильності є також важливим заходом, який повинен сприяти зниженню профзахворювань.

Професійні (виробничі) шкідливості - несприятливі для здоров'я фактори трудового (виробничого) процесу або незадовільні санітарно-гігієнічні умови праці, які можуть бути прямою причиною порушень працездатності та стану здоров'я працівників.

Основні класи професійних шкідливостей:

- психологічні чинники: статичні й динамічні перевантаження, фізіологічно недостатня рухова активність, фізіологічні перевантаження органів кровообігу та інші, нервово-психічні перевантаження;

- фізичні чинники: підвищена або знижена температура, вологість повітря, підвищений рівень ГЧ, УФ-випромінювання, підвищена запиленість повітря, підвищений рівень шуму, вібрації, ультразвуку, нераціональна освітленість та ін.;

- хімічні виробничі шкідливості: гази, пара, рідини, аерозолі;

- біологічні чинники: мікро-і макроорганізми, вітаміни, гормони, антибіотики, речовини білкової природи;

- небезпека виробничих травм: наявність рухомих машин і механізмів, незахищених рухомих елементів виробничого обладнання, небезпечного рівня напруги в електричному колі та ін.

Узагальнюючи вищевикладене, слід відмітити, що на сьогодні необхідне залучення усіх можливих резервів збереження та зміцнення здоров'я молоді, в т.ч. за рахунок змін способу їх життя. Запорука відновлення України – її діти та молодь, здоров'я яких повинно бути пріоритетним. І роль залучення педагогічним складом закладів професійної освіти питань здоров'язбереження та здоров'яформування в усі без винятку навчальні дисципліни в умовах повоєнної відбудови та відновлення нашої країни важко переоцінити.

Список використаних джерел

1. Вплив стресу на підлітків під час статевого дозрівання (частина 1). Л. А. Страшок, Л. І. Рак, Г. М. Даниленко [та ін.]. Здоров'я дитини. 2023. Т.18, № 5. С. 376–383. doi: 10.22141/2224-0551.18.5.2023.1616.

2. Гойда Н. Г., Процюк О. В., Линчак О. В., Клименко Л. В. Цукровий діабет серед дитячого населення в областях України: ризик виникнення та можливості профілактики // Громадське здоров'я в Україні: реалії, тенденції та перспективи: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. – Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2020. – С. 23-32.

5. ПРАКТИЧНІ/СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ №1

Критерії оцінки здоров'я здобувачів освітнього процесу (2 год)

Рекомендовані питання для обговорення:

1. Загальні поняття, особливості та закономірності росту і розвитку підлітків.
2. Вікова періодизація.
3. Розподіл учнів на групи здоров'я.
4. Стан здоров'я підлітків в Україні.
5. Можливості та шляхи збереження і покращання здоров'я підлітків.

Питання для самоконтролю:

1. Які особливості росту і розвитку підлітків та молоді?
2. Які типи вікової періодизації вам відомі? Охарактеризуйте їх.
3. Як ознаки для розподілу на групи здоров'я? Навіщо це педагогічному працівнику в ЗП(ПТ)О?
4. Охарактеризуйте стан фізичного здоров'я підлітків в Україні.
5. Охарактеризуйте стан ментального здоров'я підлітків в Україні.
6. Які ви бачите реальні можливості та шляхи збереження і покращання здоров'я на своєму робочому місці та в вашому закладі освіти?

Організм людини – цілісна і складна система ієрархічно організованих підсистем і систем, елементом якої є клітина (більше 100 трилліонів), яка в свою чергу представляє мікросистему з складною структурно-функціональною організацією і багатосторонньою взаємодією з іншими клітинами. Сукупність клітин, подібних по походженню, будові і функції, утворюють тканину (епітеліальна, кісткова, м'язова, сполучна і нервова), яка виконує свою специфічну функцію.

Тканини утворюють органи. Органи займають в тілі постійне положення, мають специфічну будову і виконують відповідну функцію (серце, печінка, нирки). Кожен орган складається із декількох видів тканин, але одна із них завжди превалює і визначає його головну функцію.

Органи, що сумісно виконують якусь функцію, утворюють систему органів. (травна функція, система кровообігу).

Діяльність всіх структур організму, починаючи з клітини і закінчуючи системою органів злагоджена і підпорядкована єдиному цілому. Кожна структурна одиниця вносить свій вклад в функціонування організму. Необхідно знати, що організм – це не сума окремих структур, а єдине ціле і як ціле має свої особливі властивості, здійснює свою життєдіяльність та взаємодіє з зовнішнім середовищем.

Гомеостаз та регуляція функцій в організмі. Всі процеси життєдіяльності організму відбуваються тільки за умови збереження відносної постійності внутрішнього середовища організму. Внутрішнє середовище організму – це кров, лімфа і тканинна рідина, з якою клітини безпосередньо стикаються.

Гомеостаз - здатність зберігати постійність хімічного складу і фізико-хімічних властивостей внутрішнього середовища. Він підтримується безперервною роботою систем органів кровообігу, дихання, травлення, виділення та інших, виділенням у кров біологічно активних речовин, що забезпечують взаємодію клітин і органів.

В організмі постійно відбувається саморегуляція фізіологічних функцій (здатність біологічних систем встановлювати і підтримувати на відповідному відносно постійному рівні ті чи інші показники - постійний рівень кров'яного тиску, температури тіла, фізико-хімічного складу крові тощо). Однією із умов саморегуляції є зворотній зв'язок між процесом і системою, що регулює його.

Поняття росту і розвитку. Ріст і розвиток – загальні біологічні властивості живої матерії. Ріст і розвиток людини починаючи із запліднення клітини – це неперервний поступальний процес, що протікає протягом всього життя. Розвиток протікає скачкоподібно і різниця між окремими періодами життя буває не тільки кількісна, а і якісна. Однією із основних фізіологічних особливостей розвитку організму дитини є ріст, що відрізняє її від дорослої людини, тобто кількісний процес, який характеризується постійним збільшенням маси організму. Одні органи і тканини ростуть передусім за рахунок збільшення кількості клітин (кістки, легені), в інших (м'язи, нервова тканина) – превалюють процеси збільшення розмірів клітин. Точний показник росту організму – збільшення в ньому кількості білку і збільшення розмірів кісток.

Важливою закономірністю росту і розвитку дітей є нерівномірність і безперервність росту і розвитку та випереджуюче дозрівання життєво важливих функціональних систем.

Закономірності росту і розвитку організму являються теоретичною основою гігієнічного нормування факторів навколишнього середовища для дітей і підлітків. Знання цих закономірностей дозволяє зрозуміти і пояснити діяльність окремих органів і систем, їх взаємозв'язок, функціонування організму дитини в різні вікові періоди. При контролі за здоров'ям і фізичним розвитком підростаючого покоління можна правильно оцінити отриману інформацію тільки знаючи вікові особливості організму, що росте.

Життєвий цикл людини умовно можна поділити на три етапи: дозрівання, зрілий вік і старіння.

Етап дозрівання характеризується, перед усім, настанням статевої зрілості, здатністю організму і можливістю виконувати функцію народження, що забезпечує збереження виду. В збереженні виду полягає

біологічний сенс індивідуального росту і розвитку живої істоти, в т.ч. і людини. Проте було б великою помилкою судити про зрілість людини тільки по ступеню статевого розвитку. Не менш важливими є здатність індивідуума виконувати соціальні функції, трудову та творчу діяльність.

Статева зрілість настає в 13 – 15 років, трудова настає значно пізніше – 17 – 18 років. Ми бачимо розходження в часі настання статевої і трудової зрілості. Тому хронологічною межею повного дозрівання організму і настанням зрілості рекомендується прийняти 20 – 21 рік. Саме в цьому віці закінчується не тільки процес повного дозрівання і росту, а і накопичуються необхідні знання, формуються моральні якості, тобто складаються умови для виконання людиною і біологічних і соціальних функцій.

На всьому етапі дозрівання ріст і розвиток організму проходить відповідно об'єктивно існуючим законам:

- * нерівномірність темпів росту і розвитку;
- * неодночасність росту і розвитку окремих органів і систем (гетерохронність);
- * обумовленість росту і розвитку статтю (статевий диморфізм);
- * біологічна надійність функціональних систем і організму в цілому;
- * генетична обумовленість росту і розвитку;
- * обумовленість росту і розвитку факторами середовища;
- * акселерація росту і розвитку.

Ріст і розвиток – безперервний процес, носить поступальний характер, але їх темпи мають не лінійну залежність від віку. Чим молодше організм, тим інтенсивніше ріст і розвиток, що відображається і на добовому розході енергії, і на зміні довжини тіла і ваги.

Необхідно відрізнити хронологічний і біологічний вік дитини. Хронологічний вік – період від народження до моменту обстеження, що має вікову межу (день, місяць, рік), тоді як біологічний вік – сукупність морфо-функціональних особливостей організму, що залежать від індивідуального темпу росту і розвитку. Різниця між ними може складати до 5 років. Учні з низьким темпом біологічного розвитку менш активні на уроках, мають нижчі показники антропометричних даних і частіші відхиленнями в опорно-руховому апараті, нервовій і серцево-судинній системах.

Прискорений темп індивідуального розвитку дитини призводить до випередження біологічного віку. І саме у підлітків найчастіше зустрічаються відхилення від біологічного віку.

Вікова періодизація. Нерівномірність росту і розвитку є основою для правильного групування дітей різного віку і розробки наукових принципів вікової періодизації.

Одну із перших науково обґрунтованих періодизацій запропонував видатний дитячий лікар Н.П. Гундобін (1906р.). Вона багаторазово удосконалювалася і доповнювалася.

На Міжнародному симпозиумі у 1965 році була прийнята така схема вікової періодизації:

1. Період новонародженості – 1 – 10 днів;
2. Грудний вік – 10 днів – 1 рік;
3. Раннє дитинство – 1 – 3 роки;
4. Перше дитинство – 4 – 7 років;
5. Друге дитинство: Хлопчики – 8 – 12 років, Дівчатка – 8 – 11 років;
6. Підлітковий вік: Хлопчики – 13 – 16 років, Дівчатка – 12 – 15 років;
7. Юнацький вік: Юнаки – 17 – 21 рік, Дівчата – 16 – 20 років.

В нашій країні широке розповсюдження отримала соціальна вікова періодизація, яка тісно пов'язана з державною політикою по відношенню до підростаючого покоління, досвідом навчально-виховної роботи закладів освіти, системою медичного обслуговування та інше.

1. Перед дошкільний – до 3 років;
2. Дошкільний – 3 – 7 (6) років;
3. Шкільний молодший – 7 (6) – 10 років і середній – 11 – 14 років;
4. Підлітковий – 15 – 18 років.

Стан здоров'я підлітків. Стан здоров'я підростаючого покоління необхідно вивчати в двох аспектах: як критерій гігієнічної оцінки впливу факторів зовнішнього середовища та як самостійний об'єкт.

Перший найбільш інформативний і переконливий із всіх показників, що характеризують з гігієнічної точки зору умови життя дітей і зміни цих умов. Періодичні медичні спостереження за станом здоров'я підлітків дозволяють встановити загальні закономірності розвитку дитячого контингенту, формування його здоров'я, що досить важливо не тільки для органів охорони здоров'я, а і для органів освіти.

Саме у дитячому та підлітковому віці формується фізичне та психічне здоров'я людини, її стійкість до впливу несприятливих факторів середовища.

Оцінка стану здоров'я учнів здійснюється з використанням критеріїв комплексної оцінки стану їх здоров'я:

1. наявність чи відсутність при обстеженні будь-яких захворювань;
2. рівень та ступінь гармонійності нервово-психічного і фізичного розвитку відповідно до віку.
3. рівень функціонального стану органів та систем організму;
4. ступінь опірності організму несприятливому впливу, відсутність схильності до захворювань.

Прийнято давати якісну характеристику здоров'я шляхом розподілу учнів на «групи здоров'я». За результатами медичних оглядів учні розподіляються на 5 груп:

I – здорові, що нормально розвиваються без функціональних відхилень;

II – здорові з функціональними, або невеликими морфологічними відхиленнями;

- III – хворі в компенсованому стані;
- IV – хворі в субкомпенсованому стані;
- V – хворі в декомпенсованому стані.

Розподіл учнів на групи здоров'я дозволяє дати загальну характеристику стану здоров'я дитячих контингентів. Для характеристики суспільного здоров'я використовують показники медико-демографічні, фізичного розвитку різних статево-вікових груп, статистичні показники захворюваності, а також показники інвалідизації.

Важливим елементом здійснення комплексної оцінки стану здоров'я підлітків є урахування вікових тенденцій щодо змін показників захворюваності та її структурних особливостей.

Розподіл учнів за групами здоров'я дозволяє виявити осіб, які мають фактори ризику щодо розвитку патологічних зрушень, осіб з початковими формами захворювань та функціональними відхиленнями і розробити комплекс заходів з питань охорони та зміцнення їх здоров'я, профілактики хронічних захворювань. В першу чергу, це стосується підлітків, які відносяться до другої групи здоров'я (реконвалесценти, а також ті, які часто і тривало хворіють, з загальною затримкою і дисгармонійністю фізичного розвитку як за рахунок надлишкової маси тіла, так і за рахунок її дефіциту без ендокринної патології, з порушеннями постави, плоскостопістю, з функціональними зрушеннями з боку серцево-судинної системи, міопією, карієсом, гіпертрофією піднебінних мигдаликів II ступеня, алергічними реакціями, збільшенням щитоподібної залози I і II ступенів, астеничним синдромом тощо).

Про ступінь опірності (резистентності) організму судять за даними щодо кількості гострих захворювань і загострень хронічних хвороб протягом минулого року, а також за показниками стану неспецифічної резистентності (вміст Х-хроматину і гетерохроматину в епітелії слизової щочки, глікогену в нейтрофілах, активність лужної і кислої фосфатази в нейтрофілах, дегідрогенази і сукцинатдегідрогенази в лімфоцитах, лізоциму і лактатдегідрогенази у сні, ступінь бактеріцидності шкіри).

Оцінка функціонального стану систем організму проводиться з використанням клінічних методів, а також за допомогою функціональних проб (ортостатична проба, проба Мартіне-Кушелєвського, проба Летунова, степ-тест (PWC170)). Серед чинників, що формують здоров'я та справляють найбільш потужний вплив на процеси розвитку організму, який росте, виділяють сприятливі (або оздоровчі) та несприятливі (або фактори ризику) чинники.

Чинники, що формують здоров'я та впливають на процеси розвитку організму, який росте.

До сприятливих чинників відносять:

1. Оптимальний руховий режим.
2. Загартовування.

3. Адекватне та збалансоване харчування.
4. Раціональний режим добової діяльності.
5. Відповідність навколишнього середовища гігієнічним вимогам.
6. Наявність гігієнічних навичок та правильний (здоровий) спосіб життя.

До несприятливих чинників належать:

1. Недостатня або надлишкова рухова активність.
2. Порушення режиму дня та навчально–виховного процесу.
3. Порушення гігієнічних вимог до умов ігрової, навчальної та трудової діяльності.
4. Недоліки в організації харчування.
5. Відсутність гігієнічних навичок, наявність шкідливих звичок.

Визначення комплексу сприятливих та несприятливих чинників, що впливають на здоров'я учнів, надає можливість розробити, науково-обґрунтувати та запровадити концепцію (систему) управління станом здоров'я підліткових колективів.

Погіршення здоров'я підлітків, яке наразі відмічається в країні, є не тільки медичною, а й важливою педагогічною проблемою. Адже навчити кожного обирати стиль життя, який буде сприяти збереженню і зміцненню здоров'я повинні, насамперед, сім'я, батьки, а лише потім педагоги. Серед останніх в ЗП(ПТ)О, перш за все ті, хто найбільше і найтісніше спілкується з учнями – куратори та майстри. Для деяких учнів вони замінюють сім'ю та батьків. Адже у сфері П(ПТ)О відмічалось зростання чисельності та питомої ваги дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування (з 5,4 тис. у 1992 р. до 10 тис. осіб у 2021 р.), а також осіб з інвалідністю (з 2,8 тис. у 1992 р. до 4,5 тис. осіб у 2021 р.) (Освіта в незалежній Україні: розвиток та конкурентоспроможність. Інформаційно-аналітичний збірник. 1991-2021. К., 2021. 450 с.).

Звичайно, є навчальні предмети, з яких учень здобуває базові знання про здоровий спосіб життя. Але, на жаль, навчання мало сприяє вибору здорової поведінки. Завдання учителя — стати організатором і координатором такої спільної діяльності учнів, педагогів, медиків, батьків, яка б допомагала кожному вихованцю усвідомлювати здоров'я як самоцінність, обирати здоровий спосіб життя.

Одним із ключових моментів у виробленні мотивації дитини до турботливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих є створення ситуації успіху у вирішенні питань фізичного і морального вдосконалення. І завдання педагога – зацікавити і спонукати підлітка до збереження і зміцнення власного здоров'я і дбайливого ставлення до здоров'я близьких людей.

План семінарського заняття 2
Режим дня та гігієна навчальної діяльності здобувачів
освітнього процесу
(2 год)

Рекомендовані питання для обговорення:

1. Гігієнічні принципи організації навчального процесу в ЗП(ПТ)О.
2. Режим дня в ЗП(ПТ)О та основні режимні елементи.
3. Гігієнічні вимоги до побудови шкільного розкладу занять і проведення їх.
4. Гігієнічні вимоги до організації та проведення заняття.
5. Ознаки втоми і перевтоми та засоби їх попередження.
6. Значення рухової активності для здоров'я.

Питання для самоконтролю:

1. Які гігієнічні принципи організації навчального процесу дотримуються у вашому закладі освіти.
2. Чому режим дня - це передумова збереження здоров'я, особливо в умовах високого психологічного тиску та вимушеної соціальної ізоляції?
3. Як у вашому закладі змінюється режим дня після нічних та ранкових повітряних тривог?
4. Які ознаки втоми та перевтоми у учнів Ви відмічаєте та які засоби їх подолання Вам відомі?
5. Які види рухової активності Ви використовуєте в своїй педагогічній діяльності?

Гігієнічні принципи організації навчального процесу в ЗП(ПО)О. Навчання і виховання учнів завжди пов'язано з розумовою діяльністю. Навчальна робота вимагає також довгого збереження вимушеної пози, що призводить до значного навантаження на опорно-руховий апарат і м'язову систему дитини. При інтенсивній і довгій розумовій праці у учнів з'являється втома. Її біологічне значення подвійне: з однієї сторони – це захист, охоронна реакція від виснаження організму, з другої – стимулятор відновлювальних процесів і підвищення його функціональних можливостей.

Втома представляє собою природну реакцію організму на більш-менш напружену роботу. Вона не представляє небезпеки, так як зміни в функціональному стані організму зникають після достатнього відпочинку. Коли по якійсь причині (надмірне навантаження, недостатній відпочинок, хвороба) нормальні функції не відновлюються, у дитини настає перевтома, яка є уже патологічним процесом.

При невідповідності навчального навантаження рівню морфо-функціональному розвитку учня під час навчання може наступити не тільки втома, а і перевтома.

Початкові ознаки перевтоми - зміна поведінки учня, зниження успішності, деякі функціональні нервово-психічні порушення.

Однією із головних умов забезпечення високої розумової працездатності є міцне здоров'я, значення якого часто недооцінюють батьки та учні. Навчання підлітків і молоді в ЗП(ПТ)О повинно організовуватися відповідно основним гігієнічним вимогам, додержання яких подовжує період високої працездатності, відтерміновує час настання втоми і попереджає розвиток перевтоми.

Можна сформулювати декілька основних гігієнічних принципів організації і побудови навчання учнів:

1. Відповідність навчальних навантажень віковим і індивідуальним особливостям учня.

2. Поступовість входження у виконання розумової роботи.

3. Рівномірність та ритмічність розумової роботи.

4. Зміна різних видів діяльності.

Задача гігієнічного нормування педагогічного процесу в ЗП(ПТ)О полягає в такій організації навчання і виховання, яка, не виключаючи складнощів, дозволяла би дотримуватися відповідності навантаження віковим можливостям і зберігала би високу працездатність.

Найголовнішою умовою забезпечення високої продуктивності розумової праці є поступовість входження у процес її виконання. Організацію навчального процесу необхідно будувати з урахуванням фізіологічних принципів зміни працездатності учнів. Незалежно від характеру навчальної роботи впродовж перших 45 хвилин ступінь ефективності виконання розумової праці значно нижчий, ніж протягом другого і третього уроків. Тому недоцільно на першому уроці починати вивчати найскладніші предмети. Це призведе до розвитку втоми уже на першому уроці і робота на наступних уроках буде не ефективною.

Рівномірність та ритмічність розумової праці забезпечує вироблення раціонального ритму, що забезпечує відповідний розподіл основних етапів діяльності протягом усього часу. Постійний ритм зумовлює досягнення високого рівня продуктивності праці.

Зміна різних видів діяльності забезпечує періодичний відпочинок окремих систем організму, що попереджає втому і перевтому. Особливо важливо раціонально розподілити працю та відпочинок і пронормувати навантаження в різних видах діяльності. Це є основною умовою попередження втоми учнів та підвищення їх працездатності.

В учнів може наступити, в основному, розумова втома, в розвитку якої ведучу роль грають зміни в корі головного мозку. Надмірне розумове напруження учнів, недостатній сон, відпочинок та інші порушення в режимі можуть призвести до перевтоми центральної нервової системи. Це негативно впливає на психічну діяльність учнів, їх загальний стан та працездатність.

Надмірне розумове напруження учнів,
недостатній сон, відпочинок та інші
порушення в режимі дня



**Перевтома центральної нервової
системи.**



Негативний вплив на психічну
діяльність дітей, їх загальний стан
та працездатність.

Режим дня учнів. При складанні учбового плану необхідно виходити не тільки із учбово-виховної цілі, а й враховувати і анатомо-фізіологічні особливості підлітків та молоді. З віком працездатність поступово підвищується і покращується якість праці, що дає змогу збільшувати інтенсивність, тривалість та складність учбових навантажень.

Поряд з цим необхідно враховувати періодичність в працездатності учнів, яка змінюється протягом, тижня, учбового року внаслідок ряду внутрішніх та зовнішніх причин. На кінець учбового року розумова діяльність знижується і погіршуються деякі інші фізіологічні реакції. Ці зміни зворотні, і введені перерви-канікули, особливо літні, забезпечують відновлення функцій. Позитивні зміни в стані здоров'я та фізичного розвитку підлітків дають також сприятливі соціально-економічні фактори: рівень матеріального благополуччя, житлово-побутові умови, доступність оздоровчих та лікувально-профілактичних закладів.

Найбільш високий рівень працездатності у учнів спостерігається з 8 до 11 години дня, тобто на 2-3 уроках. На цей час необхідно назначати заняття з предметів, які потребують напруження уваги, назначати контрольні. В передобідній і післяобідній час працездатність знижується; деяке підвищення її спостерігається в другій половині дня, але вона завжди нижча ніж вранці.

Ступінь складності уроку залежить набагато і від методу викладання його. Кожен урок можна побудувати і провести так, що він не визве сильної втоми і не помішає наступному заняттю. З метою попередження втоми і для підвищення працездатності під час уроків необхідно проводити фізкультурні паузи (3 – 4 хв.). Вони покращують стан центральної нервової системи, знімають втому, відновлюють працездатність учнів, а також усувають застійні явища в нижніх кінцівках, тазу та животі. Перерви між заняттями

правильно організовані сприяють відновленню працездатності і зменшують втому. В той же час не повинно бути інтенсивних рухів, шумливих ігор, які можуть визвати сильне збудження, втому і помішати зосередитися на наступному уроці. Великі перерви, а по можливості і малі, слід проводити на свіжому повітрі.

На виконання домашніх завдань учні витрачають 2 – 4 години кожен день. Починати виконувати домашнє завдання необхідно через 2 години після повернення з навчання у закладі (після обіду та перебування на свіжому повітрі). Через кожні 45 хвилин потрібно робити перерви на 10 хв., під час яких необхідно виконувати декілька фізичних вправ. Після кожних 2 годин домашніх занять необхідно робити перерву на 20 – 30 хв.

Загальноосвітня та виховна робота з учнями не обмежується учбовими заняттями. Цьому допомагає участь в суспільній праці, заняття в різних гуртках, спортивних секціях та інше. Всі ці види праці не повинні займати більше 4 – 5 годин за тиждень, а їх можливість повинна вирішуватися залежно від індивідуальних особливостей учня (здоров'я, успішність) та здібностей до того чи іншого виду діяльності.

Учбові заняття, вільні заняття, перебування на свіжому повітрі повинні займати 11,5 – 14 годин. Остання година для самообслуговування та підготовки до сну.

У вихідні дні, під час зимових та літніх канікул необхідно максимально збільшити час для занять різними видами фізичної культури і спортом і бажано на свіжому повітрі.

Важливим елементом в режимі дня є сон. Недостатній та неспокійний сон не забезпечує необхідного відпочинку і відновлення всіх функцій організму. Тривалість сну повинна бути у дітей 15 років – 8,5 – 9,5 годин, 16 років – 8 – 8,5 годин.

Гігієнічні вимоги до побудови розкладу занять і проведення їх. Гігієнічна оцінка організації навчального процесу передбачає вивчення навчального розпорядку, розкладу занять та організації їх проведення. Має значення час занять, тривалість, перерви між ними та змінами, відповідність кількості занять протягом року та тижня навчальному плану. Основним в оцінці розкладу занять є визначення відповідності розподілу та чергування предметів впродовж навчального дня і навчального тижня, стану здоров'я та морфолого-фізіологічним особливостям організму, урахування особливостей фізіологічної кривої працездатності учнів, вивчення ступеня складності предметів та характеру їх взаєморозташування (наявність здвоєних уроків з одного предмету, розміщення поряд уроків з подібних предметів).

Для визначення ступеня складності використовують методику групування предметів за ступенем важкості (1-ша група: математика, іноземна мова; 2-а група: фізика, хімія; 3-я група: рідна мова, історія, географія; 4-а група: біологія, література; 5-а група: фізична культура). Для гігієнічної оцінки розкладу уроків краще використовувати рангову шкалу

складності шкільних предметів (математика – 11 балів; іноземна мова – 10; фізика, хімія – 9; історія – 8; рідна мова, література – 7; біологія, географія – 6; фізична культура, допризовна підготовка – 5).

Гігієнічна оцінка організації уроку передбачає також дослідження умов його проведення, особливостей подання навчального матеріалу, методики та наочності викладання, ступеня розвитку втомленості учнів, проведення хронометражних спостережень за тривалістю основних структурних елементів уроку.

Основні гігієнічні вимоги до розкладу занять:

1. Зміна різних видів діяльності;
2. Розподіл навчальних предметів згідно денній і тижневій динаміці працездатності.

Для гігієнічної оцінки шкільного розкладу уроків використовують шкалу складності уроків. При оцінці тижневого розкладу уроків підраховують суму балів за кожен день тижня. Отримані цифрові дані складності предметів за кожен день і за дні тижня віддзеркалюють графічно і отримують криві складності занять за кожен день і за тиждень.

Розклад занять оцінюється позитивно, коли отримуємо підйом на 2 і 3 заняттях в денному графіку і вівторок та середу, можливо і четвер в тижневому.

Розклад занять оцінюється як нераціональний при найбільшій кількості балів на першому і останньому заняттях, а в тижневому розкладі – в понеділок і п'ятницю, а також при рівномірному розподілі навантаження протягом дня і тижня.

6. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота

Гігієнічні вимоги до навчального обладнання приміщень та посібників
(2 год)

Завдання для самостійної роботи

1. Ознайомитися з гігієнічними вимогами до планування та благоустрою, до навчального обладнання.
2. Оцінити відповідність планування та благоустрою, навчального обладнання у навчальному закладі, де працюєте, відповідно до гігієнічних вимог.
3. Ознайомитися з гігієнічними вимогами до навчальних посібників та підручників.
4. Зробити гігієнічну оцінку навчальних посібників та підручників, з якими працюєте.

Матеріали підготуйте у вигляді таблиці, яку необхідно прикріпити до завдання в Microsoft Teams.

Завдання для індивідуальної роботи

РЕКОМЕНДОВАНА ТЕМАТИКА ВИПУСКНИХ РОБІТ ПО КАФЕДРІ МЕТОДИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ТА СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН

**Тема 25. МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ В ОСВІТНІЙ
ПРОЦЕС ЗП(П)ТО ЗАХОДІВ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ
КВАЛІФІКОВАНИХ РОБІТНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

ЗМІСТ

ВСТУП

1. ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

- 1.1. Поняття фізичного і психічного здоров'я.
- 1.2. Особливості реалізації освітнього процесу в умовах воєнного часу
- 1.3. Види профілактичних заходів щодо збереження здоров'я суб'єктів освітнього процесу у закладах професійної (професійно-технічної освіти).

2. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

Методична розробка уроку, позааудиторного навчального чи виховного заходу із застосуванням заходів щодо збереження здоров'я кваліфікованих робітників в освітній процес в умовах воєнного часу.

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

Список рекомендованих літературних джерел:

1. Бурлакова І.А. Соціалізація професійного здоров'я майбутніх фахівців. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. 2019. Том. ІХ. Вип. 12. С. 36-46.

2. Гігієна та екологія: підручник / В.Г. Бардов, С.Т. Омельчук, Н.В. Мережкіна [та ін.]; за заг. ред. В.Г.Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2020. 472 с.

3. Кобилянський О. Компетентнісний підхід до вивчення дисциплін циклу безпеки життєдіяльності у вищих навчальних закладах. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки. 2013. № 7. С. 43-48. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvvnup_2013_7_11

4. Кондес Т.В., Бурлакова І.А., Шевяков О.В. Психолого-педагогічна система формування здоров'язберігаючих компетентностей майбутніх фахівців з менеджменту туризму Вчені записки Університету «КРОК» №3 (63), 2021 С. 202-211.

5. Литвинчук М.А., Холодцько Л.С., Шукалюк Г.П. Здоров'язбереження як невід'ємна складова освітнього середовища закладу професійної освіти // Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у ХХІ ст.: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 25–26 січня 2019 року). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019. Ч. 1. С.111–114.

6. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ, 2013. 268 с.

7. Тимошук О.В., Полька Н. С., Сергета І. В. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді / за ред. Н. С. Польки, В. Сергети. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ». 2020. 272 с.

8. Шукалюк Г. П. Практична реалізація принципу здоров'язбереження у професійній підготовці кваліфікованих робітників // Пошук ефективних форм, методів організації навчально-виробничого процесу, розробка, моделювання та реалізація освітніх технологій: матеріали обласного інтернет-семінару (12 листопада 2018 року). Рівне, НМЦ ПТО, 2018. С.37–41.

9. Шукалюк Г.П. Готовність педагогів ПТНЗ до розвитку здоров'язберезувальної компетентності учнів // Методичний вісник: Інформаційно-методичний збірник. Рівне: НМЦ ПТО, 2018. №1. С.22–25.

7. МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ

ТЕСТОВИЙ КОНТРОЛЬ

1. Визначте основні види профілактики:
 - a) первинна, вторинна і третинна;
 - b) примусова і добровільна;
 - c) індивідуальна, громадська і популяційна;
 - d) все перераховане.

2. Дайте визначення предмету "гігієна":
 - a) Наука, яка містить сукупність емпіричних знань про вплив на здоров'я людини способу її життя, умов навколишнього середовища і профілактичних рекомендацій, які засновані на цих знаннях.
 - b) Галузь медичних та біологічних знань з метою збереження здоров'я людини,
 - c) Наука, що розробляє критерії здоров'я людини з метою його збереження та покращання.
 - d) Система наукових знань та практичної діяльності, метою яких є зміцнення і збереження здоров'я, продовження життя людей, попередження та лікування захворювань людини.
 - e) Наука про санітарне благополуччя населення

3. Для розрахунку основних розмірів шкільних меблів потрібно знати:
 - a) довжину гомілки
 - b) ріст учня;
 - c) ріст викладача
 - d) довжину гомілки учня,
 - e) кількість учнів у групі,
 - f) все перераховане.

4. Основними елементами режиму дня є:
 - a) чергування різних видів діяльності,
 - b) раціональне харчування,
 - c) регулярний відпочинок з максимальним перебуванням на свіжому повітрі,
 - d) достатній сон,
 - e) все вищеперераховане.

5. До складових особистої гігієни відносять:
 - a) гігієна харчування,
 - b) тривалість сну та відпочинку,
 - c) догляд за тілом,

- d) гігієна помешкання,
- e) статеве життя,
- f) гігієна одягу та взуття,
- g) все вищеперераховане.

6. Гігієнічна оцінка організації навчально-виховного процесу в ЗП(ПТ)О передбачає вивчення:

- a) навчального плану;
- b) індивідуальних особливостей учнів;
- c) комунікативних навичок педагогічних працівників;
- d) режиму дня;
- e) відповідності стану здоров'я.

7. Гігієнічна оцінка навчальних посібників передбачає:

- a) наявність петиту та курсиву;
- b) визначення змісту та основних структурних елементів;
- c) визначення методики викладання;
- d) визначення ступеню доступності матеріалу;
- e) визначення індексу цитування авторів посібника.

8. Основні напрями охорони і зміцнення здоров'я учнів:

- a) формування цінності здоров'я і здорового способу життя у діяльності освітньої установи;
- b) нормалізація навчального навантаження;
- c) розробка та впровадження інноваційних програм, спрямованих на охорону і зміцнення здоров'я учнів, їх повноцінний розвиток;
- d) створення адаптивності освітнього середовища, що мають обмежені можливості здоров'я і проблеми у розвитку;
- e) створення системи та механізмів спільної діяльності навчального закладу та сім'ї з формування культури здорового способу життя учнів, їх батьків, педагогів.
- f) все вищеперераховане.

9. Навчання учнів в ЗП(ПТ)О повинно організовуватися відповідно до основних гігієнічних вимог, додержання яких:

- a) продовжує період високої працездатності,
- b) відтерміновує час настання втоми,
- c) попереджає розвиток перевтоми,
- d) все вищеперераховане.

10. Найбільш повним визначенням поняття «Здоров'я» є:

- a) Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутністю хвороб або фізичних вад.

- b) Здоров'я – це стан відсутності хвороб або фізичних вад.
- c) Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя.
- d) Здоров'я – це стан організму людини, який характеризується можливостями адаптуватися до різноманітних факторів життєвого середовища.

11. До основних розділів гігієни відносяться:

- a) Комунальна гігієна
- b) Особиста гігієна
- c) Гігієна праці
- d) Психогігієна
- e) Гігієна дітей, підлітків і молоді
- f) Гігієна фізичної культури та спорту
- g) Всі перераховані.

12. Визначіть педагогічні чинники, що сприяють погіршенню здоров'я підлітків:

- a) інтенсифікація навчального процесу;
- b) невідповідність програм і технологій навчання функціональним і віковим особливостям учнів, недотримання елементарних фізіолого-гігієнічних вимог до організації навчального процесу;
- c) недостатня кваліфікація педагогів у питаннях розвитку та охорони здоров'я дитини;
- d) масова безграмотність батьків у питаннях збереження здоров'я дітей;
- e) всі перераховані.

7. ГЛОСАРІЙ КЛЮЧОВИХ СЛІВ

Гігієна – (дав. гр. ὑγιεινός - "здоровий") — галузь знань, що вивчає закономірності впливу на організм людини та суспільне здоров'я комплексу чинників довкілля з метою розробки гігієнічних норм, санітарних правил, запобіжних і оздоровчих заходів.

Здоровий спосіб життя - це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, із зниженням ризику розвитку захворювань.

Здоров'я – стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних дефектів (Всесвітня організація охорони здоров'я).

Режим дня - це чіткий розпорядок життя протягом днів, який передбачає чергування неспання і сну, і навіть раціональну організацію різних видів діяльності.

8. КОНСУЛЬТАЦІЙНИЙ ПУНКТ

За консультаціями чи уточненнями окремих питань електронного курсу можна звернутися до професорки кафедри ЛИНЧАК Оксани Василівни за:

Мобільний телефон: +38 (067) 317-87-36 (Viber; Telegram; WhatsApp)

Електронна пошта: lynchak@ukr.net

9. ЦИФРОВА БІБЛІОТЕКА

КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ

1. Ресурс кафедри в Електронній бібліотеці НАПН України. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/view/divisions/dvemh/>
2. YouTube-канал БІНПО. Режим доступу: https://www.youtube.com/channel/UCImwbNXs_VtXXPdWGN0Vx8Q
3. Цифрова бібліотека БІНПО. Режим доступу: <https://binpo.com.ua/%d1%86%d0%b8%d1%84%d1%80%d0%be%d0%b2%d0%b0-%d0%b1%d1%96%d0%b1%d0%bb%d1%96%d0%be%d1%82%d0%b5%d0%ba%d0%b0-%d0%b1%d1%96%d0%bd%d0%bf%d0%be/>

ЗАКОНОДАВЧІ ТА НОРМАТИВНІ ДОКУМЕНТИ

1. Про освіту. Закон України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
2. Національна рамка кваліфікацій. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій» від 23 листопада 2011 р. № 1341 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>
3. Про професійну (професійно-технічну) освіту. Закон України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/103/98-вр>
4. Державні будівельні норми України. ДБН В.2.2-3:2018 Будинки і споруди. Заклади освіти. К.: Мінрегіон України, 2018. 57 с.
5. Професійний стандарт «Майстер виробничого навчання», який затверджений Наказом Міністерства економіки України № 430-21 від 17.08.2021 р. <https://www.printfriendly.com/p/g/zncifZ>

ПОСІБНИКИ, ПІДРУЧНИКИ, ПУБЛІКАЦІЇ У ПЕРІОДИЧНИХ ВИДАВЦІХ

1. ГІГІЄНА ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ / за редакцією д-ра мед. н., професора М. М. Надворного. Одеса: Прес-кур'єр 2014. 281 с. *
2. Гігієна та екологія: підручник В.Г. Бардов, С.Т. Омельчук, Н.В. Мережкіна [та ін.]; за заг. ред. В.Г.Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2020. 472 с. *
3. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Шкільна гігієна: навчальний посібник. Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2020. 408 с. *
4. Тимошук О. В., Полька Н. С., Сергета І. В. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді / за ред. Н. С. Польки, В. Сергети. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 272 с.
5. Засоріна Г.В. Охорона здоров'я в контексті розвитку людського капіталу. Економіка і організація управління. 2022. № 2 (46). С. 171-182.

6. Лукомська С.О. Розлади, зумовлені стресом і травмою: інтегративний підхід. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XIV: Методологія і теорія психології. – Випуск 1. Київ– Ніжин. Видавець «ПП Лисенко М.М.». 2018. С. 187-198.

<http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/20.pdf>

7. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час: Матеріали методологічного семінару НАПН України 16 листопада 2023 року: Зб. матеріалів // За ред. В.Г. Панка. Київ: Педагогічна думка, 2023. 405 с.(електронне видання)

8. Страшок, Л., Рак, Л., Даниленко, Г., Єщенко, А., Кашина-Ярмак, В., Завеля, Є., та Ісакова, М. (2023). Вплив стресу на підлітків у період статевого дозрівання (частина 1). ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ, 18(5), 376–383. <https://doi.org/10.22141/2224-0551.18.5.2023.1616>

9. Гозак СВ. Єлізарова ОТ. Станкевич ТВ. Парац АМ. Линчак ОВ. Дюба НМ. Тривалість і якість сну у дітей шкільного віку у зв'язку з їх психоемоційним станом: ретроспективно-проспективне дослідження. Актуальні проблеми сучасної медицини. 2021;8:119–127. DOI: 10.26565/2617-409X-2021-8-13

10. Біланов, О. Місце модусу здоров'я в системі цінностей людини та суспільства. Людинознавчі студії: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Філософія», 2022. № 44, 60–75, doi: <https://doi.org/10.24919/2522-4700.44.4>

11. Якименко О. О., Михайленко В. Л2, Літвак А. І. Стратегія санітарно-просвітницької роботи, як фактор впливу на громадське здоров'я. Актуальные проблемы транспортной медицины № 1 (55), 2019. С. 21-28. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2612979>

12. Рабійчук С.О. Показники цінності здорового способу життя. Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «педагогіка. Соціальна робота». – 2017. – випуск 1 (40). С. 233-234.

Примітка. * - джерело наявне в електронному вигляді