

Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У ЗАКЛАДІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ: МЕНТАЛЬНИЙ ВИМІР

Оксана ЛІХУТА,

методист методичного відділу



Здоров'язберігаюча компетентність —

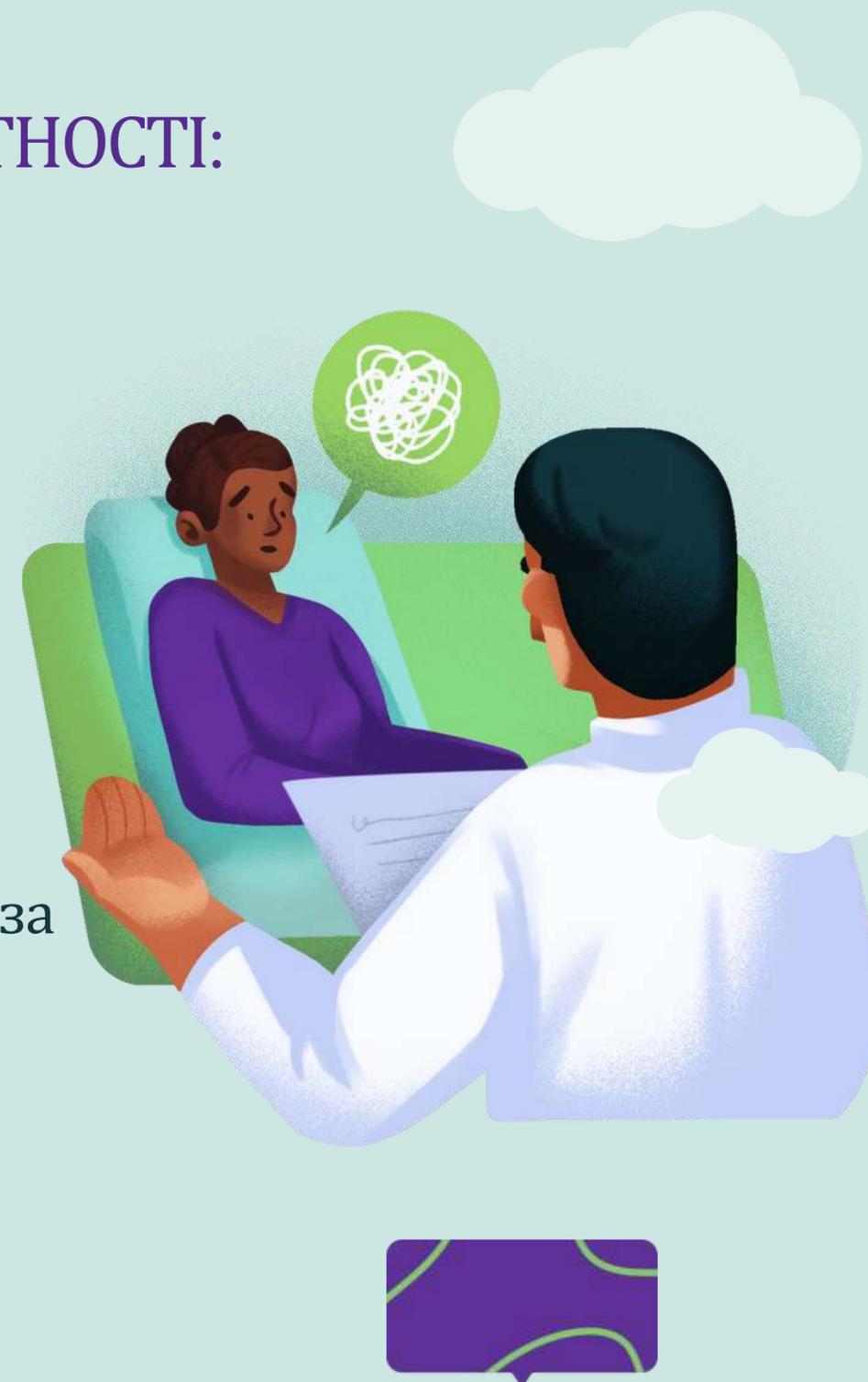
це інтегральна здатність особистості, що поєднує знання, уміння, ставлення та цінності, які дозволяють **свідомо і відповідально** планувати та реалізовувати свій спосіб життя для збереження

та зміцнення власного та чужого здоров'я, **охоплюючи фізичний, психічний, соціальний та духовний аспекти**, і проявляється у готовності діяти на користь добробуту в будь-яких життєвих ситуаціях.



КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ:

- **Інтегральність:** це не просто знання, а їх поєднання з досвідом, навичками та цінностями для реальної діяльності.
- **Поліфункціональність:** охоплює всі складові здоров'я: фізичне, психічне, соціальне, духовне.
- **Практична спрямованість:** передбачає не лише розуміння, але й застосування знань для формування здорового способу життя, профілактики захворювань та вирішення проблем у навчанні та поза ним.
- **Відповідальність:** формує відповідальне ставлення до себе та оточуючих, а також здатність долати негативні впливи.



Прояви в житті

Дотримання правил здорового способу життя (харчування, фізична активність).

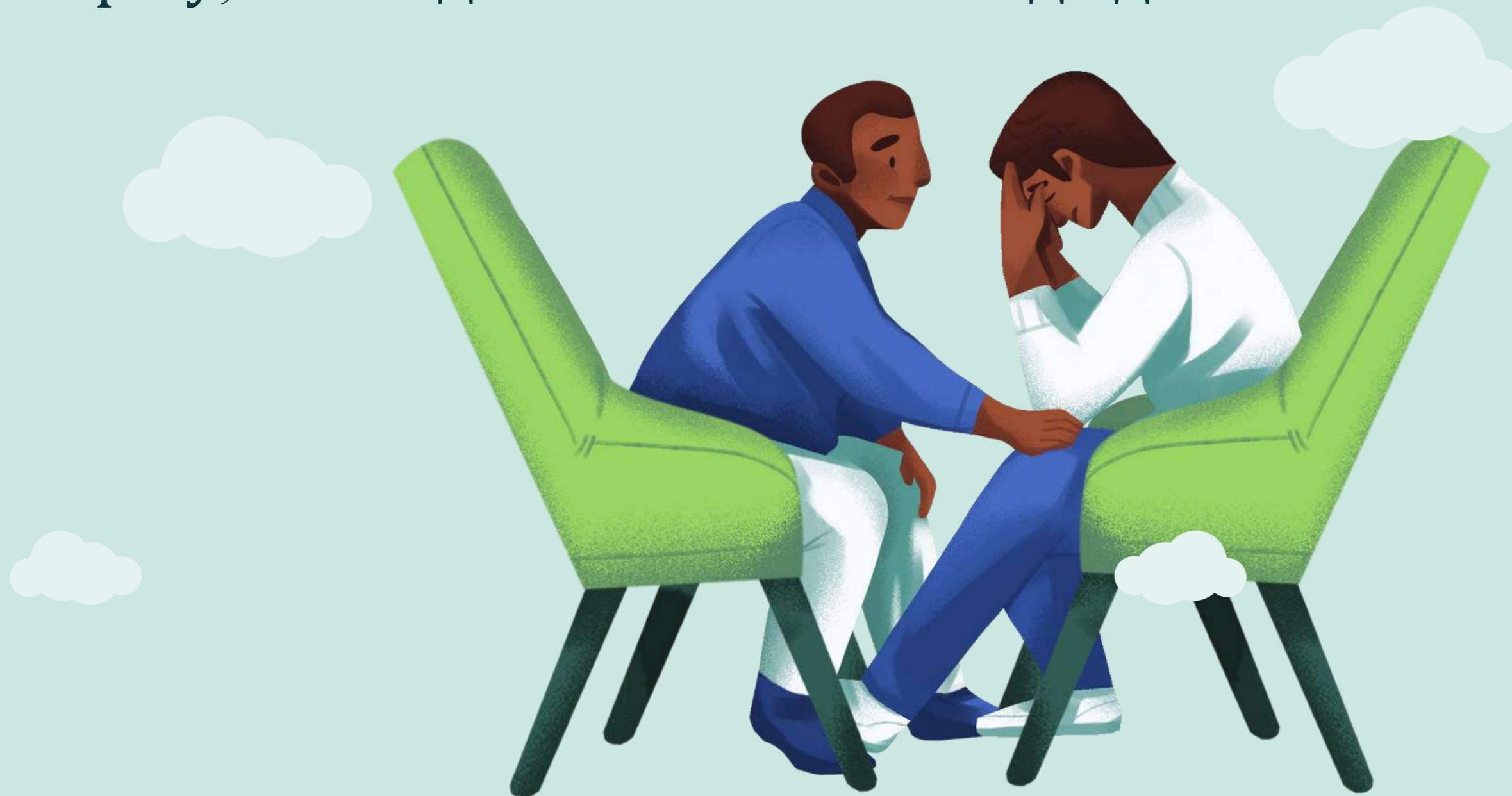
Здатність діяти в умовах невизначеності та багатозадачності з урахуванням факторів здоров'я.

Вміння створювати комфортне фізичне, фізіологічне та психологічне середовище.

Розуміння цінності здоров'я та прагнення до його зміцнення (аксіологічний компонент).



Здоров'язберігаюча компетентність – це усвідомлена цінність власного здоров'я, піклування про нього, збереження та відновлення його в умовах стресу, взаємодія з іншими без шкоди для себе й оточення.



Фізична складова

здоров'язберігаючої компетентності

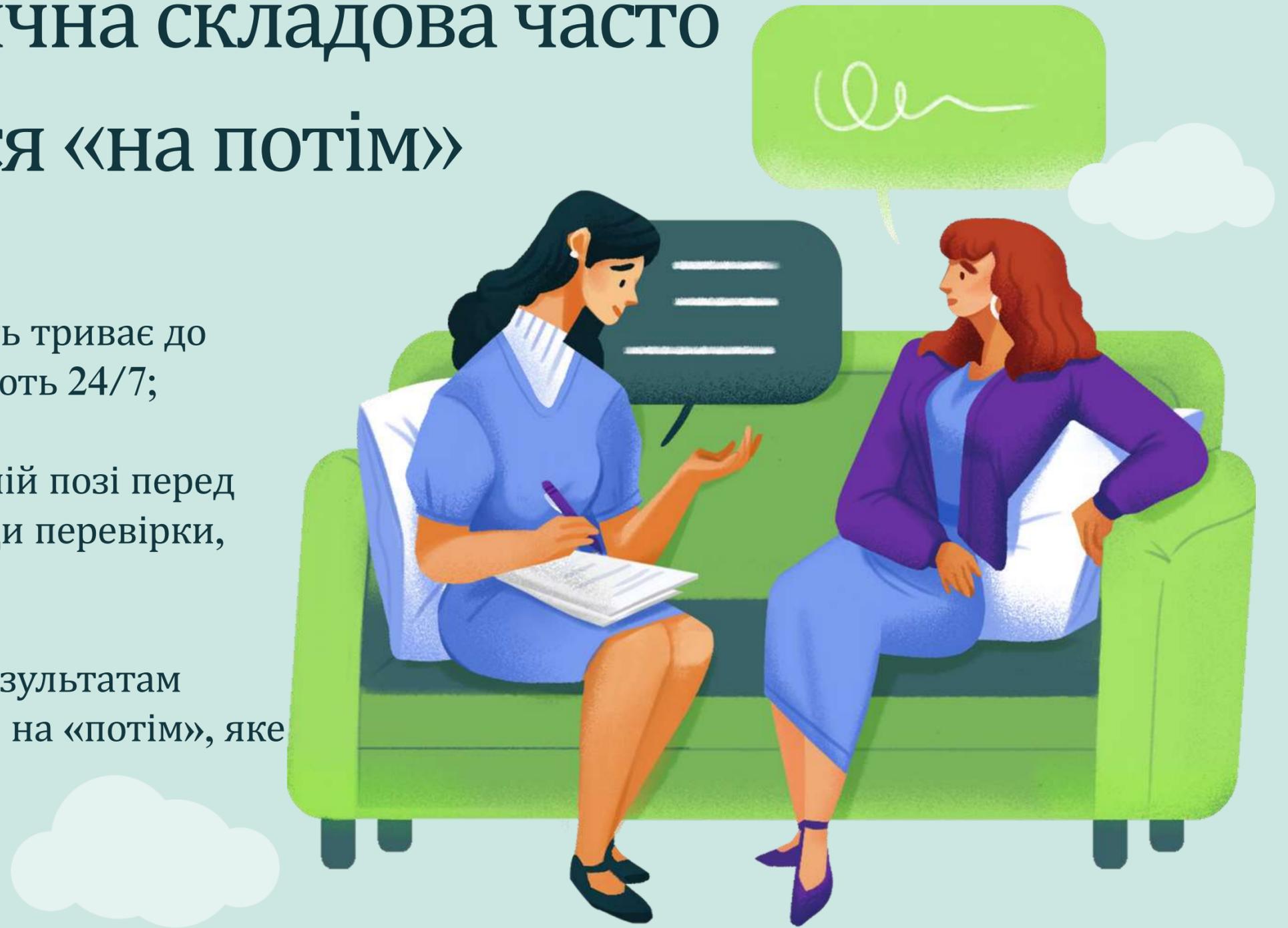
- це режим дня, рухова активність, безпека, дотримання санітарно-гігієнічних норм.



Для педагогів фізична складова часто залишається «на потім»

Педагог працює:

- **понад норму:** коли підготовка до занять триває до глибокої ночі, а месенджери не замовкають 24/7;
- **статично:** годинами перебуваючи в одній позі перед монітором, ігноруючи біль у спині заради перевірки, плану, анкет чи звіту;
- **на виснаження:** віддаючи пріоритет результатам вихованців, а власну втому відкладаючи на «потім», яке ніколи не настає.

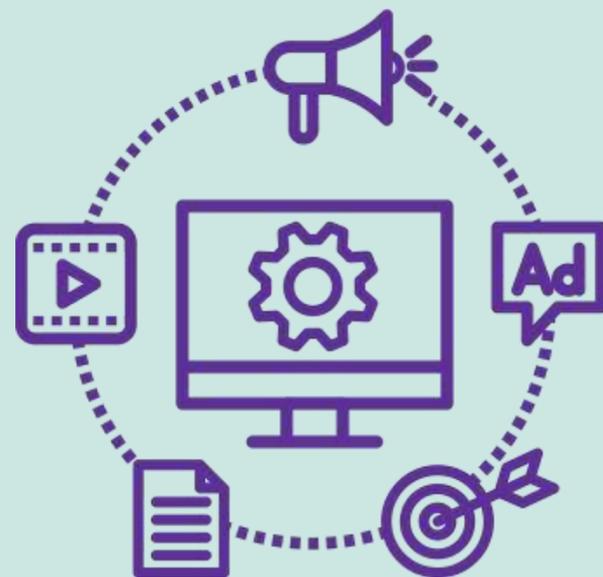


ЗДОРОВИЙ ПЕДАГОГ – ЦЕ ФУНДАМЕНТ ЯКІСНОЇ ОСВІТИ

Не чекайте офіційних інструкцій, почніть піклуватися про себе вже сьогодні.

- Зробіть «екранну паузу» не лише для вихованців, а й для себе.
- Налаштуйте ергономіку робочого місця.
- Пам'ятайте, що ваше здоров'я – це не «другорядне питання», а головна умова вашої професійної майстерності.

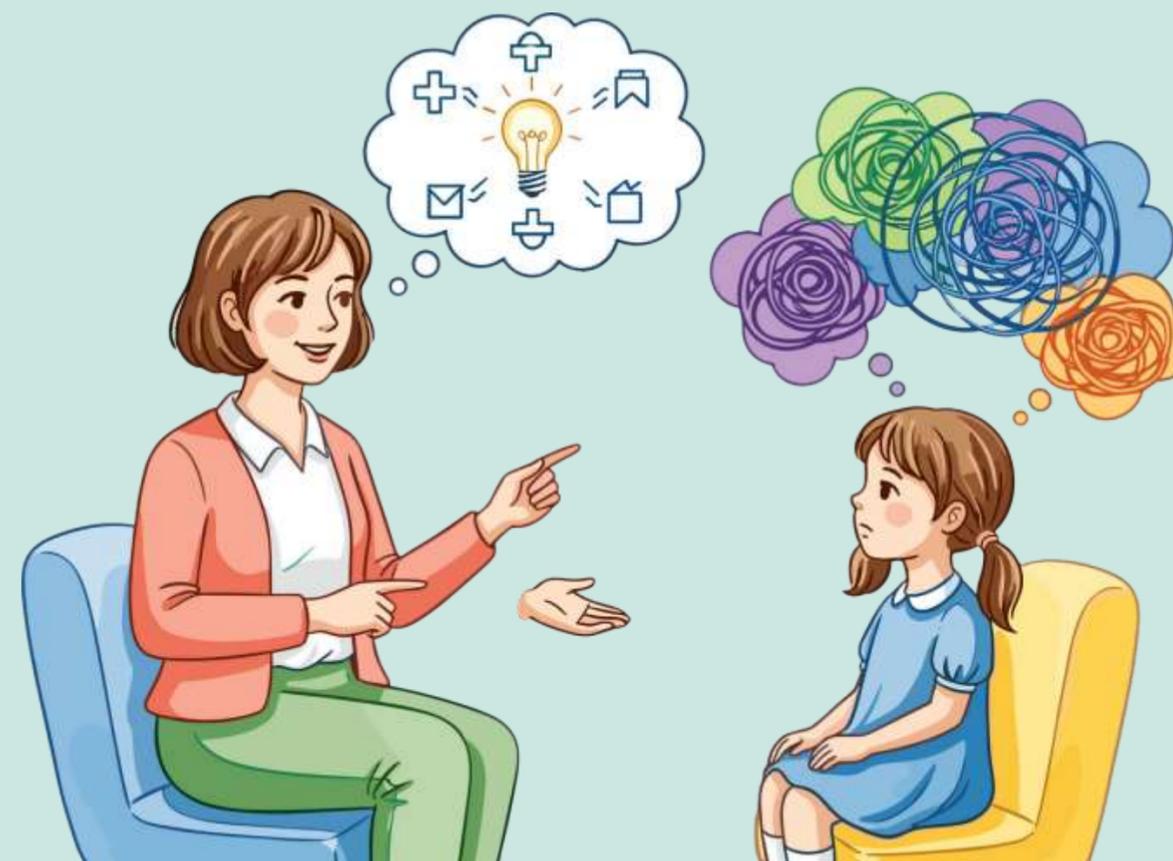
Педагог – теж людина. І його здоров'я має значення.



ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

- це не відсутність страху чи тривоги. **Це здатність жити і діяти, попри них.**

Для дітей ментальне здоров'я проявляється у відчутті безпеки, прийняття, можливості висловлювати емоції без осуду.



ХРОНІЧНИЙ СТРЕС

Для дитини хронічний стрес проявляється через порушення концентрації уваги, різкі зміни настрою, замкнутість або, навпаки, підвищену агресивність. Часто ми помилково сприймаємо ці прояви як проблеми дисципліни, хоча насправді це сигнал перевантаженої психіки.

Для педагога хронічний стрес – це емоційне вигорання, відчуття безсилля, зниження мотивації, професійна втома. І тут принципово важливо наголосити: педагог не може бути постійно «ресурсним» без підтримки системи.



СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

– це якість взаємин, відчуття належності до спільноти, довіра та взаємопідтримка. В умовах війни соціальні зв'язки стають одним із ключових ресурсів виживання.



Соціальне здоров'я

– це не просто відсутність конфліктів. Це тонка нитка довіри, відчуття теплого плеча поруч і належність до спільноти, де тебе розуміють без слів.



Ми помічаємо, як:

- замість підтримки з'являється роздратування;
- замість співчуття – глуха байдужість;
- ми стаємо гострими на слово навіть із тими, хто ні в чому не винен, просто тому, що внутрішній ресурс вичерпано до дна.



Як повернути тепло в соціальні взаємини?



Визнати втому



Маленькі кроки доброти



Спільнота як ліки



Соціальне здоров'я включає культуру взаємодії, стиль спілкування, рівень довіри між усіма учасниками освітнього процесу. В умовах війни особливо важливо формувати атмосферу взаємної підтримки, а не конкуренції.



ЯК ВИХОВУВАТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧУ КОМПЕТЕНТНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ?



через середовище



через зміст занять



через позицію педагога



**Ми не можемо змінити зовнішні обставини, але можемо впливати на те,
як діти й педагоги проживають ці обставини.**

Позашкільля сьогодні – це простір, де формується не лише талант, а й життєстійкість.

