



**Ганна
САЗОНЕНКО**
Директор Українського
гуманітарного ліцею
КНУ імені Тараса
Шевченка, кандидат
педагогічних наук,
Заслужений учитель
України,
Народний учитель
України, автор-ге-
рой 8-ї сторінки
Всеукраїнського про-
екту НАПН України і
журналу – „Педагоги-
новатори в Україні»,
кавалер орденів
«Княгині Ольги» III
ступеня та «Ярослава
Мудрого» V ступеня.

ЗДОРОВ'Я- ЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ ОСВІТНИЙ ПРОСТІР

в авторській школі

«Акмеологічний ліцей»

Здорові люди – найцінніший капітал держави

Я. Коллет

Від редакції

Ця стаття – це розповідь директора ліцею про головне призначення будь-якої школи – здоров'язбереження і дітей, і дорослих. Аналіз публікацій цієї тематики підтверджує мій висновок: проблема здоров'язбереження жодним автором не розглядається в акмеологічному контексті. Тоді як Ганна Стефанівна Сазоненко, директор ліцею, про роботу якого йдеться у статті, не випадково зосереджує увагу читачів на перевагах саме акмеологічного ліцейного простору стосовно здоров'язбереження. Вона – одна з перших в Україні почала творити акмеологічну школу: провела декілька міжнародних конференцій на базі ліцею, випустила у світ солідну монографію, окрім численних статей, тож і стала по праву автором-героєм 8-ї сторінки «Будівничі нової української школи» Всеукраїнського проекту НАПН і Журналу – «Педагоги-новатори в Україні». З її презентаційною роботою «Акмеологічна школа: авторська система» знайомтеся у нашому журналі [4, С. 41-47]¹.

Наприкінці минулого року (08.12.2017 р.) сталася надзвичайна подія:

чверть століття як Ганна Стефанівна Сазоненко очолила цей ліцей. Йдеться не про 25 років, коли вона керувала ліцеєм як готовим завершеним освітянським закладом, а про час, впродовж якого вона працювала над ЙОГО створенням фактично з нуля!

Результати усім відомі: їх бачать, знають, ними пишаються! Ліцей постійно серед кращих закладів країни, а часто – в першій десятці!

Редакційний колектив щиро вітає Вас, шановна пані ДИРЕКТОР, як визнаного новатора, інноватора, неперевершеного організатора шкільної, педагогічної й управлінської освіти.

Давно мрію, щоб керівникам шкіл, учителям дарували вже, нарешті, цілі поля квітів, бо ВОНИ варті цієї краси! Тож ми починаємо з Вас, ГАННО СТЕФАНІВНО, й даруємо Вам поле тюльпанів!

З повагою **Ольга ВИГОВСЬКА.**



Конституція України визнає життя і здоров'я людини одними з найвищих соціальних цінностей (стаття 3). Тому загальнодержавним завданням на сьогодні є збереження здоров'я людей, зокрема молодого покоління, а мотивація до здорового способу життя є його пріоритетним напрямком у вихованні соціально зрілої особистості в умовах конкретного соціуму, зокрема школи та сім'ї.

Здоров'я людини є головною метою соціального розвитку в кожній державі, оскільки значною мірою впливає на процеси і результати економічного, соціального і культурного розвитку країни, демографічну ситуацію, стан національної безпеки і є важливим соціальним критерієм ступеню розвитку і добробуту суспільства.

За результатами соціологічних досліджень в Україні (2016 рік) близько **7% підлітків** є відносно здоровими, і майже **50% школярів** мають незадовільне фізичне здо-

¹ Про ліцей – у наших журналах: див. «Список використаних джерел» до цієї статті – pp. 7-10.

ров'я. Спостерігається несприятлива динаміка стану здоров'я учнів за період їхнього навчання: зменшується кількість здорових дітей шкільного віку: від **33%** здорових дітей молодшого шкільного віку до **6-9%** – старшого шкільного віку. Результати комплексних клініко-лабораторних і функціональних обстежень дітей показали, що лише **11 з 1000** обстежених практично здорові, що склало всього лише **1,1%** (грудень, 2017 рік). У той же час за даними офіційної статистики цей показник складає **30%**. Зростання захворювань дітей за останні 10 років збільшилося на **9%**. Психологами ж доведено, що під час навчання число здорових дітей скорочується в п'ять разів. При цьому лише **14%** випускників середньої школи можна вважати цілком здоровими. Медики вважають, що **75%** хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки, відсутності в дітей і підлітків з раннього дитинства морально-психологічних установок на усвідомлення цінності здоров'я. Дослідження свідчать про те, що за період навчання з першого до дев'ятого класу поширеність хвороб органів травлення, а також зниження гостроти зору зростає в півтора рази, ендокринної системи – в 2,6 разів. Майже у кожного випускника – захворювання опорно-рухового апарату, поширеність патології наблизилася вже до **90%**. Показово, що існує прямий зв'язок між захворюваннями і негативними проявами у поведінці, можливостями опанувати навчальний матеріал. Подолання цих загроз здоров'ю дитини можливе завдяки творенню такого освітнього простору, що забезпечить як формування здорового способу життя, так і збереження здоров'я упродовж життя.

Проблема збереження, зміцнення і відтворення здоров'я школярів розглядається з різних наукових позицій у працях філософів, медиків, психологів, соціологів (М. М. Амосов, Г. А. Апанасенко,

В. М. Віленський, О. С. Газман, М. Гончаренко, Г. Зайцев, Д. Изуткін, В. Казначеев, Ю. Лисицин, С. Попов, В. Петленко, А. Степанов, Т. Сущенко, Г. Царегородцев, А. Щедрина та ін.). Питання збереження та зміцнення здоров'я досліджувались у всі періоди становлення та розвитку освіти. У роботах П. П. Блонського, Л. С. Виготського та інших учених представлена основа поняття «здоров'язбереження»; загальнотеоретичні аспекти цього питання розкриваються у дослідженнях І. І. Брехмана, Е. В. Сойко, В. О. Щеглова, Я. А. Коменського, Дж. Локка, М. А. Монтессорі, Й. Г. Песталоцці, М. І. Пирогова, В. О. Сухомлинського, К. Д. Ушинського. Ще у 70 роках український педагог, громадський діяч Олександр Захаренко акцентував, що краще вчити дітей мистецтву збереження і зміцнення свого власного здоров'я, не робити чогось такого, що шкодить здоров'ю інших, ніж потім довго лікуватися.

Разом із цим, слід зауважити, що незважаючи на підвищений інтерес до проблеми, її педагогічним аспектам на практиці приділяється недостатньо уваги, відсутня системність за взаємозалежність навчання – учіння – здоров'я. А отже, «значна доля відповідальності за здоров'я дітей покладається на школу, бо, окрім загальновідомих функцій школи «учіння-розвиток-виховання», стали актуальними збереження, зміцнення і розвиток здоров'я у процесі освітньої діяльності як учнів, так і педагогів, а серед основних факторів майбутнього нашої держави основним є здоров'я її громадян: фізичне, психологічне, соціальне та духовне» [1].

З точки зору акмеології як науки про цілісний розвиток особистості, фізичне і психічне здоров'я є показником особистісної зрілості людини, соціальне здоров'я визначає ступінь соціальної зрілості, а духовне є мірилом духовної зрілості» [2].

Здоров'язбережувальна школа – берегиня нації

Схема 1. Здоров'язбережувальний освітній простір

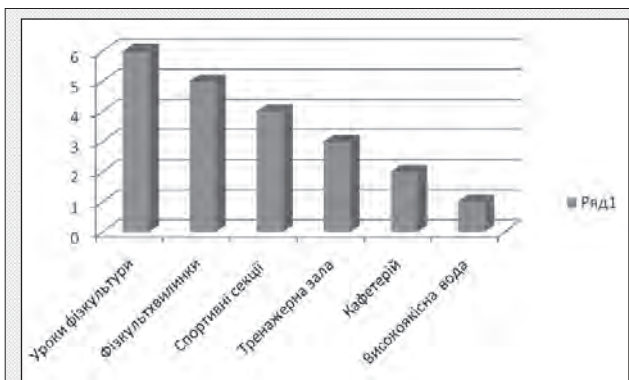
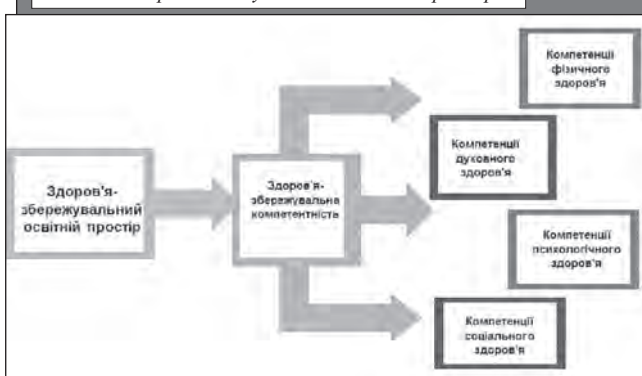


Рис. Рейтинг факторів впливу на фізичне здоров'я ліцеїстів



Рис. Рейтинг факторів впливу на психічне здоров'я

випускника. Поняття «здоров'язбережувальна компетентність» пов'язане з готовністю учня вести здоровий спосіб життя як у фізичній, соціальній, психічній, так і в духовній сферах [4].

У основі здоров'язбережувальної компетентності – здатності (компетенції) особистості, структуру якої можна виразити схемою:

Розглядаючи здоров'язбережувальну компетентність, необхідно уточнити, які елементи освітнього процесу впливають на її розвиток.

Аналіз анкетування «Фактори впливу на здоров'я ліцеїстів у акмеологічному просторі ліцею» (загальна кількість опитуваних 150 учнів) дає підстави стверджувати, що позитивно на стан фізичного здоров'я ліцеїстів усіх курсів впливають уроки фізичної культури, проведення фізкультхвилинки, які переважно проводяться педагогами 8 класу та II курсу, оскільки I і III курси поставили цей показник на 6 та 7 місця. Участь у спортивних секціях ліцею визначили пріоритетом ліцеїсти II і III курсів, а першокурсники та 8 клас, на жаль, не настільки активно беруть участь у спортивних секціях ліцею. Тренажерну залу ліцею в основному відвідують ліцеїсти II та III курсів. Якістю харчування та споживанням високоякісної води з кулерів ліцеїсти задоволені.

На думку ліцеїстів I курсу на їх психологічне здоров'я найбільше впливає естетичний, високодуховний простір навчального закладу. Для II курсу важливим є доброзичливе ставлення до них вчителів. Для III курсу визначаль-

Компетентнісна освіта відкриває нові можливості для ефективного формування здоров'язбереження. Здоров'язбережувальна компетентність входить до 10 компетентностей, визначених у Концепції Нової української школи, та є основою для успішної самореалізації ліцеїста як особистості, громадянина, життєво компетентного

ним є сприятливий психологічний мікроклімат у групі.

Така динаміка змін внутрішньоліцейних факторів впливу на стан психологічного здоров'я ліцеїстів свідчить про зростання ролі вчителів, вихователів, міжособистісного спілкування, згуртування груп упродовж навчання.

Ліцеїсти I – III курсів майже однаково розподілили за значущістю ті фактори впливу, які допомагають їм найкраще адаптуватися в соціумі, серед них на першому місці – участь у загальноліцейних акціях, конкурсах, творчих вечорах; на другому – участь в олімпіадах, підготовка та захист навчальних та інтегрованих проєктів.

Розвитку духовного здоров'я в ліцеї сприяє перш за все високий рівень духовної культури педагогів (II, III курс) та виховний потенціал гуманітарних навчальних дисциплін (I курс); третю позицію у рейтингу щодо впливу на стан духовного здоров'я ліцеїстів I–III курсів посідає проведення діалогів-зустрічей із культурно-мистецькою елітою України, четверту – спілкування з високим мистецтвом у Картинній галереї ліцею; п'яту – участь у мистецьких студіях ліцею.

Позитивно на духовне здоров'я ліцеїстів впливають і екскурсії до музеїв, театрів. Діти із задоволенням відвідують Музей історії Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Музей Великої Вітчизняної війни, Музей медицини, Музей історії України, Музей Києва, Національний музей літератури, Національний художній музей України, Музей кіно і театрального мистецтва «Корифеї українського театру»,



Рис. Рейтинг факторів впливу на духовне здоров'я ліцеїстів

Музей російського мистецтва, Музей західного та східного мистецтва та інші. Ліцеїсти переглянули вистави в Національному академічному театрі імені І.Франка, Національній опері України, театрі «Сузір'я».

У межах проведення всеукраїнського експерименту «Формування життєвої компетентності суб'єктів освітньої діяльності в акмеологічному просторі ліцею» лабораторією психолого-педагогічних основ управління освітнім процесом розроблено критеріальну модель рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності та проведено моніторинг таких компонент:

- аксіологічної (формування ціннісно-орієнтованих установок на здоров'я, здоров'язбереження та здоров'явідтворення, як невід'ємної частини життєвих цінностей і світогляду);
- гносеологічної (формування системи наукових і практичних знань, умінь і навичок поведінки у повсякденній діяльності, які забезпечують ціннісне ставлення до особистого здоров'я та здоров'я оточуючих людей; розвиток знань про здоровий спосіб життя);
- емоційно-вольової (прояв психологічних механізмів, спрямованих на формування досвіду взаємовідносин особистості та суспільства; формує такі якості особистості, як організованість, дисциплінованість, обов'язок, честь, гідність);
- здоров'язбережувальної (являє собою систему вправ, спрямованих на вдосконалення навичок і вмінь щодо особистої гігієни, догляду за своїм одягом, місцем проживання, навколишнім середовищем, дотримання режиму дня, режиму харчування, чергування праці та відпочинку,

попередження шкідливих звичок, функціональних порушень та захворювань тощо);

- фізкультурно-оздоровчої (передбачає підвищення рухової активності, забезпечує загартовування організму, високі адаптивні можливості; підвищення працездатності).

Лицеїстам були запропоновані наступні завдання: а) аксіологічно-мотиваційного критерію: бесіди «Як я розумію здоровий спосіб життя?», «Чому потрібно бути здоровим?»; практичне проведення дітьми ігор, руханок, фізкультхвилинки; складання колажу «Здоров'я – це мій успіх»; б) когнітивно-усвідомлювального критерію: тестування: «Ваше здоров'я» за методикою Ю. О. Гриця та тест «Чи здоровий ти фізично?». Відповіді на тести дозволили з'ясувати рівень знань учнів про здоров'я, його складові, рівень фізичної активності, дотримання правил режиму дня.

Відповідно до проведених досліджень найбільш виражені такі показники:

- Адаптованість: **62%** володіють гнучкістю мислення, вміють знаходити нові рішення в проблемній, нестандартній, складній ситуації.

- Готовність прийти на допомогу: **61%** готові прийти на допомогу практично кожному, хто її потребує, завжди намагаються брати участь в акціях взаємодопомоги і милосердя;

- Здоровий спосіб життя: **58%** вважають, що необхідно вести здоровий спосіб життя, зміцнювати своє здоров'я; займаються цим і залучають своїх друзів, бо не мають шкідливих звичок;

- Діловитість і організованість: організовані й діловиті, вміють визначити своє місце в групі і в спільній діяльності, вміють включатися в нову справу, нести відповідальність, доводити справу до кінця – **57%**;

Ці дослідження ілюструють, що здоров'язбережувальна компетентність пе-

редбачає гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як результат самодисципліни, самопізнання, самореалізації на основі стійкої потреби бути здоровим.

Результати моніторингу, проведеного Центром «Здоров'я» свідчать, що в лицейі протягом 2017-2018 року спостерігається позитивна динаміка фізичного здоров'я лицеїстів У 2016-2017 н.р. на обліку перебувало **190 учнів, 65%** від загальної кількості, а у 2017-2018 році – **163 учні – 55%**. У 2017 р. зменшилась кількість учнів із порушенням опорно-рухового апарату у порівнянні з 2016 роком на **1,6%**. Кількість учнів зі сколіозами в порівнянні з 2015 роком зменшилася на **1,7%**.

Одним із напрямів роботи лицейю як авторської школи «Акмеологічний лицей» є пропаганда здорового способу життя, впровадження в практику технологічних аспектів здоров'яспрямованої діяльності.

Інтеграція акмеїдидактики, акмевиховання і технологій здоров'язбереження дозволяє досягти позитивних результатів щодо підтримки стану фізичного здоров'я лицеїстів. Учителі лицейю вдало ведуть інтерактивні діалоги, звертаються до емоційного інтелекту, використовують елементи арт-терапії для зміцнення духовного здоров'я; цікаво організовують діяльність учнів, структурують навчальний матеріал, окрім того, спрямовують уроки на розвиток ключових компетентностей: інформаційно-комунікаційної, соціальної, загальнокультурної.

З метою визначення ефективності використання здоров'язбережувальних технологій проведено моніторинг для педагогів лицейю (загальна кількість учасників – 30) за результатами якого визначено, що:

- **55%** учителів вважають, що достатньо володіють здоров'язбережувальними та здоров'яформуючими технологіями, **40%** – посередньо, **5%** – недостатньо.

- елементи здоров'язбережувальних технологій використовують **80%** педагогів;

- **40%** учителів використовують на своїх уроках фізкультхвилинки та фізкультурні вправи;

- **60%** учителів інколи використовують валеологічну складову предмета, **25%** – постійно, **15%** досить рідко;

- елементи арт-терапії використовує **30%** учителів; епізодично використовують елементи арт-терапії **50%** учителів; не використовують елементи арт-терапії **15%** учителів;

- з метою поліпшення духовного здоров'я учнів на уроці використовують музику, образотворче мистецтво, літературні твори **30%** учителів, інколи використовують – **60%** учителів; **10%** використовують дуже рідко;

- **90%** учителів сприяють створенню позитивного психологічного мікроклімату на уроці;

- **90%** учителів намагаються з емпатією ставитися до ліцеїстів;

- **80%** постійно слідкують за повітряним режимом та санітарно-гігієнічними умовами проведення уроку;

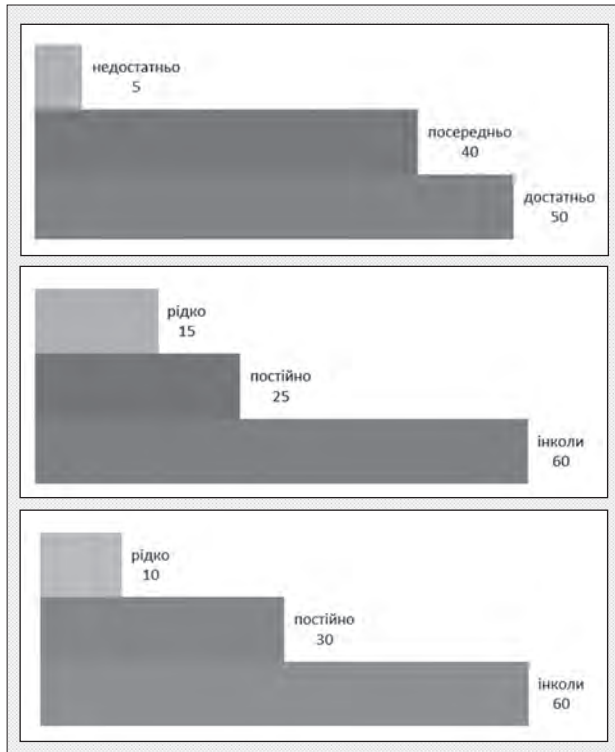
- **80%** постійно слідкують за освітлювальним режимом;

- **35%** проводять на уроках вправи для очей інколи; **40%** проводять такі вправи постійно, **25%** – дуже рідко;

- **70%** учителів постійно слідкують за поставою, осанкою ліцеїстів;

- **80%** учителів вважають, що не перевантажують учнів обсягом домашнього завдання.

Переважна більшість педагогів, вихователів спрямовують свою роботу на розвиток здо-



ров'язбережувальної компетентності: опанування технологіями безпеки життєдіяльності (**94%**), формування ставлення до здоров'я як до цінності (**86%**), профілактика ризикованої поведінки (**35%**), профілактика шкідливих звичок (**67%**).

На підставі проведеного анкетування та аналізу відвідуваних уроків, можна стверджувати, що систематично використовують здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології **65%** учителів, фрагментарно – **35%** (це стосується учителів першого року роботи).

Не треба бути пасивними та байдужими – один із принципів учителів ліцею, а за для того, щоб сучасний урок був здоров'язбережувальним, здоров'яформувальним, здоров'язміцнювальним,

Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо Сократ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Компетентність у системі неперервної освіти: акмеологічна модель : наук.-метод. посіб. / Г. С. Сазоненко, В. В. Приступа ; Укр. гуманіт. ліцей Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – Маркавіч: Софія, 2013. – 412 с

2. Акмеологія шкільної освіти: Наук.-метод. посібник / За заг. ред. Сазоненко Г. С. – К.: Основи, 2010. – 560 с.

3. Свириденко С. Формування культури здоров'я дитини в сім'ї як чинник соціальної компетентності // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: Наук.-метод. зб. / Ред. кол. Н.Софій (голова), І.Єрмаков (кер. авт. кол. і наук. ред., та ін. – К.: Контекст, 2000. – С. 135-139.

4. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людей як об'єкт соціального пізнання: Дис. канд.філос. наук: 09.00.03 / Запорізький держ. ун-т. – Запоріжжя, 1997. – 185 с.

5. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді / [Бех І. Д. та ін.] // Превентивна педагогіка / В. М. Оржеховська, О. І. Пилипенко. – Черкаси: Чабаненко Ю., 2007. – С. 259–274.

6. Ступкевич О. А. Школа культури здоров'я – Школа розвитку сучасної компетентної особистості. // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2010. – №3. – С. 17-24.

7. Ганна Сазоненко. Як ми творимо здоров'язбережувальний акмеологічний простір ліцею // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2018. – № 1 (PDF-формат). – С. 28-34.

8. Ганна Сазоненко. Акмеологічна школа: авторська система // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2012. – № 6. – С. 41-47.

9. Ганна Сазоненко, Олена Іващенко, Наталія Нестеренко. «Педагогіка свободи» в громадсько-державній моделі управління ліцеєм // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2016. – № 4-6. – С. 131 – 144.

10. Ганна Сазоненко. Ліцей як мрія... // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2016. – № 4-6. – С. 257 – 261.

спрямованим на розвиток позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, навчав культурі здоров'я, сам учитель має стати взірцем.

Підсумовуючи, можна зазначити, що здоров'язбережувальний акмепростір сприяє рівню компетентності та професіоналізму педагогів, дозволяє об'єднати досягнення науки та практичної діяльності для розв'язання актуальних проблем Нової української школи щодо здоров'язбереження як здобувачів освіти, так і педагогів; забезпечує становлення життєтворчої особистості, яка цінує життя і вміє бути здоровою та щасливою, реалізується як життєво компетентна особистість у родині, професії та в соціумі.



Анна Сазоненко

Здоров'язбережувальне просторство в авторській школі «Акмеологічний ліцей»

Как известно, здоров'язбережувальна компетентність входить в десятку компетенцій, визначених в Концепції Нової української школи.

В ліцейі утверджує здоров'язбережувальну ідеологію перш за все учитель, який кожним уроком здатний впливати на здоровий образ життя, вчить культурі здоров'я, тому сам в цьому повинен бути зразком. По результатам проведеного анкетування і аналізу відвідуваних уроків виявлено, що таких учителів в ліцейі 65%.

В статті автор переконливо продемонстрував, що здоров'язбережувальне акмепросторство авторської школи «Акмеологічний ліцей» сприяє рівню компетентності і професіоналізму педагогів, дає можливість об'єднати досягнення науки і практичної діяльності в розв'язанні актуальних проблем Нової української школи по здоров'язбереженню як соискателів освіти, так і педагогів, забезпечує становлення життєтворчої особистості, цінить життя і вміє бути здоровою і щасливою, реалізується як життєво компетентна особистість в родині, професії і в соціумі.

Ключевые слова: соціально зріла особистість, пріоритетне напрямлення виховання, здоровий образ життя, мотивація здоров'я.



Hanna Sazonenko

Health promotional educational space in the authorial school "Acmeological lyceum"

As you know, health-saving competence is included in the 10 competencies defined in the Concept of the New Ukrainian School.

Providing healthcare-saving ideology a high school teacher first that each lesson can support a healthy lifestyle, and culture, and teaches them on every lesson. The questionnaire and analysis of the lessons showed that 65% vs. 35% students support healthy life.

The author convincingly demonstrated that acmeprostir School «Lyceum acmeological» promotes the competence and professionalism of teachers, combines advances in science and practice to solve urgent problems of Ukrainian school on as candidates education and teachers; establishment provides life-giving person, who values life i can be healthy and happy life is realized as a competent person in the family, profession and sotsiumi.

Keywords: socially mature person, priority direction of education, healthy lifestyle, motivation of health.