

Міністерство освіти і науки України
Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти»
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Всеукраїнська громадська організація
«Українська асоціація валеологів»



20 років валеології в Україні

ВАЛЕОЛОГІЯ: СУЧАСНИЙ СТАН, НАПРЯМКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

МАТЕРІАЛИ
XV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

5 квітня — 7 квітня 2017 року

Харків – 2017

УДК 613(082)
ББК51.204.Оя431 В 15

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради філософського
факультету протокол №5 від 28.03.2017.*

Конференція зареєстрована як міжнародна в Українському інституті науково-технічної експертизи та інформації, м. Київ (посвідчення № 846 від 23 грудня 2016 р.)

Редакційна колегія: М. С. Гончаренко (головний редактор),
О. О. Коновалова, Г. М. Тимченко, Н. В. Самойлова.
Адреса ред. колегії; м. Харків, майдан Свободи, 6, к. 396.

Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку /
матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (5-7 квітня 2017
р.). - Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. - 380 с.
ISBN 978-966-258-398-8

Конференція проводиться з ініціативи Міністерства освіти і науки України, Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна і Української асоціації валеологів з метою обговорення останніх досягнень науки про здоров'я валеології, актуальних питань валеологічної освіти та оздоровлення населення, підготовки валеологів, нагальних проблем, що постають перед цим науковим напрямком і визначення шляхів їх розв'язання.

Відповідальність за зміст статті несе автор

**УДК 613(082)
ББК 51.204.Оя431**

ISBN 978-966-258-398-8

© Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, 2017
© Українська асоціація валеологів, 2017

З М І С Т

	Стор.
ФІЛОСОФІЯ ЛЮДИНОЗНАВСТВА, ЗДОРОВ'Я Й ДУХОВНОСТІ	8
Бугаєв А. Ф. Медитация «Внутреннее безмолвие» – путь к здоровью человека.....	8
Великодна Є. М. Дослідження здоров'я в медійно-інформаційному просторі...	10
Велінець П. В., Корнійчук Я. А. Православний світогляд у системі козацьких єдиноборств як валеологічні аспекти духовності.....	13
Зеленов Є. А. Культурологічний підхід до проблеми виховання у вищій школі.....	17
Куліш С. М. Жіноча освіта на Харківщині і Харківський університет (друга половина XIX – початок XX ст.).....	20
Нитай А. И. Человек в потоке энергий Создателя.....	24
Усенко А.А., Канюка Г.С., Пивоварчук В.С. Некоторые валеопсихологические подходы к проблеме здоровья.....	29
СУЧАСНІ ЗАДАЧІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ВАЛЕОЛОГІЇ	33
Бережна Т. І. Професійна компетентність учителя – ефективна умова успішності учнів.....	33
Бондаренко О. В., Коломійцева Г. М. Вивчення впливу педагогічних технологій на формування духовної культури школярів.....	36
Гончаренко М. С. Постнеклассический путь развития педагогической валеологии.....	38
Дудченко О. В., Кабацька О. В. Особливості ціннісних орієнтацій школярів сільської школи.....	46
Жара Г. І. Методологія індивідуального валеогенезу майбутнього вчителя.....	49
Знайда А. О., Пивоварчук В. С., Камінський В. В., Знайда Ар. А., Негода О. В., Пивоварчук О. В. Числографіка: базові алгоритми.....	52
Іщенко Н. Г. Валеологічна освіта як шлях формування духовного здоров'я учнів середнього шкільного віку.....	55
Кириленко С. В. Школа культури здоров'я як інноваційна ідея.....	57
Полінцова К. О., Богданова К. І., Самойлова Н. В. Рівень сформованості ставлення до здоров'я у студентів в залежності від психогеометричного типу особистості.....	60
Помиткін Е. О. Збереження здоров'я та розвиток духовного потенціалу учнівської молоді як змістові орієнтири освітнього процесу.....	63
Пруткова О. Л. Валеологические аспекты воспитания детей с нарушениями речи в семье.....	67
Сасенко К. Г., Медведева Г. О., Самойлова Н. В. Особливості мотивації до навчання у майбутніх вчителів основ здоров'я.....	70
Фомина А. Ю. Маленькие гении. работа с родителями детей первого года жизни.....	73
ПРОБЛЕМАТИКА ВИКЛАДАННЯ КУРСІВ З НАПРЯМКУ «ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»	77
Varenko T. K. Raising students' awareness of a healthy lifestyle through blogging.....	77

ПРОБЛЕМАТИКА ВИКЛАДАННЯ КУРСІВ З НАПРЯМКУ «ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

Varenko T. K.

V. N. Karazin Kharkiv National University, Associate Professor, PhD

Харків, Україна

t.k.varenko@karazin.ua

RAISING STUDENTS' AWARENESS OF A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH BLOGGING

Leading a healthy lifestyle in today's technology-driven and assisted world is becoming ever more challenging and yet increasingly important with each new generation. With all kinds of vehicles, machines, devices, gadgets and appliances created and designed to make human life easier, people's need to stay strong, fit and active is dramatically dwindling. Yet, inactive lifestyle, junk food, extensive time spent with gadgets, PCs, smartphones and the like are gradually and steadily undermining human health, especially that of children, who are more susceptible to the benefits and adverse effects of the technological advances.

Without being taught to mind their health, unaware of the dangers behind the extensive use of and dependence on technology and machines, the humanity's young generation is facing a future with too many health issues to lead a satisfying and productive life, to give birth to healthy children, to work and create.

That is why it is vital that children be taught to lead a healthy lifestyle and warned about the dangers and consequences of neglected health at youth. This is one of the tasks set before the system of education at all its stages. The aim of this paper is to demonstrate how blogging can be an effective way of making

technology serve as both a deterrent to its excessive use and an advocate of a healthy lifestyle when introduced in higher education within the framework of health-related majors and courses (e.g. “Fundamentals of Health”, “Valeology”, “Theory of Health”, “Physical Culture”, to name a few).

The choice of blogging with this end in mind is not random. This activity has already proven to have a vast range of applications in various educational settings with positive results, and more and more educators all over the world are exploring the blogging potential, hence this attempt to adjust it to serving the greater good of raising students’ awareness of a healthy lifetime.

Blogs created and kept by students within a health-related discipline can serve several purposes: raising awareness, shaping awareness, practicing health-aware behavior. This in mind, within the framework of this paper, blogging is organized in three stages, each serving a particular purpose.

Stage 1. Raising awareness of a healthy lifestyle.

For the purpose of raising students’ awareness of a healthy lifestyle the instructor uses the blog as a platform for featuring articles, videos, TV programs and other materials on the currently existing health problems. The point is to make students aware of these problems and respond in comments to the corresponding posts saying if they have previously heard of, thought about, dealt with the problem in question, if they believe it to be urgent and in need of solving and why. In so doing, the students become aware of the existence of various health problems, why they are problems, and how they affect human life and wellbeing. Moreover, this done within a blog enables them to also see what their peers think, to compare their opinions, and to supplement their own understanding with different views on the same problem.

Stage 2. Shaping awareness of a healthy lifestyle.

Having cast light on some wellbeing-threatening instances, the instructor asks the students to explore the potential causes of the health issue(s) they believe to be the most applicable to their personal environment and way of life. This means reading and analyzing various sources of information on the subject to produce a well-argued blogpost of their own outlining the current state of the problem, explaining why tackling the problem is important, what causes it and how it can be prevented and treated. The benefits of this stage are:

- the students get to choose the problem most important for them, which increases their motivation for its further and thorough investigation,
- exploring the depth of the problem, its causes and possible solutions equips the students with valuable practical information about what to look out for in order not to suffer the problem under study, and how to adjust their lifestyle accordingly,
- by discovering the information by themselves the students are more likely to remember and use it in their life than when merely receiving the same information from the instructor.

- the opportunity to present the information anyhow the students see best ensures the realization of the individual approach to learning and boosts the students' creativity.

Once the posts are published, cross-comments are encouraged. By commenting on each other's posts, the students share their opinions, and learn from each other, rather than from the instructor, which increases the value of the information received. They have an opportunity to confirm and test their own understanding and views on particular problems, and, which is even more important, they can enrich the pool of possible solutions to each particular problem by generating their own and learning others' suggestions.

Stage 3. Practicing health-aware behavior.

At this stage, to practice health-aware behavior, students will be blogging on how they apply the information obtained in their everyday life. They may share stories, photos and videos of what they do to lead a healthy life on a daily basis, and which is more important, how this benefits their wellbeing, health and spirits. If someone has given up a bad habit and boasted about it in a blogpost describing how he or she managed to do it, this may motivate others to follow in their footsteps. If someone needs emotional support and encouragement when giving up a bad habit, a blog is a good place to get not only support, but also advice and shared experiences. This stage of blogging may also include setting a goal and regularly reporting on how things are going towards it by boasting about minor achievements on the way to the larger goal. That is why comments at this state are very important as they provide the authors with the feeling of confidence, community, achievement and support.

The time frame for each stage, including commenting, needs to be appropriate and adequate to account for the time required for the students to complete it effectively. My personal experience in organizing students' blogging shows that the first stage requires the least time and the third stage is the most time-consuming. Moreover, the instructor's presence and encouragement is most valuable at the third stage, too.

Thus, having gone through all the stages described above, the awareness of a healthy lifestyle is much more likely to stay with the students and influence their future life and actions accordingly as it was discovered and built independently by themselves, and shared with and confirmed by the like-minded people. And the best way to acquire a skill or knowledge is through firsthand experience.