

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра педагогіки

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Г. О. Дороніна
(підпис) (прізвище, ініціали)
«__» _____ 2023 р.

Реєстраційний № _____
«__» _____ 2023 р.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБОМ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Магістерська робота

студентки групи: ЗОПНм-22

ступінь вищої освіти: «магістр»

спеціальності: «011 Освітні, педагогічні науки»

Романової Надії Анатоліївни

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент

Потапенко О. Б.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, *Романова Надія Анатоліївна*, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	9
1.1. Визначення досліджуваних у магістерській роботі понять «здоровий спосіб життя» і «здоров'язберігаючі технології».....	9
1.2. Використання здоров'язберігаючих технологій як засобу формування здорового способу життя старшокласників.....	18
1.3. Дидактичні умови ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі.....	25
Висновки до першого розділу	32
РОЗДІЛ 2. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	35
2.1. Підготовка майбутнього вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій в умовах педагогічного закладу вищої освіти.....	35
2.2. Підготовка майбутнього вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій на уроках «Основи здоров'я».....	41
2.3. Критерії готовності студентів до використання здоров'язберігаючих технологій.....	49
Висновки до другого розділу	54
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	66

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

МОН України – Міністерство освіти і науки України

МОЗ України – Міністерство охорони здоров'я України

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ЗЗТ – здоров'язберігаючі технології

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗСО – заклад середньої освіти

ВСТУП

В сучасних умовах трансформації суспільно-політичного, соціально-економічного та культурного життя українського суспільства значно підвищується актуальність формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини. Майже всі цивілізаційні виклики сучасності найбільш гостро постали саме в нашій державі, яка в останні роки опинилася в дуже скрутному становищі пандемічних загроз, військової агресії та кризового стану.

Таке становище речей негативно впливає на українців, створює для громадян нашої держави додаткові стреси. Особливо страждають від негативних впливів діти і підлітки, адже вони найменш захищені і більш уразливі. На жаль, у нашому суспільстві зараз спостерігається суттєве зниженням індексу людського розвитку, спричинене як об'єктивними, так і суб'єктивними чинниками, що впливає на здоров'я українців і їх тривалість життя.

Конституція України називає людину, її життя і здоров'я найвищими соціальними цінностями в нашому суспільстві. Враховуючи зростання різних загроз перед нами постає об'єктивна потреба застосування ефективних інструментів формування здорового способу життя учнівської молоді. Такими інструментами фахівці вважають здоров'язберігаючі технології, які в останні роки демонструють величезний потенціал у формуванні та підтримці здоров'язбережувальної поведінки учнівської молоді. Формування здоров'язбережувальних компетентностей підростаючого покоління виступає пріоритетною стратегією розвитку українського суспільства, яке в останні півтора роки зазнало величезних людських втрат. Необхідність збереження молоді є пріоритетом державної політики і основним завданням освіти, яка перебуває в стані радикального реформування.

Науково-педагогічну проблематику формування здорового способу життя старшокласників засобом здоров'язберігаючих технологій в своїх працях досліджували І. Бех [3; 4], О. Ващенко [9], О. Остапенко [4], Л. Рибалко [23].

Здоров'язберігаючі технології як педагогічну проблему висвітлювали в своїх працях І. Дичківська [14], О. Падалка [37], О. Пехота [36],

Проблему підготовки майбутніх учителів до використання здоров'язберігаючих технологій вивчали Ю. Бойчук [46], Г. Васьківська [7], Б. Долинський [15].

Актуальність даної проблеми зумовила вибір теми магістерської роботи **«Підготовка майбутніх учителів до формування здорового способу життя старшокласників засобом здоров'язберігаючих технологій»**.

Тему магістерської роботи затверджено на засіданні кафедри педагогіки Криворізького державного педагогічного університету (протокол № 3 від 27 жовтня 2022 р.) та вченою радою фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету (протокол № 3 від 03 листопада 2022 р.).

Метою магістерської роботи є вивчення на теоретичному рівні проблеми підготовки майбутніх учителів до формування здорового способу життя старшокласників засобом здоров'язберігаючих технологій .

Мета магістерської роботи зумовила постановку таких її **завдань**:

1. Визначити в науковій літературі досліджуваних у магістерській роботі понять «здоров'язберігаючі технології» і «здоровий спосіб життя».
2. Розглянути можливості використання здоров'язберігаючих технологій як засобу формування здорового способу життя старшокласників.
3. Схарактеризувати дидактичні умови ефективного використання здоров'язберігаючих технологій.
4. Розглянути особливості підготовки майбутніх учителів до використання здоров'язберігаючих технологій в умовах педагогічного закладу вищої освіти.
5. Схарактеризувати критерії готовності студентів до ефективного використання здоров'язберігаючих технологій.

Об'єкт дослідження – підготовка майбутніх учителів до формування здорового способу життя учнів.

Предмет дослідження – особливості підготовки майбутніх учителів до використання здоров'язберігаючих технологій як засобу формування здорового способу життя учнів.

Для розв'язання поставлених завдань ми використовували такі **методи дослідження**:

- загальнонаукові: (*аналіз, систематизація, узагальнення*) дозволили системно опрацювати матеріали дослідження і сформулювати його висновки;
- конкретно-наукові: *метод порівняльного аналізу* сприяв уточненню поняттєво-термінологічному апарату дослідження; *метод теоретичного аналізу* наукових джерел і навчально-методичної літератури дозволив розкрити можливості використання здоров'язберігаючих технологій як засобу формування здорового способу життя; *проблемно-пошуковий метод* виявив особливості ефективного використання здоров'язберігаючих технологій; *емпіричні методи* дозволили оцінити стан використання здоров'язберігаючих технологій при викладанні навчального предмету «Основи здоров'я».

Практична значущість магістерської роботи полягає в можливості використання фактологічного матеріалу магістерської роботи, узагальнених висновків у викладанні навчальних дисциплін «Загальна педагогіка», «Методика виховної роботи», навчального предмету «Основи здоров'я» при написанні курсових і магістерських робіт.

Джерельну базу дослідження становлять: нормативно-правові акти, що визначають формування здорового способу життя учнівської молоді; науково-педагогічні видання, які містять публікації, які висвітлюють проблему дослідження.

Апробація результатів дослідження здійснювалась під час участі на науково-практичних конференціях і семінарах:

Публікації. За матеріалами дослідження в збірнику «Педагогічне Криворіжжя: педагогічний альманах» було опубліковано статтю на тему

«Здоров'язберігаючі технології як засіб формування здорового способу життя учнів» [41].

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 67 сторінок, із них 60 сторінок основного тексту. Список використаних джерел містить 51 позицію.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1.1. Визначення досліджуваних у магістерській роботі понять «здоровий спосіб життя» і «здоров'язберігаючі технології»

Фундаментальні поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «формування здорового способу життя» знаходяться в межах наукового дослідження в багатьох галузях сучасної науки. Якщо розглянути феномен здоров'я, то можна зустріти кілька тлумачень цього поняття з боку філософів, психологів і педагогів.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) [12] у 1948 році надала таке визначення феномену «здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [18]. Дане визначення поняття «здоров'я» виокремлює чотири його складові, які можна вважати визначальними для стану здоров'я людини:

- фізична складова здоров'я;
- психічна складова здоров'я;
- соціальна складова здоров'я;
- духовна складова здоров'я.

Ці складові здоров'я людини вважаються запорукою виховання підростаючого покоління [32, с. 301].

Філософською основою вивчення феномену здоров'я є такі підходи як:

- антропологічний, який розглядає людину в її цілісності;
- аксіологічний, що передбачає пріоритет здоров'я як фундаментальної цінності;
- культурологічний – використання досвіду попередніх поколінь для збереження і розвитку здоров'я;

- діяльнісний, який реалізує накопичені знання через в різних видах діяльності;
- етичний, покладений в основу моральних норм поведінки [40, с. 13].

На біологічному рівні здоров'я означає динамічну рівновагу функцій внутрішніх органів та їхнє адекватне реагування на впливи навколишнього середовища. Психологи визначають феномен здоров'я як базову функцію підтримки рівноваги між особистістю та навколишнім середовищем, грамотної регуляції поведінки і діяльності людини, її здатності стійко протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для самопочуття і стану здоров'я [40, с. 21-22].

Серед особистісних проявів психічного здоров'я психологи називають такі його критерії як: зосередженість (відсутність метушливості), урівноваженість, життєвий оптимізм, чесність, совісність, впевненість у власних силах, адекватність, відсутність ліні, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, почуття обов'язку, толерантність, самоконтроль [40, с. 24].

Говорячи про психічні стани, ми маємо на увазі такі критерії психічного здоров'я:

- емоційна стійкість (тобто самовладання);
- вміння опанувати такі негативні емоції як страх, заздрість, гнів, жадібність;
- вільний, природний прояв почуттів та емоцій;
- здатність радіти [40, с. 24].

Також психологи називають такі критерії психічного здоров'я:

- адекватність психічного відображення;
- об'єктивне самосприйняття;
- вміння зосереджувати увагу на об'єктах і предметах;
- запам'ятовування інформації;
- здатність до логічного опрацювання інформації;
- критичність мислення;

- креативність (передумова творчості, наявність задатків і нахилів);
- керування думками [40, с. 24-25].

Отже, ми робимо висновок, що наше здоров'я багато в чому залежить від нашого способу життя. У філософії поняття «спосіб життя» означає особливості повсякденного життя людей. Дане поняття охоплює різні види діяльності людини: побут, працю, використання вільного часу, задоволення матеріальних та культурних потреб, участь у суспільному, політичному, економічному житті [48, с. 372].

Соціологи виокремлюють три основні інтегральні показники способу життя людини:

- її суспільна активність у всіх сферах діяльності
- культура способу життя, яка втілена в діяльності, поведінці та спілкуванні людини;
- соціальне благополуччя як єдність рівня і якості життя людей [33, с. 82].

Оперціоналізація поняття «спосіб життя» дозволяє виділити три його компоненти (аспекти): рівень життя, якість життя і стиль життя [33, с. 85].

Досліджуючи сутність поняття «здоровий спосіб життя», ми об'єднуємо в діалектичній взаємодії поняття «здоров'я» і «спосіб життя». У термінологічному ювенологічному словнику можна зустріти таке визначення, здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – активна діяльність людини, що спрямована на збереження та покращення її здоров'я. Також ЗСЖ розуміється як поведінка, що відображає певну життєву позицію особистості, вона спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, в її основу покладені норми, правила і вимоги особистої та загальної гігієни [32, с. 301].

С. Кондратюк у своїх наукових дослідженнях робить висновок, що ЗСЖ – це форма життєдіяльності людини, яка ґрунтується на вимогах вже досліджуваного добового біоритму і включає основні складові, а саме:

- дотримання особистої гігієни;
- систематична рухова активність;

- грамотно обраний і збалансований режим харчування та сну;
- загартування організму;
- чергування праці й відпочинку;
- відсутність шкідливих звичок [32, с. 302].

Окрім того, С. Кондратюк наголошує на безпосередньому зв'язку ЗСЖ із особистісно-специфічним виявленням людьми своїх соціальних, психологічних, фізичних можливостей і здібностей [32, с. 301].

Є. Чернишова пояснює поняття «здоровий спосіб життя» більш комплексно з використанням різних галузей наук. Вона доводить, що ЗСЖ – це все те в житті людини, що відноситься до збереження та зміцнення здоров'я. До складових здорового способу життя дослідниця відносить сукупність таких умов навчання і виховання, а також спілкування і праці, в яких проявляються звички, режим і темп життя. Ці складові включають різні елементи сфер здоров'я (фізичний, психічний, соціальний і духовний) [32, с. 303].

Цілеспрямоване й науково обґрунтоване формування здорового способу життя учнівської молоді відбувається в школі, яка зусиллями професійно підготовлених фахівців єдина спроможна вирішувати це пріоритетне завдання засобом використання сучасних педагогічних технологій.

Поняття «технологія» запозичене з виробництва, де воно означає сукупність різних елементів (прийомів, операцій, дій, процесів) та їхню послідовність при застосуванні людиною. У філософії під загальним терміном «технологія» розуміють алгоритм, за допомогою якого досягається запланований заздалегідь результат [23, с. 15].

Термін «технологія» має давньогрецьке походження та буквально перекладається як «знання про майстерність». Одним із перших визначень цього поняття з'явилося в США і було таким: «Педагогічна технологія є комплексний, інтегрований процес, що охоплює людей, ідеї, засоби і способи організації діяльності для аналізу проблем і планування, забезпечення, оцінювання і керування вирішенням проблем, що стосується всіх аспектів засвоєння знань» [36, с. 23]. Іншими словами, будь-яка педагогічна технологія

представляє собою складну освітню систему до якої входять більшість аспектів організації та змісту навчально-виховної роботи.

Поняття «педагогічна технологія» трактується не однаково:

- опис системи дій учителя та учнів, які слід виховувати для оптимальної реалізації для навчального процесу;
- послідовний ряд вказівок, діяльностей і операцій моделювання, реалізації діагностики ефективності, корекції процесу навчання або виховання;
- проєкт певної педагогічної системи, що реалізується на практиці, як змістову техніку реалізації навчально-виховного процесу [51].

Одним із перших Г. Селевко визначив універсальну структуру педагогічної технології:

1. Концептуальна основа педагогічної технології (ідеї, покладені в її розробку);
2. Змістовна частина процесу навчання: мета навчання, зміст навчального матеріалу;
3. Організація навчально-виховного процесу;
4. Методи і форми пізнавальної діяльності учнів;
5. Методи і форми викладацької роботи вчителя;
6. Діяльність учителя з керування процесом засвоєння навчального матеріалу;
7. Діагностика навчального процесу [36, с. 36].

І. Бех під інноваційною виховною технологією розуміє струнку та збалансовану систему теоретично обґрунтованих і підтверджених практичною діяльністю способів, прийомів і процедур реалізації гуманістично спрямованого й особистісно орієнтованого змісту. До складу інноваційної технології він вводить також організаційно доцільні умови виховання, які спрямовані на підвищення рівня духовно-моральної культури особистості [3, с. 243-244]. Виховна інноваційна технологія, на думку українського педагога, заперечує і відкидає традиційний спосіб постановки генеральної мети, коли передбачає тільки досягнення поставлених цілей (майбутню особистісну модель

вихованця). Дана мета має бути представлена підростаючій особистості у діалектичному вимірі, де виховні суперечності викликатимуть оптимальну розумову активність, за якої вихованець займе свідому духовно-моральну позицію й реалізовуватиме у власній поведінці та діяльності, у житті.

Практично всі сучасні педагогічні технології розроблені на основі особистісно орієнтованого підходу. Його найпростішою ланкою виступає особистісно орієнтована педагогічна ситуація – це навчальна ситуація, опинившись в якій дитина шукає сенс, замислюється над ціннісними орієнтирами, зобов'язана побудувати, часто нестандартну, модель свого життя, обирати творчий момент, давати критичну оцінку власним діям. Таке завдання не можливо вирішити тільки на рівні знань та репродуктивної діяльності [36, с. 29]. Пошукова діяльність, проживання та вихід з такої ситуації дають учням різний пізнавальний та життєвий досвід.

У класифікації педагогічних технологій (управлінської діяльності, організації навчального процесу, виховної роботи) в останні роки виокремилася нова група здоров'язберігаючих технологій.

Дослідники вважають, що здоров'язберігаюча педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Але необхідно зазначити, що, поняття «здоров'язберігаюча технологія» поєднує майже всі напрями діяльності закладу освіти з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Давайте тепер спробуємо розглянути, що в науково-педагогічній літературі розуміється пі поняттям «здоров'язберігаюча технологія навчання». Більшість дослідників вважають, що здоров'язберігаючими педагогічними технологіями в найбільш широкому розумінні слід вважати саме такі технології, які, в першу чергу, спрямовані на створення для всіх учнів комфортних і безпечних умов перебування, навчання і праці в закладі освіти. Науковці також стверджують, що під здоров'язберігаючими технологіями розуміють найбільш сприятливі умови навчання учнів у школі, що передбачає відсутність стресових ситуацій, адекватність педагогічних вимог, ефективність

методик навчання та виховання, а також повноцінний та раціонально організований руховий режим [34, с. 93].

Проблема впровадження здоров'язберігаючих технологій в практику роботи школи потребує від учителя, по-перше, не допускати граничного перевантаження учнів, грамотно визначати оптимальний обсяг пізнавальної інформації і способи її викладання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні можливості та особливості розвитку учнів, їх індивідуальні мовні задатки та нахили. Також вчителю слід прагнути грамотно планувати різні види навчально-виховної і психологічної роботи, які сприяють зниженню втоми. Використання здоров'язберігаючих технологій передбачає: зміну видів пізнавальної діяльності учнів, чергування інтелектуальної, рухової, емоційної видів діяльності; колективної, групової та індивідуальної форм навчальної роботи, які сприяють підвищенню рухової активності. Здоров'язберігаючі технології дозволяють навчити учнів поважати думки інших людей, грамотно й аргументовано висловлювати власну позицію, правилам спілкування; проведення навчальних ігор та способам розв'язання ігрових і проблемних ситуацій, проведенню нестандартних та інтегрованих уроків.

Слід зазначити, що поняття «здоров'язберігаюча» можна застосувати до будь-якої педагогічної технології, яка під час роботи створює необхідні умови для збереження здоров'я учасників освітнього процесу – учнів і вчителів. І необхідно додати, що будь-яка особистісно орієнтована педагогічна технологія покликана бути здоров'язберігаючою [29, с. 47].

Науковці розглядають поняття «здоров'язберігаюча технологія», виходячи з розуміння технології як сукупності форм, прийомів, методів, методик навчання. Інші дослідники розуміють це поняття як сукупність навчальних технік, за допомогою яких реалізуються навчально-педагогічні завдання, або як опис процесу досягнення запланованих результатів, які відображають певні зміни в здоров'ї учасників педагогічної взаємодії.

Впровадження здоров'язберігаючих педагогічних технологій пов'язано з використанням медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-

оздоровчих, соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

На думку дослідників, здоров'язбережувальна технологія – це комплексна система організаційних та психолого-педагогічних прийомів, побудована на єдиній методологічній основі, яка включає способи діяльності, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я учнів, цілеспрямоване формування в них культури здоров'я [23, с. 16].

Найбільш універсальна і базова класифікація здоров'язберігаючих технологій була розроблена М. Гончаренко з розподілом їх на такі групи:

- медико-гігієнічні здоров'язберігаючі технології, які передбачають дотримання санітарно-гігієнічних норм та забезпечення медичною допомогою учасників навчально-виховного процесу;
- фізкультурно-оздоровчі здоров'язберігаючі технології, пов'язані з використанням засобів фізичної культури для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я;
- екологічні здоров'язберігаючі технології, які відповідають за формування в учнів екологічної свідомості та культури, свідомого прагнення до збереження навколишнього середовища);
- здоров'язберігаючі технології, пов'язані з безпекою життєдіяльності, спрямовані на дотримання правил безпеки в житті, охорони праці, оволодіння знаннями, вміннями з цивільної оборони;
- оздоровчі здоров'язберігаючі технології, що використовують методи і прийоми лікувальної фізкультури, здійснюють профілактику порушень постави і корекцію гостроти зору);
- розвивально-адаптуючі здоров'язберігаючі технології, пов'язані з використанням в освітньому процесі соціальних та психологічних тренінгів для всіх його учасників (учителів, учнів та їхніх батьків) [23, с. 25].

О. Ващенко виділяє такі типи здоров'язбережувальних технологій:

- здоров'язбережувальні, до яких він відносить освітні технології, що створюють безпечні умови для навчання учнів та педагогічної праці вчителів, раціоналізують саму організацію освітнього процесу;
- оздоровчі – освітні технології, що спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я та підвищення його ресурсів;
- технології навчання здоров'ю, які обов'язково передбачають гігієнічне навчання учнів, формування важливих з точки зору здоров'язбереження вмінь і навичок, профілактику травматизму і статеве виховання) [9, с. 4 5].

Виховання культури здоров'я має на меті формування особистісних якостей, які посилюють мотивацію учнів на дотримання здорового способу життя і сприяють збереженню та зміцненню здоров'я.

Також відома класифікація здоров'язбережувальних освітніх технологій за Ю. Гавриленко. За цією класифікацією існують такі типи здоров'язбережувальних освітніх технологій:

1. Організаційно-педагогічні технології (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє попередженню станів перевтомлення, гіподинамії та інших станів).
2. Психолого-педагогічні технології (пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці).
3. Навчально-виховні технології (до них входять програми з формування культури здоров'я, навичок, з профілактики шкідливих звичок, захворювань, позакласні заходи, робота з батьками) [46, с. 316].

Використання здоров'язбережувальних технологій має ґрунтуватися на індивідуальному підході, а саме: враховуватися статево-вікові особливості людини, специфіка порушення психофізичного стану, а результативність використання оцінюватися за позитивною динамікою зміни показників здоров'я, поліпшення фізичної і розумової працездатності, розширення адаптаційних можливостей її організму [46, с. 13].

Для забезпечення високих показників здоров'я у школярів доцільно формувати культуру здоров'я як головну умову культурного і духовного становлення особистості, а це можливо лише за умови раціональної організації освітнього процесу. Діяльність педагога щодо збереження та зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, якщо в його роботі професійно і творчо в єдиній системі використовуються здоров'язберігаючі технології.

1.2. Використання здоров'язберігаючих технологій як засобу формування здорового способу життя старшокласників

Особливо гостро проблеми здоров'я хвилюють українське суспільство, яке сьогодні знаходиться в надзвичайно складних умовах загострення воєнно-політичної ситуації, соціальних суперечностей і стрімким зниженням рівня якості життя більшої частини населення. Серед головних небезпек, які загрожують українському суспільству, слід назвати воєнну агресію, викликану нею соціально-економічну кризу, зростаючу психологічну напругу на тлі загального психоемоційного виснаження українців. Відповідно одним із центральних завдань національної безпеки є збереження здоров'я українського етносу, особливо це стосується підростаючого покоління та учнівської молоді.

Актуальність дослідження проблеми здоров'язбереження в педагогічній науці зумовлена неприємними реаліями сьогодення щодо стану здоров'я учнівської молоді, їх способу життя та наявної культури здоров'я.

ЮНІСЕФ у 2019 році почала бити на сполох, дійшовши висновку, що у віці вже 10 років кожний сьомий українець, на жаль, має досвід споживання алкоголю, а серед 17-річних хоча б один раз споживали алкоголь більше 60% опитаних. Кожен четвертий підліток хоча б раз у своєму житті переживав стан сп'яніння. Серед підлітків у віці 11-17 років досвід тютюнокуріння мають 16% дівчат та 24% хлопців. Особливо тривожними є показники споживання тютюну серед 15-річних юнаків. Більше 40% хлопців у цій віковій категорії

підтвердили, що вони палять. Ця цифра удвічі вища середнього показника для усіх країн-учасниць дослідження, що становить 34% [50].

Також звертає на себе увага негативна тенденція «втечі від реальності» підростаючого покоління: 25% підлітків постійно відчують, що постійно думають про можливість користуватися соціальними мережами. Кожен десятий підліток регулярно бреше своїм батькам або друзям про час, проведений у соціальних мережах. Найбільше таких серед 10-річних хлопців – 17,2%. Практично кожен восьмий (12,6%) опитаний підліток має залежність від соціальних мереж. Найбільший рівень залежності виявлено серед 15-річних дівчат – 15% [50].

За даними Міністерства охорони здоров'я України (МОЗ) у 50 % українських учнів спостерігаються функціональні порушення різних систем органів, а в 42 % присутні хронічні захворювання [23].

I. Бех і О. Остапенко приводять такі шокуючі цифри, які демонструють загальний стан фізичного і психічного здоров'я учнівської молоді: з трьох тисяч опитаних учнів здоровими себе вважають лише 19 %, а нездоровими – 21 % хлопців і 25,5 % дівчат. За 11 років навчання в школі кількість хронічно хворих учнів зростає майже в 2,5 рази. Більше половини учнів українських шкіл мають незадовільну фізичну підготовку [4, с. 10].

На їх думку такий незадовільний і майже критичний рівень здоров'я, разом із фізичною підготовкою та розвитком учнів українських шкіл є наслідком суттєвого зниження рухової активності у режимі дня при зростаючому статичному і психоемоційному напруженні під час процесу навчання. Також негативно впливають на стан здоров'я учнівської молоді впровадження комп'ютерних технологій у повсякденне життя, несприятливі екологічні умови [4, с. 11].

Якщо взяти умовно рівень здоров'я кожної людини за 100 %, то:

- 20 % здоров'я – залежить від спадкових факторів;
- 20 % здоров'я – від умов оточуючого середовища;
- 10 % здоров'я – від діяльності системи охорони здоров'я;

- 50 % здоров'я – від способу життя самої людини [10].

Люди, які намагається вести здоровий спосіб життя, дотримуються правил безпеки навчання і праці, яким властива висока моральність, як правило, залишаються здоровими і до глибокої старості. Микола Амосов говорив: «У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й жадобу, а інколи – й від нерозумності» [10].

Можна назвати складові здорового способу життя людини, які включають елементи, що стосуються майже всіх аспектів здоров'я:

- усвідомлення цінності здоров'я як домінуючий у світогляді людини духовно-моральний пріоритет і відповідна потужна психічна установка;
- відсутність шкідливих звичок, пов'язаних із тютюновою, алкогольною і наркотичною залежністю, а також безладних, небезпечних статевих стосунків;
- доступ до раціонального, збалансованого харчування: якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів та харчових добавок;
- умови побуту і життя, до яких віднесемо: якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки;
- умови праці, що означають безпеку не тільки у фізичному, але й у психічному аспекті, наявність міцних стимулів і сприятливих умов для професійного розвитку;
- рухова активність, яка передбачає використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і навантажень) [1, с. 26-27].

Навчання майбутніх учителів основам здоров'язбереження включає не лише процес оволодіння системою предметних знань і сутнісними компетентностями, але також цілеспрямоване формування соціально значущих життєвих цінностей. Результатом такої освітньої здоров'язбережувальної

діяльності стає сформована здатність самостійно управляти своїм здоров'ям, здійснювати діагностичні та профілактичні заходи. Проектування самого процесу здоров'язбережувального навчання вимагає від освітян розробки ефективних здоров'язбережувальних методик і технологій для їх подальшого використання у закладах освіти [23].

Дитина представляє собою доволі складну біосоціальну систему, а традиційна школа, як освітня структура, де учні навчаються, залишається недосконалою. Часто навчання конструюється як система нав'язування дитині абсолютно нецікавої і непотрібної інформації, унаслідок чого програма особистісного розвитку особистості, закладена в дитині, постійно зазнає деформації. Учням часто свідомо пропонуються такі вимоги, які вони виконувати не в змозі. Іншими словами, пропонується система і стиль стосунків, які автоматично викликають протидію [36, с. 9]. Саме тому використання особистісно орієнтованих педагогічних і, зокрема, здоров'язберігаючих технологій виступає майже єдиною розумною стратегією модернізації сучасної освіти.

Здоров'язберігаючі технології можна розглядати як один із найефективніших освітніх підходів та як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання без шкоди для здоров'я учнів. Також здоров'язберігаючі технології здійснюють позитивний вплив на здоров'я всіх суб'єктів освітньої діяльності. На думку фахівців, основною умовою, що забезпечують здоров'я особистості можна вважати раціональну організацію рухової активності. Рухові дії підвищують адаптаційні можливості організму, значно розширюють його функціональні резерви. М'язова діяльність сприяє активізації обмінних процесів, стимулюванню роботи серцево-судинної і дихальної систем, підсиленню захисні реакції, покращенню травлення, підвищенню працездатності і, таким чином, виступає могутнім резервом профілактики різних захворювань [47]. Можна зробити висновок, що систематична рухова активність здійснює значний вплив також на емоційний стан особистості, завдяки чому вона отримує «стійкий імунітет» до шкідливих звичок.

Під час практичного використання здоров'язберігаючих технологій слід враховувати такі принципи навчання, що віддзеркалюють найважливіші та нагальні потреби суспільства, відповідають цілям здоров'язберігаючих освітніх технологій. Педагогічні принципи здоров'язбережувальної педагогіки існують в органічній єдності, створюючи систему.

Серед основних педагогічних принципів здоров'язбережувальної педагогіки виокремлюють такі:

- принцип свідомості (навчання має відбуватися усвідомлено, без примусу і механічного заучування навчального матеріалу);
- принцип активності (передбачає перехід до суб'єкт-суб'єктних стосунків у навчанні, що має забезпечити активну пізнавальну позицію учня);
- принцип наочності (використання мультимедійних засобів навчання та сучасних інформаційних технологій);
- принцип систематичності та послідовності (виклад навчального матеріалу має відбуватися системно, кожна наступна пізнавальна інформація повинна спиратися на вже засвоєні знання);
- принцип «Не зашкодь!» (доброзичливість у взаємостосунках);
- принцип повторення (міцності знань);;
- принцип доступності (індуктивний характер навчання);
- принцип індивідуалізації (врахування вікових та індивідуальних особливостей розвитку);
- принцип всебічного та гармонійного розвитку особистості;
- принцип оздоровчої спрямованості (піклування про здоров'я учнів);
- принцип комплексного міждисциплінарного підходу до навчання учнів;
- принцип активного навчання (використання активних форм і методів навчання);
- принцип зв'язку теорії з практикою [24].

Для досягнення мети у використанні здоров'язберігаючих освітніх технологій застосовуються такі групи засобів:

- рухової спрямованості, що передбачає використання в навчальному процесі фізичних вправ, фізкультурних хвилинок (фізкультхвилинок), динамічних перерв, лікувальної фізкультури, рухливих ігор;
- оздоровчі сили природи, а саме сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапію, інгаляцію, вітамінотерапію;
- гігієнічні вправи, до яких відносяться: виконання санітарно-гігієнічних вимог, особиста та загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, а також режиму харчування та сну [10].

Систематичний здоров'язберігаючий вплив на організм та психіку учнів буде успішним лише за умови доцільного і грамотного використання здоров'язберігаючих методів. Метод навчання – це впорядкована діяльність педагога, спрямована на досягнення визначеної мети навчання. Під методами навчання часто розуміють сукупність шляхів, засобів досягнення мети, вирішення завдань (І. Підласий), а, відповідно, завдання педагогіки оздоровлення вирішуються шляхом застосування методів і прийомів здоров'язберігаючих освітніх технологій.

Прийоми використання здоров'язберігаючих освітніх технологій можна класифікувати на:

- профілактично-захисні, які передбачають дотримання особистої гігієни та гігієни навчання;
- компенсаторно-нейтралізуючі (проведення фізкультхвилинок, оздоровчої, пальчикової, дихальної, коригуючої гімнастики; масажу, психогімнастики);
- стимулюючі (техніки загартування, помірні фізичні навантаження, прийоми психотерапії та фітотерапії);
- інформаційно-навчальні (листи, що адресуються батькам, учням, педагогам) [10].

Використання здоров'язберігаючих методів і прийомів організації навчального процесу залежить від професійних здібностей учителя, його особистої зацікавленості в результатах праці; від регіональних та місцевих

умов. Тільки об'єднавши всі окремі підходи в єдине ціле, можна створити оздоровчий, комфортний для всіх учасників освітнього процесу простір, де будуть реалізовані ідеї здоров'язберігаючої педагогіки.

Мета всіх здоров'язберігаючих освітніх технологій полягає у тому, щоб сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити учнів застосовувати отримані знання у повсякденному житті [26]. Загалом, необхідно зазначити, що процес навчання в умовах здоров'язберігаючої педагогіки складається з кількох етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики.

Цікавим прикладом здоров'язберігаючої освітньої технології є «освіта на основі набуття життєвих навичок» (ООНЖН). Дана технологія реалізує концепцію особистісно орієнтованого навчання і виховання. Вона враховує вікові та індивідуальні особливості учнів, етнічні, релігійні та соціально-економічні аспекти їхнього життя, передбачає делікатне ставлення до гендерних питань. Розвиток життєвих навичок – це інноваційний підхід, зосереджений на особистості учня, який намагається перетворити процес викладання навчальних предметів більш динамічним і привабливим. Педагогічна технологія ООНЖН надає можливість негайного відпрацювання життєвих навичок з використанням інтерактивних методів навчання.

У межах даної технології процес навчання здійснюється на прикладах практичних ситуацій, близьких до реального життя учнівської молоді, з урахуванням рівня їхнього розвитку, нагальних потреб і проблем. При цьому здійснюється моделювання і враховуються не лише актуальні потреби сьогодення, а й ті, що незабаром можуть виникнути в зоні найближчого розвитку [46, с. 340].

Дану технологію ООНЖН цілком справедливо можна вважати здоров'язберігаючою за її змістом. Процес навчання здоров'ю на основі розвитку життєвих навичок передбачає позитивні зміни у поведінці учнів, а також зміни не лише у знаннях, але й у ставленні до суспільного оточення і навичках, які стимулюватимуть ці бажані поведінкові зміни. Отже, освіта на

засадах розвитку життєвих навичок – це синтез успішного педагогічного досвіду і сучасних досягнень психологічної науки.

1.3. Дидактичні умови ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі

З точки зору філософії «умова» – це обставина, при якій що-небудь відбувається [43].

Визначення поняття «умова» в психології – сукупність явищ зовнішнього та внутрішнього середовища, що ймовірно впливає на розвиток конкретного психічного явища; до того ж це явище опосередковується активністю особистості, групою людей [44, с. 193].

У науковій педагогіці поняття «дидактичні умови» визначається як обставини за яких відбувається і від яких залежить цілеспрямований продуктивний навчальний процес, що опосередковується активністю всіх його учасників, як учителя, так і учнів [44, с. 193].

Впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес закладів середньої освіти потребує від сучасного вчителя:

- визначати оптимальний обсяг навчальної інформації та способи її надання, не допускаючи перевантаження учнів;
- враховувати фізіологічні та інтелектуальні особливості розвитку учнів, які, за великим рахунком, є визначальними у виборі форм, методів, прийомів і засобів навчальної роботи;
- планувати і впроваджувати в навчальний процес такі види роботи на уроці, які сприяють інтелектуальній релаксації і зниженню втоми;
- змінювати види навчальної діяльності, чергувати інтелектуальну, емоційну, рухову види діяльності учнів на уроці, групову і парну форми роботи, які спрямовані на застосування диференційованого підходу до організації навчальних занять;

- використовувати в навчальній роботі нестандартні форми організації навчального процесу (дидактичні та рольові, нестандартні та інтегровані уроки);
- створювати середовище доброзичливості, позитивного емоційного налаштування під час навчального процесу, пам'ятаючи, що психологічний стан учнів значно впливає на їх фізичне здоров'я та інтелектуальні можливості [19].

Під час проведення різних форм навчальної і виховної роботи бажано відразу вказати ступінь складності поставлених завдань. Учні, знаючи план уроку, усвідомлюючи обсяг знань, умінь і навичок, які необхідно набути, свідомо розподіляють свої сили і навчальні можливості як на уроці, так і при виконанні домашньої роботи. Такий підхід формує учня як суб'єкта навчальної діяльності. Також необхідно проводити роботу з профілактики стресів. У вирішенні цього питання гарні результати демонструє робота в парах, групах. Більш «слабкі» учні відчувають інтелектуальні та емоційну підтримку своїх товаришів [10]. Слід також пам'ятати, що антистресовим моментом на уроці є заохочення учнів до різноманітних способів виконання поставлених навчальних завдань, коли учні не бояться помилитися і надати неправильну відповідь.

Обов'язковою умовою ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховній роботі в школі виступає позитивне емоційне налаштування класу на виконання навчальних завдань. Коли учні виконують навчальну роботу з нудьгою, без особливого бажання, то результативність такої роботи не висока. Радість процесу навчання в наслідок інтелектуального задоволення від гарно виконаної справи створює додаткову мотивацію навчання, піднімає настрій учнів і дозволяє їм успішно долати труднощі [10].

Основна роль у здоров'язберігаючій діяльності сучасної школи відводиться грамотній організації навчального процесу. Кожен учитель повинен працювати за інноваційною моделлю здоров'язберігаючого середовища, найбільш значимими компонентами якої є:

- створення комфортних умов навчання, що передбачає грамотний та оптимальний розклад уроків (слід пам'ятати, що більш складні навчальні предмети ставлять у вівторок і середу на другий, третій і четвертий уроки);
- врахування об'єктивних особливостей організації навчальної роботи (за даними психологів найвищий рівень розумової активності припадає на 10-12 години дня, а найвищий рівень розумової діяльності учнів – на 4-24 хвилини уроку);
- використання оздоровчих методик, які регулюють рухову активність, і прийомів відновлення розумової і фізичної працездатності під час проведення навчальних занять.

На думку фахівців, особистісно орієнтована модель комфортного освітнього середовища з використанням технологій ефективного відновлення працездатності учнів реалізується засобами гуманізації та оптимізації навчального процесу, можлива, якщо:

- під час навчання застосовувати різнорівневий підхід;
- використовувати диференціацію та індивідуалізацію;
- впроваджувати на уроках елементи сучасних педагогічних технологій;
- застосовувати форми і методи інтерактивного навчання;
- створювати атмосферу психологічного комфорту для учнів;
- перейти від суб'єкт-об'єктного підходу у навчанні, яке передбачає створення відносин у системі «вчитель-учень» за формулою «суб'єкт-суб'єкт», що означає в практиці навчальної роботи забезпечення активної пізнавальної позиції учнів під час проведення навчальних занять;
- розумно зменшити обсяг домашніх завдань із метою запобігання надмірного перевантаження учнів [19].

Важливою педагогічною умовою ефективного проведення навчальних занять є застосування особистісно орієнтованого підходу щодо вибору навчального матеріалу, форм організації навчальної роботи, методів, прийомів і

засобів навчальної діяльності. Такий особистісно орієнтований підхід у навчанні вимагає:

- врахування вікових та індивідуальних особливостей розвитку учнів старшого шкільного віку;
- застосування під час проведення навчальних занять емоційних розрядок;
- використання на уроках оздоровчо-фізкультурних пауз [19].

Особистісний розвиток учня залежить від його індивідуальних особливостей, до яких ми відносимо характер пізнавальної діяльності, особливості мислення, коло інтересів і запитів, а також поведінку в соціумі. Звичайно, ці індивідуальні особливості розвитку особистості учня необхідно враховувати в процесі навчання і виховання. Крім того, кожному віку властиві певні особливості в розвитку. Наприклад, розвиток логічного й абстрактного мислення, вольових якостей найбільш активно відбувається в учнів старшого шкільного віку. Тому не можна випускати з педагогічного поля зору ці навчально-виховні можливості учнів, бо в разі їх ігнорування потім буде дуже важко, а може й неможливо, наздогнати згаяне. Разом із тим, спроби форсувати та штучно прискорити формування особистості, не враховуючи при цьому її вікові та індивідуальні особливості, можуть призвести до негативних наслідків не дати очікуваного ефекту [14, с. 77].

Отже, врахування вікових та індивідуальних особливостей особистості учня стало основою для активного використання в навчанні і вихованні нової особистісно орієнтованою освітньою парадигми. Особистісно орієнтована парадигма освіти розробляється з урахуванням таких гуманістичних ідей (гуманізм – визнання людини найвищою цінністю у світі, повага до гідності людини, визнання права на щастя, вільний прояв і розвиток здібностей [28]):

- цілісності як єдності світу і людини, що дозволяє розуміти зв'язки між процесами і явищами в природі й суспільному житті;
- гуманізації освіти, що створює сприятливі умови для реалізації духовних та інтелектуальних можливостей особистості. Освіта покликана створити

відповідні соціально-педагогічні умови для виховання соціально активної особистості, здатної до реалізації своїх можливостей;

- антропоцентризму, що встановлює абсолютну цінність індивідуальності особистості. Виходячи з цієї позиції головним завданням школи стає реалізація особистісно орієнтованої моделі освіти;
- саморозвитку, який визначається внутрішніми, до яких ми відносимо обдарованість, задатки, знання, уміння, навички, мотивацію і зовнішніми (соціальні умови життя) чинниками;
- загальнокультурного розвитку, який встановлює безумовний пріоритет виховання в людині загальної культури, формування на цій основі особистості з інноваційним, творчим типом мислення, а також наголошує на ціннісному, тобто аксіологічному підході у вихованні;
- культурологічного підходу, що передбачає активне та критичне засвоєння особистістю різних способів моральної поведінки і діяльності [8].

Отже, реалізація особистісно-орієнтованого підходу в освіті можлива при дотриманні наступних умов:

- навчання на основі саморегулюючого поведінки особистості;
- формування та розвиток мислення учнів в процесі навчання;
- врахування рівня здібностей і можливостей кожного учня в процесі навчання;
- адаптації навчального процесу до особливостей окремих груп учнів [37, с. 37].

Особистісно орієнтоване навчання виходить із твердження, що кожна особистість являє собою сукупність психічних властивостей, які складають її індивідуальність. Будь-яка технологія особистісно орієнтованого навчання заснована на принципі індивідуального підходу, при якому враховуються вікові та індивідуальні особливості кожного учня, що, дозволяє максимально розкривати задатки і нахили та сприяти розвитку його особистості [26].

Використання технологій особистісно-орієнтованого навчання дає вчителю можливість, враховуючи індивідуальні особливості учнів, змінити

форму уроків. Наприклад, застосовувати нестандартні форми організації навчального процесу і з метою підвищення продуктивності навчальної діяльності проводити уроки-подорожі, уроки-конференції, урок-екскурсії. При реалізації особистісно орієнтованого підходу в навчальній роботі необхідно також спиратися на суб'єктивний досвід учня, враховувати об'єктивно існуючу індивідуальну вибірковість учня до запропонованих учителем типу завдань. Дотримання цих вимог особливо важливо при навчальній роботі з учнями старшого шкільного віку, так як однією з вікових особливостей у цьому віці є так зване почуття дорослості [30].

З метою удосконалення побудови структури уроку як форми організації навчальної діяльності учнів застосовуються уроки, проведені у нестандартній формі (урок-казка, урок-драматизація, урок-змагання; інтерактивні уроки; інтегровані уроки). Нестандартний урок – це імпровізоване навчальне заняття. Від традиційного уроку він відрізняється нетрадиційною структурою. При проведенні нестандартного уроку вчитель не дотримується заздалегідь визначеної його структури і чітких етапів навчального процесу.

Головна особливість нестандартних уроків полягає в оригінальному структуруванні змісту і форми проведення. Це робиться для того, щоб зацікавити учнів, задіяти в навчальному процесі їх інтереси і захоплення. Загально відомо, саме інтереси є найбільш потужним мотивом пізнавальної діяльності дитини, вони дозволяють учителю активізувати пізнавальну позицію учнів на уроці, привернути їхню увагу.

Нестандартний урок максимально стимулює пізнавальну самостійність, творчу активність та ініціативу учнів. Нестандартні форми уроків більше подобаються учням, ніж буденні навчальні заняття. Насамперед тому, що навчальний процес тут має багато спільного з ігровою діяльністю. Але необхідно визнати, що нестандартні уроки не можуть повністю замінити класичні форми організації навчальних занять у школі. Слабкими місцями нестандартних уроків є значні труднощі в їх підготовці та проведенні,

утруднення у формуванні систематичних знань, контролю навчальних досягнень учнів.

Особистісно-орієнтований урок, реалізований з урахуванням його цінностей, педагогічних цілей відрізняється від традиційного уроку.

Таблиця 1.1. Порівняльна характеристика діяльності вчителя при проведенні традиційного та особистісно-орієнтованого уроку.

<i>Традиційний урок</i>	<i>Особистісно-орієнтований урок</i>
Навчає учнів заздалегідь встановленій сумі знань, умінь і навичок	Сприяє ефективному накопиченню кожним учнем власного пізнавального досвіду
Розподіляє навчальні завдання, форму роботи учнів і демонструє їм зразок правильного виконання завдань	Пропонує учням на вибір різні навчальні завдання і форми роботи, заохочує їх до самостійного пошуку способів розв'язання поставлених завдань
Намагається зацікавити учнів у навчальному матеріалі, який пропонує сам учитель	Прагне виявити реальні інтереси учнів і узгодити з ними вибір і організацію навчального матеріалу
Передбачає додаткові індивідуальні заняття з відстаючими Учнями	Проводить індивідуальну роботу з кожним учнем
Здійснює планування пізнавальної діяльності	Допомагає учням самостійно спланувати свою пізнавальну діяльність
Оцінює результати роботи учнів, помічаючи і виправляючи допущені ними помилки	Заохочує учнів самостійно оцінювати результати своєї роботи і виправляти допущені помилки
Визначає правила поведінки в класі і стежить за їх виконанням	Вчить учнів самостійно виробляти правила поведінки і контролювати їх виконання
Дозволяє виникати конфліктам між учнями: заохочує правих і карає винних	Спонукає учнів творчо обговорювати конфліктні ситуації і самостійно шукати способи їх вирішення

Вивчення науково-педагогічної літератури дозволило сформулювати такі дидактичні умови успішного використання здоров'язберігаючих технологій:

- врахування інтелектуальних та фізіологічних особливостей учнів, що дозволяє не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання;
- використання нестандартних форм і активних методів навчальної роботи, спрямованих на підвищення пізнавальної активності учнів і формування в них інтересу до уроків;
- створення гуманістичних відносин у системі «учитель-учень» за формулою «суб'єкт-суб'єкт», що дозволяє забезпечити позитивну мотивацію навчання шляхом створення можливості успіху для кожного учня.

Висновки до першого розділу

Здоров'я людини – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Здоровий спосіб життя тлумачиться як активна діяльність людини, що спрямована на збереження та покращення її здоров'я. Він розуміється як поведінка, що відображає певну життєву позицію особистості, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я, в основу якого покладені норми, правила і вимоги особистої та загальної гігієни.

Здоров'язберігаючими освітніми технологіями в широкому розумінні цього слова необхідно вважати всі педагогічні технології, які створюють для учнів безпечні умови для перебування, навчання і праці в школі. Також поняття «здоров'язберігаюча технологія» охоплює сприятливі умови навчання дитини в школі: відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Можна виділити такі типи здоров'язбережувальних технологій (за О. Ващенко): здоров'язбережувальні (створюють безпечні умови для навчання та педагогічної праці); оздоровчі (технології, спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я, підвищення його ресурсів); технології навчання здоров'ю

(передбачають гігієнічне навчання, формування важливих з точки зору здоров'язбереження вмінь і навичок, профілактику травматизму і статеве виховання).

Класифікація здоров'язбережувальних освітніх технологій (за Ю. Гавриленко): організаційно-педагогічні технології (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє попередженню станів перевтомлення; психолого-педагогічні технології (пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці); навчально-виховні технології (програми з формування культури здоров'я, навичок, з профілактики шкідливих звичок, захворювань).

Впровадження здоров'язберігаючих технологій можна розглядати як одну із найефективніших освітніх стратегій модернізації сучасної освіти, сукупність прийомів, форм і методів організації навчання без шкоди для здоров'я учнів.

Серед основних педагогічних принципів здоров'язбережувальної педагогіки виокремлюють такі її положення; свідомість, активність, наочність, систематичність та послідовність, міцність знань і повторення навчального матеріалу, доступність, індивідуалізація, циклічність, врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів, всебічного та гармонійного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, комплексного міждисциплінарного підходу до навчання учнів.

Експериментальна здоров'язбережувальна технологія «освіта на основі набуття життєвих навичок» успішно реалізує концепцію особистісно орієнтованого навчання і виховання. Процес навчання здійснюється на прикладах практичних ситуацій, близьких до реального життя учнівської молоді, з урахуванням рівня їхнього розвитку, нагальних потреб і проблем. При цьому здійснюється моделювання і враховуються не лише актуальні потреби сьогодення, а й ті, що незабаром можуть виникнути в зоні найближчого розвитку.

У науковій педагогіці поняття «дидактичні умови» визначається як обставини за яких відбувається і від яких залежить цілеспрямований навчальний процес, що опосередковується активністю всіх його учасників.

У здоров'язберігаючій діяльності сучасної школи все більше значення відіграє грамотна організація навчального процесу, яка передбачає:

- створення комфортних умов навчання, що передбачає оптимальний розклад уроків (слід пам'ятати, що більш складні навчальні предмети ставлять у вівторок і середу на другий, третій і четвертий уроки);
- врахування об'єктивних особливостей організації навчальної роботи (за даними психологів найвищий рівень розумової активності припадає на 10-12 години дня, а найвищий рівень розумової діяльності учнів – на 4-24 хвилини уроку);
- використання оздоровчих методик, які регулюють рухову активність, і прийомів відновлення розумової і фізичної працездатності під час проведення навчальних занять.

На основі вивчення науково-педагогічної літератури ми сформулювали такі дидактичні умови успішного використання здоров'язберігаючих технологій:

- врахування інтелектуальних та фізіологічних особливостей учнів, що дозволяє не допускати перевантаження учнів, визначати оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання;
- використання нестандартних форм і активних методів навчальної роботи, спрямованих на підвищення пізнавальної активності учнів і формування в них інтересу до уроків;
- створення гуманістичних відносин у системі «учитель-учень» за формулою «суб'єкт-суб'єкт», що дозволяє забезпечити позитивну мотивацію навчання шляхом створення можливості успіху для кожного учня.

РОЗДІЛ 2

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

2.1. Підготовка майбутнього вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій в умовах педагогічного закладу вищої освіти

Підготовка майбутніх учителів до використання здоров'язберігаючих технологій передбачає формування їх здоров'язбережувальної компетентності, яка тлумачиться як поєднання чотирьох компонентів: ціннісно-мотиваційного, когнітивного, операційно-діяльнісного і рефлексивного.

Зміст ціннісно-мотиваційного компонента означає розуміння важливості здоров'язбережувальних технологій у майбутній професійній діяльності вчителя-вихователя. Також необхідно розуміти загальну потребу в оволодінні знаннями про сутність, зміст, структуру та інструментарій здоров'язбережувальних технологій, орієнтованих на відновлення та збереження здоров'я учнів [46, с. 384].

Когнітивний компонент підготовки майбутніх учителів до використання здоров'язберігаючих технологій об'єктивно пов'язаний із системою знань про загальні принципи здорового способу життя людини, форми, методи, прийоми і засоби здоров'язбережувальної роботи з учнями.

Операційно-діяльнісний компонент вимагає від здобувачів вищої педагогічної освіти умінь і навичок здоров'язбережувальної поведінки, відповідної мотивації на здоровий спосіб життя, проведення з учнями виховних профілактично-оздоровчих заходів.

Рефлексивний компонент, насамперед, орієнтований на оптимізацію здоров'язбережувальної діяльності майбутніх педагогів, що передбачає наявність у них здатності до самоаналізу, саморефлексії, самоконтролю [46, с. 384].

На підставі аналізу науково-педагогічних ми виокремили педагогічні умови, що забезпечують успішний процес формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів.

Перша педагогічна умова – створення і реалізація цілісного навчально-методичного супроводу шляхом доповнення змісту дисциплін здоров'язбережувальним компонентом [46, с. 385].

Друга педагогічна умова – формування потреби в самоосвіті, самовихованні, розвиток здатності до самоконтролю та професійного самооцінювання здоров'язбережувальної компетентності. Ця умова реалізується шляхом поєднання виконання завдань здоров'язбережувального змісту, активну творчу роботу студентів із застосуванням самостійно набутих знань, оволодіння ними практичними вміннями у процесі розв'язання професійних ситуацій, спрямованих на реалізацію здоров'язбережувальних технологій та самооцінювання [46, с. 385].

Третя педагогічна умова – створення здоров'язбережувального освітнього середовища, що містить екологічний, емоційно-поведінковий, вербальний, культурологічний компоненти і передбачає залучення до освітнього процесу органічно поєднаних частин: екологічної (гігієнічна, ароматична, екологічна складові), емоційно-поведінкової (комунікативна культура, психологічний клімат, стиль і характер поведінки), вербальної (культура мовлення, чіткість формулювань, зменшення авторитарної тональності у спілкуванні, відсутність слів-паразитів та ненормативної лексики), культурологічної (арттерапія, бібліотерапія, музикотерапія, ізотерапія) [46, с. 385].

Четвертою педагогічною умовою підготовки майбутніх учителів до ефективного застосування здоров'язберігаючих технологій є навчання студентів інтерактивній взаємодії.

Особистісно орієнтована взаємодія викладача зі студентами є найважливішою частиною освітнього процесу і потребує удосконалення освітніх технологій. За інтерактивним технологіями навчання майбутнє, адже

нова школа має справу з самотньою індивідуальністю учня, оскільки вона виступає головним принципом етики і є керівним методологічним положенням у вихованні та навчанні.

Метою інтерактивної технології ми вважаємо розвиток творчості і самостійного мислення учнів, вироблення навичок оперативно й адекватно реагувати на часто змінювані обставини і виклики сьогодення. Ця технологія виступає як спеціальна форма оптимізації пізнавальної діяльності і передбачає виконання конкретної мети – створити комфортні умови навчання, за яких кожен учень відчуватиме свою успішність та інтелектуальну спроможність [7,с. 20]. Під час підготовки до практичного використання здоров'язберігаючих технологій студенти мають розуміти, що учні старшої школи вже спроможні самостійно обирати мету, формулювати завдання навчальної діяльності, вони багато в чому спираються на власний суб'єктивний досвід і оцінюють його результати. Студентів слід готувати до зміни викладацької позиції, коли вчитель не лише забезпечує формування системи знань, умінь і навичок, а виконує роль консультанта, виступає організатором процесу навчання.

При застосуванні інтерактивного навчання постійно існує альтернатива. Учні та вчитель є рівноправними суб'єктами навчання. Організація інтерактивного навчання пов'язана з моделюванням життєвих ситуацій, використанням рольових ігор. Сутність інтерактивного навчання полягає у вирішенні проблемних завдань і розв'язанні проблемних ситуацій на основі аналізу, порівняння, узагальнення. Саме в цих аспектах інтерактивна технологія успішно взаємодіє з технологією проблемного навчання [7, с. 20-21]. Сутність використання інтерактивної навчальної технології полягає в отриманні здобувачами освіти суб'єктивного досвіду.

Серед методів інтерактивного навчання можна назвати дискусію, рольову гру, евристичну бесіду, моделювання. Неодмінною умовою застосування інтерактивної технології навчання є розробка та постановка навчальної

проблеми і організація роботи з її розв'язання в групах. Також ця технологія передбачає прийняття узгодженого рішення і інтенсивну діалогічну взаємодію.

Інтерактивне навчання реалізується шляхом використання таких колективних і групових форм навчальної роботи як: «навчальний діалог», «синтез думок», «спільний творчий проєкт», «пошук пізнавальної інформації», «коло інноваційних ідей». Під час практичного застосування інтерактивної технології вчителю необхідно самостійно вигадувати власні нестандартні форми роботи в навчальних групах і з класом: робота в парах, ротаційні (змінні) трійки, «карусель», «акваріум», «громадські слухання», «займи позицію». Неодмінною умовою успішної реалізації інтерактивного навчання є пошукова діяльність всіх учасників навчального процесу [7, с. 21].

Студентів педагогічних університетів необхідно ознайомлювати з нестандартними формами інтерактивного навчання. На практичних заняттях, використовуючи метод моделювання навчальних ситуацій, викладачі повинні опрацювати методику проведення інтерактивних уроків із використанням здоров'язберігаючих технологій. Наприклад, урок-дискусія при формуванні системи знань про людину дає можливість кожному учню відстоювати свої погляди, демонструвати свою громадську позицію. Прийом, який використовується при проведенні таких уроків, передбачає «запитання – відповідь», що сприяє вільному, творчому й неупередженому обміну думками. Такий підхід до організації і проведення навчальних занять значно активізує пізнавальну діяльність учнів, дає змогу вчителю формувати колективну думку і спиратися на неї з метою подолання негативних установок.

Також на практичних заняттях зі студентами можна опрацювати питання проведення уроків кейс-стаді (case-study). Це уроки, на яких аналізуються та обговорюються конкретні ситуації. Слід пригадати, що основою особистісно орієнтованого навчання виступають особистісно орієнтовані навчально-виховні ситуації, які мають на меті створювати для учнів ситуації вибору життєвої позиції, коли від учнів вимагається виробити своє власне бачення ситуації, запропонувати варіанти її розв'язання.

Г. Селевко називає такі види кейсів: ситуації-ілюстрації, ситуації-оцінки, ситуації-проблеми. На уроках найчастіше застосовується аналіз мікроситуацій, опис яких має бути лаконічним і виражати суть конфлікту або проблеми. Обговорення мікроситуацій дозволяє створити саму можливість для активізації пізнавальної діяльності учнів. Ще однією цікавою формою проведення інтерактивного уроку є так званий брейн-стормінг – урок із застосуванням елементів «мозкового штурму», який заохочує використання евристичних методів навчання, спрямованих на стимулювання творчої діяльності учнів [7, с. 21].

Творчий підхід, на таких уроках пов'язаний із генеруванням інноваційних ідей, які містять елементи нового, несподіваного, обґрунтуванні концептуального припущення обов'язковою логічністю міркувань, що може супроводжуватись інтуїтивним усвідомленням правильної позиції. Серед учасників вибираються «генератори» і «критики». Класичний метод мозкового штурму припускає поділ за часом етапів генерації ідей і їхніх критиків. Завдання «генераторів ідей» – висловити ідеї без їх критики. Інша група «критиків» критично оцінює висунуті ідеї і обов'язково аргументує свою позицію. Загалом, необхідно обов'язково знайти спільне рішення [7, с. 21-22]. Ефективність такої організації навчального процесу з використанням техніки мозкового штурму безумовно залежить від уміння вчителя створювати творчу атмосферу на уроці та забезпечувати пізнавальну активність учнів.

Для реалізації завдання створення творчої атмосфери на уроці безумовно підійде педагогічна технологія «формування творчої особистості». Можна визначити такий алгоритм даної технології:

- навчальна діяльність учня не регламентується, вона обов'язково містить елементи творчості, які передбачають комбінування, аналіз, універсалізацію і випадкові видозміни;
- вчителю необхідно враховувати інтереси учнів, які виступають важливою умовою творчої діяльності;

- вчитель підбирає спеціальні завдання, що потребують творчої переробки, систематизації, вмінь і навичок порівнювати й аналізувати вже відоме, експериментування, пошуку;
- наявність ігрових моментів, які потужно стимулюють прояви самостійності учнів;
- проблемне розв'язання творчих завдань [36, с. 120].

Можна навести приклад такої узагальненої технологічної схеми заняття пошукового типу, спрямованого на творчий розвиток учнів.

- висунення логічної суперечності, парадоксу;
- постановка проблеми;
- аналіз проблеми, висунення гіпотез;
- розв'язання проблеми;
- роздуми, синтез нових знань, породження нового;
- творче моделювання;
- експериментальна перевірка результатів творчої діяльності [36 с. 121].

Наводимо приклад технологічної схеми уроку, спрямованого на формування творчої особистості і розвиток продуктивної пізнавальної діяльності. На підготовчому етапі уроку вчитель розподіляє навчальний матеріал на окремі блоки (розділи). До кожного блоку готується 4-5 проблемних питання. Відповідями на поставлені питання є опорні конспекти (не більше однієї сторінки). Кожний конспект-опора вміщує 4-5 ключових понять. Урок починається з рейтингу-опитування, який триває 5-7 хвилин. Оцінюються відповіді за 5-бальною системою. Максимум балів – 25. Відповіді миттєві, короткі. За опанування матеріалу блоку виставляється оцінка. Кожний урок будується таким чином:

- стартовий рейтинг (5 хвилин);
- оголошення теми, мети і плану уроку;
- учням надається конспект-опора, який вивчається в групах (приблизно – 10 хвилин);

- вивчення теми завершується дискусією за змістом вивченого навчального матеріалу за допомогою опор і головних понять;
- час, який залишається, відводиться на самостійну роботу з теми [36, с. 121].

Запропонована технологічна схема уроку максимально сприяє формуванню творчої особистості, діяльність якої відрізняється новизною і оригінальністю. Технологія формування творчої особистості як педагогічна технологія орієнтована на максимальний розвиток природного потенціалу учнів. Такий підхід означає максимальну індивідуалізацію та диференціацію навчального процесу, а також його побудову на діагностичній основі.

У використанні технології формування творчої особистості не обійтись без використання проблемних ситуацій, саме тому вчителю необхідно бути винахідником, створюючи атмосферу інтелектуального пошуку. Практика використання даної педагогічної технології вимагає від учителя новаторського, інноваційного підходу до розв'язання навчально-виховних завдань.

2.2. Підготовка майбутнього вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій на уроках «Основи здоров'я»

В основу здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу покладено компетентнісний підхід як вирішальний фактор розвитку особистісних якостей студентів та формування позитивного ставлення до здоров'я людини. Концепція нової української школи передбачає формування десяти ключових компетентностей учнів, серед яких ми знаходимо екологічну грамотність і здорове життя (уміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя) [35].

Компетентність – це складне та багаторівневе поняття, яке визначається як набір знань, умінь, навичок, здібностей, цінностей, способів діяльності, що

сприяє особистому успіху фахівця, покращує результати навчально-виховного процесу. Фахівці-педагоги виокремлюють такі категорії компетентності:

- соціальну компетентність (вміння та навички об'єктивно оцінювати свої можливості та рівень підготовки, проєктувати власну професійну діяльність, приймати грамотні рішення, проявляти самостійність та ініціативу. Формуванню соціальної компетентності сприяє проведення нестандартних навчальних занять із урахуванням індивідуальних стилів роботи та можливостей студентів);
- здоров'язберігаючу компетентність (комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я на уроках та в позаурочній діяльності);
- життєтворча компетентність (володіння культурою міжособистісних взаємин у системі «викладач-студент» і «студент-студент», уміння дотримуватися принципів толерантності, застосовувати техніки ефективного педагогічного спілкування, творчо діяти в нестандартних ситуаціях);
- інформаційній компетентності (здатність студентів орієнтуватися в інформаційному середовищі, знаходити потрібну інформацію та грамотно оперувати нею) [39, с. 149].

Компетентнісний підхід передбачає, що результати формування системи компетенцій майбутніх педагогів в напрямі здоров'язбереження є одним із ключових моментів оцінки якості їх професійної підготовки. Саме поняття «здоров'язбережувальної компетенції» включає:

- знання і розуміння (теоретичне знання академічної галузі, здатність знати й розуміти);
- знання як діяти (практичне й оперативне застосування знань до конкретних ситуацій);
- знання як бути (цінності як невід'ємна частина способу сприйняття й життя з іншими в соціальному контексті) [49, с. 149].

Для формування здоровязбережувальних компетентностей необхідно сформувати в особистості стійку мотивацію до здорового способу життя, розробляти та впроваджувати інноваційні зміни у змісті та організації діяльності навчальних закладів, які повинні бути тісно пов'язані із проблемою збереження та зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Здоровий спосіб життя – це не лише дотримання певних правил та поведінкових норм, а, в першу чергу, зміна мислення, яке має бути спрямовано на формування культури здоров'я.

Головними принципами викладання в школі навчального предмету «Основи здоров'я» є [11]:

- принцип гуманізації, який встановлює пріоритетом навчально-виховного процесу особистість учня, його індивідуальність, розвиток, забезпечення умов для збереження та зміцнення здоров'я;
- принцип демократизму, який наполягає на встановленні в системі «викладач-студент» і «вчитель-учень» «суб'єкт-суб'єктних» стосунків, що сприяє створенню психологічно комфортної обстановки;
- принцип діяльнісного підходу розглядає людину в діалектичному розвитку, що передбачає постійно змінювальні її характеристики і обставини життя (під впливом діяльності, характеру, зусиль, включення психофізіологічних механізмів);
- принцип науковості означає створення валеологічної освіти на засадах вивчення сучасних наукових досягнень у біології, екології, фізіології, психології, фізичній культурі та медицині. Їх інтеграція стає базою для створення нових технологій вивчення людини, її життя, здоров'я та встановлення норм здорового способу життя.
- принцип природовідповідності наполягає на вивченні закономірностей і ритмів природних процесів. Навчальний процес має здійснюватись відповідно до природи людини та її вікових особливостей;
- принцип культуровідповідності забезпечує гармонійний зв'язок суб'єктів освітнього процесу (викладача і студентів, вчителя і учнів) з історією

народу, його мовою, ментальними особливостями, народними традиціями і звичаями;

- принцип біоетики, який був розроблений Р. Поттером у 1969 р. для визначення комплексного знання про все живе [11].

Процес навчання основам здоров'я як цілісної системи має закономірну упорядкованість. Основу структури становлять поняття, навколо яких групуються вивчені факти, утворюючи певну систему знань.

Прикладом використання здоров'язберігаючих технологій у навчальній діяльності вчителя ми обрали урок «Основи здоров'я» в 9-му класі

Тема: «Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності та якість життя» [42].

Мета: формувати в учнів поняття про важливе значення духовно-моральних цінностей за Українською Хартією вільної людини; сформувати уявлення про взаємозалежність якості життя від особистісних цінностей людини; розвивати творче мислення; виховувати активну особистісну позицію, впевненість у собі.

Обладнання: мультимедійні засоби, презентація, аркуші паперу формату А2, фломастери, кольорові олівці.

Очікувані результати: розуміння вирішальної ролі життєвих цінностей у формуванні характеру особистості, розуміння цінності та якості життя.

Знаннєвий компонент. Учні наводять приклади рис характеру, які визначають ставлення людини до себе і оточуючих людей.

Діяльнісний компонент. Учні вміють:

- обґрунтовувати свої життєві цінності;
- визначати життєві навички, необхідні для вдосконалення характеру.

Ціннісний компонент. Учні усвідомлюють:

- залежність формування характеру від різних чинників;
- значення моральних і духовних цінностей у формуванні характеру.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

1. Привітання, формування позитивного настрою.
2. Вправа «Знайомство»

Я (назвати ім'я) найбільше ціную в людях....

II. Мотивація навчальної діяльності

Кожна людина має якості, які роблять нас схожими з іншими людьми і, в той же час, будь-яка людина – неповторна особистість. Тому давайте зробимо своє життя і життя і інших людей, які знаходяться поруч із нами, більш позитивним сповненим приємних емоцій і переживань. Таким чином, ми збережемо власне здоров'я та здоров'я наших близьких.

Епіграфом уроку є вислів українського філософа Івана Бойченка: «Щоб стати особистістю, потрібно знайти, виховати і навчити себе, визначити своє місце в житті, показати себе світу, зайняти в ньому своє місце і чинити гідно».

III. Вивчення нового матеріалу.

1) Вправа «Мозковий штурм».

Як відомо, ціннісні орієнтації формують життєву позицію людини. На камінцях записані слова: віра, надія, любов, мир. Чому вони написані на камінцях, а не на папері, піску чи склі? Спробуйте пояснити.

2) Вправа «Цінності».

Для виконання вправи необхідно підготувати:

- для першого етапу – 2 паперові купюри вартістю 1 гривня та 5 гривень;
- для другого етапу – 2 грошові одиниці вартістю 1 гривня, одна з яких буде мати не тільки вартісну цінність, а й буде цінною, наприклад, як монета.

Учитель кладе на стіл дві паперові купюри різної вартості (наприклад, 1 гривня і 5 гривень). Він запрошує бажуючого підійти до столу і пропонує йому вибрати одну з них. Після того, як учень визначився з вибором, педагог запитує, на основі чого він зробив цей вибір (більша вартість купюри).

Потім учитель кладе на стіл паперову гривню та 1 гривню – монету. Запрошує бажуючого підійти до столу і пропонує йому вибрати одну з них. Коли учень визначився з вибором, педагог запитує, що лежить в основі його вибору.

Підсумовуючи відповідь учня, потрібно звернути увагу підлітків на важливість (значимість) задоволення потреби – ціль – цінність.

Учитель пише слово «цінності» на дошці та пояснює, що поняття «цінність» має декілька значень. Одне з них – це реальна вартість предмета у грошовому вираженні. Інше значення – значимість предмета для задоволення потреб людини. У другій ситуації учасник обрав монету, бо, наприклад, значимість для нього полягає в тому, що вона задовольняє його потребу зібрати колекцію ювілейних монет (ціль), якої він прагне; і це є цінним для нього.

Цінність – властивість чого-небудь задовольняти прагнення людини, що таким чином робить цей предмет цінним. У широкому значенні розрізняють матеріальні та духовні цінності. Отже, цінності – це те, що важливо для нас, за допомогою чого люди звіряють і оцінюють будь-що у своєму житті. Життя і здоров'я - найбільші людські цінності.

3) Вправа «Власний вибір»

Учитель роздає учням бланки з переліком цінностей. Просить підлітків прочитати їх, при потребі пояснює, що означають перелічені цінності. Далі він пропонує учням вибрати спочатку 10, а потім 5 цінностей і пронумерувати їх за ступенем значущості для них.

На наступному етапі педагог роздає учням по 3 маленькі аркуші паперу і пропонує написати на кожному з них по одній з найбільш пріоритетних для них цінностей. Після цього просить віддати йому по одному аркушу, на якому написано таку цінність, яку порівняно з іншими можна досить легко віддати. Потім учитель просить учнів віддати йому ще по одному аркушу, залишивши, таким чином, листочок, де написано найбільш значущу для них цінність.

На наступному етапі учитель пропонує учням назвати ті цінності, що залишилися у кожного (відповіді записуються на ватмані чи дошці), і пояснити, чому вони залишили саме цю цінність.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували, коли учитель запропонував віддати аркуш із написаною цінністю, а потім ще один?
- Яку інформацію для роздумів ви отримали, виконуючи цю вправу?
- Чому важливо в житті мати особисті цінності?
- Як ви вважаєте, під впливом чого формуються цінності? (Відповідь: сім'я, релігія, культура, друзі, засоби масової інформації тощо.)
- Чи змінюються з часом цінності? (Деякі цінності є базовими, центральними; вони практично не змінюються упродовж життя, інші ж цінності будуть трансформуватися.)
- Як ви вважаєте, цінності впливають на поведінку людей, їхнє життя, характер? (Цінності визначають ті мотиви, якими особистість керується у своїй поведінці стосовно себе та інших.)

Цінності є важливою складовою поведінки. Вони розкривають характер людини, є неповторними та унікальними, як і кожна особистість. Не пізнавши своїх цінностей, людина не зможе визначити пріоритети, чітко сформулювати цілі своєї діяльності й усього свого життя. Усвідомлення власних цінностей дозволяє людині по-новому подивитися на себе й оточуючих і реалізувати власний творчий потенціал.

5. Оздоровча вправа.

Вправи для профілактики постави.

6. Вправа «Коментарі».

Ми українці, у нас є своя культура, манери поведінки, переконання, традиції. А чи є вони для нас цінними? Чи впливають цінності людини на якість її життя, на характер?

IV. Узагальнення та систематизація знань.

1) Робота в групах.

Клас об'єднується у 4 – 5 груп. Кожна отримує папір А2, фломастери, кольорові олівці. Потрібно створити «портрет» справжнього українця-патріота за принципами Української Хартії вільної людини, і вказати, які цінності є у нього в серці, у думках, у руках та навколо нього. Один представник від групи презентує роботу.

2) Ситуаційні задачі.

Що робити, якщо..?

- Після класних зборів батьки приходять додому і в люті вимагають пояснення від вас. Вони кажуть, що з такими результатами ви нікуди не вступите після школи. Ви спокійно відповідаєте: «Значить піду працювати». Батьки лютують іще більше. Як учинити в такій ситуації?
- Батьки подарували гроші своїй дитині з певною метою. Вона їх витратила не за призначенням, купивши те, що їй давно хотілося. Батьки обурені, на свою адресу дитина почула багато гнівних слів. Зрештою, вона грюкнула дверима й пішла з дому. Як ви будете діяти в подібному конфлікті?

Висновок: Завжди треба думати про наслідки свого вчинку. Перед прийняттям рішень треба його добре обміркувати.

3) Висловлюємо свою думку

Прочитайте висловлювання, у яких ідеться про життєві загальнолюдські цінності. Як ви їх розумієте?

- При сонечку тепло, при матері добре.
- Там, де дружать, живуть – не тужать.
- Дружба – це золота нитка, що зв'язує всіх людей.
- Любов – це єдина сила, здатна перетворити будь-якого ворога на друга.
- Справжня щедрість – робити що-небудь хороше тому, хто ніколи про це не дізнається.

V. Підбиття підсумків уроку.

Рефлексія

Які висновки зробив кожен із вас на кінець уроку?

Дуже важливо визначитися з тим, що є найголовнішим для вас, адже життєві цінності допомагають формувати характер і контролювати наші вчинки і бажання. Одні цінності для людини мають більше значення, інші – менше. Так утворюється ієрархія цінностей.

- Чи існують вічні цінності? (Наприклад, життя і здоров'я людини)

VI. Домашнє завдання

Опрацювати матеріали підручника щодо вивченої теми.

Результатом вивчення навчального предмету «Основи здоров'я» має стати формування та розвиток здоров'язбережувальних компетентностей учнів:

- збільшення обсягу знань щодо збереження життя та зміцнення здоров'я;
- формування таких навичок та умінь як: уміння приймати обґрунтовані рішення, вирішувати проблемні завдання і ситуації, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та почуття гідності, протистояння негативному психологічному впливові, подолання емоцій та стресу, усвідомлення себе як громадянина української держави);
- розуміння учнями необхідності відповідати за своє життя і здоров'я .

Ефективність на уроках основ здоров'я демонструють сучасні педагогічні технології, що ґрунтуються на використанні методів інтерактивного навчання, системи завдань і вправ, зорієнтованих на діалогові форми навчальної взаємодії, використання елементів тренінгових форм, проєктної діяльності.

2.3. Критерії готовності студентів до використання здоров'язберігаючих технологій

Побудова здоров'язбережувального навчально-виховного процесу вимагає від сучасного вчителя теоретичної готовності, тобто достатнього рівня засвоєння професійних знань, наявності ряду компетенцій, що виступають складовими його загальної культури і культури здоров'я. Саме це обумовлює фахову мобільність педагога, яка виявляється в його здатності грамотно орієнтуватися у часто змінюваних соціально-педагогічних ситуаціях, адекватно

реагувати і розв'язувати педагогічні завдання [6]. Наявністю такого рівня підготовки вчитель сам формує в учнів відповідне ставлення до їх власного здоров'я.

Впровадження вчителем в практику роботи навчального закладу здоров'язбережувальних освітніх технологій пов'язано з використанням:

- Медичних здоров'язберігаючих технологій (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих);
- соціально-адаптованих здоров'язберігаючих технологій;
- екологічних здоров'язберігаючих технологій;
- здоров'язберігаючих технологій забезпечення безпеки життєдіяльності [6].

Професійна компетентність сучасного педагога передбачає наявність в нього системи теоретичних знань, а також володіння і застосування ним здоров'язбережувальних технологій. Педагогічні технології, якими користується сучасний учитель, потужно впливають на інтелектуальну та емоційну сферу особистості учня, підвищують його ціннісне ставлення до власного здоров'я.

Така серйозна та відповідальна професійна підготовка майбутнього вчителя буде ефективною лише за умов:

- критичного осмислення студентами власного теоретичного і практичного досвіду ставлення до здоров'я як до важливої цінності і складової валеологічної культури особистості;
- набуття ними практичного досвіду регулювання і управління станом особистого здоров'я засобами фізичної культури в повсякденній і навчальній діяльності;
- цілеспрямоване моделювання навчально-виховних ситуацій, що вимагають від студентів усвідомлення використання засобів і практичних прийомів у процесі навчальної діяльності [6].

Для реалізації поставлених завдань професійної підготовки можна поради під час проведення лекційних і практичних занять при вивченні навчальних дисциплін «Загальна педагогіка», «Методика виховної роботи», «Сучасні освітні парадигми та методологія педагогічних досліджень» готувати студентів до практичного використання окремих здоров'язберезувальних технік (ароматерапії, психогімнастики, кольоротерапії, арт-терапії, музикотерапії).

Як вважає Б. Долинський, здоров'язберезувальні навички – це усвідомлене й усталене виконання особистістю автоматизованих дій щодо збереження і зміцнення здоров'я у незмінних стандартних ситуаціях, а здоров'язберезувальні вміння – здатність застосовувати здобуті знання і навички в нових складних життєвих ситуаціях, не зашкоджуючи як власному здоров'ю, так і здоров'ю інших людей [15].

Формування здоров'язберезувальних навичок і вмінь є процесом тривалим. Для зручності розуміння даної проблеми вважаємо доцільним класифікувати їх відповідно до визначених складових індивідуального здоров'я особистості:

- навички і вміння, які сприяють забезпеченню соціального здоров'я учнів: культурної поведінки, спільної роботи з іншими людьми, правильного мовлення, активного слухання, міжособистісного спілкування, побудови стосунків, чіткого висловлювання своєї думки, соціального колективізму;
- навички та вміння, які забезпечують морально-духовного здоров'я: повагу до старших, свідому дисципліну, вимогливість до себе та оточуючих, прояви волі, наполегливість, бережливе ставлення до природи; прояв милосердя, співпереживання, розуміння почуттів, потреб і проблем інших людей, допомогу та підтримку;
- навички та вміння, які дозволяють зберігати психічне здоров'я: самоконтроль, поведінка в конфліктних ситуаціях, прийняття рішень, управління емоціями, адекватна самооцінка, здатність виражати свої почуття; контролювати прояви гніву, переживати невдачі;

- навички та вміння, спрямовані на забезпечення фізичного здоров'я учнів: раціональне харчування, рухова активність, загартовування, дотримання санітарно-гігієнічних вимог, здоровий спосіб життя; чергування розумової і фізичної активності, регулярне харчування й повноцінний відпочинок, самостійні заняття фізкультурно-оздоровчою діяльністю [15].

Підготовка майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь – це цілісний педагогічний процес, який характеризується набуттям студентами фундаментальних знань у галузі фізичного та психічного розвитку учнів, їхніх індивідуальних та психофізіологічних особливостей, формування на цій основі відповідних умінь і навичок, що сприятимуть здійсненню майбутніми вчителями ефективних заходів щодо формування у школярів здорового способу життя.

Результатом такої підготовки виступає готовність студентів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь учнів, що визначається як психофізіологічний стан майбутнього вчителя, який володіє теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками, системою мотиваційних настанов щодо організації та ефективного здійснення здоров'язбережувальної діяльності.

У науково-педагогічній літературі поняття «готовність» розглядається як складне особистісне утворення, що містить цілий комплекс взаємопов'язаних професійно значущих якостей, а також етичні та професійні погляди, професійну спрямованість, професійний оптимізм, здатність до подолання труднощів, адекватну самооцінку результатів своєї праці [16, с. 26].

Психологи розглядають готовність як особистісне утворення, яке об'єднує мотиваційні, психічні та характерологічні особливості індивіда, виокремлює в цьому феномені моральний, психологічний, практичний та інші компоненти.

У загальнотеоретичному контексті компоненти готовності розглядаються як універсальні характеристики суб'єкта професійної діяльності, які не залежать від особливостей конкретного виду праці. Дослідники зараховують до

компонентного складу готовності найрізноманітніші, досить своєрідні якості особистості суб'єктів діяльності, що обумовлюються причинами об'єктивного характеру й суб'єктивними чинниками:

- вольові, емоційні, мотиваційні, операційні, орієнтувальні, оцінні та пізнавальні складники;
- інтегральний психофізіологічний компонент, образ структури дії, психічна спрямованість особистості;
- моральна готовність, психічна готовність, спеціальна готовність (теоретична, тактична, технічна й фізична), функціональна готовність [16, с. 26].

У структурі готовності майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь учнів дослідники виокремлюють мотиваційний, змістовий, технологічний, рефлексивний та здоров'язбережувальний компоненти. Оцінка рівнів сформованості здоров'язбережувальних вмінь навичок такими критеріями:

- спонукально-ціннісний критерій має такі показники: наявність позитивної мотивації педагогічної діяльності; загальна налаштованість на ціннісне ставлення до формування здоров'я учнів; мотивація на досягнення успіху в здоров'язбережувальній діяльності, спрямованої на формування в учнів відповідних навичок і вмінь);
- когнітивно-валеологічний критерій оперує показниками наявності валеологічних знань; уміння прогнозувати здоров'язбережувальну діяльність, обізнаністю та орієнтацією на впровадження здоров'язбережувальних методик у навчально-виховну діяльність;
- організаційно-діяльнісний компонент визначає показники наявності організаційно-комунікативних умінь організувати і здійснювати здоров'язбережувальну діяльність, умінь успішно вирішувати педагогічні ситуації Він передбачає наявність адекватної реакції на поведінки оточуючих людей;

- оцінно-моніторинговий компонент пов'язаний із показниками, які передбачають вміння оцінювати і контролювати результати своєї діяльності, здійснювати моніторинг власного здоров'я і здоров'я вихованців, вдосконалювати здоров'язберезувальну діяльність;
- оздоровчо-поведінковий компонент допомагає грамотно оцінити показники сформованості потреб у заняттях фізичною культурою і спортом, усвідомлювати цінності здорового образу життя [15].

Висновки до другого розділу

Підготовка майбутніх учителів до використання здоров'язберігаючих технологій передбачає формування їх здоров'язберезувальної компетентності, яка тлумачиться як поєднання чотирьох компонентів:

- ціннісно-мотиваційного (розуміння важливості здоров'язберезувальних технологій у майбутній професійній діяльності вчителя-вихователя);
- когнітивного (система знань про загальні принципи здорового способу життя людини, форми, методи, прийоми і засоби здоров'язберезувальної роботи з учнями);
- операційно-діяльнісного (уміння і навички здоров'язберезувальної поведінки, відповідна мотивація на здоровий спосіб життя, проведення з учнями виховних профілактично-оздоровчих заходів);
- рефлексивного (оптимізація здоров'язберезувальної діяльності майбутніх педагогів, наявність у них здатності до самоаналізу, саморефлексії, самоконтролю).

Педагогічними умовами, що забезпечують успішний процес формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх учителів є:

- створення і реалізація цілісного навчально-методичного супроводу шляхом доповнення змісту дисциплін здоров'язберезувальним компонентом;

- формування потреби в самоосвіті, самовихованні, розвиток здатності до самоконтролю та професійного самооцінювання здоров'язбережувальної компетентності;
- створення здоров'язбережувального освітнього середовища, що містить екологічний, емоційно-поведінковий, вербальний, культурологічний компоненти і передбачає залучення до освітнього процесу органічно поєднаних частин: екологічної;
- навчання студентів інтерактивній взаємодії.

Студентів педагогічних університетів необхідно ознайомлювати з нестандартними формами інтерактивного навчання. На практичних заняттях, використовуючи метод моделювання навчальних ситуацій, викладачі повинні опрацьовувати методику проведення інтерактивних уроків із використанням здоров'язберігаючих технологій.

Концепція нової української школи передбачає формування десяти ключових компетентностей учнів, серед яких ми знаходимо екологічну грамотність і здорове життя. Компетентність – це складне та багаторівневе поняття, яке визначається як набір знань, умінь, навичок, здібностей, цінностей, способів діяльності, що сприяє особистому успіху фахівця, покращує результати навчально-виховного процесу.

Фахівці виокремлюють такі категорії компетентності:

- соціальну компетентність (вміння та навички об'єктивно оцінювати свої можливості та рівень підготовки, проєктувати власну професійну діяльність, приймати грамотні рішення);
- здоров'язберігаючу компетентність (комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я на уроках та в позаурочній діяльності);
- життєтворча компетентність (володіння культурою міжособистісних взаємин у системі «викладач-студент» і «студент-студент», уміння дотримуватися принципів толерантності, застосовувати техніки

ефективного педагогічного спілкування, творчо діяти в нестандартних ситуаціях);

- інформаційній компетентності (здатність студентів орієнтуватися в інформаційному середовищі, знаходити потрібну інформацію та грамотно оперувати нею).

Оцінка рівнів сформованості здоров'язбережувальних вмінь навичок відбувається за такими критеріями:

- спонукально-ціннісний критерій (наявність позитивної мотивації педагогічної діяльності; загальна налаштованість на ціннісне ставлення до формування здоров'я учнів);
- когнітивно-валеологічний критерій (уміння прогнозувати здоров'язбережувальну діяльність, обізнаність та орієнтація на впровадження здоров'язбережувальних методик у навчально-виховну діяльність);
- організаційно-діяльнісний (уміння успішно вирішувати педагогічні ситуації, адекватна реакція на поведінки оточуючих людей);
- оцінно-моніторинговий компонент (вміння оцінювати і контролювати результати своєї діяльності, здійснювати моніторинг здоров'я);
- оздоровчо-поведінковий (потреба у заняттях фізичною культурою і спортом, усвідомлення цінності здорового образу життя).

ВИСНОВКИ

Результати дослідження засвідчили досягнення мети магістерської роботи і реалізації поставлених завдань, що дозволяє в якості узагальнення зазначити таке:

1) Здоровий спосіб життя тлумачиться як активна діяльність людини, що спрямована на збереження та покращення її здоров'я. Він розуміється як поведінка, що відображає певну життєву позицію особистості, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я, в основу якого покладені норми, правила і вимоги особистої та загальної гігієни.

Здоров'язберігаючими освітніми технологіями в широкому розумінні цього слова необхідно вважати всі педагогічні технології, які створюють для учнів безпечні умови для перебування, навчання і праці в школі. Поняття «здоров'язберігаюча технологія» охоплює сприятливі умови навчання дитини в школі: відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Можна виділити такі типи здоров'язбережувальних технологій (за О. Ващенко): здоров'язбережувальні (створюють безпечні умови для навчання та педагогічної праці); оздоровчі (технології, спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я, підвищення його ресурсів); технології навчання здоров'ю (передбачають гігієнічне навчання, формування важливих з точки зору здоров'язбереження вмінь і навичок, профілактику травматизму і статеве виховання).

Класифікація здоров'язбережувальних освітніх технологій (за Ю. Гавриленко): організаційно-педагогічні технології (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє попередженню станів перевтомлення; психолого-педагогічні технології (пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці); навчально-виховні технології (програми з формування культури здоров'я, навичок, з профілактики шкідливих звичок, захворювань).

2) Експериментальна здоров'язбережувальна технологія «освіта на основі набуття життєвих навичок» успішно реалізує концепцію особистісно

орієнтованого навчання і виховання. Процес навчання здійснюється на прикладах практичних ситуацій, близьких до реального життя учнівської молоді, з урахуванням рівня їхнього розвитку, нагальних потреб і проблем. При цьому здійснюється моделювання і враховуються не лише актуальні потреби сьогодення, а й ті, що незабаром можуть виникнути в зоні найближчого розвитку.

3) На основі вивчення науково-педагогічної літератури ми сформулювали такі дидактичні умови успішного використання здоров'язберігаючих технологій:

- врахування інтелектуальних та фізіологічних особливостей учнів, що дозволяє не допускати перевантаження учнів, визначати оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання;
- використання нестандартних форм і активних методів навчальної роботи, спрямованих на підвищення пізнавальної активності учнів і формування в них інтересу до уроків;
- створення гуманістичних відносин у системі «учитель-учень» за формулою «суб'єкт-суб'єкт», що дозволяє забезпечити позитивну мотивацію навчання шляхом створення можливості успіху для кожного учня.

4) Підготовка майбутніх учителів до використання здоров'язберігаючих технологій передбачає формування їх здоров'язбережувальної компетентності, яка тлумачиться як поєднання чотирьох компонентів: ціннісно-мотиваційного, когнітивного, операційно-діяльнісного, рефлексивного.

Педагогічними умовами, що забезпечують успішний процес формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів є:

- створення і реалізація цілісного навчально-методичного супроводу шляхом доповнення змісту дисциплін здоров'язбережувальним компонентом;

- формування потреби в самоосвіті, самовихованні, розвиток здатності до самоконтролю та професійного самооцінювання здоров'язбережувальної компетентності;
- створення здоров'язбережувального освітнього середовища, що містить екологічний, емоційно-поведінковий, вербальний, культурологічний компоненти і передбачає залучення до освітнього процесу органічно поєднаних частин: екологічної;
- навчання студентів інтерактивній взаємодії.

Концепція нової української школи передбачає формування десяти ключових компетентностей учнів, серед яких ми знаходимо екологічну грамотність і здорове життя. Фахівці виокремлюють такі категорії компетентності:

- соціальну компетентність (вміння та навички об'єктивно оцінювати свої можливості та рівень підготовки, проєктувати власну професійну діяльність, приймати грамотні рішення);
- здоров'язберігаючу компетентність (комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я на уроках та в позаурочній діяльності);
- життєтворча компетентність (володіння культурою міжособистісних взаємин у системі «викладач-студент» і «студент-студент», уміння дотримуватися принципів толерантності, застосовувати техніки ефективного педагогічного спілкування, творчо діяти в нестандартних ситуаціях);
- інформаційній компетентності (здатність студентів орієнтуватися в інформаційному середовищі, знаходити потрібну інформацію та грамотно оперувати нею).

Оцінка рівнів сформованості здоров'язбережувальних вмінь навичок відбувається за такими критеріями:

- спонукально-ціннісний критерій (наявність позитивної мотивації педагогічної діяльності; загальна налаштованість на ціннісне ставлення до формування здоров'я учнів);
- когнітивно-валеологічний критерій (уміння прогнозувати здоров'язбережувальну діяльність, обізнаність та орієнтація на впровадження здоров'язбережувальних методик у навчально-виховну діяльність);
- організаційно-діяльнісний (уміння успішно вирішувати педагогічні ситуації, адекватна реакція на поведінки оточуючих людей);
- оцінно-моніторинговий компонент (вміння оцінювати і контролювати результати своєї діяльності, здійснювати моніторинг здоров'я);
- оздоровчо-поведінковий (потреба у заняттях фізичною культурою і спортом, усвідомлення цінності здорового образу життя).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О.П. Нова фізична культура: система методів навчання. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 3. С. 25-35.
2. Бережна Л. Гра як один із шляхів розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів. *Основи здоров'я*. 2012. № 3. С. 8-13
3. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ-Чернівці. «Букрек», 2018. 320 с.
4. Бех І., Остапенко О. Здоровий спосіб життя як науково-практична проблема. *Директор школи, ліцею, гімназії*. 2018. № 1. С. 10-12.
5. Бойко Т.В. Здоров'язберігаючі технології і сучасна система освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Педагогічні науки. 2013. Вип. 108.1. С. 56-62.
6. Борисенко Л.Л. Підготовка студентів педагогічного коледжу до використання здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1185/1/Borisenko.pdf>.
7. Васьківська Г. Дидактичні умови реалізації інтерактивних технологій навчання у процесі формування у старшокласників системи знань про людину. *Молодь і ринок*. 2013. № 1 (96). С. 18-22.
8. Ващенко Г. Загальні методи навчання. Підручник для педагогів. Київ. Українська видавнича спілка. 1997. 441 с.
9. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура* 2006. № 8. С. 1-6.
10. Використання здоров'язбережувальних технологій в сучасних освітніх закладах. URL: <http://vi.nmc.dsns.gov.ua>.
11. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Основи здоров'я. 9 клас : Посібник для вчителя. Київ. Алатон, 2011. 120 с.
12. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). URL: <https://geneva.mfa.gov.ua/posolstvo/2612-who>.

13. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ. Либідь, 1997. 376 с.
14. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : Навчальний посібник. Київ. : Академвидав, 2004. 352 с.
15. Долинський Б.Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язберезувальних навичок і вмінь у школярів у навчально-виховній діяльності : автореф. дис. ... докт. пед. наук. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1754/1/Долинський%20Борис%20Тимофійович%20aref.pdf>.
16. Дяченко Ю.А., Ємець А.В., Прокопенко В.В. Теоретичні засади формування готовності майбутнього фахівця до реалізації здоров'язберігаючих технологій в умовах реформування освіти. URL: <http://repository.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/17347/5/Forsait.pdf>.
17. Євтух М.Б. Проблема соціального здоров'я в Україні. Вісник чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Шевченка. 2015. № 124. С. 74-77.
18. Єжова О.О. Феномен культури здоров'я в педагогічних дослідженнях. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/6_2010/20.pdf.
19. Єременко О.Є. Використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури та в позаурочний час. URL: <https://www.fastiv-liceum.edukit.kiev.ua>.
20. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.
21. Закон України «Про вищу освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>.
22. Закон України «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення». URL: <https://www.president.gov.ua/documents/2899-iv-3237/>.

- 23.Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.
- 24.Здоров'язберігаючі освітні технології як умова формування культури здоров'я школярів. URL: <https://msn.khnu.km.ua.>mod>view>.
- 25.Іванова В.В., Потапенко О.Б., Коржак В.М. Здоров'язберігаючі технології як педагогічна інновація в розвитку сучасної шкільної освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2021. № 35. С. 12-15.
- 26.Інноваційні здоров'язберігаючі технології у закладах освіти : збірник науково-методичних праць / за заг. ред. В.В.Танської, О.А. Сорочинської, О.В. Павлюченко. Житомир. ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 112 с.
- 27.Конституція України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр#Text>.
- 28.Короткий тлумачний словник психолого-педагогічних термінів. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/33113>.
- 29.Коцур Н.І. Основи здоров'я учнів основної школи: навч. метод. посіб. Переяслав-Хмельницький. 2016. 333 с.
- 30.Лещенко Т.В. Використання інноваційних ідей здоров'язберігаючих технологій на уроках та в позаурочний час. URL: http://metodconf-cznvk.blogspot.com/2016/04/blog-post_1.html.
- 31.Мірошник З. Організація співпраці в умовах особистісно-орієнтованого навчання *Рідна школа*. 2000. № 9. С. 25-26.
- 32.Мохоньок З. Здоровий спосіб життя учнів як педагогічна проблема.URL: <https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/07/28.pdf>.
- 33.Мурадян О.С. Спосіб життя як система соціальної дії: спроба концептуалізації. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/9918/1/muradian.pdf>.
- 34.Неділько В.П. Шляхи покращення здоров'я школярів. *Гігієна населених місць*. Київ. 2004. Вип. 44. 546 с.

35. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
36. Освітні технології. Навч. – метод. посіб. / О.М. Пехота, А.З Кіктенко, О.М. Любарська. За ред. О.М. Пехоти. Київ. Видавництво А.С.К., 2003. 255 с.
37. Падалка О.С. Педагогічні технології. Навчальний посібник. Київ. Вид-во «Українська енциклопедія», 1995. 256 с.
38. Переворзька О.І, Кобзева І.М. Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі вищого навчального закладу. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2018/2/15.pdf>
39. Пилипишин О.І. Здоров'язберігаючі технології в організації навчально-виховного процесу в закладах освіти: теоретичний аналіз. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/11718/1/.pdf>.
40. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк : Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
41. Романова Н.А. Здоров'язберігаючі технології як засіб формування здорового способу життя учнів. *Педагогічне Криворіжжя : педагогічний альманах : збірник науково-методичних праць*. Кривий Ріг : КДПУ. 2023. Вип. 9. С. 75-76.
42. Розробки уроків з основ здоров'я. 9 клас. URL: <https://naurok.com.ua/rol-zhittevih-cinnostey-u-formuvanni-harakteru-cinnosti-ta-yakist-zhittya-363680.html>.
43. Словник базових понять з курсу «Педагогіка» : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів: вид. 2-ге, доп. і перероб. / Укладач О.Є. Антонова. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2014. 100 с.
44. Словник-довідник з професійної педагогіки. URL: <https://www.pedagogic-master.com.ua/public/semenova/slovník.pdf>.
45. Сергійчук О. Формування готовності майбутніх учителів до практичної діяльності з використанням здоров'язберігаючих технологій.

- URL: http://ephsheir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/614/252_256.PDF?sequence=1.
46. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.
47. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини. Збірник наукових праць. Вип. 3. Харків. 2022.
URL: https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PolNTU/10454/1/Горошко_Явтушенко_Зб.%20конф.%2021-22.04.2022.pdf.
48. Федько О. Здоровий спосіб життя як цінність : проблеми формування.
URL: https://ipiend.gov.ua/wp-content/uploads/2018/07/fedko_zdorovy.pdf.
49. Царенко І. Здоров'язбережувальні технології у підготовці майбутніх педагогів професійного навчання. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/228635725.pdf>.
50. ЮНІСЕФ. Українські підлітки нехтують своїм здоров'ям, погано харчуються та проводять життя в соціальних мережах.
URL: <http://ua.interfax.com.ua/news/press-release/588742.html>.
51. Яременко Д.М. Здоров'язберігаючі технології в галузі освіти.
URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16653/1/35.pdf>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Що ти знаєш про алкоголь?» У даному тесті половина правильних тверджень, половина неправильних. На питання відповідати швидко, «так», «ні», «не знаю»

1. У крові кожної людини завжди є трохи алкоголю Так
2. Деякі люди мають природжену схильність до алкоголізму Так.
3. Алкоголік може вилікуватися і вживати спиртне помірно Ні.
4. Алкоголем зловживають звичайно ті люди, які не вміють управляти своєю поведінкою та емоціями Так.
5. Вживання спиртного до 21 року є зловживанням Так.
6. Якщо в компанії за святковим столом людина відмовляється випити, то це вияв неповаги до навколишніх Ні.
7. Чим більше людина може випити не п'яніючи, тим більше ймовірності, що вона скоро стане алкоголіком Так.
8. Якщо здорова доросла людина вживає алкоголь помірно, то це не шкодить її здоров'ю Так.
9. Для того, щоб викоренити алкоголізм, треба заборонити виготовлення спиртних напоїв Ні.
10. Анонімні алкоголіки – це ті, хто п'ють таємно від всіх Ні.
11. Неможливо відрізнити помірне вживання спиртного від непомірного, оскільки у кожного своя мірка Ні.
12. Біологічна схильність до алкоголізму передається спадково Так.
13. Не існує особистісної схильності до алкоголізму, все залежить від обставин Ні.
14. Вживання спиртних напоїв людина має тримати під контролем, порівнюючи кількість та частоту випитого з науково обґрунтованими рівнями вживання алкоголю Так.

Вправа «Брейн-ринг»

Група ділиться на 4 підгрупи, кожній дається тема обговорення:

- Для чого люди вживають алкоголь;
- Чому вживання алкоголю шкідливе;
- Наскільки вживання алкоголю небезпечне для підлітків;
- До яких наслідків може призвести незначна доза алкоголю.

Кожна підгрупа представляє висновки, до яких вони прийшли під час обговорення кожної теми. Вчитель записує на дошці: причини та наслідки.