

Шолох Олена

ORCID 0000-0001-5258-8086

Кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, методики викладання
історії та суспільних дисциплін,
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: osholoh72@gmail.com

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ КЕРІВНИКА ЗАКЛАДОМ ОСВІТИ ЯК СКЛАДОВА ЕФЕКТИВНОГО УПРАВЛІННЯ

У статті розглядається важливість здорового способу життя керівника закладу освіти як ключової запоруки ефективного управління. Дослідження спрямоване на аналіз теоретичних та практичних аспектів впливу фізичного та психологічного благополуччя керівника на різні сфери управління освітнім закладом. Актуальність дослідження зумовлена зростаючим розумінням взаємозв'язку між здоров'ям лідера та ефективністю очолюваної ним організації. Структура статті розгортається шляхом аналізу існуючих досліджень з цієї проблематики, виявлення ключових складових здорового способу життя керівника, обґрунтування їхнього впливу на ефективність управління та розробки практичних рекомендацій для керівників закладів освіти щодо формування та підтримки здорового способу життя.

Мета статті полягає у виявленні та обґрунтуванні ролі здорового способу життя керівника закладу освіти як визначального фактора ефективного управління.

Методологія дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методологічних підходів, включаючи аналіз наукової літератури з педагогіки, психології управління та охорони здоров'я, систематизацію та узагальнення існуючих досліджень, а також теоретичне моделювання взаємозв'язку між здоровим способом життя керівника та ефективністю управління освітнім закладом.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі впливу здорового способу життя керівника на ефективність управління закладом освіти в українському контексті. Вперше систематизовано ключові складові здорового способу життя керівника освітнього закладу та обґрунтовано їхній вплив на різні аспекти управлінської діяльності.

Висновки дослідження підкреслюють, що здоровий спосіб життя керівника є невід'ємною умовою успішного управління закладом освіти. Фізичне та психологічне благополуччя керівника сприяє підвищенню його працездатності, стресостійкості, здатності приймати обґрунтовані рішення, ефективно комунікувати з колективом та створювати сприятливу робочу атмосферу.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, керівник закладу освіти, ефективне управління, благополуччя, стресостійкість, лідерство.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями. Процеси, що відбуваються в сучасному суспільстві, загострили проблеми збереження, розвитку здоров'я людини і формування здорового способу життя. Здоров'я є соціально-економічною категорією. З одного боку, рівнем здоров'я визначається все людське життя в широкому діапазоні соціального буття, з іншої – воно розглядається як найважливіша умова відтворення людського потенціалу.

Здоров'я завжди займало належне місце серед освітніх проблем. Стан здоров'я сучасної людини залежить не лише від зовнішніх умов, але й від власного ставлення до нього. Зрозуміло, що вироблення такого ставлення – найважливіша умова оздоровлення суспільства [2; 7].

Дослідниками встановлено, що здоров'я людини більш ніж на 50%, згідно різним джерелам, залежить від його способу життя, від поведінки відносно власного здоров'я. У зв'язку з цим слід зазначити, що відсутність особового відношення людини до здоров'я, несформованість мотивації його збереження і розвитку, і як підсумок, неминуче позначається на подальшому зниженні рівня її здоров'я [4; 5].

Високий рівень відповідальності, інтенсивний темп роботи, постійний вплив стресових факторів можуть негативно позначатися на самопочутті керівників закладів освіти, що, в свою чергу, може призводити до зниження їхньої працездатності, погіршення управлінських рішень та негативно впливати на атмосферу в колективі.

Проблема фізичного і психічного здоров'я, професійного довголіття яскраво заявляє про себе стосовно діяльності менеджера освіти, на якого покладаються функція управління та відповідальність за успішну

роботу ввіреного йому колективу, організації. Значення доброго здоров'я та гігієнічного способу життя для ділової людини розумілося вже на початку формування менеджменту, оскільки така діяльність вимагає постійних енергетичних витрат і нерідко сполучена з хвилюванням і професійним вигоранням [1; 2; 8].

Розвиток особистої активності, здібності до самовизначення, усвідомлення пріоритету здоров'я у ряді інших життєвих цінностей особливо важливе у молодому віці, коли людина постійно і вимушено знаходиться в ситуації вибору, адаптації до економічних і соціальних умов.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) як умова і передумова соціальної активності людини, повноту виразу його духовних і фізичних сил припускає, в першу чергу, цілеспрямоване формування його свідомості і поведінки, відповідних вимогам здоров'я. Конкретна повсякденна реалізація здорового способу життя – невід'ємна частина загальної культури людини, багатства його духовного світу, життєвих цілей і ціннісних орієнтацій. Тому один з центральних напрямів у формуванні ЗСЖ – це виховання свідомого, активного ставлення до здоров'я. Перш за все, мова йде про формування світоглядної позиції, взаємозв'язку, що характеризується взаємообумовленістю значень профілактичної культури, засвоєних людиною з іншими світоглядними цінностями (щастя, любов, самореалізація та ін.) і що детермінують вплив стилю життя на здоров'я і досягнення бажаних благ [2; 7].

Спосіб життя людей, що належать до різних економічних світів, з різними життєвими цінностями і ставленням до здоров'я, став предметом гострих дискусій не лише в політиці, а й у сфері охорони здоров'я. Так, у науці виникла підстава для дослідження поняття здорового способу життя на основі накопиченого у філософській літературі матеріалу про спосіб життя. Наприкінці 70-х – протягом 80-х років ХХ століття філософський і соціальний аспекти здорового способу життя найбільш повно розкрилися в роботах видатних учених [1; 5].

Для сучасних досліджень феномену «здоровий спосіб життя» характерне комплексне розуміння досліджуваного питання. Так, у працях Т. Бойченко [3], Н. Колотій [3], С. Кондратюк, О. Балакіревої, О. Яременка [7], Т. Бабюк [2], В. Оржеховської [5], О. Дубогай та інших учених наведені різні визначення поняття «здоровий спосіб життя».

На думку Т. Бойченко, Н. Колотій [3], «здоровий спосіб життя – це сукупність форм життєдіяльності людини, яка забезпечує її здоров'я та успішний життєвий шлях. Власне, це – гармонійна життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню і збереженню здоров'я».

Загальні теоретичні питання здорового способу життя також розглянуто в роботах А. Апанасенка, Т. Бойченко [3], С. Бондаревського, О. Дубогай [5].

Мета статті полягає у виявленні та обґрунтуванні ролі здорового способу життя керівника закладу освіти як визначального фактора ефективного управління.

Методологія. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методологічних підходів, включаючи аналіз наукової літератури з педагогіки, психології управління та охорони здоров'я, систематизацію та узагальнення існуючих досліджень, а також теоретичне моделювання взаємозв'язку між здоровим способом життя керівника та ефективністю управління освітнім закладом.

Виклад основного матеріалу. Обов'язковим компонентом нової системи освіти мають бути знання про формування, збереження, зміцнення здоров'я, гігієнічне виховання населення. Цей компонент зробить можливим врахування принципово нових, валеологічних вимог до всього змісту освіти, формування валеологічної свідомості управлінця, культури здоров'я, яка включає фізичні, психічні, духовні та соціальні складові [4].

Виникнення поняття «здорового способу життя» має глибокі історичні корені, і, на думку багатьох учених, лише в другій половині ХХ століття виникла реальна основа для розвитку даної категорії, що зробило можливим здійснення глибинного аналізу сутності цього феномена, розкриття наукового змісту поняття «здорового способу життя».

Дослідниця В. Оржеховська розуміє сутність здорового способу життя як форм повсякденного життя, які відповідають гігієнічним правилам, розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці і розвитку його резервних можливостей, повноцінному використанню соціально-психологічних функцій [5].

Враховуючи, що визначення феномену здорового способу життя необхідне для розуміння системи педагогічної роботи з формування здорового способу життя дітей, Т. Бабюк дає наступну характеристику окресленого поняття: здоровий спосіб життя – це система ціннісно-змістових установок, знань, мотиваційно-вольового досвіду особистості, яка безперервно трансформується, та практична діяльність суб'єкта, спрямована на збереження та розвиток здоров'я в процесі адаптації до змінних умов життєдіяльності у відповідності з віковим розвитком [2].

На думку сучасних учених О. Вакуленка, О. Яременка, О. Балакіревої, «здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через посередництво діяльності по оздоровленню умов життя – праці, відпочинку, побуту» [7].

У сучасних дослідженнях професійної працездатності керівника-менеджера освіти дане поняття розглядається як здатність до виконання роботи певної кваліфікації, обсягу та якості, залежне від професійного здоров'я [6].

У педагогічній практиці проблема забезпечення професійного здоров'я розглядається в контексті професійної працездатності та рівня сформованості професійних компетентностей, що дозволяють

керівнику закладу освіти відповідати вимогам часу, приймати адекватні рішення, ефективно діяти, тобто бути професійно життєздатним [5; 6].

Українське суспільство починає поступово приходити до розуміння того, що освіта стає джерелом добробуту як для держави, так і для окремої особи. Але, на жаль, суспільство абсолютно не виокремлює основного завдання, від чого залежить і професійна компетентність, і якість життя – якість здоров'я [1; 2].

На підставі аналізу психолого-педагогічної літератури [2; 5] дійшли висновку, що «культура здорового способу життя» – це наявність у кожного фахівця певних якостей і стратегій поведінки, які характеризують здоров'язберігаючу компетентність, яка містить у собі передачу знань, умінь та навичок, що сприяють уявленню про здоров'язбереження, яке забезпечить майбутнім і діючим керівникам закладів освіти збереження свого власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

Узагальнюючи матеріали літературних джерел [1; 4; 7], можна зробити висновки, що до розкриття наукового змісту поняття «здоровий спосіб життя» активно включилися видатні вітчизняні філософи, лікарі, фізіологи, гігієністи, соціологи, які розробили концептуальні засади формування здорового способу життя, дали характеристику даного феномена.

На жаль, окреслене питання все ж розглядалося з позицій медичної науки і обмежувалося тільки діяльним аспектом, що так само знайшло логічне відображення в педагогічних тлумаченнях поняття «здорового способу життя», яке розглядалося лише як виховання навичок гігієнічної поведінки та профілактики шкідливих звичок [3; 8].

Для сучасних досліджень феномену «здоровий спосіб життя» характерне комплексне розуміння досліджуваного питання [2; 5; 7].

Шляхи формування здорового способу життя керівника закладу освіти представляють науковий і практичний інтерес, оскільки для суспільства важливо, щоб досвідчені менеджери освіти активно працювали триваліший час, що стосується й закладу освіти [6].

Менеджер освіти – головна особистість, яка несе відповідальність за здоров'я учасників освітнього процесу. Він повинен розуміти і знати специфіку процесів збереження їхнього здоров'я, власним прикладом демонструвати здоровий спосіб життя, відповідальне ставлення до свого здоров'я як провідного професійного ресурсу.

Керівник, що усвідомлює необхідність цілеспрямованої діяльності зі збереження і зміцнення здоров'я, зуміє ефективно впливати на підлеглих та забезпечити нормальний фізичний і психічний розвиток молодого покоління.

Технологія здорового способу життя менеджера освіти базується на двох ознаках:

– наявність в його свідомості світоглядних стереотипів, які стверджують самоцінність особистого здоров'я [1; 2];

– чітке визначення провідних умов побудови індивідуального способу життя, заснованого на збереженні здоров'я [5; 7].

У свою чергу, технологія самопрезентації менеджера освіти базується на трьох групах якостей:

– *моральні* (відчуття цінності морального самовиховання і самовдосконалення; неперервність процесів самотворення особистості) [6];

– *психологічні* (відчуття керівником колективу; налагодження комунікативних зв'язків; саморозвиток емпатійності; знаходження правильних підходів до «зірок» і референтних груп; інтуїтивне відчуття конфліктів) [4; 5];

– *манери поведінки* (володіння тілом, словом, жестом, мімікою; розуміння важливості особистого прикладу керівника у спілкуванні з людьми) [3; 8].

Сумнівною є думка про те, що привабливими можуть бути тільки люди із красивою зовнішністю. Це дає певні переваги, але лише за умови наявності високого рівня загальної культури, професіоналізму, постійної копійки роботи над власним діловим іміджем.

Успіх матиме той керівник, який напрацював власну технологію самопрезентації у процесі самовдосконалення особистісних і професійно-ділових рис. Необхідно також постійно пам'ятати, що педагогічне середовище, як внутрішнє, так і зовнішнє, є досить консервативним навіть у розумінні іміджу сучасного керівника.

Менеджер освіти, керівник освітнього закладу, зацікавлений у тривалому активному професійному житті, має відповідально ставитися до свого фізичного, психічного і морального здоров'я. Це ставлення визначається режимом життя, трудовими ритмами і їхньою специфікою організації освітнього процесу, умовами освітнього середовища закладу освіти.

Головна умова оптимізації здорового способу життя – наявність в арсеналі керівника об'єктивної інформації про стан здоров'я, особливості функціонування власної біосистеми (діапазон емоційних виявів сприйняття світу, людей; схильність до психосоматичних відхилень – неврозів, емоційних зривів чи депресій; специфіка біоритмів – розподіл людей на «сов» і «жайворонків»; чергування періодів фізичних і розумових навантажень; особливості пріоритетів у харчуванні та ін.) [1; 3].

Важливими у підготовчих процедурах до впровадження технології здорового способу життя є передусім результати обстеження лікарів. Практика роботи в організації освіти свідчить, що керівниками здебільшого стають люди 30–40 років. А в цей період в людському організмі виявляється «синдром захворювань» як результат його природного старіння [7].

Керівник повинен знати стан здоров'я власного організму, його природні і набуті властивості, можливості впливу негативних та позитивних чинників, специфічні умови праці, екологію середовища. Тільки після кваліфікованого визначення цих аспектів, реального співвіднесення їх з власними можливостями й потребами конструється індивідуальна технологія здорового способу життя.

За сучасних умов значно підвищуються вимоги до керівника. Серед цих вимог дедалі значнішу роль відіграють працездатність і трудова віддача менеджера. При цьому під працездатністю розуміють спроможність стабільно і тривалий час підтримувати інтенсивний ритм своєї діяльності попри високі нервові навантаження і зростання складності трудових завдань. Робота керівника, чи його заступників, в трудовому колективі – нелегка праця, що вимагає високого нервового напруження, значних розумових і фізичних сил.

Трудовий потенціал керівника значною мірою проявляється в його працездатності, яка є важливим чинником підвищення ефективності управлінської праці. Працездатність і трудова віддача менеджера взаємопов'язані [6].

Управлінська діяльність в освіті – праця значної напруженості. Тому, хто здійснює її, доводиться бути в стані постійної відповідальності за багатьох людей. Це потребує постійної уваги до власного здоров'я, до самопочуття учасників педагогічного процесу, турботи про життя і здоров'я дітей.

Щоб плідно працювати, передбачати розвиток фізичних ресурсів власного організму, значно продовжити свою активну діяльність, зокрема й управлінську, менеджер освіти повинен виробити власну технологію здорового способу життя. Наука і практика довели, що існує прямий зв'язок між фізичним здоров'ям керівника освіти і якістю його професійної діяльності. З огляду на це сьогоднішньому і майбутньому менеджерів важливо мати не лише знання про здоровий спосіб життя (управлінська ортобіотика, медична валеологія, педагогічна валеологія), а й володіти технологічними прийомами і засобами самоконтролю за власним здоров'ям.

Менеджер повинен знати стан здоров'я власного організму, його природні і набуті властивості, можливості впливу негативних та позитивних чинників, специфічні умови праці, екологію середовища. Тільки після кваліфікованого визначення цих аспектів, реального співвіднесення їх з власними можливостями й потребами конструється індивідуальна технологія здорового способу життя.

У процесі формування сучасного портрета керівника закладу освіти були опитані учителі, батьки та учні. Під час експериментального дослідження вчителі на перше місце поставили такі риси директора школи, як уміння співчувати, співпереживати, високий рівень загальної культури (62% опитаних педагогічних працівників). Батьки звертають увагу на манери поведінки, володіння словом, уважність, уміння переконувати (47% опитаних батьків). Учні зазначають певні вимоги до одягу, зачіски, акцентують, що керівник повинен бути сучасним і доступним для спілкування (51% опитаних учнів).

Комунікативна механіка як комплекс засобів взаємодії між однією людиною (керівником) і людською масою (колективом, класом) має забезпечити контакт та позитивний взаємний настрій. Важливими є такі принципи спілкування, як повага гідності людей, довіра, відкритість до критики. Приваблює також знання і дотримання національних традицій аудиторії, з якою спілкуються. Слід брати до уваги етико-психологічну специфіку слухачів.

У кожній соціальній організації лідером є той, хто володіє словом. В освіті лідерів риторичний конструкт технології самопрезентації сформувати і легше (бо він володіє риторикою відповідно до специфіки педагогічної професійної діяльності з університетської лави), і важче (адже риторична майстерність керівника у педагогічному середовищі, де в аудиторії слухачів можуть бути десятки риторів-майстрів, має бути надзвичайно високою). За висловом Цицерона, оратор повинен мати дві головні переваги: здатність переконувати точними доказами; вміння хвилювати душі слухачів своєю промовою [9].

У технології самопрезентації менеджера освіти можна використовувати такі риторичні прийоми: логіка викладу, сила аргументації, побудова асоціації, емоційність, ефект пауз, акценту й інтонацій, літературні приклади, приклади з досвіду роботи, гумор, жарт, лексичні прийоми-порівняння, метафори, епітети, гіперболи. Найбільш вдало цілісний образ риторика виявляється в полеміці, дискусії. Проте необхідно пам'ятати: якщо дискусія переросте у конфлікт, то можна втратити значно більше в авторитеті, ніж уже здобуто. Інтуїція має підказати менеджерів, чи доречною буде дискусія в певному місці його виступу. Мова повинна бути грамотною, аргументи мають стосуватися об'єкта дискусії.

У результаті цілеспрямованої діяльності з вироблення власної технології самопрезентації у менеджера з'явиться впевненість у власних силах, у правильній організації впливу на підлеглих і учнів, у тому, що його зрозуміють батьки і представники громадськості, що його сприймає оточення як професіонала та успішну людину. Сильна особистість створює довкола себе емоційне біополе, «флюїдне випромінювання», що притягує інших людей, забезпечує привабливій людині певний магнетизм, завдяки якому спілкування стає більш розкутим, мажорним, оптимістично-піднесеним. Виникає ефект співтворчості у взаєминах «керівник-підлеглий», «керівник-учень», «керівник-батько» та ін.

Хороший стан здоров'я керівника – це здатність успішно долати різні стресові ситуації виникають на своєму життєвому шляху.

Для кожної складової здоров'я треба створювати певні умови:

– фізичної складової (рекреація);

– психічної складової – розслаблення звільнення від негативних емоцій.

Лікувальна фізична культура (ЛФК) щодня, сюди входить ранкова гімнастика і комплекси вправ при певних захворюваннях. Відвідування тренажерного залу рекомендується після роботи ввечері 2-3 рази на тиждень.

Фізичне навантаження повинна носити оптимальний характер для кожної конкретної людини. Принципи гарантують оздоровчий ефект це поступовість і послідовність, повторність та систематичність, індивідуалізація і регулярність фізичних тренувань.

В даний час доведено: для того, щоб бути більш успішним і здоровим, керівник будь-якого рангу повинен досконало володіти саморегуляцією свого функціонального стану [8].

Важливими складниками успіху у процесі формування здорового способу життя керівників закладів освіти є:

Музична психотерапія (Для полегшення затяжного стресу найбільше підходить спеціальна медитаційний музика. В якій звучать голоси птахів, шум лісу, звуки дощу, дзюрчання струмка, класична музика Моцарта, Баха, Брамса, Ліста, Шопена, Сібеліуса та багатьох інших композиторів, яка очищає свідомість, звільняє від негативних емоцій).

Вітамінотерапія (Дієтичне харчування керівника має бути збалансовано і багате вітамінами. Медикаментозна терапія у вигляді регулярного прийому комплексних препаратів містять вітаміни, макро та мікроелементи).

Фітотерапія (Фітотерапія – це один з нешкідливих, високоефективних природних методів, що дозволяють: очищати організм від токсичних продуктів обміну, нормалізувати імунітет). *Бальнеотерапія* (Регулярне відвідування сауни або лазні рекомендується раз на тиждень, краще в кінці робочого тижня після роботи).

Висновки. Отже, комплекс індивідуально-рефлексивних технологій самопрезентації менеджера освіти у процесі педагогічної й управлінської професійної діяльності забезпечить послідовність виконання дій і процедур самовдосконалення, виявлення кращих особистісно-ділових рис, потенційних можливостей організму для перетворення праці в джерело реалізації честолюбних планів та амбіцій, зростання її антропологічної зорієнтованості, формування стійкого інтересу до підвищення своєї людинознавчої компетентності. Це є ефективним засобом формування аксіологічних орієнтирів особистості керівника і технологій реалізації владних повноважень менеджера в інтегрованому педагогічному середовищі, що становить перспективу дослідження проблеми.

References

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я: монографія. Київ: Здоров'я, 1990. 166 с.
Amosov, M. M. (1990). *Rozdumy pro zdorovia: monohrafiia* [Reflections on health: monograph]. Kyiv, Ukraine: Zdorovia. 166. [in Ukrainian].
2. Бабюк Т. Й. Теоретичні аспекти проблеми здоров'я та виховання здорового способу життя особистості. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. Київ: Інститут проблем виховання АПН України, 2005. Вип. 8, кн. 2. С. 116.
Babuyuk, T. Y. (2005). *Teoretychni aspekty problemy zdorovia ta vykhovannia zdorovoho sposobu zhyttia osobystosti* [Theoretical aspects of the problem of health and education of a healthy lifestyle]. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi – Theoretical and methodological problems of upbringing children and pupils*, 8(2), 116. [in Ukrainian].
3. Бойченко Т., Колотій Н. Основи здоров'я: експериментальний підручник для учнів. Київ: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український інститут соціальних досліджень, 2004. 8 с.
Boichenko, T., & Kolotii, N. (2004). *Osnovy zdorovia: eksperymentalnyi pidruchnyk dlia uchniv* [Fundamentals of health: experimental textbook for students]. Kyiv, Ukraine: State Institute of Family and Youth Issues, Ukrainian Institute of Social Research. 8. [in Ukrainian].
4. Кожухівський О. Формування здорового способу життя учнів та студентської молоді. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні : зб. наук. праць. Житомир, 2002. С. 191–194.
Kozhukhivskiy, O. (2002). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchniv ta studentskoi molodi* [Formation of a healthy lifestyle of pupils and students]. *Sotsialno-pedahohichni problemy suchasnoi serednoi ta vyshchoi osvity v Ukraini – Socio-pedagogical problems of modern secondary and higher education in Ukraine*. 191–194. [in Ukrainian].
5. Оржеховська В. М., Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчально-методичний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188 с.
Orzhehovska, V. M., & Yezhova, O. O. (2010). *Zdorovyi sposib zhyttia: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Healthy lifestyle: educational-methodological manual]. Sumy, Ukraine: Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko. 188. [in Ukrainian].
6. Федулова Л. І. Менеджмент організацій: підручник. Київ: Либідь, 2004. 448 с.
Fedulova, L. I. (2004). *Menedzhment orhanizatsii: pidruchnyk* [Organization management: textbook]. Kyiv, Ukraine: Lybid. 448. [in Ukrainian].

7. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / [О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін.]. Київ: УІСД, 2000. 207 с.
Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi: problemy i perspektyvy [Formation of a healthy lifestyle among youth: problems and perspectives]. (2000). Kyiv, Ukraine: UISD. 207. [in Ukrainian].
8. Формування здорового способу життя: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи студентів з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП) / уклад. О. Є. Вашев, В. М. Клочко. Харків: ХНАМГ, 2009. 44 с.
Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: metodychni rekomendatsii do praktychnykh zaniat [Formation of a healthy lifestyle: methodical recommendations for practical classes]. (2009). Compiled by O. Ye. Vashev & V. M. Klochko. Kharkiv, Ukraine: KhNAMG. 44. [in Ukrainian].
9. Цицерон М. Т. Про оратора / пер. з лат. О. Тереха. Харків: Фоліо, 2020. 320 с.
Cicero, M. T. (2020). Pro oratore [On the orator]. (O. Terekha, Trans.). Kharkiv, Ukraine: Folio. 320. [in Ukrainian].

Sholokh Olena

ORCID 0000-0001-5258-8086

*PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Pedagogy,
Methods of Teaching History and Social Disciplines,
Т.Н. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: osholoh72@gmail.com*

HEALTHY LIFESTYLE OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION HEAD AS A COMPONENT OF EFFECTIVE MANAGEMENT

The article explores the significance of a healthy lifestyle for educational leaders as a key condition for effective management. It analyzes theoretical and practical aspects of the influence of physical and psychological well-being on leadership performance. The study highlights key components of a healthy lifestyle, justifies their impact on various managerial functions, and offers practical recommendations for forming and maintaining healthy habits among education managers.

Purpose. *To justify the role of a healthy lifestyle of an educational institution head as a determinant of management effectiveness.*

Methodology. *To achieve the set goal, a set of methodological approaches was used, including the analysis of scientific literature on pedagogy, management psychology and health care, systematization and generalization of existing research, as well as theoretical modeling of the relationship between a leader's healthy lifestyle and the effectiveness of managing an educational institution.*

Scientific novelty. *The study consists of a comprehensive analysis of the impact of a leader's healthy lifestyle on the effectiveness of managing an educational institution in the Ukrainian context. For the first time, the key components of a leader's healthy lifestyle have been systematized and their impact on various aspects of managerial activity has been substantiated.*

Conclusions. *The study findings emphasize that a leader's healthy lifestyle is an essential condition for successful management of an educational institution. The physical and psychological well-being of a leader contributes to increasing his or her efficiency, stress resistance, ability to make informed decisions, communicate effectively with the team, and create a favorable working atmosphere.*

Keywords: *healthy lifestyle, educational manager, effective management, well-being, stress resistance, leadership.*

Стаття надійшла до редакції 11.01.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Тимошко Г. М.**