

**Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди**

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

**Колективна монографія
за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука**

GENERAL THEORY OF HEALTH AND HEALTHCARE

**A collective monograph
according to the general editing by prof. Yu. D. Boychuk**

Харків – 2017

УДК 613+37.011.33:613

ББК 51.1(4УКР)+74.580.053.34+74.200.533.4

З-14

Затверджено до друку Вченою Радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, протокол № 6 від 29 серпня 2017 р.

Рецензенти:

Гольцев А. М. – директор Інституту проблем кріобіології та кріомедицини НАН України, доктор медичних наук, професор, академік НАН України, лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки;

Гончаренко М. С. – завідувач кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, доктор біологічних наук, професор, голова Всеукраїнської громадської організації «Українська асоціація валеологів»;

Лук'янова Л. Б. – директор Інституту педагогічної освіти та освіти дорослих НАПН України, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України

Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна
З-14 монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.

ISBN 978-966-97499-4-9

У монографії розглянуто медико-біологічні механізми здоров'я, етико-правові та психолого-педагогічні засади практичного здоров'язбереження.

Висвітлено теоретико-методологічні основи педагогіки здоров'я; сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища; роль фізичного виховання у збереженні здоров'я; профілактика шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань; здоров'язбережувальні освітні технології.

Монографія розрахована на викладачів вищих навчальних закладів, студентів, аспірантів, учителів шкіл різного типу та широкого кола науковців, які цікавляться сучасними питаннями здоров'язбереження.

General theory of health and healthcare : a collective monograph / according to the general editing by prof. Yu. D. Boychuk. – Kharkiv: Publisher Rozhko S.G., 2017. – 488 p.

The monograph examines the medical-biological mechanisms of health, ethical and psychological and pedagogical principles of practical health preservation.

The theoretical and methodological foundations of pedagogy of health; modern approaches to the establishment of a healthy preserving educational environment; the role of physical education in health preserving; prevention of harmful habits and socially dangerous diseases; health-saving educational technologies are highlighted.

The monograph is intended for teachers of higher educational establishments, students, graduate students, teachers of schools of different types and a wide range of scientists who are interested in modern issues of healthcare.

ISBN 978-966-97499-4-9

© ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2017

© Автори статей, 2017

Список використаних джерел

1. Андрищенко Т. Здоров'язбережувальні технології як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – 2012. – № 27. – С. 6–10.
2. Бондар Л.М. Використання методів арт-терапії в роботі з дітьми дошкільного віку // Педагогічний пошук. – 2014. – № 1. – С. 54–57.
3. Васильева Н.К. вопросу о социально-психологической адаптации // Дошкольное воспитание. – 2010. – № 8. – С. 16–18.
4. Дошкільна освіта : словник-довідник : понад 1000 термінів, понять та назв / Упор. К.Л. Крутій, О.О. Фунтікова. – Запоріжжя: ТОВ «ЛПІС» ЛТД, 2010. – 324 с.
5. Дубинська О. Казкотерапія як засіб розвитку творчих здібностей дошкільників // Психолог дошкілля. – 2014. – № 10. – С. 12–13.
6. Ерохина И.А. Здоровьесберегающие технологии в профилактике наркозависимости подростков: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.02. – Тамбов, 2005. – 272 с.
7. Коломоець Г. Оздоровлювальний хортинг у ДНЗ // Дитячий садок. – 2015. – С. 22–27.
8. Лісневська Н.В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. – К., 2016. – 345 с.
9. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 192 с.
10. Пангелова Н., Москаленко О. Оздоровчо-розвивальна програма «Са-Фі-Дансе» як засіб корекції фізичного стану дітей старшого дошкільного віку // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 21–23.
11. Трегуб О. Казкотерапія в роботі практичного психолога ДНЗ // Таврійський вісник освіти. – 2017. – № 1 (57). – С. 255–260.
12. Харматова В. Ігровий стретчинг – сучасний засіб зміцнення здоров'я // Дошкільне виховання. – 2014. – № 9. – С. 28–31.
13. Ярмошенко О. Са-Фі-Дансе. Інновації в роботі інструктора з фізкультури // Дитячий садок. – 2015. – С. 7–9.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СУЧАСНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО УРОКУ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ (Ващенко О.М.)

На сьогодні сучасну початкову школу не можна уявити без розуміння вчителем важливості та необхідності запровадження в навчально-виховний активне здоров'язбережувальних освітніх технологій, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я учнів. Ці технології, перш за все, мають на меті проведення здоров'язбережувальних уроків.

Науковці доводять, що зміст здоров'язбережувального уроку поєднує триєдине уявлення про здоров'я дитини (фізичне, психічне, соціальне), безпеку від перевантажень; відповідність змісту й організації навчання віковим особливостям школярів, чергування видів активізації правої та лівої півкулі головного мозку, пріоритет активних методів навчання, зміну пози учнів з урахуванням видів діяльності, пробудження в дітей позитивних емоцій і почуттів та ін. [1; 2; 4; 5; 6].

Вони також зазначають, що сучасний здоров'язбережувальний урок вимагає від учителів дотримання певних принципів, серед яких виокремлено такі [5]:

- принцип «Не зашкодь!» (методи, прийоми та засоби навчання та виховання, що сприяють збереженню здоров'я дітей);
- принцип відповідності змісту та організації навчання віковим особливостям учнів (об'єм навчального навантаження та складність матеріалу мають відповідати віку дітей);
- принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії (дотримання рівноправного партнерства в процесі навчання та виховання учнів);
- принцип створення ситуації успіху (акцентування уваги на позитивних проявах та особистісних досягненнях учнів);
- принцип активності та попередження стомлюваності учнів (проведення заходів в режимі навчального дня: гімнастика до занять, фізкультхвилинки, динамічні перерви, фізкультпаузи, «години здоров'я», рухливі ігри);
- принцип гармонізації (навчання учнів через активне мислення та естетичне сприймання образів, висловів, почуттів);
- принцип гуманізації (активне ставлення до учнів, повага до них);
- принцип особистісно орієнтованого навчання;
- принцип інструментальності (знання і вміння, що формуються в учнів, можуть бути застосовані ними у всіх життєвих сферах);
- принцип випереджувального розвитку (ознайомлення з фрагментами навчального матеріалу, що буде вивчатися надалі);
- принцип потенціальної інтелектуальної безпеки (ознайомлення учнів з природовідповідною інформацією, що не перевантажує мозок та орієнтує на активне сприйняття навчального матеріалу);
- принцип креативності (виконання учнями творчих завдань, що сприяють формуванню творчих здібностей учнів);
- принцип інноваційності (ознайомлення учнів з найсучаснішими досягненнями науки та культури; використання вчителем новітніх методик та технологій у навчально-виховному процесі);
- принцип превентивності (профілактика негативних проявів поведінки учнів, формування навичок захисту від негативних впливів навколишнього середовища).

Від правильної організації уроку залежить здатність педагога тривалий час підтримувати розумову працездатність дітей на високому рівні й запобігати передчасній втомлюваності. Для успішного засвоєння учнями навчального матеріалу та збереження їхнього здоров'я необхідно дотримуватися певних психолого-педагогічних умов організації уроку: врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей; використання ефективних методів навчання, різноманітних видів підтримки учнів, диференційованого підходу до дітей із різними можливостями; запровадження різних рівнів складності навчальних завдань, коментування

правильності їх виконання; оцінювання навчальної діяльності за допомогою порівняння навчальних досягнень учня не з досягненнями інших, а з особистими успіхами в навчанні [6].

Основними вимогами сучасного здоров'язбережувального уроку є: *санітарно-гігієнічні*: санітарно-гігієнічний режим; освітлення; відповідний тепловий режим; ергономічність кольорового забарвлення приміщення; відповідність парт зросту і віку учнів та ін.; *організаційно-навчальні*: чергування видів навчальної діяльності учнів; оптимальний розподіл навчального матеріалу; профілактика втомлюваності учнів та ін.; *навчально-методичні*: зв'язок теми, мети, змісту уроку з життям і здоров'ям людини; наявність акцентів на здоров'язбережування; спрямування уроку на формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності та ін.

Основним з найважливіших напрямів діяльності загальноосвітнього закладу є забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних умов внутрішнього середовища, зокрема [4]: санітарно-гігієнічний режим; озеленення приміщень школи і класів; контроль за температурним режимом (відповідний тепловий режим); провітрювання; вологе прибирання; іонізація; ароматизація повітря; відсутність монотонних звукових подразників; контроль за штучним освітленням; забезпечення санітарно-гігієнічної відповідності шкільних меблів, відповідність парт зросту і віку учнів; контроль за чистотою класних кімнат; дотримання гігієнічних вимог до поліграфічної продукції для дітей; ергономічність кольорового забарвлення приміщення; тривалість застосування ТЗН згідно з санітарно-гігієнічними вимогами.

Належне оформлення шкільного приміщення забезпечує фізичне і психічне здоров'я вчителів та учнів, допомагає сформуватися кожній дитині як особистості.

Проведення здоров'язбережувального уроку також вимагає від учителя недопущення перевантаження учнів, що потребує зміни видів діяльності – інтелектуальної, емоційної, рухової; чергування групової та парної форм роботи; проведення ігор, нестандартних, ігрових уроків; створення середовища доброзичливості, позитивного емоційного налаштування.

Організаційно-навчальні вимоги до сучасного здоров'язбережувального уроку включають: оптимальний розподіл навчального матеріалу; доцільність навчального навантаження учнів протягом уроку; щільність уроку – 60–80%, середньо-швидкий темп уроку; застосування протягом уроку динамічних пауз, фізкультурних хвилинок; профілактику втомлюваності учнів; диференційовані домашні завдання.

Починаючи від привітання і до останньої хвилини уроку, педагогу доцільно так організувати навчання, щоб не втрачати особистісно стимулюючого контакту. Тобто спілкування між вчителем та учнями має бути вмотивованим не тільки навчальним, а й умінням відчувати стан учня, його труднощі. Кожний урок має бути неповторним, цікавим та різноманітним.

Доброзичливість учителя, виважена поведінка, увага до кожної дитини, позитивна реакція на бажання висловити свою точку зору, тактовне

виправлення помилок, доречний гумор, створення ситуації успіху дозволяють позитивно налаштувати учнів на навчання, розкрити їх здібності. Це, у свою чергу, допомагає дітям досягти певних успіхів, краще зрозуміти навчальний матеріал, запам'ятати його та зрозуміти вимоги вчителя. Найважливішою складовою здоров'язбережувального уроку науковці визначають психологічний комфорт учнів і самого вчителя, атмосферу взаємодовіри, підтримки та успішності [8].

Головною вимогою здоров'язбережувального уроку є те, що дітям доцільно певний час знаходитися у стані рухової активності (фізкультхвилинки, рухливі дидактичні ігри та ін.). Ці заходи мають оздоровчий ефект, а також сприяють високій працездатності. Встановлено, що в результаті рухової діяльності поліпшується мозковий кровообіг, активізуються психічні процеси, поліпшується функціональний стан центральної нервової системи учнів. Виняткове значення мають фізкультхвилинки, оскільки діти швидко втомлюються внаслідок одноманітної діяльності. Внутрішнє гальмування призводить до зниження уваги учнів, а короткочасне виконання фізичних вправ викликає збудження в інших ділянках головного мозку, що сприяє відпочинку. Тому фізкультхвилинки мають стати обов'язковим елементом кожного уроку. Вони повинні тривати мінімум 1,5–2 хв. І містити вправи переходу від сидіння до стояння (5–10 разів), ходіння на місці, вправи з поворотами та нахилами тулуба, вправи для рук і пальців, дихальні вправи та ін. [3, с. 33–34].

Відповідно до рекомендацій А. Хрипкової, фізкультхвилинки найкраще проводити в моменти максимального спаду працездатності й виникнення у дітей ознак стомлення: у 1–2 класах – через кожні 15–17 хв. Уроку (2 рази за урок); при виконанні домашніх завдань учнями 1–4 класів через кожні 30–40 хв. Роботи [10].

Чинниками зниження напруги, подолання перевтоми, активізації позитивних фізіологічних процесів в організмі учнів є також наявність на уроці емоційних розвантажень: жартів, посмішок, гумористичних картинок, приказок, афоризмів з коментарями, невеликих віршів, музично-ритмічних, емоційно-голосових вправ антистресової спрямованості. В ході уроку доцільно використовувати елементи музикотерапії, ігротерапії, арт-терапії, казкотерапії тощо. За свідченнями науковців, музика, малювання, казка та гра поліпшують взаємодію між півкулями мозку, стимулюють їхню діяльність. Емоційне збудження від прослуховування казки, виконання пісні, участі у грі поліпшує увагу, активізує взаємодію кори і підкірки головного мозку, що стимулює інтелектуальну діяльність, підвищує працездатність [9].

Окрім того, такі види діяльності сприяють створенню в класі позитивної психологічної атмосфери. Якщо всі завдання, запропоновані вчителем, мають яскраво виражений емоційний ефект та несуть інтелектуальне навантаження в інтерактивній формі, то освітній набуває творчого характеру. Включення дитини у творчий, пошук рішень сприяє її розвитку, знижуючи при цьому стомлення. Означене досягається використанням на уроках: різних завдань, що сприяють вирішенню

проблемних ситуацій; завдань творчого змісту (скласти задачу, тест, придумати загадку тощо); фантазування; методів, які підвищують активність, творче самовираження та пропонують учням вільний вибір (вибір дії, способу взаємодії, свобода творчості тощо); активних методів через вправління (учень в ролі вчителя, навчання дією, обговорення, рольова гра, дискусія, учень як дослідник); методів, спрямованих на самопізнання і розвиток інтелекту, емоцій, спілкування, уяви, самооцінки і взаємооцінки. Щоб підтримувати емоційну активність учнів протягом уроку доцільно використовувати прийом контрасту: змінювати емоційно насичений фрагмент уроку спокійнішим, напружену колективну роботу – індивідуальними завданнями тощо [7].

Науковці вважають, що урок, організований на основі принципів здоров'язбереження, не повинен призводити до того, щоб учні закінчували навчання з вираженими формами втоми. Втома викликає тимчасове погіршення функціонального стану дитини, що проявляється у зниженні працездатності, неспецифічних змінах фізіологічних функцій і суб'єктивному відчутті втоми. Але втому не слід розглядати тільки як негативний феномен. Це захисна, охоронна реакція організму, стимулятор його відновних процесів і підвищення функціональних можливостей. Негативний вплив на організм викликає хронічна втома, що переростає у перевтому. З огляду на це, важливим аспектом є обізнаність учителя щодо сутності втоми, її зовнішніх ознак, з педагогічними засадами її запобігання й подолання. Знижуючи втому, підтримуючи і відновлюючи працездатність учнів, контролюючи її зміну під час навчання, вчитель сприятиме здоров'язбереженню учнів [4].

Видатний фізіолог М. Введенський визначив умови збереження працездатності школярів протягом уроку та навчального дня, назвавши їх «азбукою праці»: 1) у будь-яку працю потрібно входити поступово; 2) дотримання принципу послідовності праці. Робота ривками, «за натхненням» не може бути ефективною; 3) робота, сон, відпочинок, харчування повинні бути ритмічними, розміреними.

Щодо часового виміру уроку «азбука праці» діє таким чином: перші 10 хв. Відбувається входження в роботу, яке характеризується поступовим підвищенням працездатності дітей; наступні 25 хв. – час найбільш продуктивної навчально-пізнавальної діяльності. На нього припадає інтенсивне засвоєння матеріалу, самостійна творчість учнів, розв'язання навчальних завдань. Останні 10 хв. Уроку – час поступового зниження працездатності учнів; у кінці уроку вони рефлексивно реагують на дзвінок як сигнал до відпочинку [8].

Оскільки важливим елементом здоров'язбережувальних освітніх технологій є здоров'язбережувальний урок як форма організації навчання, яка забезпечує дитині та вчителю збереження та підвищення запасу їхніх життєвих сил від початку до кінця уроку, на практиці можна використовувати уроки з елементами тренінгу. Особливостями такого здоров'язбережувального уроку є: розташування дітей у класі таким чином, щоб вони змогли відчувати себе в колективі та творчому взаємозв'язку,

єдність спілкування та діяльності; емоційне налаштування на сприйняття навчального матеріалу, що дозволяє зняти емоційну напругу, яка могла з'явитися раніше. Це може реалізовуватися, наприклад, через привітання в парах, міжособистісне спілкування (створення ситуації прощання та взаємодячності, взаємоповаги) [5].

Таким чином, завдання, які ставлять перед собою учителі щодо формування в учнів стійкої мотивації до ведення ними здорового способу життя, можуть бути вирішені тільки за умови комплексного використання в навчально-виховному процесі початкової школи різних методів та форм здоров'язбережувальної діяльності, тобто вчитель має: сприяти створенню на уроці позитивного психологічного середовища; формувати в кожного учня мотивацію на здоровий спосіб життя та досягнення успіху в навчанні; використовувати ефективні методи навчання; спрямовувати урок на розвиток в дітей певних життєвих навичок, формування здоров'язбережувальної компетентності, цінності особистого здоров'я; дотримуватися гігієнічних вимог до проведення уроку; враховувати періоди працездатності учнів; здійснювати розподіл інтенсивності розумової діяльності учнів та ранжування навчального матеріалу уроку за ступенем складності, новизни, актуальності; враховувати вікові та психологічні особливості дітей; правильно використовувати на уроці елементи музикотерапії, казкотерапії, кольоротерапії, арт-терапії, фізкультхвилинок та релаксаційних пауз.

Отже, тільки за умови врахування вищезазначених вимог буде виконана мета сучасного здоров'язбережувального уроку в початковій школі – формування фізично здорової, емоційно врівноваженої та соціально адаптованої особистості дитини.

Список використаних джерел

1. Бібік Н., Коваль Н. Основи здоров'я в початковій школі: методичний коментар // Початкова школа. – 2005. – С. 42–47.
2. Ващенко О., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології: сутнісна характеристика // Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі. – К.: Шк. світ, 2009. – С. 5–12.
3. Ващенко О.М., Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Романенко Л.В. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра. – Кам'янець–Подільський: Абетка, 2003. – 192 с.
4. Гончаренко М.С., Ткаченко Г.В., Самойлова Н.В. Валеологічне розвантаження школярів протягом навчального процесу: навч.-метод. посібник для вчителів. – Х.: Вид. група «Основа», 2005. – 72 с.
5. Омельченко Л.П., Омельченко О.В. Здоров'ятворча педагогіка. – Х.: Вид. група «Основа», 2008. – 205 с.
6. Савченко О. Реалізація оздоровчої функції шкільної освіти // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2002. – № 4. – С. 11–18.
7. Сущева І.В. Формування здорового способу життя гімназистів 1–4 класів у навчально-виховному процесі: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / АПН України. – Ін-т проблем виховання. – К., 2003. – 19 с.
8. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб.: КАРО, 2003. – 208 с.
9. Халемский Г.А. Школа – территория здоровья // Педагогика. – 2005. – № 3. – С. 42–46.
10. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Гарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. вузов. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ І. СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять (Бойчук Ю. Д.)	5
Духовне здоров'я: науковий аналіз поняття (Бойчук Ю. Д., Науменко Н. В.)	16
Структура індивідуального здоров'я людини з позицій причинно-системного підходу (Жара Г. І.)	26
Сучасні концептуальні чинники інтегральної характеристики здоров'я особистості і суспільства (Іващук Л. Ю.)	33
Аксіологія здоров'я молоді у сучасній філософській антропології (Ісакова О. І.)	40
Соціально-економічна роль здоров'я у людському розвитку (Камінська Т. М.)	46
Здоров'я людини як об'єкт правового регулювання (Грищенко О. А.)	53

РОЗДІЛ ІІ. СТАН ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ТА ФАКТОРИ, ЩО ЙОГО ВИЗНАЧАЮТЬ

Основні чинники негативного та позитивного впливу на здоров'я (Борищук Л. М., Титаренко Л. В., Савіна О. Г., Павленко О. В.)	60
Антропогенні фактори навколишнього середовища і здоров'я людини (Зуб О. В.)	66
Генетично-детерміновані та соціально-екологічні фактори, що визначають стан здоров'я студентської молоді України (Соколенко В. Л., Соколенко С. В., Шмиголь І. В.)	71
Вплив способу життя, екологічних та генетичних факторів на якість і тривалість життя людини (Федонюк Л. Я., Бігуняк Т. В., Яковенко М. Я., Бігуняк К. О.)	77
Пасивне куріння: від індивідуального до соціального ризику (Кіт Л. Я., Наливайко Н. В.)	83
Стоматологічне здоров'я населення та методи його збереження (Голованова І. А., Ляхова Н. О., Шарбенко Т. В.)	90
Ризики для здоров'я сучасного школяра: порушення харчування (Годун Н. І., Миздренко О. М., Буц М. А., Харченко Н. А.)	96
Вплив батьків на формування соціального здоров'я молодшого школяра (Сінельнікова Н. О.)	102
Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів та шляхи його поліпшення (Христова Т. Є., Пюрко В. Є., Казакова С. М.)	108
Рациональне харчування як важливий чинник здоров'я студентів (Ковальчук Г. Я., Лупак О. М.)	114
Вплив прослуховування музики в навушниках на слух людини (Малоштан Л. М., Кононенко А. Г.)	120
Чинники професійного здоров'я вчителя (Мешко Г. М.)	126

РОЗДІЛ ІІІ. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЙОГО ПОРУШЕНЬ

Гомеостаз і адаптація як критерії стану здоров'я людини (Солошенко Е. М., Бойчук Ю. Д.)	133
НО-залежна регуляція морфофункціонального стану еритроцитів та дихальної функції крові за умов алкогольної інтоксикації (Єфіменко Н. В., Дудок К. П., Сибірня Н. О.)	147
Дефіцит цинку: акцент на питаннях інтенсивної терапії гострої церебральної недостатності (Терів П. С., Шкуруній Д. А.)	153

Молекулярні механізми взаємодії NO та гемоглобіну за умов цукрового діабету і перспективи використання інгібіторів NO-синтази у профілактиці та лікуванні цього захворювання (<i>Люта М. Я., Сибірна Н. О.</i>)	158
Нітровані білки - маркерні молекули за радіаційного ураження та у процесі контролю корекції радіоіндукованих порушень природними фенольними сполуками з виноградного вина (<i>Сабадашук М. В., Сибірна Н. О.</i>)	164
Передумови і механізми формування синдрому гастроінтестинальної недостатності у новонароджених, які потребують інтенсивної терапії (<i>Холод Д. А., Шкурупій Д. А.</i>)	171
Шляхи деградації аномальних форм альфа-синуклеїну та їх роль у патогенезі хвороби Паркінсона (<i>Стасик О. Г., Матійців Н. П., Дронська Х. А., Климишин Н. І., Бобак Я. П., Стасик О. В.</i>)	177
Функціональні продукти харчування як перспективні лікувально-профілактичні та дієтичні засоби (<i>Калюжная О. С., Соловійова А. В., Стрілець О. П., Івахненко О. Л., Шаповалова О. В., Стрельников Л. С.</i>)	185
Епідеміологічна оцінка ризику дисбіотичних порушень у хворих на артеріальну гіпертензію та оптимізація їх аліментарної профілактики (<i>Кушнір О. В., Сидорчук Л. П., Іфтода О. М., Фундюк Н. М.</i>)	194
Вплив тютюнопаління та алкоголю на антибактеріальну активність слини людини (<i>Мегалінська Г. П., Страшко С. В., Іванова Т. С., Даниленко Є. В.</i>)	201

РОЗДІЛ IV. СУЧАСНІ ШЛЯХИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Шляхи перетворення науково-освітньої системи сучасного суспільства в процесі гармонізації відносин у системі «Людина-Природа» (<i>Гончаренко М. С.</i>)	208
Здоров'язбереження як об'єкт наукового пізнання (<i>Таймасов Ю. С., Турчинов А. С., Пашинський П. П.</i>)	220
Біоетичні та медико-соціальні аспекти збереження здоров'я людини (<i>Кишкан І. Г.</i>)	232
Особиста відповідальність за стан свого здоров'я як стратегічний принцип оздоровчої практики (<i>Міхєєнко О. І.</i>)	238
Концепція здоров'яорієнтованого світогляду (<i>Бельорін-Еррера О. М., Корженко І. О.</i>)	244
Складники технології здоров'язбереження в межах держави (<i>Мединський С. В.</i>)	250
Наукові засади профілактики найпоширеніших неінфекційних захворювань сучасності (<i>Мелега К. П.</i>)	256
Кардіореабілітація – виклик часу (<i>Молчко О. Ю.</i>)	263
Фундаментальне значення українських народних традицій у здоров'язбереженні сучасної людини (<i>Мірошниченко О. М.</i>)	270
Культура здоров'я як складова загальнолюдської культури (<i>Фаласеніді Т. М., Шийка Ю. І.</i>)	277
Плекання цінності культури здоров'я, здорового способу життя, здоров'язбереження: досвід, шляхи, етапи (<i>Пріма Р. М., Циплюк А. М.</i>)	282
Культура здоров'я студентів та середовищний підхід до її розвитку в умовах вищого навчального закладу (<i>Авдєєнко І. М.</i>)	289
Філософська рефлексія здорового способу життя як необхідність цивілізованої людини (<i>Саїнчук М. М.</i>)	294
Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя (<i>Вакуленко О. В.</i>)	301

З історії формування здорового способу життя та боротьби зі шкідливими звичками (лінгвістичний, історичний і медико-соціальний аспекти) (Беляєва О. М., Беляєв І. С.)	309
Модель формування здорового способу життя (Могильний Ф. В.)	320
Здоровий спосіб життя: роль технологій збереження здоров'я (Петрюк С. Є)	326
Інформаційна безпека та культура як чинник збереження психічного здоров'я студентської молоді (Варивода К. С., Горденко С. І., Козубенко Ю. Л.)	333
Компетентність з хімічної безпеки як складова збереження здоров'я людини (Іщенко А. А.)	339
Рациональне харчування як складова культури здоров'я (Горобей М. П.)	346
Здоровий спосіб життя — життя без алкоголю (Терешкевич Г. Т. – с. Діогена)	353
Використання здоров'язбережувальних технологій у період адаптації дітей до дошкільного навчального закладу (Гнізділова О. А., Бурсова С. С.)	361
Методичні особливості організації сучасного здоров'язбережувального уроку в початковій школі (Ващенко О. М.)	367
Технологічні особливості процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів початкової школи (Романенко Л. В., Романенко К. А.)	373
Проблема здоров'язбережувального використання програмно-апаратних засобів в умовах основної школи (Сухих А. С.)	379
Здоров'язбережувальні навчальні заняття з фізичного виховання в загальноосвітніх школах (Духовний Л. Ф., Гмиря Г. В.)	388
Кінетопрофілактика порушень постави і надлишкової маси в дитячому віці як запорука здоров'я (Погорлицькі А. Н., Годорозя М. Д., Завалишка А. А., Корман М. В., Савіцькі С. К.)	394
Виховання дітей з нейротичними ускладненнями (Войтко В. В.)	402
Методологічні основи еколого-валеологічної культури та проблеми збереження здоров'я в умовах закладу спортивного профілю (Волик Г. П., Скоропадська С. О.)	409
Сексуальна поведінка та контрацептивний вибір студенток – запорука збереження їхнього репродуктивного здоров'я (Бугаєвський К. А.)	414
Використання засобів фітнесу в рекреаційно-оздоровчих заняттях студенток вищих навчальних закладів (Жамардій В. О. Кравченко І. П.)	421
Синергізм здоров'язбережувальних та педагогічних технологій у Харківському національному медичному університеті (Пастухова Н.Л., Садовниченко Ю.О., М'ясоєдов В.В.)	427
Про необхідність предметної спеціалізації «Здоров'я людини» для підготовки майбутнього вчителя (Гриньова М. В.)	434
Підготовка майбутніх соціальних педагогів та соціальних працівників до формування здорового способу життя учнів (Костіна В. В.)	439
Формування здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки (Коцур Н. І., Товкун Л. П.)	446
Формування цифрової грамотності майбутніх педагогів в умовах інклюзивної освіти (Прокопенко А. І., Олійник Т. О., Москаленко В. В., Лебедева В. В.)	453
Психологічні особливості ефективної діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури (Мельник О. А.)	460
Цілі та зміст формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів-технологів харчової галузі (Лазарева Т. А., Благий О. С.)	465

CONTENT

CHAPTER I. CONTEMPORARY NOTIONS ABOUT HUMAN HEALTH

Modern approaches to understanding human health (<i>Boychuk Yu.D.</i>)	5
Spiritual health: scientific analysis of the concept (<i>Boychuk Yu.D., Naumenko N.V.</i>)	16
The structure of individual health of human from positions of the cause-systemic approach (<i>Zhara H.I.</i>)	26
Modern conceptual factors of integrated health characteristics of personality and society (<i>Ivashchuk L.Yu.</i>)	33
Axiology health of young people in modern philosophical anthropology (<i>Isakova O.I.</i>)	40
Social and economic role of health in human development (<i>Kaminska T.M.</i>)	46
Human health as an object of legal regulation (<i>Grytsenko O.A.</i>)	53

CHAPTER II. THE STATE OF HEALTH OF UKRAINIAN POPULATION AND THE FACTORS THAT DETERMINE IT

The basic factors of negative and positive influence on health (<i>Borshchuk L.M., Tytarenko L.V., Savina O.G., Pavlenko O.V.</i>)	60
Anthropogenic factors of the environment and human health (<i>Zub O.V.</i>)	66
Genetically deterministic and socioecological factors defining general health of students in Ukraine (<i>Sokolenko V.L., Sokolenko S.V., Shmygol I.V.</i>)	71
Influence of lifestyle, ecological and genetic factors on quality and lifetime of human life (<i>Fedonyuk L.Ya., Bihunyak T.V., Yakovenko M.Ya. Bihunyak K.O.</i>)	77
Passive smoking: from the individual to social risk (<i>Kit L.Ya., Nalyvayko N.V.</i>)	83
Dental health of the population and methods his maintenance (<i>Golovanova I.A., Lyahova N.O., Sharbenko T.V.</i>)	90
Risks to the Health of the Modern Schoolchild: Eating Disorders (<i>Godun N.I., Myzdrenko O.M., Buts M.A., Kharchenko N.A.</i>)	96
Influence of parents on the formation of social health junior schoolboy (<i>Sinelnikova N.O.</i>)	102
The health status of students of higher educational institutions and ways of its improvement (<i>Khrystova T., Pyrko V., Kazakova S.</i>)	108
Sound nutrition as a significant factor of student's health (<i>Kovalchuk H.Ya., Lupak O.M.</i>)	114
Influence of listening to music in headphones on human hearing (<i>Maloshtan L.N., Kononenko A.G.</i>)	120
Dental health of the population and methods his maintenance factors of professionals health of teacher (<i>Meshko H.M.</i>)	126

CHAPTER III. MEDICO-BIOLOGICAL MECHANISMS OF HEALTH AND ITS VIOLATIONS

Homeostasis and adaptation as criteria of a state of a person's health (<i>Soloshenko Ye.M., Boychuk Yu. D.</i>)	133
NO-dependent regulation of erythrocytes morpho-functional state and respiratory function of blood under alcohol intoxication (<i>Yefimenko N.V., Dudok K.P., Sybirna N.O.</i>)	147
Zinc deficit: focus on issues of intensive care of acute brain damage (<i>Teriv P.S., Shkurupii D.A.</i>)	153

Molecular mechanisms of NO and hemoglobin interaction under diabetes mellitus and prospects of NO-synthase inhibitors using in the prevention and treatment of this disease (<i>Liuta M.Ya., Sybirna N.O.</i>)	158
Nitrated proteins are a molecular markers of radiation damages and under correction of radiation-induced changes by wine phenolic compounds (<i>Sabadashka M.V., Sybirna N.O.</i>)	164
Precondition and mechanisms of formation of the gastrointestinal failure syndrome in newborns which need intensive care (<i>Kholod D.A., Shkurupii D.A.</i>)	171
Pathways of abnormal alpha-synuclein degradation and their role in the pathogenesis of Parkinson's disease (<i>Stasyk O.G., Matiytsiv N.P., Dronska Kh.A., Klymyshyn N.I., Bobak Ya.P., Stasyk O.V.</i>)	177
Functional foodstuffs as perspective medical and preventiveand dietary facilities (<i>Kalyuzhnaya O.S., Solovyova A.V., StrIlets O.P., Ivahnenko O.L., Shapovalova O.V., Strelnikov L.S.</i>)	185
Epidemiological evaluation of the risk of disbiotic disorders in patients with arterial hypertension and ways of optimizing of their alimentary prophylaxis (<i>Kushnir O.V., Sydorchuk L.P., Iftoda O.M.</i>)	194
The Influence of Smoking and Drinking on the Antimicrobial Activity of Human Saliva (<i>Megalinska G.P., Strashko S.V., Ivanova T.S., Danylenko Je.V.</i>)	201

CHAPTER IV. MODERN WAYS OF HEALTHCARE

Ways of transformation the scientific and educational system of modern society in the process of harmonization the relations in the system «Person-Nature» (<i>Goncharenko M.S.</i>)	208
Health preservation as an object of scintific knowledge (<i>Taimasov Yu.S., Turchinov A.V., Pashinsky P.P.</i>)	220
Bioethical and medico-social aspects of saving human health (<i>Kishkan I.G.</i>)	232
Personal responsibility for own health as a strategic principle of health practice (<i>Miheenko O.I.</i>)	238
Healrh-oriented worldview concept (<i>Bellorin-Herrera O .M, Korzhenko I.O.</i>)	244
Healthcare technology components within the state (<i>Medynskyi S.V.</i>)	250
The scientific backgrounds of prevention of the most widespread non-infectious diseases of the present time (<i>Meleha K.P.</i>)	256
Cardiac rehabilitation is a challenge of time (<i>Molchko O.Y.</i>)	263
It is fundamental value of the Ukrainian folk traditions in a health-saving of the modern person (<i>Miroshnichenko O.M.</i>)	270
Health culture as a component of universal culture (<i>Falasenid T.M., Shyjka J.I.</i>)	277
Upbringing the value of culture of health, healthy life style, health preserving: experience, ways, stages (<i>Prima R.M., Tsypliuk A.M.</i>)	282
Students' health culture and environmental approach to its development under the conditions of a higher educational establishment (<i>Avdieienko I.M.</i>)	289
Philosophical reflection of a healthy lifestyle as necessary of civilized human (<i>Sainchuk M.M.</i>)	294
Theoretical-methodological basics of healthy lifestyle formation (<i>Vakylenko O.V.</i>)	301
From the history of forming a healthy lifestyle and bad habits control (<i>Bieliaieva O.M., Bieliaiev I.S.</i>)	309
A model of formation of a healthy lifestyle (<i>Mohylnyi F.V.</i>)	320
Healthylifestyle: theroleofhealthsavingtechnologies (<i>Petryuk S.E.</i>)	326

Information security and culture as a factors mental health preservation for youth students (<i>Varyvoda K.S., Hordenko S.I., Kozubenko Y.L.</i>)	333
The competence of the chemical safety as a component of the people's health (<i>Ishchenko A.A.</i>)	339
Rational nutrition as a component of a culture of health (<i>Gorobey M.P.</i>)	346
A healthy lifestyle is life without alcohol (<i>Tereshkevych H.T.</i>)	353
The usage of health safety technologies of the children during in conditions of their adaptation for pre-school establishments (<i>Hnizdilova O.A., Bursova S.S.</i>)	361
The Methodical Features of Modern Health-Saving Lesson's Organization in Elementary School (<i>Vashchenko O.M.</i>)	367
Technological features of forming of value attitude to health in pupils of primary school (<i>Romanenko L.V., Romanenko K.A.</i>)	373
The problem of health-saving usage of ICT in secondary school (<i>Suhiih A.S.</i>)	379
Healthcare-saving training sessions on physical education in secondary schools (<i>Duhovniy L.F., Hmyrya H.V.</i>)	388
Kinetoprophylaxis of posture disorders and obesity in childhood as the guarantee of health (<i>Pogorletchi A.N., Godorozea M.D., Zavalisca A.A., Corman M.V., Savitchi S.K.</i>)	394
Neyrotizm as the complicated work of nervous system (<i>Voytko V.V.</i>)	402
Methodological foundations of ecology-valeological culture and problems of health care in the conditions of a sports institution (<i>Volyk G.P., Skoropadskaya S.O.</i>)	409
Sexual behavior and contraceptive choice female students – the key to maintaining their reproductive health (<i>Bugaevskiy K.A.</i>)	414
Application of fitness equipment in recreation and health classes of students of higher educational institutions (<i>Zhamardiy V.O., Kravchenko I.P.</i>)	421
Synergy of health saving and taching techniques in Kharkiv national medical university (<i>Pastukhova N.L., Sadovnychenko Yu.O., Myasoyedov V.V.</i>)	427
On the necessity of the subject specialization «Human health» for the training of the future teacher (<i>Grinyova M.V.</i>)	434
Preparation of future social pedagogues and social workers to forming a healthy lifestyle of pupils (<i>Kostina V.V.</i>)	439
Formation of health saving competence in the future teachers in process of professional preparation (<i>Kotsur N.I., Tovkun L.P.</i>)	446
Formation digital literacy of future teachers in inclusive education environment (<i>Prokopenko A.I., Oliynyk T.O., Moskalenko V.V., Lebedeva V.V.</i>)	453
Psychological features of the effective activity of future specialists in physical education (<i>Melnik O.A.</i>)	460
The objectives and content of the formation of health-competence of future engineers- technologists of food industry (<i>Lazarieva T.A., Blahyi O.S.</i>)	465

Наукове видання

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Колективна монографія
за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука

Підписано до друку 18.10.2017. Формат 60х84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times ET. Друк ризографічний.
Умов. друк. арк. 12,3. Наклад 350 прим. Замов. № 1018/10-17. Ціна договірна.

Видавець: Рожко Сергій Григорович
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців,
виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 4924 від 24.06.2015 р.
Адреса для листування: а/с 11437, м. Харків, 61171

Надруковано з готових оригінал-макетів у друкарні ФОП Петров В. В.
Єдиний державний реєстр юридичних осіб та фізичних осіб-підприємців.
Запис № 2400000000106167 від 08.01.2009 р.
61144, м. Харків, вул. Гв.Широнінців, 79в, к. 137, тел. (057) 778-60-34.
e-mail:bookfabrik@mail.ua



ISBN 978-966-97499-4-9



9 789669 749949