



**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ
ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ
СЕРЕДОВИЩІ**

КОЛЕКТИВНА МОНОГРАФІЯ

Міністерство освіти і науки України
Полтавський національний технічний університет
імені Юрія Кондратюка

**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ
ТЕХНОЛОГІЇ
В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

*Колективна монографія
за загальною редакцією д.пед.н. Л.М. Рибалко*

**HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES
IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT**

*A collective monograph
according to the general editing by prof. L. Rybalko*

Тернопіль 2019

УДК 37.01:613(2.064)

3-46

Рекомендовано до друку вченою радою
Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка
(протокол № 17 від 21 червня 2019 р.)

Рецензенти:

Величко Людмила Петрівна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач відділу біологічної, хімічної та фізичної освіти Інституту педагогіки НАПН України;

Семеновська Лариса Аполінарівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка;

Агейчева Анна Олександрівна, кандидат педагогічних наук, в.о. декана гуманітарного факультету Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка.

Головний редактор – Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка.

Авторський колектив: Л.М. Рибалко (Розд. 1); Т.І. Мієр (Розд. 2); В.В. Онішко (Розд. 3); О.О. Лаврентьєва (Розд. 4); Г.М. Бойко, Л.Б. Волошко (Розд. 5); Н.А. Беседа (Розд. 6); В.І. Донченко (Розд. 7); М.М. Дяченко-Богун (Розд. 8); М.В. Гриньова, О.О. Момот (Розд. 9); В.О. Жамардій (Розд. 10); Т.К. Андрющенко (Розд. 11); Л.С. Голодюк (Розд. 12); М.М. Ястребов (Розд. 13); О.В. Гнізділова, С.С. Бурсова (Розд. 14); Ю.М. Мороз (Розд. 15); С.А. Новописьменний (Розд. 16).

Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі:
3-46 колективна монографія / за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль :
Осадца В.М., 2019. 400 с.
ISBN 978-617-7793-05-1

У монографії розкрито методологічні, теоретичні та методичні основи застосування здоров'язбережувальних технологій у освітньому середовищі. Науково обґрунтовано особливості застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах освіти різних типів: дошкільних, загальноосвітніх та вищих. Доведено важливість застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі в умовах здоров'язбережувального освітнього середовища та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Для науковців, аспірантів, магістрантів, студентів закладів вищої освіти, методистів, учителів і всіх, кого цікавлять питання здоров'язбереження.

УДК 37.01:613(2.064)

ISBN 978-617-7793-05-1
DOI 10.5281/zenodo.3266175

© Колектив авторів, 2019
© ФОП Осадца Ю.В., 2019

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	7
РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ПЕДАГОГІЧНА І СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА (авт. Рибалко Л.М.)	8
1.1. Здоров'я та здоров'язбереження як наукова проблема	8
1.2. Сутність і зміст здоров'язбережувальних технологій	14
1.3. Класифікація здоров'язбережувальних технологій	25
РОЗДІЛ 2. ДВОВЕКТОРНИЙ РОЗГЛЯД ФЕНОМЕНУ «ЗДОРОВ'Я» (авт. Міср Т.І.)	30
2.1. Розкриття сутності феномену «здоров'я» в контексті цивілізаційних тенденцій, різноаспектних тлумачень, двовекторності	30
2.2. Перший вектор розгляду феномену «здоров'я»: біологічне, фізичне, духовне, психічне та соціальне здоров'я як напрями наукового пізнання феномену	32
2.3. Другий вектор розгляду феномену «здоров'я»: організація освітнього процесу з урахуванням біологічної, фізичної, духовної, психічної та соціальної основ здоров'я тих, хто навчаються, та того, хто навчає	38
РОЗДІЛ 3. ГЕНЕЗИС ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У ВІТЧИЗНЯНИЙ І ЗАРУБІЖНІЙ ПЕДАГОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ Й ПРАКТИЦІ (авт. Онішко В.В.)	53
3.1. Проблема здоров'язбереження в освіті	53
3.2. Суб'єкти здоров'язбереження в умовах освітньої діяльності	67
3.3. Стратегія здоров'язбереження в освітній теорії та практиці Західноєвропейських країн, США, країн Азії, СНД та Україні	76
РОЗДІЛ 4. ЕРГОНОМІЧНИЙ ПІДХІД ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА (авт. Лаврентьєва О.О.)	94
4.1. Здоров'язбереження як пріоритетний напрям проектування освітніх систем	94
4.2. Ергономічний підхід, ергономічний аналіз, ергономічний дизайн – новітні тенденції в проектуванні освітнього середовища	98
4.3. Ергономічні умови організації навчальної діяльності студентів	105
РОЗДІЛ 5. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАХОДИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ (авт. Бойко Г.М., Волошко Л.Б.)	112
5.1. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей в умовах дошкільних закладів освіти	112
5.2. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей і підлітків у закладах середньої освіти	125
5.3. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді	140
РОЗДІЛ 6 ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (авт. Бесєда Н.А.)	147
6.1. Генезис проблеми здоров'язбереження в педагогічній теорії й практиці	147
6.2. Упровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес закладу загальної середньої освіти	154
6.3. Методична підготовка вчителя до застосування здоров'язбережувальних технологій	163

РОЗДІЛ 7. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ СКЛАДНИК ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСВІТНЬОЇ МЕДИЧНОЇ СИСТЕМИ (авт. Донченко В.І.)	172
7.1. Особливості навчання здоров'язбережувальних технологій у освітньому процесі медичних закладів вищої освіти	172
7.2. Критерії та рівні навченості студентів медичного університету використанню здоров'язбережувальних технологій	177
РОЗДІЛ 8. РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ (авт. М.М. Дяченко-Богун)	193
8.1. Формування готовності майбутніх учителів біології до впровадження здоров'язбережувальних технологій	193
8.2. Технології використання активних та інтерактивних форм і методів у формуванні здоров'язбережувальних знань	199
8.3. Технології організації оздоровчо-контекстного навчання	202
8.4. Технології організації здоров'язбережувальних проєктів	206
РОЗДІЛ 9. ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ В УМОВАХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ (авт. Гриньова М.В., Момот О.О.)	213
9.1. Проблема збереження здоров'я людини у сучасному вимірі	213
9.2. Специфіка виховного процесу в аспекті здоров'язбереження	215
9.3. Напрями діяльності в аспекті здоров'язбереження	218
9.4. Створення умов у сфері фізичної культури для здоров'язбереження	223
РОЗДІЛ 10. ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ШЛЯХ ДО ДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТІВ (авт. Жамардій В.О.)	241
10.1. Здоров'язбережувальні компетентності у фізичному вихованні студентів	241
10.2. Критерії та показники сформованості фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів з фітнес-технологій	250
10.3. Рівні сформованості фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів з фітнес-технологій	251
РОЗДІЛ 11. НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КОНТЕНТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ (авт. Андрущенко Т.К.)	260
11.1. Аксиологічний аспект проблеми формування у дошкільників здоров'язбережувальної компетентності	261
11.2. Психолого-педагогічний потенціал дошкільного віку щодо формування здоров'язбережувальної компетентності на основі життєвих навичок	267
11.3. Технологія формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку	277
РОЗДІЛ 12. ЕКОІНТЕДИФЕРЕНЦІЙНИЙ ПІДХІД ЯК ЗАСІБ СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА ОСНОВІ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОЇ ГАРМОНІЗАЦІЇ ВПЛИВІВ ВІКОВИХ ТА ЖИТТЄВИХ КРИЗ (авт. Голодюк Л.С.)	286
12.1. Екоінтедиференційний підхід: поліпоняттєва сутність, особливості реалізації з використанням інтеграції та диференціації	286
12.2. Реалізація екоінтедиференційного підходу в контексті функціонування різних систем взаємодії тих, хто навчається і того, хто навчає	298

11.3. Система взаємодії «учитель як безпосередній суб'єкт – учні як колективний суб'єкт – математичний об'єкт пізнання»	299
12.4. Система взаємодії «учень / учень як індивідуально-колективний суб'єкт – математичний об'єкт пізнання – учитель як опосередкований суб'єкт»	301
12.5. Система взаємодії «учень як індивідуальний суб'єкт – групи учнів як колективні суб'єкти – математичний об'єкт пізнання – учитель як безпосередньо-опосередкований суб'єкт»	303
12.6. Система взаємодії «учень як індивідуальний суб'єкт – математичний об'єкт пізнання – учитель як опосередкований суб'єкт»	304
РОЗДІЛ 13. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ВЕБ-ОРІЄНТОВАНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОМУ НАВЧАННІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ (авт. Ястребов М.М.)	
13.1. Погляди видатних педагогів на здоров'язбережувальне навчання учнів початкових класів	309
13.2. Сучасні підходи до здоров'язбережувального навчання молодших школярів	315
13.3. Роль веб-орієнтованих технологій у підтримці здоров'язбережувального навчання	320
13.3. Зарубіжний досвід використання веб-технологій у здоров'язбережувальному навчанні	331
13.4. Шляхи профілактики негативного впливу веб-орієнтованих технологій на здоров'язбережувальне навчання	340
РОЗДІЛ 14. ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ (авт. Гнізділова О.А., Бурсова С.С.)	
14.1. Характеристика сучасних здоров'язбережувальних технологій	345
14.2. Застосування лікувально-профілактичних здоров'язбережувальних технологій у роботі закладу дошкільної освіти	349
14.3. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у сучасних закладах дошкільної освіти	352
РОЗДІЛ 15. РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В АСПЕКТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ (авт. Мороз Ю.М.)	
15.1. Сутність рекреації як самостійної галузі наукових досліджень	363
15.2. Особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації в системі фізичного виховання	368
15.3. Рухливі ігри як одна із форм рекреаційної діяльності	372
РОЗДІЛ 16. ПРИНЦИПИ, КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ І РІВНІ СФОРМОВАНOSTІ БАЗОВИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ (авт. Новописьменний С.А.)	
16.1. Принципи формування базових компетентностей з основ здоров'я	378
16.2. Критерії, показники і рівні сформованості базових здоров'язбережувальних компетентностей	393
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	398

TABLE OF CONTENTS

<i>Rybalko Lina.</i> HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES AS A PEDAGOGICAL AND SOCIAL PROBLEM.....	8
<i>Miër Tatyana.</i> «HEALTH» PHENOMENON DUAL-TRACK CONSIDERATION.....	30
<i>Onipko Valentina.</i> HEALTH-SAVING PROBLEM ORIGIN IN THE NATIONAL AND FOREIGN PEDAGOGICAL THEORY AND PRACTICE.....	53
<i>Lavrentieva Olena.</i> ERGONOMIC APPROACH TO THE ORGANIZATION OF EDUCATIONAL HEALTH-SAVING ENVIRONMENT.....	94
<i>Boiko Galina, Voloshko Larisa.</i> HEALTH-GIVING AND RECREATIONAL MEASURES OF THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	112
<i>Beseda Natalia.</i> ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL BASES OF HEALTHCARE TECHNOLOGIES APPLICATION IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS.....	147
<i>Donchenko Victoria.</i> HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES AS AN EFFECTIVE COMPONENT OF THE EDUCATIONAL MEDICAL SYSTEM FUNCTIONING.....	172
<i>Dyachenko-Bohun Marina.</i> HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE FUTURE BIOLOGY TEACHERS VOCATIONAL TRAINING.....	193
<i>Grinova Marina, Momot Olena.</i> THE FUTURE TEACHER PERSONAL EDUCATION WITHIN THE HEALTH-SAVING CONDITIONS OF THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION.....	213
<i>Zamardiy Valeriy.</i> FITNESS TECHNOLOGY AS A WAY TO STUDENTS' HEALTH-SAVING.....	242
<i>Andriushchenko Tetiana.</i> SCIENTIFIC-METHODOLOGICAL CONTENT OF FORMATION OF HEALTHKEEPING COMPETENCE IN PRESCHOOLERS.....	260
<i>Golodiuk Larisa.</i> ECO-INFERENTIAL APPROACH AS A MEANS OF THE EDUCATIONAL PROCESS PARTICIPANTS HEALTH PROMOTION ON THE BASIS OF DEDICATED HARMONIZATION OF THE EFFECTS OF AGE AND LIFE CRISES.....	286
<i>Yastrebov Nikolay.</i> SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL PRINCIPLES OF THE WEB-BASED TECHNOLOGIES USE IN THE GRADE SCHOOL STUDENT HEALTH-SAVING EDUCATION.....	309
<i>Gnizdilova Olena, Bursova Svitlana.</i> HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES INTRODUCTION IN THE PRE-SCHOOL INSTITUTION EDUCATIONAL PROCESS.....	345
<i>Yuriy Moroz.</i> RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE HEALTHCARE TECHNOLOGIES CONTEXT.....	363
<i>Sergiy Novopusmeniy.</i> PRINCIPLES, CRITERIA, PARAMETERS AND FORMATION LEVELS OF BASIC HEALTH-SAVING COMPETENCIES.....	378

РОЗДІЛ 2
ДВОВЕКТОРНИЙ РОЗГЛЯД ФЕНОМЕНУ «ЗДОРОВ'Я»
«HEALTH» PHENOMENON DUAL-TRACK CONSIDERATION

Т.І. Мієр
Tatyana Mier

2.1. Розкриття сутності феномену «здоров'я» в контексті цивілізаційних тенденцій, різноаспектних тлумачень, двовекторності

З давніх давен до сьогодні здоров'я вважалося й вважається основною цінністю, метою суспільства, а з 1990-го року й одним із показників індексу розвитку людського потенціалу, який виявляється в очікуваному довголітті, що вимірюється як тривалість наступного життя при народженні.

За узагальненнями Н. Поліщук (за [11]), в історії розвитку знань про здоров'я та способи його збереження чітко простежуються західна та східна цивілізаційні тенденції, кожна з яких характеризується оригінальною теоретичною основою та практичними напрацюваннями. Скажімо, західна цивілізаційна тенденція ґрунтується на прагненні до досягнення безпосередньо корисного результату на основі стимулювання таких рухових якостей, як: сила, швидкість, витривалість. Натомість східна цивілізаційна тенденція орієнтована на поліпшення загального стану організму, гармонізацію стосунків людини з навколишнім середовищем.

Різноаспектні теоретичні напрацювання характеризують здоров'я як складний феномен. Так, трактування поняття «здоров'я» подається різними контекстами, зокрема й такими:

- ціннісне утворення, що діє поза принципом «поломки» й «лікувального втручання» (О. Асмолов [1]);

- зміцнювальний вплив на органічні процеси явищ самоактуалізації, трансцендування, прагнення щастя (Р. Мей [22], Т. Титаренко [37] та ін.);

- динамічний стан організму, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психо-емоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням (енциклопедичне джерело [27]);

- 1) правильна, нормальна діяльність живого організму; 2) те чи інше самопочуття людини (словникове джерело [15]);

- форма життєдіяльності, що забезпечує необхідну якість життя і достатню його тривалість [31].

У виданні «Енциклопедія освіти»[11] здоров'я розглядається як морфологічна цілісність та як процесуальний і функціональний стан. Відносна сталість фізичних, хімічних та біологічних властивостей внутрішнього середовища організму людини (яку позначено терміном гомеостаз), складає на фізіологічному рівні основу здоров'я й визначає «здатність організму забезпечити послідовність і сталість свого внутрішнього середовища»[11, с. 318].

Варто наголосити на тому, що в сучасному трактуванні поняття «здоров'я» розглядається не як мета життя, а як його ресурс. Зазначене прослідковується в результаті зіставлення трактувань поняття «здоров'я», які було запропоновано робочою групою Всесвітньої організації охорони здоров'я в різні роки розроблення концепції здоров'я, зокрема:

- до 2007 року – стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів;

- після 2007 року – ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення і задовольнити потреби, а, з іншого, змінювати середовище чи кооперуватися з ним.

Відповідно до міркувань Т. Мієр, феномен «здоров'я» доцільно розглядати і як науковий феномен, і як засіб, що забезпечує результативний перебіг іншого процесу (приміром, освітнього, виробничого), виду діяльності (як-от, освітня, професійна). Тобто феномен «здоров'я» має розкриватися з урахуванням двовекторності його сутності (рис. 2.1).

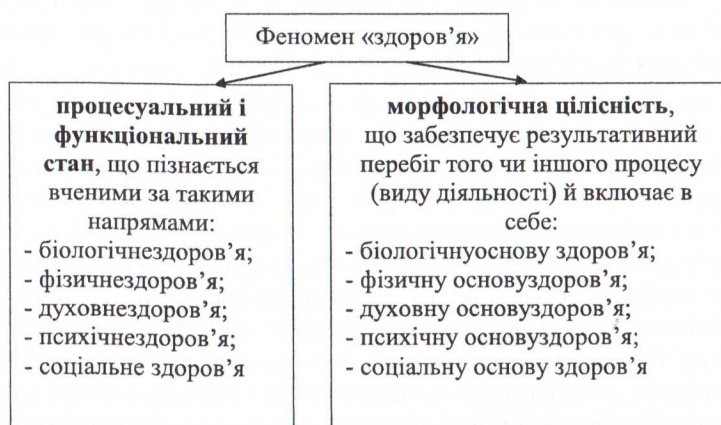


Рис. 2.1. Двовекторність розкриття сутності феномену «здоров'я» (за Т. Мієр)

Розгляд здоров'я в контексті морфологічної цілісності, що забезпечує результативний перебіг того чи іншого процесу (виду діяльності) й об'єднує в собі біологічну, фізичну, духовну, психічну й соціальну основи здоров'я, актуалізує питання, пов'язані зі ставленням людини до здоров'я в цілому та до власного здоров'я зокрема. Зазначене розглядається вченими:

- у контексті соціальної установки (Н. Сарджвеладзе) [3];

- з огляду на стан психосоматичного комфорту та психологічного благополуччя, що ґрунтується на відчутті сили і цінності власного «Я», здатності до узгодження людини із самою собою (Б. Братусь, О. Завгородня)(за: [3]).

Відповідно до напрацювань О. Богучарової [3, 4], ставлення людини до здоров'я в системі ставлень суб'єкта постає ціннісно-смысловим утворенням, а не відбиттям у свідомості суто «природничих» станів хвороби чи здоров'я. Ставлення людини до здоров'я – це певна модель, рівень системної організації, що під впливом особистісних детермінант і суб'єктності піддається закономірній координації й узгодженості. Структуризація суб'єктності супроводжує зміни, що спричиненні збільшенням у досвіді людини станів психічного благополуччя, креативних проявів позитивного Я-образу, здатності до рефлексії.

За О. Богучаровою [4], визнання людини активним суб'єктом різноманітних форм довільної активності означає самодетермінацію власного буття. У цьому контексті суб'єктність є якістю, що постійно розвивається людиною, а суб'єктна активність є умовою, що ініціює позитивні зміни у її житті, здоров'ї й психологічному благополуччі.

2.2. Перший вектор розгляду феномену «здоров'я»: біологічне, фізичне, духовне, психічне та соціальне здоров'я як напрями наукового пізнання феномену

Враховуючи двовекторність розкриття сутності феномену «здоров'я», зосередимо увагу на наукових напрацюваннях учених у пізнанні біологічного, фізичного, духовного, психічного та соціального здоров'я.

Динамічна рівновага функцій усіх внутрішніх органів, їх адекватна реакція на вплив зовнішнього середовища визначає біологічне здоров'я. Напрями наукового пізнання біологічного здоров'я пов'язані, перш за все, з певними особливостями функціонування морфофункціональних структур та біологічних систем та набувають виняткової індивідуальної генетичної конституції й унікальності кожній людині за генотипом і фенотипом.

Біологічне здоров'я людини визначається закладеною в її генотипі здатністю адаптуватися до будь-яких умов життя, зокрема й до тих, які в минулому не переживалися попередніми поколіннями.

Фізичне здоров'я, як напрям наукового пізнання феномену «здоров'я», визначає гарне самопочуття, бадьорість, наявність енергії, працездатність, відсутність симптомів захворювань. Фізичне здоров'я зумовлюється низкою чинників [11]: індивідуальними особливостями анатомічної будови тіла; фізіологічними функціями організму в різних умовах спокою й руху; довкіллям; генетичною складовою; рівнями фізичного розвитку органів і систем організму.

Найважливішими показниками фізичного здоров'я людини є: фізичний розвиток; фізична працездатність; фізична підготовленість; фізична форма; фізична активність.

Фізичне здоров'я досліджується Булич, Муравовим [6], Суценко [36] співвідносно з рівнем розвитку органів, що зумовлений «програмою», закладеною природою в кожній людині.

Духовне здоров'я виявляється [14] в здатності зберігати та виявляти духовність, котра, у свою чергу, являє собою складний комплекс якостей людини, що формуються власними зусиллями. Духовне здоров'я включаючи в себе знання, почуття, осмислення дійсності, здатність до співпереживання тощо. Духовність формується самою людиною у процесі активної діяльності та під впливом відповідних зразків поведінки інших. Духовне здоров'я залежить від свідомого прагнення людини до реалізації вищих особистісних якостей та виявляється в долученні до духовних цінностей тощо.

Розглядаючи соціальне здоров'я, слід вказати на відсутність чіткої межі між соціальним здоров'ям та психологічним, оскільки і психічні властивості особистості, і соціальна обумовленість її здоров'я не існують поза системою суспільних відносин, до яких людина входить як суспільна істота. Оскільки соціальне здоров'я стосується здатності людей до повноцінного виконання соціальних функцій, участі в соціальній діяльності, сприянні розвитку суспільства, то можна стверджувати, що активним учасником соціальної системи, перш за все, постає людина зі здоровою психікою.

За М. Корольчук, В. Крайнюк, В. Марченко [14], соціальне здоров'я людини відображається в таких характеристиках: адекватне сприйняття соціальної дійсності; інтерес до навколишнього середовища; спрямованість на загальну справу; культура споживання; альтруїзм (безкорисне піклування про інших); емпатія (здатність людини розуміти переживання іншої людини, співпереживати в процесі спілкування); відповідальність перед іншими; безкорисливість.

У виданні «Енциклопедія освіти» [11] зазначено, що експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я, аналізують соціальне здоров'я, звертаючи увагу на ступінь або міру задоволеності людини своїм матеріальним добробутом, харчуванням, житлом, соціальним становищем у

суспільстві, соціальною політикою. У цьому контексті соціальне здоров'я залежить від економічних чинників, взаємодії людини з різними структурними одиницями соціуму (сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки, забезпечується відпочинок, побут, соціальний захист, здійснюється охорона здоров'я, підтримується безпека життєдіяльності).

Дослідження психічного здоров'я виявляється розгляді людини як психічного цілого. Порушити цю цілісність майже не можливо в разі вияву людиною стійкості, врівноваженості та здатності протидіяти впливам. У той же час це гармонійне поєднання істотних властивостей особистості може не утворюватися взагалі або руйнуватися, якщо спостерігається домінування певних негативних властивостей характеру, несформованість морально-ціннісної й емоційно-вольової сфер. Окрім того, певний вплив на психічне здоров'я людини мають ті чи інші соціальні зв'язки, у тому числі й сімейні, дружні, професійні, ділові, комунікативні, релігійні, організаційні тощо.

За Т. Титаренком [37], під психічним здоров'ям розуміють гармонійне поєднання в людині її психічних властивостей, що забезпечує стабільність, врівноваженість, здатність протистояти негативним впливам.

С. Тищенко [11] розглядає психічне здоров'я як стан психосоматичного і психічного благополуччя, який ґрунтується на відчутті людиною сили й цінності власного «Я», здатності досягати узгодженості з самою собою на основі доцільної (з огляду на умови навколишньої дійсності) регуляції власної поведінки й діяльності. Психічне здоров'я, будучи відносно усталеною характеристикою людини як біосоціальної істоти, забезпечує активність, адаптованість та самодостатність у навколишньому середовищі. Провідними показниками психічного здоров'я є [11]: адекватна життєвим завданням продуктивність мислення; збалансованість інтелекту й афекту; здатність здійснювати цілепокладання, підпорядковувати власні вчинки моральним вимогам, обов'язку, виявляти власне сумління; здатність володіти собою, незважаючи на несприятливі зовнішні та внутрішні обставини; здатність відчувати душевний комфорт, тобто переживати позитивне самопочуття.

Психічне здоров'я людини проявляється в [11]:

- ставленні до себе – це ставлення виявляється в позитивному самосприйнятті (тобто людина поважає себе й разом з тим не перебільшує та не применшує своїх можливостей та здібностей), здатності радіти простим, буденним речам; ставлення до себе супроводжується переважанням позитивних емоційних станів;

- ставленні до інших – людина позитивно ставиться до інших, виявляє орієнтованість на інтереси партнерів у спілкуванні, демонструє почуття відповідальності за спільні справи, дії, діяльність, процес;

- ставленні до вимог життя – людина виявляє здатність до самостійного визначення мети й прийняття рішень, бере на себе відповідальність за власні вчинки, вдається до планування, орієнтована на новий досвід та ідеї.

Психічне здоров'я людини пов'язане з механізмами психіки. С. Максименко [20] до механізмів психіки людини відносить такі складники, як: відображення, проектування, опредметнення. Психічне відображення, маючи активний характер, пов'язане з пошуком та вибором способів дій, що адекватні умовам середовища. Психічне відображення забезпечує функцію передбачення в діяльності та поведінці, оскільки має випереджальний характер. Своєрідність психічного життя людини пояснюється тим, що кожен психічний акт є результатом дії об'єктивного відображення через суб'єктивне, тобто через людську індивідуальність. Психічне відображення в процесі діяльності постійно поглиблюється, вдосконалюється й розвивається.

Впорядкування і гармонізація результатів психічного відображення співвідносна з таким механізмом психіки, як проектування. Цей процес, на переконання С. Максименка [20], являє собою сукупність і послідовність розумових чи психомоторних дій, унаслідок яких створюються образи, схеми, чи знакові системи. З елементів відомого і усвідомленого в межах потенційної здійсненності людина може конструювати, будувати і розглядати предмети і явища навколишньої дійсності.

Опредметнення як механізм психіки людини, що є елементом свідомої й доцільної її діяльності, «може набувати трьох форм:

1) матеріальної (фізична праця, професійна (навчальна) діяльність, якою людина перетворює і втілює себе в довкілля);

2) психічної (вироблення й інтерпретація змісту відображення, добір цінностей, розумові операції і переживання, які виступають конструктивними елементами бідь-якої діяльності;

3) творення себе самого» [11, с. 76-77].

Психічне здоров'я людини слід розглядати в контексті психічного її життя, яке, у свою чергу, виявляється «в активності, що:

- втілює відображене (предмет чи явище) й перетворене (образ, думку, почуття);

- виявляється у ставленні до довкілля – це різноманітні почуття, переживання, прояви волі, спонуки до активності (потреби, інтереси, переконання);

- існує суб'єктивно, внутрішньо, включає в себе відображуючу діяльність (відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уяву)» [20, с. 78].

Відповідно до міркувань В. М'ясищева[26], стосовно психічного здоров'я значущим постає той чи інший ступінь вияву психічної рівноваги, яким засвідчується врівноваженість людини та її пристосованість до об'єктивних умов. На переконання психолога, урівноважена людина демонструє: прояви порівняно сталої поведінки; адекватність дій зовнішнім умовам; високу індивідуальну пристосованість організму до змін зовнішнього середовища; здатність підтримувати звичне комфортне самовідчуття; морфофункціональне збереження органів та систем.

Психічне здоров'я характеризується сукупністю критеріїв, які виокремлено відповідно до таких видів прояву психічного, як: психічні стани, процеси, властивості, ступінь саморегуляції тощо. За узагальненням М. Корольчука, В. Крайнюк, В. Марченка[14], найчастіше в науковій літературі виділяють критерії психічного здоров'я, котрі стосуються:

- властивостей особистості – оптимізм, зосередженість (відсутність метушливості), урівноваженість, етичність (чесність, совісність, тактовність тощо), адекватний рівень вимог (домагань), почуття обов'язку; впевненість у собі, невразливість до образ (вміння позбавлятися образ), працьовитість, незалежність, безпосередність, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль;

- психічних станів – емоційна врівноваженість (самовладання); зрілість почуттів відповідно до віку; уміння керувати негативними емоціями (страхом, гнівом, жадібністю, заздрістю тощо); вільний вияв почуттів та емоцій; здатність радіти, зберігати звичне оптимальне самопочуття;

- психічних процесів – максимальне наближення суб'єктивних образів до об'єктів дійсності, які вони відображають (адекватність психічного відображення); адекватне сприймання самого себе; здатність до логічного оброблення інформації; критичність мислення; креативність (здатність до творчості, уміння використовувати інтелект); знання про себе; дотримання дисципліни розуму (управління думками);

- ступеня інтегрованості особистості – її гармонійність, духовність (пізнання, прагнення до істини), пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси тощо), орієнтованість на саморозвиток;

- самоуправління – психічно здорова особистість характеризується вираженою цілеспрямованістю (здобуттям сенсу життя), волею, енергійністю, активністю, самоконтролем, адекватною самооцінкою.

Психічне здоров'я пов'язане з психологічним комфортом та дискомфортом. У переважній більшості випадків поява психічного дискомфорту є наслідком фрустрації власних потреб, тобто переживання

психологічного стану напруження, тривоги, що виникає через неможливість досягнення бажаного. І діти, і дорослі відчувають фрустрацію життєво важливих потреб (потреби в безпеці, любові, спілкуванні, пізнанні навколишнього світу). Постійні очікування небезпеки з боку оточення, неперервні стресові перевантаження призводять спочатку до виснаження нервової системи, а згодом до різноманітних соматичних і функціональних захворювань.

Про стрес (напруження) говорять у тому випадку, коли в екстремальних ситуаціях в людини виникає відповідний психофізіологічний емоційний стан. Стрес може мати і позитивний вплив (тобто мобілізуючу дію на діяльність людини), і негативний. Залежно від складу стресора і характеру його впливу розрізняють два види стресу (М. Корольчук, В. Крайнюк, В. Марченко [14], Дегтяренко, В. Ковиліна [10]):

1. Фізіологічний стрес – відповідь на екстремальні (критичні) умови діяльності біологічних систем організму, зокрема:

- серцево-судинної системи, що включає серце, кровоносні судини, капілярну мережу;

- ендокринної системи, що об'єднує залози внутрішньої секреції (щитовидну, підшлункову, надниркові, статеві залози) та паракринну систему, що продукують гормони й гормоноподібні речовини для здійснення гуморальних механізмів регуляції та саморегуляції.

2. Психологічний стрес – реакція психіки людини на вплив екзо- та ендогенних факторів (стресорів). Різновиди:

- інформаційний психологічний стрес (виникає в результаті впливу інформації надмірної або недостатньої за обсягами);

- емоційний психічний стрес (спричинюється астеничними або стеничними переживаннями значущих для людини особисто обставин, умов діяльності, ситуацій, загроз, небезпек, образ).

М. Корольчук, В. Крайнюк, В. Марченко [14], аналізуючи імпульсивну, гальмівну та генералізовану форми стресу, зазначають, що вони по-різному впливають на перебіг психічних процесів, а саме: можуть спричинювати емоційні зрушення; трансформацію мотиваційної структури діяльності; розлад рухів, невпевнену поведінку. У стресовому стані в людини знижується концентрація уваги, що, у свою чергу, спричинює помилки під час виконання тих чи інших дій. Також може порушуватися перебіг сприймання, погіршуватися пам'ять та мисленнєві процеси, втрачатися координація рухів, з'являтися неадекватні емоційні реакції. У стресовому стані залишаються без змін лише добре сформовані навички й уміння.

До розвитку стресу як небажаного функціонального стану можуть призводити різноманітні екстремальні впливи. Ці впливи називають стресорами й класифікують на дві групи:

- стресори фізіологічні – надмірне фізичне навантаження, висока і низька температури, больові подразники, утруднене дихання тощо;

- стресори психічні – загроза, небезпека, образа, інформаційне перевантаження тощо.

Сучасний стан суспільства ставить нові вимоги до людини та її здоров'я, оскільки значно збільшилася кількість стресів, спричинених багатоманітними факторами в різних середовищах, у тому числі й освітньому.

2.3. Другий вектор розгляду феномену «здоров'я»: організація освітнього процесу з урахуванням біологічної, фізичної, духовної, психічної та соціальної основ здоров'я тих, хто навчаються, та того, хто навчає

Дотримуючись двовекторності в розкритті сутності феномену «здоров'я», розкриємо сутність біологічної, фізичної, духовної, психічної та соціальної основ здоров'я учасників освітнього процесу. Перш за все зазначимо, що в освітньому процесі, орієнтованому на збереження й зміцнення біологічних основ здоров'я людини, важливо враховувати:

– унікальний психічний її статус;

– міжіндивідуальну варіативність притаманних їй психічних ознак;

– наявність характерної для мозку людини ймовірнісної діяльності (вищі психічні функції її нервової діяльності здійснюються на основі розпізнавання інформації в результаті переробки безлічі інформаційних сигналів, які надходять до мозку. Прогнозування майбутніх наслідків запланованих дій стає можливим з огляду на те, що під час проходження інформаційних сигналів через нейроструктури мозку враховується як реальна ситуація сьогодення, так і досвід ймовірнісного прогнозу в минулому);

– процес обробки інформаційних сигналів у сенсорних системах мозку за показниками «швидкість» та «якість» (вияв того чи іншого показника в сенсорних системах мозку значною мірою зумовлений біологічним інтелектом, оскільки показник інтелекту має високий рівень кореляції зі швидкістю обробки інформаційних сигналів у зоровій і слуховій сенсорних системах. Інтелект (як особистісна психологічна ознака) на 50 % генетично детермінований батьками й прародичами, й така ж кількість відсотків відповідає за набуте впродовж всього життя (оволодіння різними видами

психічної діяльності в процесі навчання та під час постійного зростання професійної майстерності).

Організуючи освітній процес, слід враховувати принципи, на основі яких здійснюється регуляція та саморегуляція психофізіологічних процесів. Йдеться про такі принципи, як[10]:

– віковий принцип – на кожному етапі онтогенезу активізується функціонування тих чи інших біологічних систем, що супроводжується якісними перебудовами в стані нейроімуноендокринної регуляції в організмі (активізується експресія тих чи інших генів, які детермінують синтез певних нейроспецифічних білків, нейромедіаторів і нейропептидів, що реалізують у фенотипі індивіда генетично детермінований перехід з одного етапу онтогенезу на інший);

– принцип системності – біологічні системи організму об'єднують і концентрують свої зусилля на досягнення кінцевого результату пристосування, і цей бажаний корисний результат пристосування є головним системоутворюючим чинником, який вибудовує роботу всього організму та певних психофункціональних систем для його досягнення;

– психосинергетичний принцип – основу принципу складає вчення, засноване на усвідомленні можливостей самоорганізації живих і неживих систем як провідного універсального чинниками побудови систем астрономічного і біологічного рівнів. Побудова й функціонування біологічних систем з їхніми ієрархічними підсистемами підпорядковується цьому принципу й виявляється в існуванні механізмів саморегуляції психофізіологічних реакцій організму і самоконтролю складних поведінкових актів людини;

– кентаврстичний принцип – передбачає можливість об'єднання того, що не може бути об'єднано, наприклад простір і час. Для психофізіологічних реакцій організму – це процеси збудження і гальмування, а відносно психічних процесів – це різнополярність прояву емоцій та інших психічних функцій (екстраверсія – інтроверсія). За кентаврстичним принципом, функціонують психофункціональні системи мозку, які забезпечують різноманітну забарвленість психічної діяльності.

Організація освітнього процесу, орієнтованого на дотримання фізичних основ здоров'я людини, має передбачати:

– регламентований режим праці й відпочинку, оскільки зазначене слугує виробленню динамічного стереотипу, який відповідає умовам здійснення навчальної діяльності;

– активний відпочинок, у ході якого посилюється кровообіг, підвищується обмін речовин, зміцнюється нервова й м'язова системи, підвищується апетит, поліпшується терморегуляція організму тощо.

Духовній основі здоров'я слугуватиме освітній процес, під час організації якого передбачається культивування відповідних особистісних якостей, формування ставлення до ustalених позицій моралі, досягнень науки тощо.

За Х.-Г. Гадамером[7], загальна сутність людської освіти полягає в тому, що людина робить себе в усіх вирішеннях духовною істотою. Щодо процесу навчання, то, відповідно до міркувань Ю. Козелецького [12], слід передбачити: формування дослідницької позиції; орієнтацію на «я знаю як...» замість «я знаю що...»; діалогічний підхід до засвоєння знань; навчання багатоваріативним програмам обрання.

Організація освітнього процесу на основі суб'єкт-суб'єктної парадигми слугуватиме формуванню людини, здатної до духовної самовизначеності й свободи діяння.

Орієнтованість на психологічну основу здоров'я в освітньому процесі слід розглядати в контексті психіки як такої, щорозвивається Г. Костюк [16] та з огляду на те, що психічне здоров'я людини в освітньому процесі може виявлятися в певному психічному стані, як-от: зацікавленість, бадьорість, втома, апатія, тривога.

У виданні «Енциклопедія освіти» [11] зазначається, що психічні стани розрізняються за: рівнем напруги й глибини; знаком (сприяють (перешкоджають) здійсненню діяльності); модальністю (мономодальні, полімодальні); оперативністю (тривають секунди, хвилини); тривалістю (тижні, місяці), надтривалістю (рік і довше).

У разі незначної тривалості психічних станів психологи говорять про значну частку модальних моностанів, зокрема вольових та афективних. Чим більша тривалість психічних станів, тим менша їх залежність від: конкретної ситуації; рис характеру; способу життя суб'єкта; полімодальних психічних станів.

Результативний перебіг в освітньому процесі навчальної діяльності потребує відповідних психічних станів, що виникають на тлі певних вольових зусиль, концентрації уваги на навчальній ситуації, саморегуляції власних дій. В освітньому процесі слід враховувати те, що швидка непередбачувана зміна психічних станів, зміна їхньої сили й знаку може породжувати невмотивовані, неконтрольовані вчинки, пустощі, випадки агресивності або замкнутості, відстороненості, пригніченості, фрустрації тощо.

Стани, що виникають унаслідок суб'єктивного ставлення до навчальної діяльності, співвідносяться з цілим комплексом пов'язаних із цими станами дій. Повторення навчальної дії може вводити у відповідний психічний стан, який може бути сприятливим (несприятливим) тлом для їх виконання. Повторюваність станів спричинює формування рис характеру, звичок,

якостей, а тому в людини мають бути сформовані уміння регулювання власних станів.

У формуванні й підтриманні в освітньому процесі адекватних психічних станів вирішальна роль належить тому, хто навчає, тобто можна говорити про наявність процесу транслювання психічних станів від того, хто навчає, тим, хто навчаються. «Для результативного й комфортного перебігу освітнього процесу психічні стани його учасників мають бути позитивними за знаком та помірними за силою прояву» [11, с. 746].

З акцентом на психічній основі здоров'я освітній процес має вибудовуватися з урахуванням емоційних і волевових процесів, передбачати проникнення у внутрішні емоційні стани тих, хто навчаються, адекватно сприймати їх переживання, виявляти співчуття, розв'язувати конфліктні ситуації на недирективній основі, створювати сприятливий психологічний клімат. Останній виявляється [11] в: довірі між учасниками освітнього процесу; високій вимогливості один до одного; доброзичливій і діловій критиці; вільному висловлюванню власних думок з теми спілкування; високому ступені емоційної залученості; взаємодопомозів ситуаціях, що викликають фрустрацію в тих, хто навчаються; прийнятті на себе відповідальності за довірений вид діяльності (дії, процес).

Той, хто навчає, має:

- орієнтуватися в проявах психічної активності тих, хто навчаються;
- аналізувати їхню активність у контексті потреб, мотивів, почуттів, прагнень, намірів, очікувань, домагань тощо;
- дотримуватися гуманістичної позиції у вибудовуванні взаємодії з тими, хто навчаються;
- бачити перспективні напрями розвитку тих, хто навчаються, та передбачати ймовірні внутрішні перешкоди щодо їх самореалізації;
- сприяти саморозвитку, самоосвіті, самовихованню тих, хто навчаються.

Орієнтованості на психічні основи здоров'я слугуватиме освітній процес, який вибудовується з урахуванням:

- домінування в тих, хто навчаються, типу сприймання, а саме: кінестетичного (виявляється в здатності вчитися на досвіді власної діяльності); аудіального (надавання переваги сприйманню інформації на слух); візуального (надавання переваги зоровому сприйманню інформації);
- впливу на організм тих, хто навчаються, подразників різного походження, а саме: біологічного (здатність до більш продуктивної діяльності в певний період доби), фізичного (зміна температури, вологості повітря, поява шуму тощо);

– залежності від ситуації або контексту (виявляється в неготовності (готовності) тих, хто навчаються, виокремити необхідну (основну) інформацію з фонові (вторинної));

– виду швидкості реагування тими, хто навчаються, на перебіг діяльності, а саме: рефлексивної (потребує збільшення часу на засвоєння і обробку інформації), імпульсивної (виявляється у пошуку відповідей шляхом спроб і помилок, спонтанності самовиявів);

– домінування в тих, хто навчаються, певного стилю мислення, а саме: синтетичного (вияв намагань об'єднувати частини в ціле чи будувати ціле зі складових), аналітичного (наявні намагання аналізувати, розбираючи ціле на частини або виділяючи в цілому його складові, компоненти, елементи), творчого (вияв намагань привносити нове в спосіб виконання завдання чи його результат);

– схильності тих, хто навчаються, до: інтровертності (вияв у поведінці прагнення уникнути активного спілкування або взаємодії з іншими); екстравертності (вияв у поведінці прагнення до спілкування чи взаємодії з іншими).

– використання тим, хто навчає, сучасних наукових напрацювань, зокрема авторських підходів, які слугують врахуванню психічної основи здоров'я тих, хто навчається, під час організації освітнього процесу. Йдеться про такі авторські підходи, як: екофасилітативний підхід (автор П. Лушин [18]), еколого-еволюційний підхід (автор Л. Рибалко [32]), підхід «діаднийбазис» (автор В. Савош[34]), екоінтедиференційний підхід (автор Л. Голодюк[8]), підхід «міждіяльнісна інтеграція» (автор Т. Мієр [25]).

Екофасилітативний підхід П. Лушина [18] являє собою процес сприяння або підтримки саморозвитку певної екосистеми на індивідуальному чи соціальному рівні. Назва підходу продовжує синонімічний ряд лексем, серед яких лексеми: «еко» (природний стан відкритої динамічної системи, що саморозвивається); «фасилітація» (допомога, підтримка, сприяння, просування, створення сприятливого середовища).

Відповідно до екофасилітативного підходу, особистість – це відкрита динамічна система, яка постійно прагне до самоорганізації та саморозвитку. Ці процеси мають зв'язок з переломними моментами або перехідними періодами, усередині яких зароджуються нові підходи до сприймання й перетворення нею дійсності. До переломних моментів або перехідних періодів П. Лушин відносить такі соціальні та психологічні явища, як: криза, трагедія та випробування.

Організуючи освітній процес, слід враховувати те, що, за П. Лушином[18], особистість як екосистему неможливо примусити

саморозвиватися, проте можна сприяти перебігу цього процесу відповідно до індивідуальної програми саморозвитку, яка існує в самій людині.

Відповідно до екофасилітативного підходу, в перехідний період розвитку особистості потрібно сприяти процесу саморозвитку, щоб екосистема в процесі своєї саморегуляції досягла найбільш вірогідного для себе цільового стану. Найчастіше такий стан і є стабілізація всієї перехідної екосистеми.

Дієвість екофасилітативного підходу забезпечується дотриманням п'яти принципів особистісної зміни як процесу:

1. Принцип еквівалентної причинності – особистість, як і будь-яка група, являє собою відкриту систему, що самоорганізується і знаходиться в певних соціокультурних та природних умовах. Самоорганізація – це здатність системи або її суб'єктів приводити себе у відповідність з вимогами середовища (більшої системи) без втручання зовнішніх агентів. Перехід на новий рівень самоорганізації залежить від комунікації зовнішніх і внутрішніх умов великої і малої систем. Якщо система перебуває в стані зживання, зовнішнє середовище її «підтримує», взаємодоповнює. Байдужі відносини є ознакою застою системи і вимагають додаткових стимулів до розвитку, включення нових суб'єктів екосистеми. Якщо відносини з середовищем «ворожі», їх прийнято називати виживанням. Середовище й сама система особистості є складовими елементами особистісної зміни як процесу.

2. Принцип системності або цілісності – щоб змінити відкриту систему, недостатньо відтворити ознаки окремої ситуації (наприклад виживання), необхідно відтворити всю цілісність екопсихологічних відносин. Тому особистісна зміна є формою системної зміни.

3. Принцип доповнюваності – позиція суб'єкта системи є доповнюваною або додатковою до іншого суб'єкта системи, утворюючи соціальну екосистему. У разі, якщо модель соціальної екосистеми істотно відрізняється від внутрішньої моделі суб'єкта, вони вступають у відносини антагонізму. Це призводить до подальшої зміни позицій у напрямку вироблення спільного семантичного простору і спонукає всю соціальну екосистему до формування колективної ідентичності обопільного або доповнюючого прийняття. У міру вичерпання ресурсів нової ідентичності системи її суб'єкти починають відчувати байдужість, застій. Це спонукає до розширення кордонів соціальної екосистеми за рахунок включення нових доповнюючих ідентичностей суб'єктів.

4. Принцип парадоксальності – визначальною умовою особистісної зміни є парадоксальне генерування перехідних форм, які мають мимовільний характер виникнення в умовах антагонізму зовні несумісних реальностей.

5. Принцип екологічності особистісної зміни є системоутворюючим. Збереження таких екосистем як особистість забезпечується не відновленням раніше існуючих її елементів або цілісної структури особистості, а завдяки їх самоорганізованій реконструкції відповідно до постійно оновленого чи змінного життєвого контексту.

За Л. Рибалко [32], еколого-еволюційний підхід постає як сучасний загальнонауковий напрям у методології пізнання природи в цілому та її об'єктів зокрема як цілісних систем. Пізнання цих систем потребує пояснення екологічних зв'язків між об'єктами системи, дослідження їх еволюції та прогнозування перспектив їхнього збалансованого розвитку. Стосовно врахування в освітньому процесі психічних основ здоров'я людини значущим постають міркування вченої про сприймання людини в природі як цілісності з її відкритими нелінійними системами, що мають свою структуру, внутрішні системні, зовнішні екологічні зв'язки та розвиток, підпорядкований законам природи.

Організація освітнього процесу з дотриманням еколого-еволюційного підходу передбачає дотримання таких авторських узагальнень [32, с. 353]:

- природа – це світ людини, від якого вона залежна структурно, функціонально та еволюційно;
- людство і природа – єдина відкрита система зі складними, нелінійними, нестійкими взаємозв'язками та відношеннями;
- розвиток людини і природи – єдиний взаємопов'язаний, скооперований процес коеволуції;
- усвідомлення нерозривної єдності людини та природи лежить через розуміння цілісності природи;
- збереження біосфери – умова не лише існування, а і безпечного та збалансованого розвитку людства в цілому та здоров'я кожної людини зокрема.

Дієвість підходу «діадний базис» (автор В. Савош[34]) передбачає конкретизацію поля діяльності того, хто навчає, однією чи декількома діадами. Поняття «діада» використовується вченим на позначення [34]: результату, який утворюється смисловим поєднанням двох процесів у тому разі, якщо: 1) першим процесом визначається суть дій, а другим – дії спрямовуються на внутрішній світ того, хто їх здійснює, з метою вироблення (удосконалення) певних особистісних якостей, рис, розвитку тих чи інших психічних процесів, оволодіння новими знаннями й уміннями, формування певних ціннісних установок на основі усвідомлених потреб та самостійно ініційованих дій, які підтримуються внутрішніми мотивами й скеровуються пізнавальним інтересом; 2) назва другого процесу утворюється з використанням сполучного звука, яким поєднано лексему «сам» з лексемою-

назвою першого процесу (розвиток – саморозвиток, навчання – самонавчання, виховання – самовиховання тощо); 3) процеси є взаємообумовленими, оскільки кожен з них спричинює позитивний або негативний вплив на перебіг та результати іншого.

За дотримання підходу «діадний базис», значущим під час організації освітнього процесу з урахуванням психічних основ здоров'я постає не лише визначення діад «розвиток – саморозвиток», «навчання – самонавчання», «виховання – самовиховання», а й організація діяльності тих, хто навчаються,

з дотриманням смислового поєднання пар зазначених процесів.

Екоінтегративним підходом (автор Л. Голодюк [8, 9]) передбачено: цілеспрямовану гармонізацію впливів вікових і життєвих криз; орієнтованість того, хто навчає, на зведення до мінімуму «життєвих криз», що переживають ті, хто навчаються, унаслідок особливих обставин, які набули розгортання на особистісному, міжособистісному або на суспільному рівнях, виявляються в родинному колі чи в колективі тих, хто навчаються; пом'якшення перебігу вікових і життєвих криз на основі гнучкого запровадження інтеграції й диференціації.

Реалізацією екоінтегративного підходу передбачено певні дії того, хто навчає. Так, у разі вияву ним ознак вікових або життєвих криз діяльність тих, хто навчаються, має бути організована на основі домінування інтеграції, тобто передбачати об'єднання їх у комфортні для взаємодії групи за власним вибором. У цьому випадку той, хто навчає, опосередковано контролює діяльність тих, хто навчаються, через складність змісту запропонованих задач (завдань) та наявність у тих, хто навчаються, власного бажання розвивати здібності інших («я можу й хочу допомогти іншому (іншим)»). За відсутності в поведінці тих, хто навчаються, ознак вікових і життєвих криз вибудовування освітнього процесу здійснюється з домінуванням диференціації. Реалізація відбувається на основі свідомого обрання тими, хто навчаються, виду диференціації за: 1) різноспособовим виявом пізнавальної активності («я хочу»); 2) бажанням розвивати свої здібності («я можу»); 3) різноспособовим виявом пізнавальної активності й бажанням розвивати свої здібності («я можу й хочу»).

Підходом «міждіяльнісна інтеграція» (автор Т. Мієр [25]) передбачено трактування стану, процесу й результату поєднання різних видів діяльності у цілісність, що характеризується словами «впорядкування» і «взаємопроникнення», набуває вияву в повному і частковому поєднанні різних видів діяльності між собою та йменується «повна міждіяльнісна інтеграція» й «часткова міждіяльнісна інтеграція».

Застосування підходу «міждіяльнісна інтеграція» набуває значущості у випадку організації освітнього процесу на основі поєднання двох (трьох) видів діяльності (приміром, навчально-дослідницька, навчально-пізнавальна, навчально-проектна, навчально-екскурсійна, проектно-управлінська тощо). Застосування підходу «міждіяльнісна інтеграція» слугує[24] ґрунтовному визначенню дидактичних основ організації освітнього процесу на основі дослідження тих видів діяльності, які відображено в назві утворення. Дотримання підходу «міждіяльнісна інтеграція» в процесі організації освітнього процесу з дотриманням психічних основ здоров'я зосереджує увагу того, хто навчає, на складниках власної діяльності (йдеться про викладання й управління) та на складниках діяльності тих, хто навчаються, тобто на різноспособовому учінні (учіння «я навчаю себе», учіння «я навчаю інших», учіння «мене навчають інші», учіння у взаємонавчанні).

Викладання, орієнтоване на психічні основи здоров'я тих, хто навчаються, має здійснюватися із врахуванням:

– закону збереження свого Я (будь-яка людина, яка навчається, прагне до збереження своєї гідності і використовує для цього всі наявні в неї можливості як позитивного, так і негативного характеру);

– наслідки із зазначеного вище педагогічного закону:

1) відсутність взаєморозуміння з тим, хто навчає (тобто його недооцінка з точки зору того, хто навчається) викликає протидію з боку останнього, що, у свою чергу, призводить до зниження успішності та до виникнення психологічного стресу;

2) найкращі результати в навчанні досягаються в тому випадку, коли в тих, хто навчаються, вироблене позитивне ставлення до своїх помилок (помилка показує, що я ще можу поліпшити, щоб стало краще), і вони не бояться їх робити, оскільки це не веде до прищемленого Я;

3) протидія того, хто навчається, може стосуватися: а) системи навчання; б) встановлених вимог до поведінки; в) особистісних характеристик того, хто навчає;

4) бережне ставлення того, хто навчає, до особистості того, хто навчається, всебічна підтримка його Я дає можливість зняти протистояння і спрямувати всі зусилля на навчання, що неминуче підвищує успішність і створює передумови для ще більшого зближення учасників освітнього процесу, і підвищення впливу того, хто навчає, на того, хто навчається.

З дотриманням підходу «міждіяльнісна інтеграція» управління має в повній мірі враховувати мотиваційну основу діяльності тих, хто навчаються, оскільки саме мотиви(С. Рубінштейн [33], О. Леонтьєв [17], М. Савчин [35], В. Мерлін [23], О. Малихіна [21]): спрямовують і організують діяльність; надають діяльності особистісного значення; виступають формою вияву

потреби людини; постають як усвідомлене спонукання до діяльності (дії) та як відповідь на те, заради чого вона відбувається; характеризуються як внутрішній дієвий механізм регулятора дії; відносяться до психологічних умов, які визначають цілеспрямований характер діяльності, як-от: усвідомлення об'єктів, яких потребує той, хто навчається; усвідомлення дій, необхідних для досягнення бажаної мети; впевненість у можливості досягнення мети; розглядаються як надто складні утворення, що постають динамічними системами, у яких відбувається аналіз та оцінювання альтернатив, вибір та прийняття рішень.

Здійснюючи управління, слід враховувати наступне [2]:

– навчання без наявного мотиву, як правило, не відбувається, оскільки немотивованих видів діяльності не буває;

– щоб той, хто навчається, був вмотивований виконувати ті чи інші навчальні дії, їх зміст повинен набути певної значущості для нього;

– значущості можуть набувати дві групи мотивів: зовнішні (мотиви-стимули); внутрішні (смыслоутворюючі мотиви);

– формування певного стереотипу поведінки тісно пов'язано з явищем згорнутості, коли постійні мотиви зміщуються на цілі, а цілі перетворюються на мотиви, тобто переходить в область неусвідомленого протікання.

Також слід враховувати те, що управління, орієнтоване на психічні основи здоров'я тих, хто навчаються, має здійснюватися з урахуванням:

– сутності мотиву досягнення – включає в себе протилежні прагнення, а саме: прагнення відчувати задоволення й гордість за досягнуті результати; страх перед невдачею;

– чинників, які спричиняють виникнення мотиву досягнення як стійкої потребитого, хто навчається, досягати успіху в різних видах діяльності, що має узагальнений характер; актуалізується в будь-якій ситуації незалежно від її змісту;

– пояснення виникнення мотиву досягнення (за Х. Хекхаузенем [39], С. Ільїним [12]): 1) внутрішніми факторами або зовнішніми чинниками (удачею, легкістю завдання); 2) несприятливими обставинами або надмірною складністю завдання.

Управління, орієнтоване на психічні основи здоров'я тих, хто навчаються, вибудовується з дотриманням таких функцій:

– планування – формулювання тим, хто навчає, мети та цілей залучення тих, хто навчається, до діяльності на конкретному уроці (лекції, семінарі, практичному занятті, тренінгу тощо); формулювання тими, хто навчається, цілей власної діяльності продовженням речення «Я хочу навчити себе...»);

– організація процесу учіння – спрямовується на: врахування умов здійснення діяльності, наявних засобів, вмотивованості тих, хто навчаються, їхньої навченості та научуваності; чергування способів здійснення учіння, запровадження самостійної, парної та групової діяльності тих, хто навчаються, доцільне використання результатів неформальної та інформальної освіти;

– керування – доцільне використання засобів безпосереднього й опосередкованого супроводу пізнавальної активності й самостійності тих, хто навчаються, та їхньої взаємодії з іншими;

– контроль – здійснюється на основі різних його видів, а саме: результативного (формулювання відповіді на запитання, чи досягнуто поставленої мети); поточного (отримання на основі зворотних зв'язків інформації про: хід здійснення діяльності тими, хто навчаються; інтелектуальні утруднення, які вони відчують; типові прогалини у власній фаховій діяльності, що спричинюють внесення змін у процес навчання; процес здійснення тими, хто навчаються, самоконтролю (взаємоконтролю) за послідовним здійсненням дій у складі діяльності, правильністю їх виконання, орієнтованістю на досягнення запланованого);

– регулювання – спрямовується на встановлення відповідності між діяльністю тих, хто навчаються, та завданими цілями;

– координація – передбачає встановлення тим, хто навчає, відповідності між досягнутими й очікуваними результатами, визначення подальших дій.

Важливо акцентувати увагу й на сприянні психологічним основам здоров'я тих, хто навчає. Зазначене набуває актуальності з огляду на те, що виконання професійних обов'язків здійснюється в умовах «високого рівня психофізіологічного та емоційного навантаження, високого рівня відповідальності за формування навколишнього освітнього середовища та дотримання заходів і правил забезпечення безпеки учнів» (професійний стандарт «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти» постанова Кабінету Міністрів України від 31.05.2017 №373 [30]).

Також слід враховувати особливості життєдіяльності людини в умовах інформаційного суспільства й суспільства знань. Сучасна людина виконує професійну діяльність в умовах: дефіциту часу; високої інтенсивності інформаційних потоків; відповідальності за якість надання послуг, у тому числі й освітніх; конкуренції на ринку праці; необхідності постійного навчання й здійснення самоосвіти та самовиховання. Усе зазначене вище впливає на функціональний стан тих, хто навчає, і може спричинювати формування високого рівня втоми, захворювання дихальної системи (гортані, трахеї,

бронхів, легень) та (або) послаблену дію імунної системи, яка забезпечує короткодістантне регулювання (місцевий імунітет), так і довгодістантне (імунореактивність організму), регулює зростання, ділення і диференціацію клітин не тільки в самій імунній системі, а й усіх соматичних клітин організму (здійснюється медіаторами нервової системи й гормонами тимуса).

Підсумовуючи викладене вище, зазначимо, що організація освітнього процесу має здійснювати з урахуванням біологічної, фізичної, духовної, психічної та соціальної основ здоров'я тих, хто навчаються, та того, хто навчає. В узагальненому вигляді для всіх учасників освітнього процесу значущими постають рекомендації, які надаються в наукових роботах медичного спрямування, зокрема у працях Г. Пишнова [28]. Учений зазначає, що процеси розвитку напруження та стомлення протікають в організмі людини з певною синхронністю і сприяють формуванню одне одного. Зважаючи на те, що напруження та стомлення мають різні функції, ймовірно, на думку Г. Пишнова [29], є такий двоєдиний механізм, коли напруження спрямовано на інтенсифікацію фізіологічних процесів для реалізації мети діяльності, а стомлення – на регуляцію функціональних резервів організму і виконання охоронної функції щодо його збереження від надмірних навантажень і виснаження, та дозволяє досягти людині передбачуваного результату без ушкоджень. Візуалізацію наявності припустимих переходів різних станів напруження і стомлення в інші форми здійснено ученим у рис. 3.1.

Відповідно до результатів дослідження Г. Пишнова, для забезпечення діяльності в умовах розвитку хронічного стомлення організм людини здійснює синтез нових функціональних систем, які формуються за рахунок перебудови нейрональних шляхів одним з двох неспецифічних механізмів: «помірного» типу (коли в організмі ще є функціональні резерви, що дозволяють підтримувати певні психофізіологічні функції на високому рівні) і «вираженого» типу (коли функціональні резерви організму більшою мірою знижено, а рівні всіх психофізіологічних функцій стають нижчими).

Отже, освітній процес як система науково-методичних і педагогічних заходів, спрямованих на розвиток особистості шляхом формування та застосування її компетентностей, має організовуватися таким чином, щоб, по-перше, попереджати виникнення перевтоми та перенапруження як в тих, хто навчаються, так і в тих, хто навчає; по-друге, сприяти формуванню здорової особистості.



Рис. 2.2. Схема трансформації функціональних станів при напруженій розумовій діяльності (за Г. Пишиновим)

За Т. Титаренко (за: [11]), здорова особистість – це добре адаптована людина, яка вміє спілкуватися, відчувати потреби інших людей і не забувати про власні інтереси. Здорова людина цінує можливість мати певну професійну, навчальну, буденну спорідненість з іншими людьми. Їй притаманні розвинуті комунікативні здібності та певний рівень незалежності, автономії. Вона може встановлювати конструктивні міжособистісні стосунки, запобігати конфліктам, а у разі їх виникнення конструктивно розв'язувати. Здорова людина сприймає соціальне середовище як природне для себе, не ухиляється від соціальних контактів і, залишаючись собою, не впадає в патологічну залежність від когось більш авторитетного. Зі здоров'ям людини безпосередньо пов'язують такі якості, як: готовність надавати допомогу іншим, оптимізм і активність, тоді як почуття відчаю, пасивність та песимізм асоціюються із хворобами. Здорова особистість свідомо ставиться до свого майбутнього, розвиває свої прогностичні задатки, які виявляються в умінні ставити адекватні життєві цілі та знаходити шляхи їх реалізації. Здорова особистість відкрита новому досвіду і готова рухатися вперед, незважаючи на ризик. Саме ці риси

здоров'я особистості має сприяти поліпшенню якості життя та переживанню людиною суб'єктивного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Асмолов А. Г. Личность как предмет психологического исследования. Москва, 1984. 304 с.
2. Атаманчук П. С. Управління процесом навчально-пізнавальної діяльності. Кам'янець-Подільський: К-ПДП, 1997. 136 с.
3. Богучарова О. І. *Здоров'я особистості у психологічній перспективі*: монографія. Луганськ: РВВ ЛДУВС ім. Дідоренка, 2012. – 488 с.
4. Богучарова О. І. Психологічний підхід до вивчення суб'єктивних структур індивідуального досвіду переживання щодо здоров'я. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка»*, 2002. Вип. 16. С. 100-102.
5. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія і методика. Київ, 2000. С. 46.
6. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія: теоретичні основи валеології. Київ, 1997. 165 с.
7. Гадамер Х.-Г. Истина и метод. Москва, 1994, С. 54.
8. Голоддок Л. С. *Організація навчально-пізнавальної діяльності учнів основної школи у навчанні математики в урочний та позаурочний час*: теоретичний аспект: монографія. Кропивницький: ФО-П Александрова М. В, 2017. 404 с.
9. Голоддок Л. С. Полідіяльністьний базис організації навчально-пізнавальної діяльності учнів на уроках математики в основній школі. *Актуальні питання природничо-математичної освіти*, 2017. № 1(9). С. 10-17.
10. Дегтяренко Т. В. Ковиліна В. Г. *Психофізіологія раннього онтогенезу*: підручник. Київ: УАІД «Рада», 2011. 328 с.
11. *Енциклопедія освіти / головний редактор В. Г. Кремень*. Київ: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
12. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 512 с.
13. Козелецький Ю. Человек многомерный. Москва, 1994. С. 63-64.
14. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Марченко В. М. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики: навч. посібник. За загальної редакції М. С. Корольчук. Київ: Ельга Ніка-Центр, 2005. 320 с.
15. *Короткий глумачний словник української мови*. Уклад.: Д. Г. Гринчишин, В. Л. Карпова, Л. М. Полюга, М. Л. Худаш, У. Я. Єдлінська. За ред. Д. Г. Гринчишина. Київ: Вид. центр «Просвіта», 2010. 600 с.
16. Костюк Г. С. *Избранные психологические труды*. Москва: Педагогика, 1988. 304 с.
17. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Политиздат, 1975. 304 с.
18. Лушин П. В. Психологія личностного изменения. Кировоград: Имекс ЛТД, 2002. 360 с.
19. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей // Упорядник О. Главник. Київ. 2002. С. 89.
20. Максименко С. Д. *Загальна психологія*. Вінниця. Нова книга. 2004. 701 с.

21. Малихіна О. Мотивація учіння молодших школярів. Київ: Навчальна книга, 2002. 304 с.
22. Мей Р. Искусствопсихологическое консультирование. Москва: Апрель-пресс: ЭКСМО-пресс, 2001. – 252 с.
23. Мерлин В. С. Лекции по психологии мотивов человека. Пермь. 1971. 120 с.
24. Мієр Т. І. Дидактичні основи організації навчально-екскурсійної діяльності як засобу вибудовування суб'єкт-суб'єктної взаємодії тих, хто навчає, з тими, хто навчаються. *Научен вектор на Балканите*. Вип. № 1. Бґлария: «Научен хронограф» ЕООД, 2018. С. 67–70.
25. Мієр Т. І. *Організація навчально-дослідницької діяльності молодших школярів* : монографія. Кіровоград: ФО-П Александрова М. В. 2016. 424 с.
26. Мясищев В. Н. Личность и неврозы. Ленинград: Наука, 1960. 166 с.
27. Педагогика. Большая современная энциклопедия. Сост. Е. С. Рапацевич. Москва: Современное слово, 2005. 720 с.
28. Пишнов Г. Ю. К вопросу о производственном стрессе (обзор литературы). *Медицина труда и промышленная экология*. 2003. № 12. С. 24-27.
29. Пишнов Г. Ю. Психофізіологічний статус людини при хронічній втомі. *Експериментальна і клінічна медицина*. 2008. № 2. С. 97-101.
30. Професійний стандарт «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти» постанова Кабінету Міністрів України від 31.05.2017. №373
31. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифоровой. СПб. 2006
32. Рибалко Л. М. *Навчання природничих предметів на засадах еколого-еволюційного підходу в загальноосвітніх навчальних закладах: теорія і практика*: монографія. Полтава: ФО-П Мирон І. А., 2014. С. 353.
33. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург: Питер. 2004. 713 с.
34. Савош В. О. Моделювання як засіб тематичного поєднання в системі неперервної освіти формальної, інформальної та неформальної освіти. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*: збірник наукових праць. Вип. 1(36). 2012. С. 123-130.
35. Савчин М. В. *Педагогічна психологія: навчальний посібник*. Київ: Академвидав, 2007. 424 с.
36. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали. Запоріжжя, 1999.
37. Титаренко Т. М. Актуальні соціально-психологічні настанови молоді на здоровий спосіб життя. Київ. 2005. С. 14.

Наукове видання

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Коллективна монографія

Авторський колектив: Л.М.Рибалко (Розд. 1); Т.І. Мієр (Розд. 2); В.В. Оніпко (Розд. 3); О.О. Лаврентьєва (Розд. 4); Г.М. Бойко, Л.Б. Волошко (Розд. 5); Н.А. Беседа (Розд. 6); В.І. Донченко (Розд. 7); М.М. Дяченко-Богун (Розд. 8); М.В. Гриньова, О.О. Момот (Розд. 9); В.О. Жамардій (Розд. 10); Т.К. Андрущенко (Розд. 11); Л.С. Голодюк (Розд. 12); М.М. Ястребов (Розд. 13); О.В. Гнізділова, С.С. Бурсова (Розд. 14); Ю.М. Мороз (Розд. 15); С.А. Новописьменний (Розд. 16).

Головний редактор *Л.М. Рибалко*
Науковий редактор *О.О. Лаврентьєва*
Літературний редактор *Л.І. Дерев'янка*
Компютерна верстка *Т.Ю. Гулько*
Обкладинка *М.М. Желавський*

Підписано до друку 01.07.2019.
Формат 60x 84/16. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсетний 70 г/м². Друк електрографічний.
Умов.-друк. арк. 23,25. Обл.-вид. арк. 24,11
Тираж 300 примірників. Замовлення № 07/19/2-45.

Видавець та виготувач:

ФОП Осадца Ю.В
м. Тернопіль, вул. Винниченка, 9/7
тел. (0352) 40-08-12, (0352) 40-00-63, (097) 988-53-23



Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції серія ТР № 46 від 07 березня 2013 р.

ISBN 978-617-7793-05-1



9 786177 793051 >