

конф., квітень 2006 р. / За ред. проф. М.С. Гончаренко: Харків, 2006. т. II ч.2. С. 54-62.

6. Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу. URL:<https://mon.gov.ua/storage/app/media/npa/5a1fe801a0e83.pdf>

7. Зміст сучасної шкільної освіти. URL: <http://osvita.ua/school/method/787>

8. Оржеховська В.М., Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді. Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: матеріали II міжнародної науково-практичної конференції, квітень 2004 р.: у 3-х т. / За ред. проф. М.С. Гончаренко: Харків, 2004. Т. III. С. 138-143.

STEM-ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У ФОРМУВАННІ КАР'ЄРНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Сіній Володимир Володимирович

кандидат педагогічних наук, провідний науковий співробітник, Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України

Система освіти України приділяє значну увагу питанням здоров'язбереження здобувачів освіти та формуванню стійких навичок здорового життя. Концепцією реформування загальної середньої освіти Нова українська школа передбачено, що однією з ключових компетентностей є «екологічна грамотність та здорове життя» [1]. Ця ключова компетентність успішно формується викладачами різних предметів поряд з формуванням власне предметних компетентностей здобувачів освіти.

Одним з напрямків реформування загальної середньої освіти є широке впровадження STEM-освіти. Насамперед, через використання в освітньому процесі STEM-технологій, однією з таких технологій є носимі гаджети, що дозволяють контролювати стан здоров'я [2].

Тенденцією сучасного способу життя здобувачів загальної середньої освіти є використання носимих гаджетів, в першу чергу смарт-годинників та фітнес-браслетів. Натомість, традиційні механічні, кварцеві та навіть електронні годинники використовують все менше.

Фітнес-браслети та смарт-годинники дають змогу визначати артеріальний тиск, пульс, кількість спожитих калорій та інші параметри. Ця інформація може бути представлена у цифровій формі й бути основою для формування власної освітньої траєкторії здобувача освіти на уроках фізичної культури. Крім того, результати фізичної активності здобувачів освіти можуть

бути проконтрольовані, зокрема й щодо форми активності (біг, ходьба, їзда на велосипеді) та пройденої відстані (кілометри, кроки), часу активності тощо.

Інфрачервоні термометри з'явилися в освітньому процесі через необхідність запобігання поширенню коронавірусної хвороби. Для визначення температури потрібно всього пару секунд, а результати виводяться на цифровий екран. Крім власне медичних цілей, цей прилад може використовуватись на уроках природничого циклу для швидкого вимірювання температури. А на уроках фізичної культури можна проаналізувати як змінюється температура тіла людини при виконанні різних фізичних вправ. Й далі ці статистичні дані здобувачі освіти можуть проаналізувати з точки зору фізики, хімії, біології тощо.

Нажаль, непоодинокі випадки наявності у підлітків захворювання на цукровий діабет й для контролю стану здоров'я у нагоді стане глюкометр. Залежно від принципу дії вони бувають фото-метричними, електро-хімічними, спектро-метричними. Результати можна вивести на екран смартфона, а для вчителя фізичної культури це важливо для нормування навантажень таких здобувачів освіти й надання своєчасної допомоги.

Більшість STEM-професій передбачають сидячий спосіб роботи. Тому вміння спланувати турботу про своє професійне здоров'я [3] є важливим елементом планування власної професійної кар'єри. А STEM-технології для STEM-фахівців мають значний

ціннісний вплив й є невід'ємною частиною формування у таких здобувачів освіти навичок здорового життя.

Список використаних джерел

1. Гончарова Н. О., Сіпій В. В. Використанням принципу BYOD при формуванні ключової компетентності «екологічна грамотність та здорове життя» в гімназії та ліцеї. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи* : збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 14 листопада 2019 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. С. 309–312. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/718477/>

2. Карлова О. Гаджети для здоров'я: як крокуючи в ногу з часом, контролювати здоров'я. *Інтернет аптека: купити ліки онлайн в Аптека 24*. URL: <https://www.apteka24.ua/uk/blog/razvlecheniya/gadzhety-dlya-zdorovyua-kak-shagaya-v-nogu-so-vremenem-kontrolirovat-zdorove/>

3. Професійне здоров'я. *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. URL: <https://phc.org.ua/kontrolzakhvoryuvan/neinfekciyni-zakhvoryuvannya/profesiynne-zdorovyua>

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСОГЕННИХ РОЗЛАДІВ ШКІЛЬНОЇ МОЛОДІ У КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

Скібицька Вероніка Серогійвна

студентка 4 курсу спеціальності Середня освіта «Здоров'я людини», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Ігнатенко Сергій Анатолійович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Стрес є невід'ємною частиною життя будь-якої людини. Позитивна чи негативна подія сприймається нашим організмом як стрес. Завдяки йому відбувається пристосування людини до умов зовнішнього середовища.

Сучасні реалії потребують організації інформування молоді стосовно способів профілактики стресу та корекції його наслідків. Також неодмінною складовою цього процесу є ефективна організація навчально-виховного процесу, у результаті чого емоційне сприйняття процесу навчання буде позитивним, тести та іспити формуватимуть позитивну самооцінку учнів, процес засвоєння знань стане систематичним і цілісним.

Стреси підривають наш імунітет, роблять нас уразливими до інфекцій.

До далеко не повного списку патологій, причина яких пов'язана з переживанням стресів, належать депресія, тривожність, інфаркт, інсульт, ослаблення імунної системи і як наслідок вразливість до різноманітних інфекцій, починаючи з банальних застуди та

герпесу й закінчуючи такими як деякі форми раку, аутоімунні захворювання, типу ревматоїдного артриту або розсіяного склерозу.

Стрес нерідко викликає шкірні реакції (висип, сверблячку, різноманітні дерматити тощо), порушення роботи шлунково-кишкового тракту, безсоння, різні неврологічні хвороби.

Адаптаційна енергія — це «спадково визначений обмежений запас життєздатності». Адаптаційний синдром характеризується зменшенням розмірів загрудинної залози (тимуса), селезінки, лімфатичних вузлів, кількості еозинофілів і лімфоцитів, прискоренням процесів катаболізму.

✓ На першій стадії організм стикається з деякими подразнюючими чинниками середовища та намагається пристосуватися до них.

✓ На другій стадії відбувається адаптація до нових процесів.

✓ Але якщо стресор продовжує діяти довгий час, то відбувається виснаження гормональних ресурсів (третя стадія) і зрив