

ПЕДАГОГІЧНА ОРТОБІОТИКА ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

PEDAGOGICAL ORTHOBIOLOGICS AS A FACTOR IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF ELEMENTARY EDUCATION SPECIALISTS

Стаття присвячена проблемі пропедевтичної роботи щодо здоров'язберезувальної поведінки майбутніх учителів початкових класів у процесі професійної підготовки. Ідея набуття ціннісного здоров'яформуючого досвіду майбутніми педагогами носить часто декларативний і моралізаційний характер, не віднайшовши достатнього відображення у реальній професійній діяльності. Одним із засобів зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу є впровадження результатів ортобіотичних досліджень у практику сучасних закладів освіти, а саме – науково обґрунтованих рекомендацій і технологій з оволодіння принципами ортобіозу. Автором запропоновано спеціальний курс «Педагогічна ортобіотика», що зорієнтований на усвідомлення майбутнім учителем значущості власного здоров'я як найвищої і абсолютної професійної цінності. Матеріал запропонованої дисципліни за вибором студентів систематизовано за двома модулями. У межах вивчення першого змістового модуля «Здоров'я педагога як професійна цінність і ресурс розвитку сучасної освітньої системи» студенти ознайомлюються із ортобіотикою як наукою про самозбереження здоров'я індивіда, із педагогічною ортобіотикою як механізмом покращення професійного здоров'я педагога; аналізують детермінанти професійного здоров'я – нездоров'я педагога; розглядають причини виникнення, ознаки та профілактику синдрому емоційного вигорання у вчителів. У процесі вивчення другого модуля «Шляхи та засоби збереження і зміцнення професійного здоров'я педагога» студенти опановують такі теми: «Планування часу – основа ефективної діяльності вчителя початкових класів», «Стресменеджмент у педагогічній діяльності», «Ергономіка робочого місця: як уникнути втоми та травми», «Діагностика суб'єктивних компонентів у структурі функціонального стану вчителя». Змістове і дидактичне наповнення курсу передбачає поєднання як теоретичних положень пізнання самого себе, так і практичного застосування діагностичних і превентивних технологій і методик самооздоровлення, продуктивних стратегій розв'язання проблемних ситуацій, розвитку особистісних ресурсів, формування навичок асертивної поведінки.

Ключові слова: ортобіотика, педагогічна ортобіотика, технології ортобіозу, збереження здоров'я, самооздоровлення.

The article is dedicated to the issue of propaedeutic work on health-preserving behavior of future primary school teachers during their professional training. The idea of acquiring valuable health-forming experience by future educators often carries a declarative and moralizing character, lacking sufficient reflection in real professional practice. One of the means to strengthen the health of participants in the educational process is the implementation of the results of orthobiotic research into the practices of modern educational institutions, namely scientifically substantiated recommendations and technologies for mastering the principles of orthobiosis. The author proposes a special course titled "Pedagogical Orthobiotics", aimed at raising awareness among future teachers of the importance of their own health as the highest and absolute professional value. The material of the proposed discipline, chosen by students, is systematized into two modules. Within the study of the first content module, "The Health of the Teacher as a Professional Value and Resource for the Development of the Modern Educational System", students familiarize themselves with orthobiotics as the science of individual health self-preservation and pedagogical orthobiotics as a mechanism for improving the professional health of educators; analyze the determinants of professional health – educator's ill-health; examine the causes, signs, and prevention of burnout syndrome in teachers. In the process of studying the second module, "Ways and Means of Preserving and Strengthening the Professional Health of Educators", students master such topics as "Time Planning – the Basis of Effective Activities for Elementary School Teachers", "Stress Management in Pedagogical Activities", "Ergonomics of the Workplace: How to Avoid Fatigue and Injury", "Diagnosis of Subjective Components in the Structure of the Teacher's Functional State". The content and didactic filling of the course envisage a combination of both theoretical provisions for self-knowledge and practical application of diagnostic and preventive technologies and methods of self-improvement, productive strategies for solving problematic situations, development of personal resources, and formation of assertive behavior skills.

Key words: orthobiotics, pedagogical orthobiotics, orthobiotic technologies, health preservation, self-improvement.

УДК 378.011.3-051:373.3]:613
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/70.2.18>

Починок Є.А.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри початкової освіти
Полтавського національного
педагогічного університету
імені В.Г. Короленка

Постановка проблеми в загальному вигляді.

Усталення в освіті гуманістичних цінностей, людиноцентризму та суб'єкт-суб'єктних орієнтирів потребує переосмислення ролівої позиції сучасного вчителя, а отже, переорієнтації його професійної підготовки в освітньому просторі сучасного ЗВО. У даному контексті імперативом національної системи вищої освіти має стати формування нового покоління висококваліфікованих фахівців

з інноваційним мисленням, широким кругозором, що здатні розуміти і дотримуватися стандартів культури здоров'язбереження в професійній та педагогічній діяльності.

Надзвичайно велика відповідальність за здоров'я нації покладається на тих, хто здійснює або буде здійснювати навчання і виховання сьогодні – на сучасних і майбутніх учителів [1, с. 435]. Однак, часто ігноруються аспекти, що стосуються

розвитку компетентностей та навичок майбутніх вчителів, які забезпечать їх здатність дбати про своє власне здоров'я під час професійної діяльності.

Професійна діяльність педагога є однією із найбільш стресогенних професій сучасності. За статистикою «60% учителів постійно відчують психологічний дискомфорт під час роботи; 85% – перебувають у постійному стресовому стані; 33% жінок-педагогів мають захворювання нервової системи, оскільки їхня професійна діяльність негативно впливає на сімейні стосунки» [3, с. 176]. Характер негативного впливу професійної діяльності вчителів на рівень їхнього здоров'я представлено в документах Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), згідно з даними якої, коефіцієнт стресового навантаження в педагогічній діяльності становить 7,2 бала при максимальному значенні коефіцієнта - 10 балів, що відповідає найвищому рівню стресу. Неefективна стратегія охорони здоров'я, недоліки в організації педагогічної діяльності (психоемоційне перевантаження, перенапруження, професійне вигорання, порушення голосового апарату), недостатня рухова активність під час он-лайн навчання, актуалізують питання профілактики захворювань учителів, обумовлених професійними чинниками. Позитивним кроком у вирішенні досліджуваного питання, стало введення до професійного стандарту підготовки вчителів початкових класів [7] компетенцій, пов'язаних з організацією здоров'язбережувального освітнього середовищатазапобіганнямпрофесійного вигорання.

Здоров'я вчителя є делікатною та поліаспектною проблемою, яка має важливе значення у контексті загальної концепції здоров'я нації. Професійне здоров'я педагога корелюється безпосередньо з результативністю НУШ, її стратегічними цілями, а також має відповідати соціальним запитам сучасної української освітньої системи. Забезпечення індивідуального здоров'я вчителя в умовах професійної та щоденної діяльності сприяє його успішності, творчій самореалізації, запобіганню вигоранню, підвищенню якості навчального процесу, створенню комфортного й безпечного середовища для здоров'я та благополуччя учнів.

Проблема професійної демотивації у майбутніх учителів є актуальною як у системі вищої педагогічної освіти України, так і в іноземних країнах, що має негативний вплив на їхнє індивідуальне та професійне здоров'я. Відсутність мотивації призводить до особистісної дезадаптації, збільшення психологічного напруження та зростання вразливості до стресових чинників. В результаті це може призвести до розвитку соматичних і психосоматичних захворювань, що негативно позначається на продуктивності педагогічної діяльності та може викликати навіть ранній вихід з професії. Означена проблема потребує наукового обґрунтування

теоретичних та методичних засад формування «ортобіотичної культури здоров'я» (термін Д. Алхаса) майбутнього вчителя у ЗВО.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фактичне погіршення стану здоров'я та збільшення випадків професійного вигорання серед працівників освіти, спричинені високою нервово-емоційною напруженістю та значними психоемоційними навантаженнями, були предметом досліджень ряду вчених, серед яких М. Антонов, В. Бобрицька, М. Гриньова, Б. Долинський, В. Єфімова, Г. Жара, І. Калиниченко, Г. Латіна, Г. Мешко, М. Abel, К. Marko, J. Sewell та ін. На глибоке переконання численних досліджень науковців (О. Архипов, Ю. Бойчук, С. Гаркуша, С. Грищенко, О. Єжова, Н. Завидівська, А. Міненко, М. Носко, В. Оржеховська, В. Пліско, А. Сікура, С. Страшко, О. Третяк), розвиток та поєднання навичок збереження та підтримки індивідуального здоров'я з професійною педагогічною компетентністю сприяє зростанню шансів майбутнього вчителя у досягненні успіху в своїй професійній діяльності та забезпеченні їх особистого морального благополуччя.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. З кожним роком кількість студентів з різними захворюваннями зростає, що диктує необхідність перегляду існуючої системи виховання дітей і молоді. Проте завдання поліпшення здоров'я молоді не може бути вирішене тільки зусиллями медиків. Стан здоров'я відбивається і на здатності навчатися. Від викладача – основної фігури педагогічного процесу – найбільшою мірою залежить, який вплив на здоров'я студентів надає їх перебування в університеті, наскільки здоров'язберігаючими є освітні технології і все навчальне середовище [8, с. 128]. Як зазначає А. Кузьмінський, одним із дієвих чинників поліпшення психосоматичного здоров'я учасників навчального процесу, запорукою збереження й зміцнення здоров'я студентів, є зниження рівня психофізичного вигорання викладачів та створення дружньої, партнерської, заснованої на принципах взаємоповаги й взаємовимогливості морально-психологічної атмосфери у вищому навчальному закладі. Навчально-виховний процес повинен будуватися на науковій основі з безумовним дотриманням психосоматичних, фізіологічних і санітарно-гігієнічних вимог [4].

Аналіз комплексу наукових джерел у рамках дослідження свідчить, що вчені (Т. Дороніна, М. Зоріна, Є. Кучерган, С. Сургова, Є. Орлова, В. Штумф та ін.) ортобіотику презентують як засіб збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу.

Актуальність проблеми професійного здоров'я вчителя є очевидною потребою сучасного педагога. Водночас, проблема набуття ціннісного здоров'язбережувального досвіду майбутніми

педагогами носить часто декларативний і моралізаційний характер, що й зумовило вибір теми наукового дослідження.

Мета роботи полягає у доведенні актуальності та розкритті змісту дисципліни вільного вибору «Педагогічна ортобіотика» для майбутніх учителів початкових класів.

Виклад основного матеріалу. Термін «ортобіотика» походить від слова «оптимізм», що означає «позитивний, найкращий». Ортобіотика у дослівному перекладі з грецької: orthos – правильний, прямий й bios – жити. Іншими словами, ортобіоз науковці тлумачать як «правильний, розумний, раціональний спосіб життя»; «технологія самозбереження здоров'я».

Ортобіотику складно назвати новим науковим напрямом, оскільки у її витоків стоїть І. Мечніков («Етюди про природу людини», 1903 р.; «Етюди оптимізму», 1907 р.; «Сорок років пошуку раціонального мислення», 1913 р.). Це наука про можливість довгого та щасливого життя людини, наука про подолання страху смерті шляхом усвідомлення її природної функції – завершення циклу ортобіозу; мистецтво повноцінного, тривалого та енергійного життя. Огляд сучасних публікацій дозволяє узагальнити: науковці стверджують, що ортобіотика – наука про самозбереження здоров'я, яка пропонує людині засоби практичного оволодіння технікою збереження власного здоров'я (фізичного, психічного, розумового та духовного) задля продовження продуктивного та оптимістичного людського життя [2]. Плеяда послідовників теорії ортобіозу включає відомих науковців М. Амосова, Р. Захарова, Ю. Лісичина, В. Шепеля та ін.

Узагальнюючи думки попередників, В. Штумф зазначає: «Ортобіоз, чи здоровий спосіб життя, включає у себе типові форми та засоби повсякденної життєдіяльності людини – праця, нормальний сон, позитивний емоційний настрій, оптимізм, раціональне харчування, дотримання режиму, загартування, фізичні вправи, які зміцнюють та удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи успішне виконання соціальних та професійних функцій, незалежно від політичних, економічних та соціально-політичних ситуацій. Метою ортобіозу є навчання людини правильному та безпомилковому вибору у будь-якій ситуації виключно корисного, що сприяє здоров'ю та відмова від всього шкідливого» (за Є. Кучерган) [5, с. 259].

Практичне значення ортобіотики полягає в розробці науково обґрунтованих рекомендацій та технологій з практичного оволодіння принципами ортобіозу, що сприяє збереженню здоров'я особистості на протязі всього життя. Педагогічна ортобіотика за своєю суттю має превентивний характер, оскільки надає педагогові упереджувальну інформацію про раціональний спосіб життя і трудову діяльність з метою набуття високих адаптаційних здібностей у професійному

середовищі та формування навичок розумного способу повсякденного життя.

Вважаємо, що саме в процесі фахової підготовки майбутні вчителі початкової школи мають опанувати технології ортобіозу з метою попередження та запобігання професійних деструкцій у майбутній педагогічній діяльності. Одним із засобів означеної підготовки може стати дисципліна вільного вибору студента (варіативна частина навчальних планів із підготовки вчителів) «Педагогічна ортобіотика».

Основною метою запропонованого спецкурсу є розвиток у майбутніх вчителів культури здоров'я, підвищення у них свідомості щодо збереження здоров'я та формування саногенного мислення, що досягається через вибір та відпрацювання стратегії здоров'язбережувальної професійної поведінки, оволодіння методиками та технологіями самооздоровлення, які допоможуть уникнути ситуацій, що можуть нести загрозу їхньому здоров'ю та здоров'ю всього колективу (вчителів та учнів). Виходячи із поставленої мети, очікуваними результатами навчальної діяльності є такі:

- дбайливе ставлення до власного організму, систематична і свідома увага до життя і здоров'я;
- уміння майбутніх фахівців організувати конструктивну та партнерську взаємодію з учасниками освітнього процесу початкової школи,
- набуття досвіду використовувати практики самозбереження психічного здоров'я, усвідомленого емоційного реагування;
- здатність управляти власними емоційними станами, налагоджують конструктивну та партнерську взаємодію з педагогічним та учнівським колективом.

Відповідно до навчального плану, обсяг спецкурсу складає 120 годин (4 кредити ECTS). Програма передбачає різні форми діяльності, зокрема лекції, практичні заняття, самостійна робота та виконання індивідуального навчально-дослідного завдання. Успішне опанування спецкурсу завершується заліком.

Матеріал запропонованої дисципліни за вибором студентів систематизовано за двома модулями.

Перший змістовий модуль «Здоров'я педагога як професійна цінність і ресурс розвитку сучасної освітньої системи». У рамках зазначеного модуля майбутні вчителі опановують теми, які ми зазначаємо з відповідним змістовим наповненням:

Ортобіотика – наука про самозбереження здоров'я індивіда. Проблема збереження і зміцнення здоров'я в історії вітчизняної та зарубіжної педагогіки. Здоров'язбереження у полі зору дослідників Середньовіччя, епохи Відродження, Нового часу. Сучасна «філософія здоров'я». Учення І. Мечнікова про ортобіоз. Здоров'я особистості в концепції ортобіотики. Ортобіотика – наука про здоров'я. Практичне значення ортобіотики. Критерії ортобіотики.

Педагогічна ортобіотика як механізм покращення професійного здоров'я педагога. Збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителя: ретроспективний аналіз. Здоров'я вчителя – найважливіша професійна цінність. Патогенні фактори, що пов'язані із педагогічною діяльністю. Педагогічна ортобіотика у професійній підготовці майбутніх фахівців. Мета ортобіотичної освіти вчителів. «Педагогічна ортобіотика» як навчальна дисципліна. «Формула виживання» (В. Шепель). Розробка індивідуальної моделі ортобіозу. Складові ортобіотичних міні-технологій: релаксація, рекреація, катарсис. Ноопедагогіка культури здоров'я в контексті професійної діяльності вчителя початкових класів.

Детермінанти професійного здоров'я – нездоров'я педагога. Сутність поняття професійне здоров'я вчителя. Аналіз детермінант професійного здоров'я вчителя в контексті завдань педагогічної ортобіотики. Групи факторів професійного здоров'я вчителя: індивідуально-психологічні, особистісні, емоційні, соціально-психологічні, організаційно-педагогічні. Системотвірні фактори здоров'я: адаптаційний ресурс, функціональні резерви, біоенергетичний та інформаційний обмін (В. Гетан, Ю. Новицький). Сутність понять «адаптація», «професійна адаптація». Типи адаптації вчителя. Ресурси адаптаційного процесу. Формування саногенного мислення вчителя. Фактори, що здійснюють руйнівний вплив на емоційну сферу педагога. Сутність поняття «професійні кризи». Основні фази кризи професійного розвитку. Сутність понять «професійні деформації», «професійні деструкції». Шляхи профілактики та подолання професійних деструкцій педагога.

Емоційне вигорання: причини виникнення, ознаки та профілактика. Синдром емоційного вигорання. Сутність і причини виникнення. Професії системи «людина – людина». Класифікацію компонентів професійного вигорання (за В. Бойко). Основні симптоми синдрому: емоційна виснаженість, редукція професійних досягнень, деперсоналізація (цинізм). Поведінкові, психофізіологічні та соціально-психологічні симптоми професійного вигорання. Нетрадиційні методи подолання професійного вигорання. Попередження виникнення синдрому професійного вигорання.

Другий змістовий модуль «Шляхи та засоби збереження і зміцнення професійного здоров'я педагога» передбачає вивчення таких тем:

Планування часу – основа ефективної діяльності вчителя початкових класів. Принципи управління часом людини. Принцип пріоритетів, «Закон Парето», метод Ейзенхауера. Делегування повноважень у роботі вчителя. Педагогічне навантаження вчителя початкових класів. Тайм-менеджмент. Тайм-менеджменту як технологія формування культури розумової праці вчителя.

Рекомендації з розвитку навичок особистого тайм-менеджменту для майбутніх учителів.

Стресменеджмент у педагогічній діяльності. Розвиток стресостійкості як профілактика емоційного вигорання педагогів. Професійний стрес. Сутність і причини виникнення. Методи розвитку професійної стресостійкості. Запобігання та уповільнення процесу професійного старіння. Професійне довголіття. Технології збереження професійного здоров'я. Професійна самореабілітація. Психотехнології самооздоровлення. Особливості використання копінг-стратегій у вчителів в умовах професійного стресу.

Ергономіка робочого місця: як уникнути втоми та травми. Ергономіка – наука про оптимізацію трудової діяльності особистості. Ергономічні показники трудового процесу, що забезпечують ефективність, безпеку й комфортність праці: гігієнічні, антропометричні й біомеханічні, фізіологічні й психофізіологічні, естетичні, психологічні. Статика і динаміка людського тіла. Характеристика ергономічних розмірів на відміну від класичних. Поняття «робоче місце вчителя» та «організація робочого місця». Санітарно-конструктивні параметри основного шкільного обладнання та меблів. Ергономічні вимоги та рекомендації для організації робочого місця вчителя. Профілактичні вправи задля поліпшення фізичного стану вчителя. Траєкторія переміщень учителя під час уроку в початковій школі.

Діагностика суб'єктивних компонентів у структурі функціонального стану вчителя. Функціональний стан людини. Функціональний комфорт. Працездатність, її види. Оцінка розумової працездатності вчителів різного фахового спрямування. Динаміка працездатності вчителів протягом робочого дня, тижня, року. Методики суб'єктивного оцінювання функціональних станів учителів (методики «Шкала станів», «Шкала особистісної тривожності», опитувальник для оцінки гострого фізичного / розумового стомлення тощо).

Практичні заняття з курсу спрямовані на поглиблення теоретичних знань та набуття досвіду у використанні практик самозбереження, на розвиток і формування життєвої стратегії індивідуального здоров'язбереження майбутнього педагога. Основні методи, що застосовувалися на практичних заняттях були такі: мозковий штурм, дискусії («Стрес та вчителі: стратегії керування і попередження», «Важливість технологій ортобіозу у робочому дні вчителя початкових класів»), диспути («Збалансоване життя: підтримка приватного та професійного життя», «Самодогляд та саморозвиток – ключі до успішної кар'єри вчителя»), спостереження («Ідеї для активного повсякденного життя (фізична активність)»), методи соціального тренінгу, ділові ігри, психомалюнки, розв'язання педагогічних задач з елементами драматизації, створення міні-проектів («Значення правильного

харчування для енергії та витривалості педагогів»), написання есе «Вплив соціальної підтримки колег та педагогічного колективу на професійне здоров'я вчителя», синквейнів, підготовка «Кодексу професійного благополуччя», пам'яток «Культура самозахисту для вчителя», «П'ять кроків до здорового робочого дня», «Ліки від професійного стресу» тощо.

На завершення курсу студенти створюють та презентують індивідуальну програму підтримки та вдосконалення професійного здоров'я. Ця програма передбачає поетапне досягнення власних цілей здоров'язбережувальної діяльності й може включати в себе такі складові, як регулярні медичні огляди, фізичні вправи або тренування, програми збалансованого харчування, техніки психологічної підтримки та консультування щодо стресу, медитації, тренінги з управління емоціями, режимі праці та відпочинку на протязі робочого дня тощо. Кожна програма розробляється індивідуально з урахуванням потреб, можливостей та обставин конкретного студента та особливостей діяльності вчителя початкових класів.

Висновки. Отже, педагогічна ортобіотика як технологія самозбереження індивідуального здоров'я має зайняти чільне місце у змісті професійно-педагогічної освіти. Спецкурсу «Педагогічна ортобіотика» набуває пріоритетного значення саме серед педагогічної спільноти, оскільки майбутній учитель початкових класів має володіти не тільки фаховими знаннями методик навчання освітніх галузей, а також уміти застосовувати методи збереження та відновлення власного здоров'я, програмувати й практично реалізувати технології самооздоровлення, що сприятиме їхній продуктивній педагогічній діяльності, а також повноцінному та гармонійному життю. Включення здоров'язбережувального й здоров'яформуючого компоненту до змісту професійної підготовки вчителя – запорука усвідомленого, ціннісного ставлення педагога до індивідуального здоров'я, що є однією з умов його благополуччя і довголіття.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Гриньова М.В. Про необхідність предметної спеціалізації «Здоров'я людини» для підготовки майбутнього вчителя. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження / за заг. редакцією Ю.Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. С. 434–439.
2. Дороніна Т.О. Ортобіотика як засіб збереження здоров'я майбутнього вчителя. *Сталий розвиток промисловості та суспільства*. Матеріали міжнародної науково-технічної конференції, 21–22 травня 2015 р., м. Кривий Ріг. Кривий Ріг : КПІ ДВНЗ «КНУ», 2015. Т. 2. С. 17.
3. Зоріна М. О. Професійне здоров'я вчителя як важлива складова його діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. праць / Класич. приват. ун-т; [голова ред. ради : Монаєнко А. О.; голов. ред. : Сущенко Т. І.; чл. редкол. : В. Й. Бочелюк та ін.]. Запоріжжя : Класич. приват. ун-т, 2013. Вип. № 33 (86). С. 174–179.
4. Кузьмінський А. І. Роль вищого навчального закладу у збереженні й зміцненні здоров'я студентів. *Педагогічна наука: історія, теорія, практика тенденції розвитку*. Випуск 3. 2009. Режим доступу : http://intellectinvest.org.ua/pedagog_editions_emagazine_pedagogical_science_arhiv_pn_n3_2009_st_18/
5. Кучерган Є. Здоров'я майбутнього вчителя: резерви пропедевтичної роботи. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2016. № 3 (49). С. 247–264.
6. Починок Є.А. Профілактика синдрому емоційного вигорання вчителів початкових класів в умовах НУШ. *Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини*. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 22–23 жовтня 2020 р. Полтава : Астроя, 2020. С. 121–122.
7. Професійний стандарт «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти». Затверджено Наказом Міністерства соціальної політики України 10.08.2018 року № 1143. URL: <http://nus.org.ua/wp-content/uploads/2018/08/20180815.pdf>
8. Сургова С.Ю. Ортобіотика як здоров'язбеігаюча технологія навчання майбутніх соціальних працівників. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 150. С. 127–130.