

ДРОЗДОВА Ірина
*доктор педагогічних наук,
професор кафедри ЮНЕСКО «Філософія людського спілкування»
та соціально-гуманітарних дисциплін
Державного біотехнологічного університету*
СТАНІСЛАВ Оксана
*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Державного біотехнологічного університету*

ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА: ТЕХНОЛОГІЇ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ

Освітня сфера сьогодні потребує від педагогів гнучкості та високої актуальності проблеми адаптивності педагогічних працівників зумовлена динамікою сучасних соціальних, економічних і психологічних трансформацій, що спричиняють підвищене професійне навантаження. Особливої гостроти зазначена проблема набуває у діяльності педагогів закладів дошкільної освіти, професійна функція яких передбачає високий рівень емоційної включеності та відповідальності. Хронічний стрес, викликаний нестабільністю середовища, зростанням вимог та необхідністю оперативного прийняття рішень, негативно позначається на стані їхнього професійного здоров'я. Недостатній рівень стресостійкості детермінує ризики емоційного виснаження, зниження мотивації та розвитку синдрому професійного вигорання.

З огляду на безпосередній вплив стану педагога на якість освітнього процесу, особливого значення набуває формування навичок саморегуляції, ефективного стрес-менеджменту та підтримання психологічної рівноваги. Відтак, оптимізація методичної роботи має бути спрямована не лише на підвищення кваліфікаційного рівня, а й на збереження та відновлення професійного здоров'я педагогів, що слід розглядати як один із пріоритетних напрямів розвитку сучасної освіти.

Аналіз змістової спрямованості методичної роботи закладу дошкільної освіти дозволяє констатувати, що її комплексна реалізація сприяє забезпеченню професійного здоров'я педагогічних працівників як багатовимірного феномену. Зокрема методологічна, методична та педагогічна підготовка формують підґрунтя інтелектуального благополуччя особистості, тоді як психологічна складова забезпечує підтримку психічного здоров'я.

Водночас загальнокультурний компонент визначає соціальні та духовні аспекти професійного здоров'я педагога. Життєві компетентності у сфері здоров'язбереження доцільно трактувати як інтегративну динамічну систему усвідомлених дій, що ґрунтується на системних знаннях щодо сутності, структури та принципів професійного здоров'я. Така система забезпечує реалізацію індивідуальної здоров'язберігаючої траєкторії та визначає специфіку життєдіяльності особистості.

Стан здоров'я як індивіда, так і соціальних спільнот перебуває у прямій залежності від способу життя, що формується під впливом соціально-

економічних, природно-географічних, екологічних і культурно-історичних чинників, а також системи ціннісних орієнтацій. Саме спосіб життя виступає інтегративною характеристикою, яка відображає рівень здоров'я, адаптаційний потенціал організму та здатність особистості до ефективної соціальної реалізації.

У сучасному науковому дискурсі поняття «спосіб життя» інтерпретується як цілісна система взаємодії людини з внутрішнім і зовнішнім середовищем, що охоплює трудову діяльність, побутову сферу, механізми задоволення матеріальних і духовних потреб, а також поведінкові практики. У цьому контексті здоровий спосіб життя розглядається як тип життєдіяльності, що характеризується домінуванням корисних звичок і відсутністю деструктивних чинників. Результати наукових досліджень засвідчують його провідну роль як детермінанти здоров'я та критерію оцінювання якості життя, що зумовлює доцільність використання цього поняття як концептуальної основи для аналізу рівня сформованості професійного здоров'я педагогів.

Формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя є необхідною умовою збереження та зміцнення фізичного, психічного, соціального й духовного благополуччя особистості. Оптимальний рівень самопочуття та працездатності виступає важливою передумовою професійної самореалізації, розвитку творчого потенціалу та досягнення життєвої задоволеності. Відповідно, рівень сформованості здоров'язбережувальної орієнтації безпосередньо впливає на спосіб життя, стан здоров'я та загальне благополуччя індивіда.

У науковому дискурсі здоровий спосіб життя визначається як оптимальний стан організму, що забезпечується завдяки систематичній руховій активності, раціональному харчуванню, загартовуванню та використанню спеціальних оздоровчих практик. У ширшому розумінні він постає як система норм, правил і поведінкових моделей, що забезпечують високий рівень життєдіяльності та комфортне самопочуття. Зокрема йдеться про: поведінкові стратегії, спрямовані на задоволення базових потреб і досягнення гармонійного стану; складову соціального способу життя, що сприяє розвитку творчого потенціалу та раціональному використанню ресурсів особистості; а також типові форми життєдіяльності, які зміцнюють природні можливості організму та забезпечують активне довголіття.

Здоров'язбережувальна та відновлювальна функції методичної роботи передбачають створення сприятливих педагогічних умов для підтримання професійного здоров'я педагогів. До таких умов належать: формування позитивного психологічного клімату в колективі; раціональна організація робочого простору, що сприяє ефективній взаємодії; а також системне впровадження практик психоемоційного та фізичного розвантаження у процесі методичної діяльності.

Технології самозбереження здоров'я педагога – це комплекс психологічних, фізичних та організаційних методів, спрямованих на запобігання професійному вигоранню, зниження стресу та зміцнення ментального і фізичного стану [3; 4]. Вони включають дихальні вправи, нервово-м'язову релаксацію, тайм-менеджмент та арт-терапію.

Основні технології самозбереження здоров'я педагога:

Психологічна саморегуляція. *Дихальні техніки*: Медитативні методи, що регулюють психічні процеси та знімають тривогу (дихання крізь тривогу).

Нервово-м'язова релаксація: Зняття м'язового напруження через його попереднє посилення. *Когнітивні методи*: Використання образів (артистичне мислення), перехід в нейтральний стан (дисоціація від зайвих емоцій) та цілеспрямоване уявлення ситуацій. *Самоспостереження*: Розвиток навичок контролю за власним емоційним станом.

Організаційно-управлінські технології (тайм-менеджмент):

Пріоритети: Розстановка завдань за важливістю (вищий, високий, низький). *Делегування*: Передача частини повноважень учням (активізація навчання + зняття стресу). *Планування*: Резервування часу на непередбачувані справи, завершення одного завдання перед початком іншого. *Навички «ні»*: Уміння відмовляти для захисту власного часу та здоров'я.

Емоційна та фізична саморегуляція: *Позитивний настрій*: Усмішка, уникнення конфліктів, позитивне мислення. *Відволікання*: Зміна діяльності, перемикання уваги. *Рухова активність*: Фізкультхвилинки, прогулянки, арт-терапія (малювання, музика). Ці технології дозволяють вчителю утримувати контроль над власним життям, уникати вигорання в умовах високих навантажень.

З метою забезпечення педагогів ефективними інструментами реалізації індивідуальної здоров'язберігаючої траєкторії доцільним є впровадження комплексу рекреалогічних практик. Важливу роль у цьому відіграють мотиваційні рекомендації, структуровані у форматі практичних орієнтирів, зокрема: планування діяльності, створення безпечного середовища, щоденна підтримка фізичного та психічного стану, дотримання інформаційної гігієни та ведення здорового способу життя [1; 2; 4].

Серед ефективних практик варто виокремити техніки саморегуляції (зосередження, дихальні вправи), зміну когнітивного ставлення до стресу, відмову від перфекціонізму, рефлексивні практики (ведення записів) та розвиток особистісних інтересів. Доведено, що залучення до фізичної активності, культурно-мистецької діяльності, інтелектуального розвитку та рекреаційних форм відпочинку сприяє відновленню ресурсного стану особистості. Від того, наскільки ефективно вдається сформулювати і закріпити спрямованість на здоров'язбереження, залежить спосіб життя людини, стан її здоров'я, отже її благополуччя і задоволеність життям [5, с. 573-574].

Узагальнюючи, слід зазначити, що життєві навички здоров'язбереження доцільно розглядати як цілісну систему усвідомлених дій, що забезпечує ефективність професійної діяльності та підвищення якості життя. Проблема збереження професійного здоров'я педагогів набуває особливої актуальності в умовах сучасних викликів, що вимагають високого рівня професійної мобільності, стресостійкості та безперервного розвитку. Водночас окреслена проблематика потребує подальшого наукового осмислення, розроблення практичних механізмів реалізації та експериментальної перевірки ефективності запропонованих підходів, що визначає перспективи подальших досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с
2. Гриньова М.В. Про необхідність предметної спеціалізації «Здоров'я людини» для підготовки майбутнього вчителя. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: кол. монографія. Харків, 2017. 434 с.
3. Кучинська Л.Ф. Збереження професійного здоров'я педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах сьогодення. Інноваційна педагогіка. Вип. 53. Том 1. 2022. С 183-187.
4. Психологічний аспект упровадження нових освітніх технологій. Збереження психічного здоров'я. URL: https://psixolog1.blogspot.com/p/blog-page_7.html.
5. Шкодiна А.Д., Беляев І.С., Беляева О.М. Здоровий спосiб життя: минуле i сьогодення. Педагогiка здоров'я: зб. наук. праць VII Всеукр. наук-практ. конф. Чернiгiв: ЧНТУ, 2017. Т. 1. С. 573–578.

ДУДКА Уляна

*кандидат педагогічних наук, викладач спеціальних економічних дисциплін
ВСП «Бережанський фаховий коледж НУБіП України»*

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЕКОНОМІЧНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ

Актуальність. Сучасна економічна освіта опинилася на перехресті традиційних методів навчання та викликів цифрової трансформації економіки. Розвиток інформаційних технологій, автоматизація бізнес-процесів та глобалізація ринків формують нові компетенції, необхідні сучасним фахівцям економічної сфери. Вони повинні володіти економічними знаннями, мати цифрові навички, вміти працювати з великими масивами даних, аналізувати економічні тенденції та приймати стратегічні рішення у змінному середовищі.

Традиційні підходи до навчання в поєднанні із інтерактивними забезпечують формування таких компетентностей. Сучасний студент потребує інтегрованого підходу, який поєднує дисципліни з практичним використанням цифрових інструментів, симуляційних платформ та аналітичних систем. Цифрова трансформація освіти дозволяє створювати інтерактивні навчальні середовища, забезпечує персоналізовані траєкторії навчання, підвищує доступність освіти та стимулює самостійне навчання студентів. Таким чином, розвиток економічної освіти в умовах цифровізації є актуальним завданням сучасного освітнього процесу та стратегічним фактором підвищення конкурентоспроможності випускників.

Метою дослідження є визначення перспектив розвитку економічної освіти в умовах цифрової трансформації, аналіз інноваційних освітніх технологій та обґрунтування ефективних підходів до підготовки майбутніх фахівців економічної сфери, здатних працювати у цифровому середовищі.