

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ



Наталія ГРИНЕНКО,
учитель математики
Ніжинської гімназії № 5
Ніжинської міської ради
Чернігівської області



Наталія КЛИМЕНКО,
учитель біології та
географії
Ніжинської гімназії № 5
Ніжинської міської ради
Чернігівської області



Світлана ЯРОШЕНКО,
практичний психолог
Ніжинської гімназії № 5

ТРАНСДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

Анотація. У статті розглянуто досвід співпраці вчителів-предметників та психолога щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій. Розкрито механізми інтеграції математичних розрахунків, біологічних знань та психологічних практик для формування свідомого ставлення учнів до власного здоров'я.

Сучасна українська школа переживає етап глибинних, парадигмальних трансформацій. Відповідно до положень Концепції «Нової української школи» та вимог Державного стандарту базової середньої освіти, пріоритетом освітнього процесу стає не просто трансляція знань, а формування життєвих компетентностей. Серед ключових компетентностей, визначених законодавством, особливе місце посідає «екологічна грамотність і здорове життя». Реалізація цієї наскрізної змістової лінії вимагає від педагогів створення умов для усвідомлення учнями цінності життя, здоров'я та безпеки.

В умовах сьогодення українське школярство стикається з безпрецедентними викликами, які суттєво впливають на психофізіологічний розвиток дитини. Тривале дистанційне навчання, вимушена соціальна ізоляція, зниження рухової активності (гіподинамія), а також постійне психоемоційне напруження, зумовлене безпековою ситуацією в країні, перетворюють питання здоров'я на категорію національної безпеки. Саме

поняття «здоров'я» сьогодні виходить далеко за межі фізичної культури чи правил особистої гігієни. Воно стає комплексною категорією, що охоплює фізичну, психічну, соціальну та духовну складові, і потребує синергії зусиль різних фахівців.

Практичний досвід Ніжинської гімназії № 5 Ніжинської міської ради Чернігівської області засвідчує, що формування стійкої мотивації до здорового способу життя найефективніше відбувається не через фрагментарні заходи, а через системний, інтегрований підхід. Наш заклад, що надає базову середню освіту (1–9 класи), має унікальні рекреаційно-освітні ресурси завдяки розташуванню в мальовничому куточку Ніжина, безпосередньо на березі річки Остер. Таке поєднання камерності безпечного гімназійного середовища та наближеності до природи створює ідеальний простір для впровадження інноваційних здоров'язберезувальних технологій.

У цій статті ми презентуємо модель трансдисциплінарної співпраці вчителів природничо-математичного циклу та фахівців психологічної служби. Мета нашої розвідки – продемонструвати механізми інтеграції навчальних дисциплін, які дозволяють навчити дитину сприймати свій організм і психіку як єдину саморегульовану систему, про яку варто, важливо і, головне, цікаво дбати.

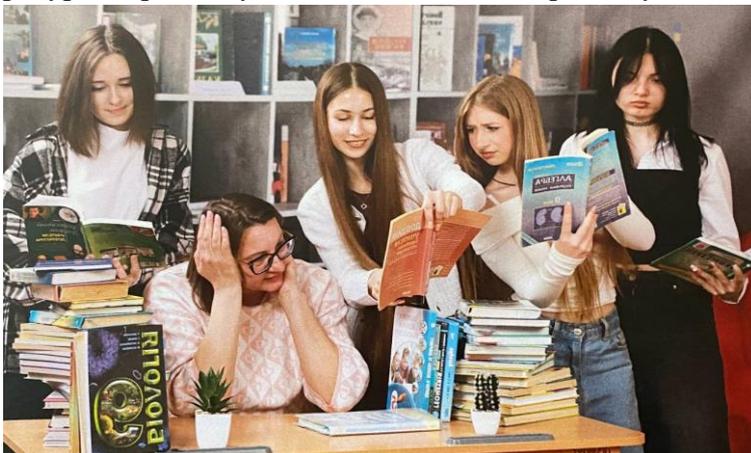
Психологічний фундамент: від емоційної безпеки до культури мислення

Будь-яка педагогічна діяльність, спрямована на здоров'я, починається не з вітамінів чи розминки, а з внутрішнього стану дитини. Психоемоційний добробут є тим фундаментом, на якому будується здатність учня засвоювати знання, зокрема й складні математичні чи біологічні поняття.

У роботі психологічної служби гімназії ми виходимо з того, що для учнів 1–9 класів, які проживають періоди адаптації (при переході з початкової до середньої ланки) та пубертату, критично важливим є відчуття психологічної безпеки. Стрес, тривожність, невміння екологічно проживати емоції часто соматизуються, перетворюючись на реальні фізичні недуги. Тому першим кроком до здоров'язбереження є формування навичок саморегуляції.

Ми впроваджуємо елементи психогігієни безпосередньо в освітній процес. Це не лише окремі тренінги, а й інтеграція психологічних хвилинок у структуру уроків. Наприклад, прості дихальні вправи або техніки «заземлення» перед контрольною роботою з математики допомагають знизити рівень кортизолу, що, у свою чергу, покращує когнітивні здібності. Учням пояснюємо механізм: «Твій страх блокує твою пам'ять. Заспокоївши емоції, ти «вмикаєш» розум».

Особливу увагу приділяємо профілактиці булінгу та створенню атмосфери прийняття, адже соціальне здоров'я є невід'ємним складником загального добробуту. Використовуючи ресурсне розташування гімназії, ми практикуємо елементи екотерапії: споглядання річки



Остер, прогулянки на свіжому повітрі під час динамічних перерв чи годин спілкування, що дозволяє гармонізувати емоційний стан підлітків. Отже, психолог виступає не як «швидка допомога» в кризових ситуаціях, а як архітектор безпечного середовища, у якому навчання стає не джерелом стресу, а зоною розвитку.

Природничий контекст: гармонія фізіології та довкілля

Якщо психологічна служба працює з внутрішнім світом дитини, то тандем учителів біології та географії формує розуміння місця людини в матеріальному світі. У своєму закладі ми реалізуємо інтегрований підхід, де знання про будову тіла (біологія) нерозривно пов'язані з розумінням середовища існування (географія, екологія).

Викладання предметів природничого циклу ми будуємо на принципі локалізації знань: глобальні процеси учні пізнають через призму свого міста та району. Унікальне розташування гімназії дозволяє перетворити навколишню територію на повноцінний освітній простір.

Фізіологія руху та спортивна інфраструктура. У курсі біології людини теми, присвячені опорно-руховій системі та обміну речовин, розглядаємо не абстрактно, а з прив'язкою до реальних можливостей учня. Наявність неподалік гімназії великого міського спортивного стадіону «Спартак» дозволяє вчителям наочно демонструвати зв'язок між теоретичними знаннями та практикою. Ми пояснюємо учням фізіологічні механізми тренувань: як працюють м'язи, чому важливе кардіонавантаження і як спорт впливає на нейропластичність мозку. Стадіон стає не просто місцем для уроків фізкультури, а об'єктом дослідження для біологів: тут ми можемо вимірювати пульс у динаміці, аналізувати типи навантажень та формувати в учнів розуміння культури руху як запоруки довголіття.

Екологічна свідомість як складник здоров'я. Географічний складник здоров'язбереження базується на вивченні впливу довкілля на організм. Сусідство з Регіональним ландшафтним парком «Ніжинський» та річкою Остер відкриває широкі можливості для проведення уроків (виховних заходів) просто неба. Під час екскурсій та польових досліджень учні аналізують мікроклімат району, вивчають рекреаційний потенціал водойми та зелених зон.



Ми акцентуємо на тому, що здоров'я людини неможливе без здоров'я природи. Відвідуючи ландшафтний парк, гімназисти вчать оцінювати якість повітря, розуміти роль зелених насаджень у фільтрації міського пилу та шумопоглинанні. Такий підхід формує екологічний імператив: «Я дбаю про природу Ніжина, бо це середовище мого життя». Учні 5–9 класів, які є основною аудиторією нашого закладу, через проєктну діяльність досліджують флору парку, її фітонцидні властивості та вплив на психосоматичний стан людини.

Отож біологія та географія дають учневі інструментарій для розуміння свого тіла та вміння використовувати ресурси рідного краю для оздоровлення, перетворюючи теоретичні параграфи підручника на стиль життя.

Математичний вимір: мова цифр на варті здоров'я

Існує стереотип, що математика – наука абстрактна й далека від питань фізичного самопочуття. Проте в нашій гімназії ми розглядаємо математику як потужний інструмент діагностики та планування здорового способу життя. Для сучасного підлітка мова цифр часто є переконливішою за загальні фрази «це корисно» чи «це шкідливо».

На уроках математики ми реалізуємо наскрізну лінію «Здоров'я і безпека» через прикладні задачі. Це дозволяє учням 5–9 класів побачити практичну цінність математичних знань.

1. *Биометрія та статистика.* Вивчаючи відсотки, пропорції та діаграми, учні проводять моніторинг власних показників. Розрахунок індексу маси тіла (ІМТ), вимірювання частоти серцевих скорочень до та після відвідування стадіону «Спартак», аналіз динаміки власного росту – усе це перетворює сухі числа на історію про себе.

2. *Харчова арифметика.* Тема «Десяткові дроби» ідеально вкладається на розрахунок калоражу та енергетичної цінності страв. Учні вчаться обчислювати добову потребу у воді, співвідношення білків, жирів та вуглеводів. Математична точність тут виступає запобіжником від крайнощів у дітях, що є особливо актуальним для підліткового віку.

3. *Логіка та критичне мислення.* Математика структурує мислення, вчить аналізувати причинно-наслідкові зв'язки. Це є прямою профілактикою когнітивних викривлень та стресу, адже вміння розкласти складну життєву проблему на прості «рівняння» знижує рівень тривожності.

Синергія дисциплін: від теоретичних конструктів до життєвої практики

Найвищий рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності досягається тоді, коли в свідомості учня зникають штучні кордони між навчальними предметами, а світ сприймається цілісно. У педагогічній практиці Ніжинської гімназії № 5 ми відходимо від фрагментарного викладання знань про здоров'я, імплементуючи технологію інтегрованого навчання. Учителі математики, біології, географії та практичний психолог діють як єдина мультидисциплінарна команда, що дозволяє розглядати феномен здоров'я через призму різних наук.

Яскравою ілюстрацією такої співпраці є реалізація наскрізного інтегрованого проекту «Мій ресурсний день». Цей проект є формою проектно-дослідницької діяльності, де учень виступає не пасивним споживачем інформації, а активним дослідником власних можливостей. Роль фахівців у цьому процесі чітко диференційована, але спрямована на спільний результат:

— *психологічний вектор:* практичний психолог допомагає здобувачам освіти визначити індивідуальні психофізіологічні особливості, біоритми та піки когнітивної працездатності. Учні опановують методики тайм-менеджменту не просто як спосіб «все встигнути», а як інструмент профілактики емоційного вигорання та хронічної перевтоми;

— *природничий вектор:* учитель біології та географії розкриває фізіологічні механізми відновлення організму,

обґрунтовуючи потребу в якісному сні та аерації. Використовуючи рекреаційний потенціал Регіонального ландшафтного парку «Ніжинський», педагог демонструє вплив природних факторів на оксигенацію крові та загальний тонус, перетворюючи прогулянку на усвідомлену оздоровчу процедуру;

— *математичний вектор:* учитель математики надає інструментарій для моделювання та оптимізації. Учні вчаться складати «бюджет часу», проводити розрахунки витрат на дорогу, навчання та відпочинок, будувати діаграми власної активності.



Математика перетворює абстрактне бажання «бути здоровим» на чітку, обраховану модель дня.

Такий підхід наочно демонструє підліткам, що здоров'я – це не випадковість чи генетична лотерея, а керований процес, який піддається плануванню та корекції.



Узагальнюючи досвід роботи педагогічного колективу Ніжинської гімназії № 5, можемо стверджувати: формування здоров'язберезувальної компетентності є складним, багатовимірним процесом, який виходить далеко за межі завдань окремих освітніх галузей, таких як «Фізична культура» чи «Основи здоров'я». Ефективна реалізація цього пріоритетного завдання Нової української школи можлива винятково за умов системної міжпредметної взаємодії, де кожен урок стає важливим елементом у фундаменті фізичного та ментального благополуччя дитини.

Запропонована нами модель трансдисциплінарної інтеграції органічно поєднує точний аналітичний інструментарій математики, глибоке природничо-наукове розуміння фізіології та довкілля, а також психологічні практики емоційної саморегуляції. Це дозволяє сформувати в учнів цілісну наукову картину світу, в якій людина розглядається не відокремлено, а як відповідальний творець власного здоров'я в гармонії з навколишнім середовищем.

Особливої ваги у цьому процесі набуває використання локального контексту та розширення освітнього простору. Залучення інфраструктурних та природних ресурсів міста – спортивного комплексу стадіону «Спартак», рекреаційного потенціалу річки Остер та екосистеми ландшафтного парку «Ніжинський» – виводить навчальний процес за межі класних кімнат. Освіта стає практико-орієнтованою, емоційно насиченою та наближеною до реального життя.

Такий підхід не лише сприяє кращому засвоєнню академічних знань, а й розвиває життєво необхідні навички (life skills): стресостійкість, екологічну свідомість, культуру планування та піклування про себе. Ми глибоко переконані, що інвестиція в здоров'я школярів сьогодні – це стратегічна запорука їхньої академічної успішності та повноцінної соціальної реалізації в майбутньому, адже здорова, врівноважена, свідомо дитина – це головний пріоритет та найвищий критерій якості освіти в сучасній Україні.

