

УДК 37.091.12:005.336.2]:378.046-021.68

DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.3.2024.12>*Литвиненко Ольга,*

ORCID iD 0000-0001-8727-2751

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент  
кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти,**Миколаївський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти**вул. Адміральська, 4-а, 54001, м. Миколаїв, Україна  
olha.lytvynenko@moipro.mk.ua*

## УМОВИ РОЗВИТКУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛІВ У ЗАКЛАДАХ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ

*У науково-методичній статті обґрунтовано актуальність проблеми та зроблено огляд наукової та психолого-педагогічної літератури щодо розвитку здоров'язбережувальної компетентності сучасного освітянина. Акцентовано на впливові російської агресії на стан здоров'я учасників освітнього процесу. Проаналізовано визначення поняття «здоров'язбережувальна компетентність учителя» в наукових джерелах та потрактовано власне розуміння цього терміна. Розкрито внутрішні та зовнішні умови розвитку особистісної та професійної здоров'язбережувальної компетентності педагога в системі освіти дорослих. Уперше запропоновано науково-методичний супровід професійного розвитку вчителів у системі післядипломної педагогічної освіти.*

**Ключові слова:** *здоров'язбережувальна компетентність учителя; зовнішні виклики; курси підвищення кваліфікації; освіта дорослих; освітній процес; особиста здоров'язбережувальна компетентність; післядипломна педагогічна освіта; Професійний стандарт учителя; умови невизначеності.*

© Литвиненко О. М., 2024

**Вступ.** Здоров'я українських школярів та збереження його в умовах невизначеності сьогодення є найактуальнішою проблемою. Окрім факторів, що призводять до погіршення фізичного стану здобувачів освіти, додався ще психологічний – російсько-української війни. Він негативно впливає на якість життя і здоров'я нації. Формування в дітей здоров'язбережувальної компетентності покладено на заклади освіти, зокрема на вчителя. У Концепції НУШ (2016) наголошується, що педагог є ключовою постаттю, яка втілює реформу в життя. Освітняни мають забезпечити умови для учнів щодо засвоєння соціального досвіду, оволодіння накопиченими в суспільстві способами діяльності, інтелектуального, духовного, фізичного та психічного

розвитку здобувачів освіти, збереження і зміцнення їхнього здоров'я.

Професійним стандартом за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» (2020) (далі – Професійний стандарт вчителя) визначено, що педагог повинен мати здоров'язбережувальну компетентність, яка полягає в організації безпечного освітнього середовища, у використанні здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу; здійсненні профілактично-просвітницької роботи з учнями та іншими учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни; формуванні

в учнів культури здорового та безпечного способу життя; збереженні особистого фізичного та психічного здоров'я під час професійної діяльності; надання учням домедичної допомоги (Професійний стандарт вчителя, 2020, с. 20–21).

Однак дослідження фахівців свідчать про погіршення стану здоров'я педагогічних працівників та здобувачів освіти, особливо під час дистанційної форми навчання та ведення бойових дій в умовах російсько-української війни. Учителі мають недостатній рівень розвитку особистої здоров'язбережувальної компетентності та недооцінюють значення застосування різноманітних технологій у структурі освітнього процесу як засобу формування культури здорового способу життя й зміцнення здоров'я учнів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** з означеної проблеми показав, що її розглянуто в таких аспектах: збереження здоров'я учнів під час освітнього процесу та формування основ здорового способу життя (С. В. Лапаєнко, В. М. Оржеховська, А. І. Сологуб, Л. П. Сущенко, С. О. Юрочкіна), упровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес (Л. М. Антонова, О. М. Ващенко, Д. Дубогай, С. А. Коляденко, Т. І. Шульга).

Тема впливу професії вчителя на здоров'я завжди є актуальною, складною й багатоаспектною проблемою серед учених. Науковці вказують на її значущість у суспільстві та зазначають, що здоров'я педагога є основою ефективності його роботи. Здебільшого психолого-педагогічні дослідження торкаються проблем збереження і зміцнення фізичного та психічного стану вчителів (С. В. Лапко, Г. М. Мешко, О. І. Мешко, Є. Ф. Черкаська), подолання факторів виникнення професійного стресу та педагогічного вигорання (В. М. Алфімова, Н. М. Калька, С. В. Лапко, С. С. Макаренко); впливу стану здоров'я на успішну професійну діяльність (О. В. Адєєва, Б. Т. Долинський), на творче кар'єрне зростання педагога (В. М. Гальченко, С. М. Єфіменко).

Розвиток здоров'язбережувальної компетентності предметників в умовах НУШ досліджували у галузі: природничих дисциплін – Г. В. Дефорж, В. К. Кірман, Є. В. Кочерга, Т. М. Миронюк, Г. С. Тарасенко; фізичної культури – А. В. Гакман, І. В. Іваній, А. М. Медвідь, В. М. Перухіна, В. М. Федорець; початкової школи – Б. С. Крищук, О. С. Поліщук, О. П. Третяк, М. Ю. Федчук.

Питання розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів у системі неперервної професійної освіти розглядали у своїх працях Т. П. Желєзнава, Г. М. Мешко, В. М. Федорець, М. О. Шеян, В. І. Шуляр.

Аналіз психолого-педагогічних наукових напрацювань свідчить про недостатнє розроблення теоретичних засад умов розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів у системі освіти дорослих, а також їхньої адаптації до змін в умовах проведення занять у дистанційному форматі, викликів російсько-української війни та впровадженні реформи НУШ.

**Мета** полягає в розкритті особливостей розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів під час проходження курсів підвищення кваліфікації в системі післядипломної педагогічної освіти.

Досягнення поставленої мети зумовлює виконання таких **завдань**:

- 1) вивчити та проаналізувати стан розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів у сучасній і науковій та психолого-педагогічній літературі; визначити причини погіршення стану здоров'я учасників освітнього процесу;
- 2) уточнити потрактування поняття «здоров'язбережувальна компетентність учителя»;
- 3) визначити й обґрунтувати умови розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів;
- 4) представити план організаційних і науково-педагогічних заходів для забезпечення розвитку здо-

ров'язбережувальної компетентності вчителів у системі післядипломної педагогічної освіти.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Збереження здоров'я учнів під час навчання у школі завжди актуальна проблема, але особливо гостро в міжнародному просторі загалом і українському суспільстві зокрема вона постала з переходом проведення занять у форматі онлайн з 2020 року у зв'язку з пандемією COVID-19.

Питання впливу дистанційної форми навчання на стан здоров'я учасників освітнього процесу аналізують зарубіжні (S. Abbaszadeh, S. Hassanipour, M. Jahangiri, M. Pulimeno, P. Piscitelli) й вітчизняні науковці (І. М. Коренева, Т. О. Лукіна, В. І. Самілик, Л. Д. Третьякова). Як зазначають дослідниці І. М. Коренева й В. І. Самілик: «...посередником у навчальній комунікації стали гаджети: комп'ютери, ноутбуки, планшети, телефони. Здобувачі освіти в умовах дистанційного навчання тривалий час перебувають перед монітором: сприймають новий матеріал в аудіовізуальному чи графічному форматі, виконують тести, розроблені з використанням інтернет-сервісів, контрольні роботи, індивідуальні завдання, ...додатково працюють для поглиблення знань, готують доповіді, презентації, беруть участь у проектній роботі й усе це з використанням технічних засобів» (Коренева І. М., 2023). Проведений час перед моніторами призводить до погіршення стану здоров'я.

Негативний вплив дистанційної форми навчання на фізичний (О. В. Голуб, В. І. Самілик, Х. Є. Шавель, Г. Б. Черушева) і психоемоційний (С. В. Гозак, О. Т. Єлізарова, Г. М. Мешко, Т. В. Станкевич, А. М. Парац) стан здоров'я учасників освітнього процесу. Про це у своїх працях пише Г. Б. Черушева, зазначаючи, що попри унікальні можливості онлайн-навчання – доступ до знань та зручність у навчанні, воно негативно впливає на фізичне здоров'я й психічний стан здобувачів освіти, та розкриває причини, які ведуть до по-

гіршення стану здоров'я (Черушева Г. Б., 2023, с. 404–405).

Здебільшого здобувачі освіти та освітняни протягом свого навчального дня / робочого часу перебувають у положенні сидючи за екраном монітора, а від того відбувається перенавантаження суглобів та очей (синдром сухого ока; погіршення зору); сидіння призводить до м'язової деградації. Відбуваються зміни в серцевому м'язі, що викликає серцево-судинні захворювання; з'являються неврологічні проблеми – формується тунельний зап'ястковий синдром (результат роботи на клавіатурі та з мишкою), знижується постачання крові та кисню до головного мозку; малорухливість уповільнює процеси перероблення цукру, провокує виникнення діабету 2-го типу. Гіподинамія впливає на стан хребта: основне навантаження припадає на таз та відбувається компресія міжхребцевих дисків, що провокує сильний тиск, міжхребцеві грижі, остеохондроз тощо.

У контексті порушеного питання необхідно звернути увагу на іншого суб'єкта освітнього процесу – педагога. Проблема здоров'я вчителя є всесвітньою, як зауважують дослідники в галузі медицини Belinda Agyarong, Gloria Obuobi-Donkor, Lisa Burbach та Yifend Wei, провівши фундаментальне дослідження впливу праці вчителів на стан здоров'я.

Професійні умови, стрес і виснаження є проблемою серед учителів, що призводить до тривоги та депресії, що накопичуються роками та негативно впливають на здоров'я вчителів і є фактором ризику поганого фізичного та психічного самопочуття. Дослідники констатують, що коли розглядалися лише клінічно значущі (від середнього до важкого) психологічні стани серед учителів, поширеність вигорання коливалася від 25,12 % до 74 %, стресу – від 8,3 % до 87,1 %, тривоги – від 38 % до 41,2 % і депресії – від 4 % до 77 % (Agyarong B., 2022).

Учені зауважують, що дистанційна форма навчання негативно впливає й на психічний стан здоров'я вчителя, який зму-

шений швидко адаптуватися до нових умов онлайн-навчання, проводити уроки в новому форматі, застосовувати у професійній діяльності різноманітні інтернет-сервіси, створювати навчальні відеозаняття, складати тестові завдання, головоломки, перевіряти домашні завдання за допомогою віртуального освітнього середовища, мотивувати та заохочувати учнів до навчання тощо (Коренєва І. М., 2023).

Ще одна причина погіршення стану здоров'я здобувачів освіти та вчителів – виклики російсько-української війни. У зв'язку з реальною загрозою обстрілів території України особливої гостроти й актуальності набувають питання компетентнісного підходу до безпечного перебування учасників освітнього процесу в школі та збереження фізичного й психічного здоров'я учнів і педагогів. Як справедливо зазначає Т. О. Нікішина: «Сучасний вчитель веде уроки з укриттів, пунктів обігріву чи просто неба біля торгового центру, де є інтернет і зв'язок. Ніхто раніше не був готовий до роботи в надекстремальних умовах – ракетні атаки чи проблеми з електропостачанням. Одна справа, коли працівник несе відповідальність лише за себе, зовсім інша – коли вчитель має навчити, вберегти і, за необхідності, захистити» (Нікішина Т. О., 2022).

Психологічний тиск на всіх учасників освітнього процесу під час війни мають засоби масової інформації та інформаційна пропаганда. Безпосередній маніпулятивний вплив, зазначає Л. Л. Тютюнник, має на психіку людини, на її цінності, норми та настанови. Під тиском маніпуляцій особистість здатна розпалювати міжрелігійні та міжнаціональні конфлікти, викликаючи ненависть за мовною, етнічною, релігійною та іншими ознаками, спонукати до порушення територіальної цілісності держави та поширювати сепаратистські заклики (Тютюнник Л. Л., 2023, с. 124). Людина, яка не має критичного мислення, не вміє аналізувати факти, події, відрізняти правду від обману, відкрито виставляє події свого приватного життя у фейсбуці, інстаграмі, заводячи дружні стосунки з незнайомими

людьми, може легко стати об'єктом маніпулятивних дій ворога, а потім страждати психічно й навіть фізично. Учителю, який працює та формує майбутнє покоління українців, украї необхідно володіти навичками та розвивати інформаційну грамотність та безпеку в себе та учнів.

Усе вище зазначене зумовлює пошук підходів, за яких учителі зможуть адаптуватися до нових умов, формуватимуть мотивацію для збереження особистого здоров'я здобувачів освіти, пропонуватимуть і застосовуватимуть нові технології збереження здоров'я, удосконалюватимуть їхні форми й методи.

Вивчаючи окреслене питання, автор звернула увагу на те, що раніше проблему формування та розвитку здоров'язбережувальної компетентності фахівці здебільшого розглядали як значущу лише для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури. За старою парадигмою освіти, тільки урок фізичної культури був здоров'яформувальним та здоров'язбережувальним. Про це свідчить велика кількість досліджень учених, зокрема: С. В. Гаркуші, С. С. Кодимського, М. В. Козуба, М. О. Носка, В. М. Федорця та інших.

Радикальні зміни відбулися з упродовженням Концепції НУШ (2016) та компетентнісного підходу в освіті, де звернуто увагу на формування здорового освітнього середовища. Однією з базових стає соціальна компетентність учня, а всі вчителі-предметники повинні її формувати під час освітнього процесу незалежно від уроку. Використання інтеграційного підходу сприятиме формуванню у здобувачів освіти «дбайливого ставлення до особистого, соціального здоров'я, усвідомлення особистих відчуттів і почуттів, здатність дослухатися до внутрішніх потреб; дотримуватися здорового способу життя» (Державний стандарт базової середньої освіти, 2020, с. 4).

У розвідках учених спостерігаємо різне тлумачення поняття «здоров'язбережувальна компетентність учителя». За-



слуговує на увагу визначення поняття, що пропонує В. В. Тевкун. Він трактує його для майбутніх учителів фізичної культури як «комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й укріплення здоров'я – свого та оточення, на уроках та в позаурочній діяльності (Тевкун В. В., 2014). Погоджуємося з думкою автора про необхідність збереження особистого здоров'я вчителя й на наголошенні, що це «поняття динамічне, багатогранне та багатоаспектне, його зміст змінюється згідно з процесами, що відбуваються в суспільстві й освіті». Зазначимо, що потрактування поняття було до реформи НУШ (2016) й автор акцентував на провідному місці вчителя фізичної культури у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів.

Професійний стандарт вчителя (2020) чітко окреслив здоров'язбережувальні компетентності вчителя, його знання, уміння та навички в роботі зі здобувачами освіти. За трудовими функціями вчитель повинен мати компетенції не тільки у збереженні здоров'я дітей, але й «дотримуватись у професійній діяльності санітарних правил і норм; здійснювати профілактичні заходи зі збереження особистого фізичного та психічного здоров'я під час професійної діяльності; використовувати методики зміцнення здоров'я та запобігання захворюванням» (Професійний стандарт вчителя, 2020, с. 21). Найважливіша теза, на наш погляд, у професійному стандарті акцентує на здоров'ї педагога, що є показником його професійної діяльності та чинником збереження фізичного, психічного стану учасників освітнього процесу. Саме від психічного здоров'я вчителя, залежить його загальний позитивний / негативний, а відтак, і психологічний настрій уроку та взаємовідносини в освітньому процесі та поза ним. Якщо педагог визначає своїм пріоритетом збереження власного здоров'я – то він гнучкий у будь-яких стосунках та здатний обходити гострі кути спілкування, не реагуватиме на виклики, не є критиком, спокійний. У такий спосіб збереже психічне здоров'я своє

й інших. Це стосується рухової активності та виконання фізичних вправ, дотримання санітарно-гігієнічних вимог, коли дбають не тільки про себе, а й про учнів.

Звертаємо увагу на збереження здоров'я учнів і вчителів і в Моделі здорової школи (2021) Міністерства освіти і науки України: «Усі працівники закладу освіти потребують навчання та підтримки для дотримання принципів здорового способу життя. Позитивний приклад працівників закладу освіти допомагає учням засвоїти принципи здорового способу життя та сформувати життєві навички здорової поведінки. Простір здоров'я в закладі освіти – це політика та заходи, спрямовані на подолання чинників ризику для здоров'я не тільки для учнів, але й для всіх працівників закладу освіти» (Нова українська школа: простір здоров'я, 2021, с. 11). Наголошуємо, приклад учителя, його ставлення до особистого здоров'я має бути взірцем для учнів. Якщо педагог не має таких знань – їх можна здобути без проблем самостійно або через підвищення кваліфікації / стажування.

Змістовне дослідження розкриття поняття здійснила у своєму дисертаційному дослідженні М. О. Шеян, урахувавши зміни в освіті та вимоги часу, вона вказує, що: «...під здоров'язбережувальною компетентністю вчителів основної школи розуміємо інтегративну професійну фахову характеристику, яка визначає готовність та здатність педагога кваліфіковано здійснювати і свідомо перебудовувати діяльність щодо здоров'язбереження всіх суб'єктів освітнього процесу на основі знань, умінь, навичок, досвіду, мотивації та вдосконалення професійно значущих якостей особистості» (Шеян М. О., 2021, с. 50). Саме інтегративна професійна характеристика є цінною у визначенні поняття, адже її формування має відбуватися кожного уроку, на перервах, мати перманентний характер упродовж усього навчального дня в освітній та позанавчальній видах діяльності.

Узагальнюючи вище зазначене, можемо зробити висновок, що *здоров'язбе-*

*режувальна компетентність учителя – це динамічна комбінація знань, умінь і навичок зі здоров'язбереження фізичного, психічного і морально-духовного здоров'я, санітарії й гігієни, інфомедійної безпеки, основ домедичної допомоги та особистісних ресурсів педагога, спрямованих на збереження власного здоров'я, профілактику психофізичного виснаження, створення позитивного прикладу для учнів у засвоєнні правил здорового способу життя та формуванні життєвих навичок здорової поведінки, створення безпечного й здорового освітнього середовища, формування поведінкових установок для збереження і зміцнення здоров'я, а також проведення системи превентивних заходів, спрямованих на подолання чинників ризику для здоров'я всіх учасників освітнього процесу.*

На думку вчених, формування та розвиток компетентностей людини – психологічний процес, і залежить він виключно від її ставлення та розуміння проблеми (В. В. Абашина, Г. П. Ланець, Н. Л. Бабенко, В. Ю. Помилуйко, О. М. Шевченко), і називають цей процес по-різному: індивідуально-особистісною, соціально-особистісною, мотиваційною компетентністю та особистісною зрілістю.

Скористаємося визначенням дослідниці О. М. Шевченко, яке, на нашу думку, найбільш повно розкриває зміст поняття: «особистісна компетентність – інтегральна характеристика людини, її здатність виявляти, осмислювати, проявляти, оцінювати, розвивати, довільно регулювати власні ресурси, здібності, обдарування та соціальні позиції, розробляти, вдосконалювати та втілювати в дійсність свої життєві плани, що базуються на усвідомленні соціальних потреб та особистісних цінностей» (Шевченко О. М., 2020, с. 29). Нам імпонує таке визначення поняття дослідниці, що ґрунтується на осмисленні кожної особистості власного ресурсу та на основі аналізу й діяльності втілювати задумане в житті.

На окрему увагу заслуговує науковий погляд на проблему В. Ю. Помилуйко, яка обґрунтувала та визначила етапи особистіс-

ної зрілості дорослих, що не залежить від віку людини. Вона пов'язана з двома факторами – компетентність та зацікавленість людини до виконання поставленого завдання. Особистісна зрілість – це прагнення до особистісного зростання, іншими словами – саморозвитку, самоактуалізації, самореалізації, самовдосконалення, трансформування особистості. Дослідниця стверджує, що: «Самоактуалізація внутрішнього потенціалу, тих здатностей, що визначають науковці як ключові, або «життєві», дає можливість особистості не тільки пристосуватися до умов життя, але й «здобувати» новоутворення, що сприяють розвитку різних видів компетентностей, зокрема й загальнокультурних (Помилуйко В. Ю., 2020, с. 134). Здоров'я є особистісною, соціальною, національною, а в демократичних суспільствах – загальнокультурною цінністю.

На підставі вищевикладеного розуміємо, що першою і головною умовою розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителя є внутрішня (психологічна) мотивація особистості вчителя, його діяльність у напрямі збереження й поліпшення власного здоров'я засобами фізичної культури, дотриманням здорового способу життя, санітарних і гігієнічних вимог тощо; його самоосвіта, самовдосконалення, робота над собою та вольові зусилля для досягнення результату. Розвиток саме особистісної здоров'язбережувальної компетентності дає змогу вчителю адекватно оцінювати свою життєдіяльність і результативність, свідомо регулювати життєві прагнення і перспективи. Цей розвиток є інтегрованим показником та виступає рушійною силою.

Іншим фактором, що спонукає вчителя до розвитку здоров'язбережувальної компетентності, є зовнішній, а саме – необхідність проходження курсів підвищення кваліфікації в закладах післядипломної освіти, у яких відбувається набуття нових та/або вдосконалення раніше набутих компетентностей певного рівня професійної (професійно-технічної), фахової передвищої або вищої освіти особами, які раніше здобули відповідний рівень освіти (Зако-

ну України «Про освіту дорослих», 2023). У закладах післядипломної освіти проводиться системний, продуманий й виважений підхід до підвищення кваліфікації освітян із урахуванням усіх особливостей педагогічної професії, викликів сучасності та реформи Нової української школи.

Науковий інтерес становить дослідження авторів В. І. Шуляра, Л. В. Трубікової, Л. В. Джумської, які пропонують концепцію та алгоритм створення освітньо-безпечового середовища закладу післядипломної освіти з урахуванням його ландшафтних особливостей. Розкривають мету Стратегії розбудови освітньо-безпечового середовища в обласному інституті післядипломної педагогічної освіти, що полягає у створенні безпечних, комфортних, здорових умов для учасників освітнього процесу, освітнього середовища, що забезпечує опанування компетентностями, необхідними для життя, формування культури безпечної та здорової поведінки, розкриває стратегічні цілі, шляхи їхньої реалізації та очікувані результати (Шуляр В. І., 2024, с. 9–10). Погоджуємося з думкою авторів та вбачаємо великий мотиваційний вплив у формування здоров'язбережувальної компетентності та підвищення кваліфікації освітян, а також залучення до освітньо-практичної діяльності батьків, учнів, дорослих і дітей громади, що проживають поряд з інститутом.

В умовах воєнної агресії росії уважаємо за необхідність звернення уваги на збереження, стабілізацію та відновлення психічного стану учасників освітнього процесу. Як зазначають дослідниці Т. О. Сливінська, К. Ю. Алхімова, А. В. Кучеренко: «визначальним в умовах війни є розвиток стресостійкості здобувачів освіти, педагогічних працівників, створення безпечного освітнього середовища, цілісна системна психологічна підтримка, партнерство з батьками, емоційна безпека та підвищення рівня задоволення базових потреб» (Сливінська Т. О., 2023, с. 108–109). Усі запропоновані авторські семінари, тренінги, практикуми, тематичні лекції, компетент-

нісно-діяльнісно-вибіркові орієнтовані модулі, психологічна підтримка учасників освітнього процесу; навчання технік збереження та відновлення психічного здоров'я, є дієвими, пройшли апробацію з 2022 року та мають позитивні результати.

Відповідно до вищезазначеного вважаємо, що для динамічного розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителя в системі освіти дорослих необхідно дотримуватися таких організаційних умов:

- 1) створити безпечове і здорове освітнє середовища, що відповідає всім стандартам і вимогам,
- 2) надавати психологічний супровід та підтримку вчителям, батькам, учням;
- 3) розробити науково-методичний супровід із надання слухачам основ спеціальних знань зі здоров'я: філософії, анатомії, фізіології, валеології, психології, санітарії, гігієни, домедичної допомоги, медіаграмотності, правил дорожнього руху тощо;
- 4) сприяти посиленню стійкої мотивації слухачів щодо збереження й дбайливого ставлення як до власного здоров'я, так і здоров'я здобувачів освіти;
- 5) застосовувати діяльнісно-тренінговий підхід для розвитку специфічних навичок самоконтролю, резильєнтності, стресостійкості, рухових активностей, домедичної допомоги, запобіганню насильства і булінгу тощо;
- 6) навчати та відпрацьовувати з учителями моделі кризових ситуацій для розвитку у здобувачів освіти алгоритму дій у певних ситуаціях;
- 7) використовувати інтерактивні методи навчання для профілактики психофізичного виснаження вчителів, навчання оздоровчих практик рухової активності та психологічної стабілізації.

Урахувавши виклики сучасності щодо розвитку здоров'язбережувальної

компетентності вчителя, викладачі кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти з 2023 року започаткували обласний науково-методичний проєкт «ProЗдоров'я». Реалізація проєкту передбачає цикли тривалістю в три роки.

Мета проєкту: забезпечення умов для збереження і зміцнення здоров'я науково-педагогічних і педагогічних працівників закладів освіти області, розвиток здоров'язбережувальної компетентності педагогічних працівників.

У рамках проєкту протягом 2023 та 2024 років проведено засідання творчої групи для всіх категорій педагогічних працівників області «Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі» та «Збереження психічного, фізичного та соціального здоров'я учасників освітнього процесу».

Програмою творчих заходів передбачено ознайомлення й обговорення таких тем:

- Культура здоров'я – важливий складник загальної культури людини.
- Культура здоров'я вчителя. Профілактичні заходи зі збереження і зміцнення фізичного, психічного здоров'я педагога.
- Використання сучасних фізкультурно-оздоровлювальних технологій в освітньому процесі.
- Організація видів рухової активності учнів в умовах сьогодення.
- Раціональне харчування та його роль у формуванні здорового способу життя.
- Основні аспекти формування стресостійкості в педагога у складні періоди життя.
- Психологічна підтримка вчителів і дітей у часи війни: практики стійкості.
- Використання арттехнологій та практичних кінезіологічних вправ для розвитку резильєнтності.

- Сучасна школа, вільна від насильства, булінгу та дискримінації.

Для молодих педагогів проведено пролонговані семінари-практикуми «Професійний саморозвиток молодого педагога. Практики формування компетентностей ХХІ століття «Life skills» у дітей та дорослих» та «Інтеграція моделі здорової школи в освітнє середовище НУШ», із розкриттям та обговоренням тем:

- Здоров'язбережувальна компетентність як базова навичка сучасної людини.
- Здоров'язбережувальна компетентність учителя в освітньому процесі.
- Модель здорової школи та її складники в освітньому просторі.
- Психологічна підтримка вчителів і дітей у часи війни: практики стійкості.
- Безпека та комфорт: освітнє середовище, вільне від насильства, булінгу, дискримінації.
- Політика безпеки як стратегія формування моделі здорової школи.
- Модель здорової школи та її складники в освітньому просторі.

У рамках реалізації проєкту «ProЗдоров'я» в травні 2024 року проведено обласний семінар-практикум «Збереження психічного та фізичного здоров'я вчителя: домедична допомога» для всіх категорій педагогічних працівників закладів освіти.

Мета заходу – формування здоров'язбережувальної компетентності науково-педагогічних, педагогічних працівників закладів освіти області та розвинення в них базових навичок першої домедичної допомоги.

Утілюючи в життя реформу НУШ, усі вчителі-предметники повинні постійно здобувати нові знання з філософії здоров'я, сучасних підходів щодо його збереження в освітньому процесі, мати елементарні знання з анатомії, фізіології людини, валеології, інфомедійної безпеки, домедичної допомоги, вести здоровий спосіб життя, бути фізично активними, а також володіти



новими прийомами і методами, технологіями збереження здоров'я й застосовування їх в освітньому процесі.

Розуміючи актуальність теми зміцнення та збереження здоров'я всіх учасників освітнього процесу, урахуваючи зовнішні виклики та умови невизначеності, для всіх категорій педагогічних працівників розроблено низку програм компетентнісно-діяльнісно-вибіркових модулів (розрахованих на 10 академічних годин (0,5 кредиту ЄКТС з урахуванням самостійної роботи). Зокрема:

- «Сучасні фізкультурно-оздоровлювальні технології в освітньому процесі педагога».
- «Поліпшення фізичного й ментального здоров'я педагога засобами йоги».
- «Сучасне уявлення про здоров'я і соціальне благополуччя».
- «Нова українська школа: простір здоров'я».

Під час навчання на компетентнісно-діяльнісно-вибіркових модулях пропонуємо педагогічним працівникам діяльнісний підхід у ході виконання фізичних вправ, створення власних комплексів ранкової гімнастики, комплексів фізичних вправ для профілактики особистих захворювань та розкриття грудної клітини, формування та виконання комплексів фізкультхвилинок на уроках (зорова гімнастика, фізичні вправи, кінезіологічні вправи, вправи з дихання тощо), складання цікавих завдань (задач) на уроках із розрахунком раціонального харчування, вмісту кілокалорій у нездоровій їжі; використання на уроці елементів дзвоно- та звукотерапії, музичного фону уроку, розроблення проєктів зі статевого виховання, профілактики тютюнопаління, уживання наркотичних, психотропних речовин та алкогольних напоїв, про значення рухової активності, уміння налагоджувати стосунки та комунікацію в колективі, із профілактики булінгу, формування цінностей власного життя та здоров'я й оточення, дотримання правил безпеки в різноманітних ситуаціях, про алгоритми поведінко-

вих установок у різних життєвих ситуаціях, залучення батьків до активної участі в формуванні здорового способу життя дітей тощо.

Досить цікавим є твердження науковців А. М. Кокаревої, Е. В. Лузік, Н. В. Перегончук, В. В. Стойкової про те, що професійне становлення фахівця може мати різні вектори та позитивно впливати на прогресивні зміни особистості. Як зазначає В. В. Стойкова, зовнішні виклики та умови невизначеності, спричинені глобальними суспільними загрозами (як от: COVID-19, російсько-українська війна тощо), впливають як каталізатор на професійний розвиток педагогів і сприяють формуванню особистісної компетентності та професійному розвитку (Стойкова В. В., 2023, с. 19–23). Погоджуємося та розділяємо твердження авторки й підтверджуємо ще одну її тезу про те, що зовнішні виклики сприяють підвищенню ступеня усвідомлення зробленого вибору форм і змісту підвищення кваліфікації. Так, із 2020 року зріс інтерес до проведення курсів зі здоров'язбережувальним змістом, особливо у плані збереження психічного здоров'я та підвищення рівня стресостійкості в усіх учасників освітнього процесу. Викликає зацікавленість і діяльнісний підхід щодо фізичного складника здоров'я. Такі заходи, семінари, тренінги, курси завжди мають попит у вчителів, які планують підвищення власної кваліфікації.

Одним із таких курсів став модуль «Поліпшення фізичного й ментального здоров'я педагога засобами йоги», де на практичних заняттях учителі вчать діафрагмального дихання, виконують дихальні вправи (пранаями) із заспокійливого дихання; елементарні вправи (асани) з розумінням біомеханіки рухів та поєднані з диханням; розучують комплекси йоги «Привітання Сонцю» й «П'ять тибетських перлин», які можуть замінити щоденну зарядку; для повного розслаблення тіла й відновлювальних процесів розучують «Позу мерця» та елементи медитацій для врівноваження психічних процесів.

Тільки цілеспрямоване динамічне

оновлення знань, розвиток специфічних умінь і навичок сприятимуть формуванню й удосконаленню здоров'язбережувальної компетентності вчителів.

### Висновки.

1. У розвідці вивчено та проаналізовано стан дослідження проблеми розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів у сучасній науковій та психолого-педагогічній літературі, причини погіршення стану здоров'я учасників освітнього процесу.

З'ясовано, що раніше проблему формування та розвитку здоров'язбережувальної компетентності аналізували здебільшого як важливу саме у професійній діяльності вчителів фізичної культури. У зв'язку з переходом до компетентної освіти та інтегрованого навчання окреслене питання не просто не втрачає актуальності, а й набуває нового формату, тому є малодослідженим.

2. На підставі аналізу науково-педагогічної літератури уточнено дефініцію поняття «здоров'язбережувальна компетентність учителя» для успішного виконання завдань у професійній діяльності педагогів. Звертаємо увагу, що вчителів потрібно мати знання з філософії здоров'я, анатомії, фізіології людини, валеології, інфомедійної безпеки та сучасних підходів щодо підтри-

мання зазначених знань. Акцентовано на необхідності розвивати вміння і навички, спрямовані на збереження власного здоров'я й профілактику психофізичного виснаження, формувати основи поведінки й установок для зміцнення самопочуття всіх учасників освітнього процесу та проводити превентивні заходи.

3. Визначено, що для розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителя потрібно створити відповідні умови. Це сприятиме професійному зростанню вчителя, мотивуватиме до запровадження нових форм і методів, технологій збереження здоров'я в освітньому процесі, гарантуватиме створення безпечного й здорового освітнього середовища.

4. Представлений план організаційних і науково-педагогічних заходів проєктів «Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі» та «Збереження психічного, фізичного та соціального здоров'я учасників освітнього процесу» засвідчує зацікавленість, умотивованість учителів і своєчасність науково-методичного супроводу.

**Перспективи розвідок** пов'язані з вивченням ефективних способів збереження та підтримання фізичного здоров'я учасників освітнього процесу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Державний стандарт базової середньої освіти [Текст] [Електронний ресурс]. Постанова Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>

2. Коренева І. М. Вплив дистанційної освіти на здоров'я вчителів: приклад України / І. М. Коренева, В. І. Самілик // *Journal of Innovations and Sustainability*. – 2023. – 7 (1), 05. DOI: <https://doi.org/10.51599/is.2023.07.01.05>

3. Нікішина Т. О. Відповідальність вчителя – непомічена суспільством: Горбачов [Електронний ресурс] / Т. О. Нікішина // *Всеосвіта*. – 28 грудня 2022 р. – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/c/news/post/79845>

4. Нова українська школа: простір здоров'я. Збереження та зміцнення здоров'я у закладах загальної середньої освіти. Міністерство освіти і науки України. 2021. – Режим доступу: <http://surl.li/evxwj>

5. Помилуйко В. Ю. Психологія розвитку ключових компетентностей у дорослому віці / В. Ю. Помилуйко // Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Київ : Національний педагогічний

університет імені М. П. Драгоманова. – 2020. – 541 с. – Режим доступу : <http://surl.li/ucaso>

6. Про освіту дорослих [Електронний ресурс] : закон України від 12.01.2023 № 2874-IX. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2874-20#Text>

7. Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» [Електронний ресурс] : наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 23.12.2020, № 2736. – Режим доступу : <http://surl.li/uhjar>

8. Сливінська Т. О. Інформаційно-методичний супровід розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу / Т. О. Сливінська, К. Ю. Алхімова, А. В. Кучеренко // Вересень. – 2023. – № 4 (99). – С. 105–114. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.4.2023.09>

9. Стойкова В. В. Тенденції розвитку освітніх потреб педагогів в умовах глобальних суспільних викликів та загроз / В. В. Стойкова, О. А. Кулешова // Вересень. – 2023. – № 1 (96). – С. 14–31. – Режим доступу : <http://surl.li/uheru>

10. Тевкун В. В. Здоров'язбережувальні компетенції – основа професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури [Електронний ресурс] / В. В. Тевкун // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. – 2014. – Вип. 115. – С. 227–230. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP\\_2014\\_115\\_60](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2014_115_60).

11. Тютюнник Л. Л. Пропаганда як засіб маніпуляції в умовах війни / Л. Л. Тютюнник // Вісник Національного університету оборони України. – 2023. – № 6 (76). – С. 184–192. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-23-76-6-184-192>

12. Черушева Г. Б. Вплив онлайн-освіти на здоров'я та фізичний розвиток здобувачів освіти / Г. Б. Черушева, Х. Є. Шавель, О. В. Голуб // Перспективи та інновації науки. – 2023. – №13(31). – С. 395–407.

13. Шевченко О. М. Особистісна компетентність вчителя як важлива складова його професійного зростання / О. М. Шевченко // Професійна компетентність учителя Нової української школи: формування, розвиток та удосконалення: матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції 22 травня 2020 р. / за ред. В. М. Чайки. – Тернопіль : 2020. – С. 28–30. – Режим доступу : [http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15781/4/conf\\_prof\\_komp-%28uchutelja-2021%29.pdf](http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15781/4/conf_prof_komp-%28uchutelja-2021%29.pdf)

14. Шеян М. О. Педагогічні умови розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів основної школи у системі післядипломної педагогічної освіти [Електронний ресурс] / М. О. Шеян // Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями). – Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія, Національний університет «Львівська політехніка». – Хмельницький – Львів, 2021. – 330 с. – Режим доступу : <https://lpnu.ua/sites/default/files/2021/radaphd/9514/disertaciya-sheyan-marini-oleksandrivni.pdf> (Дата звернення 07.06.2024).

15. Шуляр В. І. Освітньо-безпекове середовище закладу освіти: особливості створення (із досвіду роботи Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти) / В. І. Шуляр, Л. В. Трубнікова, Л. В. Джумська // Вересень. – 2024. – № 2 (101). – С. 3–15. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.2.2024.01>

16. Belinda Agyarong, Gloria Obuobi-Donkor, Lisa Burbach, and Yifeng Wei Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review // Environmental Research and Public Health. 2022 Sep; 19(17): 10706. DOI: 10.3390/ijerph191710706

**THE CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF TEACHERS' HEALTHCARE  
COMPETENCE IN POSTGRADUATE EDUCATION INSTITUTIONS**

***Lytvynenko Olha,***

*Candidate of Pedagogical Sciences (Ph.D),  
Associate Professor, Pedagogy, Psychology and  
Educational Management Department,  
Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute,  
4-a, Admiralska Street, 54001, Mykolaiv, Ukraine  
olha.lytvynenko@moippo.mk.ua*

*The scientific-methodological article substantiates the relevance of the problem of preserving the health of students and teachers during the educational process and reviews the scientific and psychological-pedagogical literature on the development of health-preserving competence of modern Ukrainian educators in accordance with the New Ukrainian School reform.*

*The purpose of the study is to reveal the features of the development of health-preserving competence of teachers during advanced training courses in the system of postgraduate pedagogical education.*

*The emphasis is placed on the impact of Russian aggression on the health of participants in the educational process.*

*The definition of the concept of the teacher's health-preserving competence in scientific sources is analyzed, the professional standard of the teacher is taken into account, and the challenges and peculiarities of the work of Ukrainian teachers caused by the transition to distance education and the events of uncertainty in the conditions of the war are taken into account. The actual understanding of the concept of the «teacher's health-preserving competence» is presented, and its interpretation is revealed.*

*The conditions for the development of the teacher's health-preserving competence are clarified, namely internal (personal health-preserving competence, which acts as a driving force) and external conditions, particularly the need for professional development and external challenges and conditions of uncertainty.*

*The conditions for the development of the teacher's health-preserving competence in postgraduate education institutions have been clarified.*

*For the development of the personal and professional health-preserving competence of the teacher, scientific and methodological support is offered in the system of postgraduate pedagogical education of Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute: the «ProHealth» project; competence-activity-selective modules; and the author's program of professional development courses for teachers of general secondary education institutions, «The Value-Ethical Component: Health-Preserving Competence of the Teacher».*

**Keywords:** *adult education; educational process; external challenges; personal health care competence; postgraduate pedagogical education; professional teacher standard; teacher's health care competence; the conditions of uncertainty; training courses.*

**REFERENCES**

1. Belinda Agyapong, Gloria Obuobi-Donkor, Lisa Burbach & Yifend Wei. Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review // Environmental Research and Public Health. 2022 Sep; 19(17): 10706. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706> (eng).



2. Cherusheva, H. B., Shavel, Kh. Ye. & Holub, O. V. (2023). Vplyv onlain-osvity na zdorovia ta fizychnyi rozvytok zdobuvachiv osvity [The influence of online education on the health and physical development of students of education]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 13(31), 395–407. Retrieved from: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/6425> (ukr).

3. Korenieva, I. M. & Samilyk, V. I. (2023). Vplyv dystantsiinoi osvity na zdorovia vchyteliv: pryklad Ukrainy [Impact of distance education on the health of teachers: the example of Ukraine]. *Journal of Innovations and Sustainability*, 7 (1), 05. DOI: <https://doi.org/10.51599/is.2023.07.01.05> (ukr).

4. Nikishyna, T. O. (2022). Vidpovidalnist vchytelia – nepomichena suspilstvom: Horbachov [The teacher's responsibility is not noticed by society: Gorbachev] *Vseosvita*. 28 hrudnia. Retrieved from: <https://vseosvita.ua/c/news/post/79845> (ukr).

5. Nova ukrainska shkola: prostir zdorovia. Zberezhennia ta zmitsnennia zdorovia u zakladakh zahalnoi serednoi osvity. (2021). [New Ukrainian school: space of health. Preservation and strengthening of health in institutions of general secondary education]. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. Retrieved from: <http://surl.li/evxwj> (ukr).

6. On adult education [Electronic resource]: Law of Ukraine dated 01.12.2023 No. 2874-IX. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2874-20#Text> (ukr).

7. Pomyluiko, V. Yu. (2020). *Psykhologhiia rozvytku kliuchovykh kompetentnostei u doroslomu vitsi* [Psychology of the development of key competences in adulthood]. (Doctor's thesis). Kyiv: Natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni M. P. Drahomanova. Retrieved from: <http://surl.li/ucaso> (ukr).

8. Profesiinyi standart za profesiinyi «Vchytel pochatkovykh klasiv zakladu zahalnoi serednoi osvity», «Vchytel zakladu zahalnoi serednoi osvity», «Vchytel z pochatkovoї osvity (z dyplomom molodshoho spetsialista)» [Professional standard for the professions «Teacher of primary classes of a general secondary education institution», «Teacher of a general secondary education institution», «Teacher of primary education (with junior specialist diploma)»]: nakaz Ministerstva rozvytku ekonomiky, torhivli ta silskoho hospodarstva Ukrainy vid 23.12.2020, № 2736. Retrieved from: <http://surl.li/uhjap> Kyiv (ukr).

9. Sheian, M. O. (2021). Pedahohichni umovy rozvytku zdorov'yazberezhualnoi kompetentnosti vchyteliv osnovnoi shkoly u systemi pisliadyplomnoi pedahohichnoi osvity [Pedagogical conditions for the development of health-saving competence of primary school teachers in the system of postgraduate pedagogical education]. (Doctor's thesis). Khmelnytska humanitarno-pedahohichna akademiia, Natsionalnyi universytet «Lvivska politekhnik». Khmelnytskyi – Lviv. Retrieved from: <https://lpnu.ua/sites/default/files/2021/radaphd/9514/disertaciya-sheyan-marini-oleksandrivni.pdf> (Data zvernennia 07.06.2024) (ukr).

10. Shevchenko, O. M. (2020). Osobystisna kompetentnist vchytelia yak vazhlyva skladova yoho profesiinoho zrostantia [Personal competence of a teacher as an important component of his professional growth]. *Profesiina kompetentnist uchytelia Novoi ukrainskoi shkoly: formuvannia, rozvytok ta udoskonalennia* (Ed. V. M. Chaika). Ternopil, 28–30. Retrieved from: [http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15781/4/conf\\_prof\\_komp-%28uchutelja-2021%29.pdf](http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15781/4/conf_prof_komp-%28uchutelja-2021%29.pdf) (ukr).

11. Shuliar, V. I., Trubnikova, L. V. & Dzhumska, L. V. (2024). Osvitno-bezpekove seredovyshche zakladu osvity: osoblyvosti stvorennia (iz dosvidu roboty Mykolaivskoho oblasnoho instytutu pisliadyplomnoi pedahohichnoi osvity) [Educational and safety environment of an educational institution: peculiarities of creation (from the experience of the Mykolaiv Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education)]. *Veresen*. 2 (101), 3–15. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.2.2024.01> (ukr).

12. Slyvinska, T. O., Alkhimova, K. Yu. & Kucherenko, A. V. (2023). Informatsiino-

metodychnyi suprovid rozvytku stresostiikosti uchasnykiv osvitnoho protsesu [Informational and methodological support for the development of stress resistance of participants in the educational process]. *Veresen*, 4 (99), 105–114. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.4.2023.09> (ukr).

13. State standard of basic secondary education [Text] [Electronic resource]. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated September 30, 2020. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text> Kyiv (ukr).

14. Stoikova, V. V. & Kuleshova, O. A. (2023). Tendentsii rozvytku osvitnikh potreb pedahohiv v umovakh hlobalnykh suspilnykh vyklykiv ta zahroz [Trends in the development of educational needs of teachers in the conditions of global social challenges and threats]. *Veresen*, 1 (96), 14–31. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2023.02> (ukr).

15. Tevkun, V. V. (2014). Zdoroviazberezhvalni kompetentsii – osnova profesiinoi pidhotovky maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury [Health-saving competencies – the basis of professional training of future teachers of physical education]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. Ser.: Pedahohichni nauky. Vyp. 115, 227–230. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP\\_2014\\_115\\_60](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2014_115_60) (ukr).

16. Tiutiunnyk, L. L. (2023). Propahanda yak zasib manipuliatsii v umovakh viiny [Propaganda as a means of manipulation in the conditions of war]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 6 (76), 184–192. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-23-76-6-184-192> (ukr).