

**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.

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ**  
**У ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Магістерська робота студента

групи: ОПНм-22

*(шифр групи)*

ступінь вищої освіти: магістр

спеціальності: 011Освітні, педагогічні науки

*(шифр і назва спеціальності)*

Хмаренка Марка Ігоревича

*(прізвище, ім'я, по-батькові)*

Керівник: доктор педагогічних наук,

доцент Кучер С.Л.

*(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)*

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)*

Кривий Ріг – 2023

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Хмаренко Марк Ігоревич, 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 надавав і не одержував 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 ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

---

(підпис)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА</b>	
1.1. Зміст поняття «здоровий спосіб життя» та його складники.....	8
1.2. Формування здорового способу життя школярів як завдання в освіті .....	16
1.3. Організація роботи з формування здорового способу життя здобувачів у закладах освіти .....	20
Висновки до розділу 1.....	25
<b>РОЗДІЛ 2. ПРАКТИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ У ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ</b>	
2.1. Вивчення та аналіз досвіду формування здорового способу життя школярів у позаурочній діяльності .....	27
2.2. Модель формування здорового способу життя школярів у позаурочній діяльності .....	34
Висновки до розділу 2.....	42
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	44
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	46
<b>ДОДАТКИ</b> .....	52

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Розбудова держави потребує не лише соціально-економічних ресурсів, а насамперед залежить від здоров'я її громадян. Потреба протистояти викликам, що загрожують здоров'ю людей, нині турбує не лише уряди окремих держав, але й світову спільноту розвинених країн. Саме для цього протягом ХХ сторіччя були створені міжнародні організації та проекти – Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), Програма розвитку ООН (ПРООН) та різноманітні громадські організації та фонди. Базовим правом людини визнано право на соціальне забезпечення здоров'я з боку держави. Та водночас поширюється думка, що підтверджується дослідженнями в галузі здоров'язбереження, що найкращою запорукою повноцінного життя людини є турбота про своє здоров'я з дитинства та здоровий спосіб життя.

Завдання з формування здорового способу життя у молоді як норми лежить не лише на державі: найперший вплив здійснює сім'я і школа. При чому помітною є тенденція з погіршення показників здоров'я школярів до завершення навчання. Причинами цього часто називається специфіка «традиційної» школи – низька фізична активність учнів протягом навчального дня, незбалансованість розумового, художньо-мистецького та фізичного напруження, погане харчування. До таких факторів додаються нові, пов'язані з дистанційним форматом навчання, збільшенням часу, який школярі проводять біля комп'ютера чи смартфона. Названі проблеми можуть бути подолані лише завдяки переорієнтації шкільного життя на мету збереження та підтримки здоров'я учнів, ключову роль в цьому процесі відіграє класний керівник і педагогічний колектив в цілому.

Компетентність вчителя, який виконує функції класного керівника, неодмінно передбачає психічне і фізичне благополуччя, а також ціннісне ставлення до індивідуального здоров'я – свого та інших людей. Особливої актуальності означена проблема набуває в умовах модернізації системи освіти в Україні, зорієнтованої на входження у європейський освітній

простір. Концепція Нової української школи передбачає мету освіти – формування здоров’язбережувальної компетентності, яка важлива як для учнів, так і для вчителя.

Здоровий спосіб життя характеризують як активну діяльність людей, спрямовану на ефективне виконання людиною професійних, суспільних і життєвих функцій в оптимальних для здоров’я умовах. Він виражає орієнтацію діяльності особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення свого здоров’я. Це загальновідома теза, але з точки зору сучасної дійсності традиційні медичні, соціально-психологічні рекомендації відносно здорового способу життя (наприклад, відмова від куріння, надмірного вживання алкоголю, слідування раціональному харчуванню, регулярним фізичним вправам та правильному нічному сну) являють собою вчорашній день науки, оскільки є безadresними, та недостатньо розробленими [2].

Питання формування здорового способу життя висвітлені у наукових працях педагогів (О.Безкопильний, Г. Борин, П.Джуринський, В.Костіна, М. Саїнчук та ін.); психологів (Л. Балабанова, Л. Перелигіна, В. Братусь, М. Бурно, А. Личко, В. Леві, А. Маслоу та ін.), валеологів (Ю. Бойчук, О.Вакуленко, О.Федько, Г.Жара та ін.). Педагогічна історія формування здорового способу життя у дітей висвітлена у працях Г. Ващенка, В.Сухомлинського та ін.

Нині в освіті спостерігаються негативні тенденції, пов’язані з погіршенням здоров’я населення, зокрема молоді. Виникають протиріччя між потребою держави і економіки у здорових, активних та успішних у професійній діяльності громадянах, які зможуть втілювати реформи, та зниженням умов для повноцінного життя (збіднення частини населення, погіршення екологічної обстановки, здоров’явитратністю сучасної системи освіти).

Актуальність означеної проблеми та потреби педагогічної практики у подоланні означених протиріч зумовили тему магістерського дослідження **«Формування здорового способу життя школярів у позаурочній**

**діяльності».**

Тема магістерської роботи затверджено кафедрою педагогіки (протокол №3 від 27 жовтня 2022р.) та вченою радою фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету (протокол №3 від 3 листопада 2022р .).

**Мета дослідження** – розробити та теоретично обґрунтувати модель формування здорового способу життя школярів у позаурочній діяльності.

Відповідно до поставленої мети сформульовано такі **завдання дослідження:**

1. Розглянути зміст поняття «здоровий спосіб життя» та його складників у педагогічній літературі.
2. Виявити завдання освіти та напрями роботи по формуванню здорового способу життя молоді.
3. Вивчити форми і методи формування здорового способу життя школярів у позаурочній роботі.
4. Здійснити аналіз досвіду формування здорового способу життя молоді у закладах освіти;
5. Розробити та теоретично обґрунтувати модель формування здорового способу життя школярів у позаурочній роботі.

**Об'єкт дослідження:** процес формування здорового способу життя школярів.

**Предмет дослідження:** модель формування здорового способу життя школярів у позаурочній роботі.

**Методи дослідження.** Достовірність дослідження підтверджується обраними науковими методами, а саме: *теоретичними* – аналіз літературних джерел, законодавчих та нормативних актів з проблем організації загальної середньої та позашкільної освіти; *емпіричними* – педагогічне спостереження; анкетування, тестування.

**Практична значущість** дослідження полягає у тому, що розроблені модель та методичні рекомендації з її впровадження можуть бути цікавими

для вчителів-практиків, вихователів, педагогів-організаторів, також можуть бути використані як матеріали у теоретичній та практичній підготовці майбутніх учителів.

**Апробація** результатів кваліфікаційної роботи здійснювалася на регіональному науково-практичному семінарі *«Неперервна освіта у контексті глобалізаційних змін: шляхи подолання контраверсійності»* (м. Кривий Ріг, Криворізький державний педагогічний університет, 25 травня 2023 р.), за результатами участі в якому опублікована стаття у збірнику *збірник наукових праць «Педагогічне Криворіжжя», 2023* (Дод. А).

**Структура й обсяг роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел (54 найменування) та 5 додатків (на 8 сторінках). Загальний обсяг – 59 сторінок, з них основної частини – 45 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

### **1.1 Зміст поняття «здоровий спосіб життя» та його складники**

Існує багато підходів, поглядів на здоров'я та здоровий спосіб життя.

Нині в світі створено багато організацій та міжнародних програм, які працюють у сфері здоров'я населення та займаються покращенням медичних показників, профілактикою захворювань та іншими аспектами охорони здоров'я. Основними серед них є Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ); ЮНІСЕФ (Фонд ООН з дитячих питань); Світовий банк (який окрім фінансової підтримки для економічного розвитку також фінансує проекти в галузі охорони здоров'я, спрямовані на боротьбу з епідеміями та поліпшення медичної інфраструктури); Глобальний фонд для боротьби зі СНІДом, туберкульозом і малярією; Ініціатива «Здоров'я для всіх (Health for All)» та ін. Ці організації та програми мають на меті забезпечення базових прав людини, серед яких основне – здоров'я та умови життя, які його забезпечують.

Право на підтримку і допомогу в питаннях здоров'я було визначено ще 1948 року Загальною декларацією прав людини, прийнятою і проголошеною резолюцією Генеральної асамблеї ООН. У Статті 25 Декларації зазначено: «кожна людина має право на такий життєвий рівень, включаючи їжу, одяг, житло, медичний догляд та необхідне соціальне обслуговування, який є необхідним для підтримання здоров'я і добробуту її самої та її сім'ї, і право на забезпечення в разі безробіття, хвороби, інвалідності, вдовства, старості чи іншого випадку втрати засобів до існування через незалежні від неї обставини... Материнство і дитинство дають право на особливе піклування і допомогу» [16].

В окремому міжнародному документі визначені права дитини – «Конвенція про права дитини». Її положення торкаються багатьох питань



охорони дитинства, серед яких важливим є забезпечення життя і здоров'я. У документі визначено, що дитиною «є кожна людська істота до досягнення 18-річного віку, якщо за законом, застосовуваним до даної особи, вона не досягає повноліття раніше». На нашу думку, найбільш важливих проблем стосуються такі статті Конвенції:

**«Стаття 24.** Дитина має право на користування найбільш досконалими послугами системи охорони здоров'я з приділенням першочергової уваги розвитку первинної медико-санітарної допомоги.

**Стаття 27.** Дитина має право на рівень життя, необхідний для фізичного, розумового, духовного, морального і соціального розвитку.

**Стаття 32.** Дитина має право на захист від економічної експлуатації та від виконання будь-якої роботи, яка може завдати шкоди її життю та розвитку.

**Стаття 33.** Дитина повинна бути захищена від незаконного зловживання наркотичними засобами.

**Стаття 38.** Держава зобов'язана вживати всіх можливих заходів з метою забезпечення захисту дітей, яких торкається збройний конфлікт, та догляду за ними» [21].

Основна відповідальність за належний рівень розвитку і виховання дітей покладається на батьків, але поряд з тим, держава зобов'язана створювати умови і підтримувати сім'ї та дітей. Одним із шляхів забезпечення державою прав дітей є право на безкоштовну доступну початкову та середню освіту (ст.28, 29). Щодо освіти є істотні зауваження: «Шкільна дисципліна забезпечується методами, що ґрунтуються на повазі до людської гідності дитини. Освіта має бути спрямована на: розвиток особи, талантів, здібностей дитини, на виховання поваги до прав людини та основних свобод, на підготовку дитини до свідомого життя у вільному суспільстві в дусі миру, дружби, розуміння, толерантності і рівноправності, на виховання поваги до навколишньої природи». Також важливо, що в Декларації визначено право дитини на відпочинок і дозвілля, право брати

участь в іграх та вільно брати участь у культурному житті та займатися мистецтвом (ст. 31). [21].

Право на здоров'я визнається в численних міжнародних та регіональних договорах: в Міжнародному пакті про соціально-економічні права, в Конвенції про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок і в Європейській соціальній хартії. Глобальне зобов'язання щодо здоров'я для всіх проголошується у декларації про Цілі розвитку тисячоліття. Є ціла низка міжнародних організацій і мереж, які працюють в партнерстві з молоддю з різних тем, пов'язаних зі здоров'ям, у тому числі: Європейська мережа шкіл зміцнення здоров'я, Молодіжна освітня мережа та інші.

Отже, здоров'я визнано цінністю на державному і міждержавному рівнях. Необхідно з'ясувати, що саме вкладається нині в поняття здоров'я.

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) визначено, що *здоров'я* – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Наразі виокремлюють такі взаємопов'язані складові здоров'я: *соматичне здоров'я* (стан органів та систем організму людини, основу якого становить біологічна програма індивідуального розвитку); *фізичне здоров'я* (рівень росту і розвитку органів та систем організму, в основі яких – морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції); *психічне здоров'я* (внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію та поведінку); *моральне здоров'я* (комплекс характеристик мотиваційної та інформаційної сфер життєдіяльності, його особливість визначає система цінностей, установок та мотивів поведінки індивіда у суспільстві) [48].

Визначення індивідуального здоров'я дає український дослідник Г.Жара: «Індивідуальне здоров'я – цілісний стан фізичного, психічного, розумового, соціального, професійного, морального і духовного благополуччя особистості, який дозволяє їй повноцінно проявляти себе і взаємодіяти в усіх сферах життєдіяльності» [39]. Науковець пропонує таку

структуру індивідуального здоров'я, до якої входить духовне, моральне, професійне, соціальне, розумове (інтелектуальне), психічне (емоційне), фізичне (рис.1.1).

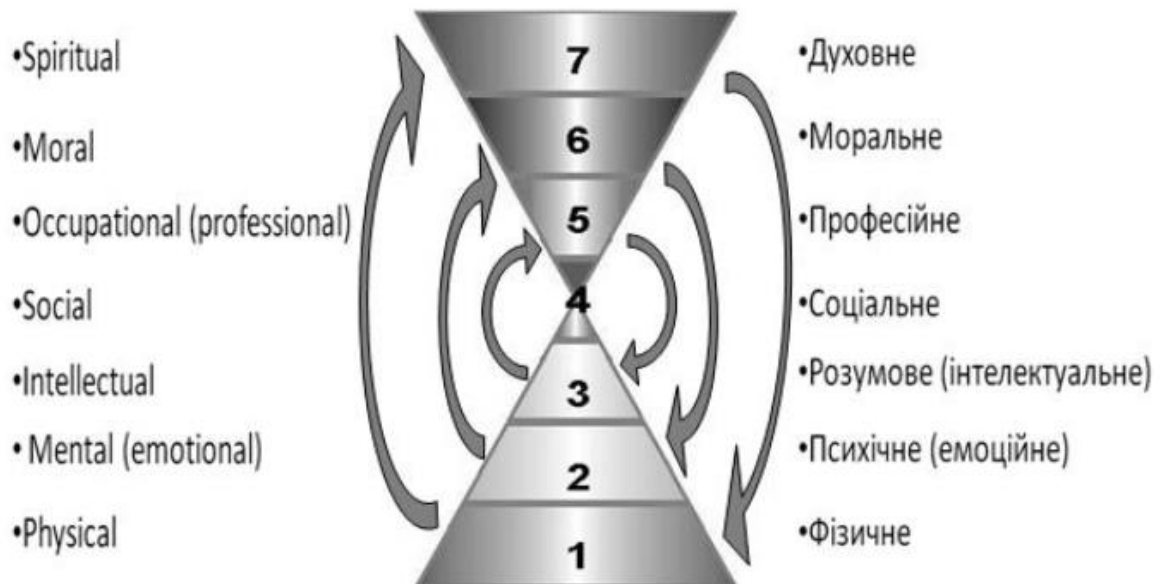


Рис. 1.1 Універсальна структура індивідуального здоров'я людини (За Г.Жара)

Рада Європи розглядає право на здоров'я не стільки як «право бути здоровим»: неможливо забезпечити захист від усіх можливих причин поганого стану людського здоров'я. Це право для всіх без дискримінації на користування різними послугами, установами та речами, а також мати відповідні умови життя, щоб бути здоровим, наскільки це є можливим. Право на здоров'я включає в себе не тільки послуги медико-санітарної допомоги, а й умови, що визначають наше здоров'я, в тому числі: доступ до безпечної питної води, належної санітарії та житла, достатнє харчування, здорові умови роботи і умови навколишнього середовища, а також доступ до освіти та інформації, пов'язаних із здоров'ям [19].

До прав людини на здоров'я додаються так аспекти, забезпечені законодавством: активна та поінформована участь населення, в тому числі молодих людей, у прийнятті рішень пов'язаних із здоров'ям на рівні громади, національному та міжнародному рівнях; доступ до високоякісних лікарських

засобів; основні принципи біомедичної етики (заборона клонування людини, трансплантації органів та біомедичних досліджень); заборона на нульовий модельний розмір (заборонені моделі, які важать нижче норми) тощо [19].

У питаннях здоров'я молоді Рада Європи стурбована наступними негативними тенденціями: зростання споживання алкоголю, наркотиків та тютюну серед молоді в поєднанні з погіршенням перспектив соціально-економічної самостійності; ожиріння; проблемами, пов'язані сексуальним та репродуктивним здоров'ям, схильність до ризику розвитку психічних порушень у процесі переходу від залежного до самостійного або дорослого життя [19].

Як відзначає колектив авторів під керівництвом О. Вакуленко, «стан здоров'я людини безпосередньо залежить від рівня усвідомлення особистістю власної відповідальності за своє здоров'я, налаштованості на його зміцнення та збереження. Важливим показником, що дозволяє оцінити відповідальність особи за стан власного здоров'я, є самооцінка або суб'єктивне оцінювання самопочуття самою людиною. Молодь зазвичай схильна до вищих оцінок власного здоров'я, порівняно зі старшим населенням. Так, за даними щорічного опитування домогосподарств, проведеного Державною службою статистики у жовтні 2017 року три чверті молодих людей віком від 14 до 30 років оцінювали своє здоров'я як добре». [47].

Результати нещодавно проведеного соціологічного опитування «Молодь України-2017» свідчать, що 32% молоді оцінює свій стан як «здорові та у них практично не буває навіть нетривалих захворювань»; 52% – «практично здорові, але іноді бувають застуди чи інші недовготривалі захворювання»; 7% – мали серйозні захворювання, але вилікувалися; 6% – мають хронічне(-ні) захворювання, але це не дуже впливає на їх життя; 2% – мають серйозні проблеми зі здоров'ям; 1% опитаних призначено групу інвалідності. [47]

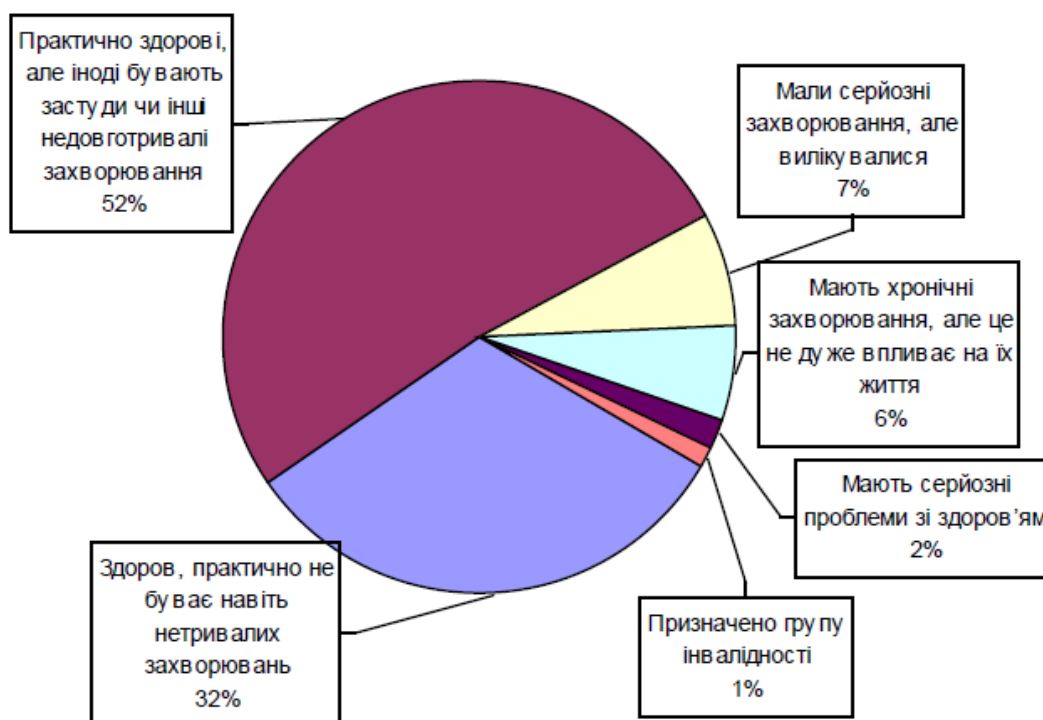


Рис. 1.2 Результати опитування молоді щодо самооцінювання стану здоров'я [47]

Але узагальнені дані комплексних досліджень дають іншу картину стану здоров'я дітей, шкільної та студентської молоді. Аналіз статистичних даних свідчить, що всього лише 5 % випускників шкіл є практично здоровими, 40 % школярів хронічно хворі, 50 % мають морфо-функціональні відхилення, до 80 % страждають на різні нервово-психічні розлади. Тільки 5 % юнаків допризовного віку не мають медичних протипоказань до проходження військової служби [37].

Щодо стану здоров'я молоді, в європейських дослідженнях виділяють багато факторів ризику, на які наражаються протягом дитинства та юності. До таких факторів віднесено: погане харчування, відсутність фізичної активності та/або наркоманія, тютюнопаління, професійні ризики для тих, хто рано починає працювати, проблеми психічного здоров'я тощо.

Так, від тютюнопаління щороку вмирають 5,4 мільйона осіб у світі, а це більше, ніж від ВІЛ/СНІДу, малярії та туберкульозу разом взятих. У

Європі куріння є причиною до 21% всіх випадків смерті. У середньому 24% молодих людей у віці 15 років палять щотижня. Алкоголь є другим за величиною чинником ризику смерті та інвалідності серед дорослих і найбільшим фактором ризику для молодих людей. У 2009 році від 155 до 250 мільйонів людей у всьому світі, або 3,5–5,7% населення у віці 15–64 років хоча б раз вживали заборонені наркотики. По всій Європі молоді люди, принаймні більш імовірно на 50%, ніж літні люди, можуть отримати травму на роботі, а також існує більша ймовірність, що вони страждатимуть від професійних захворювань. 30–80% дорослих в Європі і близько 20% дітей і підлітків мають надлишкову вагу і 7% страждають від ожиріння. Ожиріння створює ризики для серцево-судинних захворювань, діабету, ортопедичних проблем і психічних розладів. Звіти показують, що дискримінація, залякування і дражніння можуть бути як причинами, так і наслідками збільшення ваги. тільки 10–15% молодих людей з проблемами психічного здоров'я отримують допомогу від професіоналів [19].

У визначенні «здоровий спосіб життя» потрібно з'ясувати також значення поняття «спосіб життя» в цілому. Спосіб життя – це уявлення про певний тип життєдіяльності людини, яке характеризується особливостями її трудової діяльності, побуту, форми задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки [46]. Спосіб життя людини залежить як від соціально-економічних умов, так і від мотивів її діяльності та можливостей. Вважається, що спосіб життя людини визначають: рівень життя, якість життя та стиль життя.

*Рівень життя* – це, в першу чергу, економічна категорія, що відбиває рівень забезпечення матеріальних, духовних та культурних потреб людини. *Якість життя* розуміється як ступінь комфорту при задоволенні людських потреб. *Стиль життя* визначає особливості поведінки людини, тобто певний стандарт, до якого пристосовуються психологія та психофізіологія особистості. Якщо спробувати оцінити роль кожної з категорій способу життя у формуванні індивідуального здоров'я, можна дійти висновку, що

рівень та якість життя мають суспільний характер. Як вважають дослідники, здоров'я людини передовсім залежить від стилю життя, який в основному має індивідуальний характер і визначається історичними, національними традиціями (менталітетом) та особистісними нахилами. [46].

Ми погоджуємося з визначенням українських науковці поняття «здоровий спосіб життя – це взірець систематичної поведінки особистості, спрямований на формування, збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом закріплення в повсякденному житті правильних звичок, які не завдають шкоди людині в фізичній та духовній сферах її функціонування» [46].

Нині такий спосіб життя розуміється як профілактика хвороб і зміцнення здоров'я та передбачає виконання рекомендацій ВООЗ щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом, позбавлення від шкідливих звичок та залежностей, запобігання захворювань, що передаються статевим шляхом, гармонію з оточуючим середовищем [46].

Вести здоровий спосіб життя – це особиста справа кожного. В цілому можна погодитися, що здоровий спосіб життя — це те, що дозволяє людині жити життям, яке б сприяло фізичному і психічному благополуччю. Спосіб життя сучасної молоді не завжди спрямований на здоров'язбереження. Саме тому заклади освіти мають брати ініціативу у роботі з формування здорового способу життя у дітей та молоді.

## 1.2. Формування здорового способу життя школярів як завдання в освіті

Здоровий спосіб життя — це комплексний підхід до життєдіяльності, спрямований на гармонійне забезпечення фізичних, психічних, моральних, соціальних і трудових функцій. Тільки морально зріла особи може взяти відповідальність за свої дії та своє життя, вважаючи, що вони визначаються власними вчинками. Спосіб життя, з точки зору філософії, описує типові прояви життєдіяльності людей у зв'язку з умовами суспільного існування у всіх сферах суспільства — праця, побут, суспільне життя, культура. Стиль життя, як важливий елемент способу життя, має вплив на здоров'я окремої особи та різних соціальних груп населення.

О. Вакуленко зазначає, що модель формування здорового способу життя відноситься до однієї зі стратегій соціальної профілактики – стратегії боротьби. Стратегія боротьби передбачає «усунення негативного явища, проблеми, їх ризиків та наслідків. За цією стратегією проблема чи явище визнаються однозначно негативними і неприпустимими, а профілактика спрямована на їх недопущення». Інша – стратегія нормалізації – проявляється в тому, що негативне явище, проблема визнаються небажаними, але припустимими (принаймні частково, за певних обставин). У такому разі профілактика спрямовується на недопущення або обмеження їх негативних наслідків (основні моделі – Модель контрольованого впливу, Модель зменшення шкоди) [4]. Науковець пропонує ефективно поєднувати різні стратегії та моделі у роботі з формування здорового способу життя, віддаючи перевагу принциповому пріоритеті здоров'я як цінності та неприпустимості

Аналізуючи ціннісну характеристику здорового способу життя, О.Федько спочатку дає визначення поняттю «спосіб життя». Якщо в історії збереження здоров'я пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини часто визначається внутрішніми чинниками, які зумовлюють власне ставлення людини. На думку дослідника, «спосіб життя — біосоціальна



категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної і соціальної поведінки. Іншими словами, спосіб життя — це «обличчя» індивіда і в той же час відображення рівня суспільного прогресу [44].

З точки зору філософського осмислення здорового способу життя для сучасної людини, М. Саїнчук виводить «заповіді здорової поведінки»:

- раціональне харчування (баланс жирів, білків і вуглеводів, вітамінізація, якісна питна вода тощо);
- режим праці і відпочинку (уникнення перенапружень і виснажень, зручні робочі і житлові умови повсякденного і вихідного дня);
- достатня рухова активність і оздоровче тренування організму (згідно ВООЗ не менше 150 хв/тиждень);
- гігієна сну (необхідна тривалість сну для повного відпочинку і поновлення сил);
- біоритмосенсибельність (внесення корективів у спосіб життя в залежності від самопочуття);
- відсутність т.з. шкідливих звичок (відмова від надмірного вживання алкоголю, тютюнопаління, неприйняття наркотичних речовин);
- психологічна «гармонія» (позитивне мислення, душевний спокій, уникання стресових ситуацій);
- гігієна тіла (миття, лазні, загартовуючі процедури тощо);
- вміння релаксувати/розважатися (емоційне розвантаження) [37, с. 299].

Концепція Нової української школи, будучи в своїй основі гуманістичною і людиноцентричною, ставить метою «розкриття потенціалу кожної дитини. Така орієнтація передбачає врахування вікових особливостей фізичного, психічного розумового розвитку дітей, а перед педагогами

ставляться завдання щодо виявлення нахилів та здібностей кожного учня для цілеспрямованого їх розвитку. [28, с. 129].

Як уважає С. Алексєєва, «феномен індивідуалізації навчання набуває актуальності з появою дітей “digital-native”, народжених у світі технологій. «Цифрові діти» формуються у середовищі великого обсягу інформації, тому мають певні особливості. ...Метою такої індивідуалізації навчання є формування й розвиток особистісних цінностей учнів, їх підтримка та захист, забезпечення механізмів самореалізації, саморозвитку, саморефлексії, саморегуляції, самозахисту, самоосвіти та самовиховання, необхідних для становлення самобутнього особистісного Я-образу, створення оптимальних умов для становлення особистості як суб'єкта діяльності та суспільних відносин [1, с.129-130].

В Законі України «Про повну загальну середню освіту» ст.10 говориться про те, що «на кожному рівні повної загальної середньої освіти освітній процес організовується в безпечному освітньому середовищі та здійснюється з урахуванням вікових особливостей, фізичного, психічного та інтелектуального розвитку дітей, їхніх особливих освітніх потреб» [33].

Так само Державний стандарт базової середньої освіти, в якому деталізуються положення Закону, конкретизує мету базової середньої освіти – розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їх соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу. Реалізація мети базової середньої освіти ґрунтується на ціннісних орієнтирах, серед яких – формування культури здорового способу життя учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту [12].

Видатний український педагог Григорій Ващенко вважав, що національні традиції можуть лежати в основі ціннісних орієнтирів у вихованні особистості. Але він зазначав, що дотримання традицій повинні бути відповідної міри і ступеня, і найкраще – якщо нація може «шанувати й зберігати свої традиції, але не зупиняється на них, а йти вперед, не замикаючись у вузькі рямці своєї традиційної культури, а брати від інших народів їх кращі здобутки, органічно перероблюючи їх, відповідно до інтересів і психології свого народу» [5].

Одною з неважливих традицій Г. Ващенко вважав ту, що висловлена словами: «Русі веселіє єсть пити, не можемо без того бути». Щоправда, наші предки не пили вже так безоглядно. Наприклад, запорожці пили в мирні часи і зовсім не пили в поході. А проте було б краще, якби ми зовсім відмовились від цієї традиції і шукали собі веселощів у чомусь іншому. Від цього багато виграло б і здоров'я народу, і національна культура. Крім того, учні мусять брати активну участь в організації шкільних екскурсій, доповідей, літературно-мистецьких ранків і вечірок та культурних розваг. Життя учнів у школі мусить бути найповнішим, задовольняючи, по змозі, всі здорові потреби їх, при чому учні мусять бути не лише споживачами, а й продуцентами [5, с.110-111].

У зв'язку з вихованням у молоді ціннісного ставлення до здоров'я, О.Вишневецький розглядав валео-екологічний аспект виховання. Він зазначав: «примирення людини і природи є сьогодні єдиним шляхом для вирішення головних екологічних і здоровоохоронних проблем. Проте це примирення не може ґрунтуватися лише на простому регулюванні утилітарно-господарської діяльності людини, а будуватися на збалансованості фізичного й духовного сприймання і буття її та природи» [9].

Аналізуючи ціннісну характеристику здорового способу життя, О. Федько зауважує наявність дієвого засобу запобігання загрози здоров'я людства і досягнення цілей, висунутих політикою здоров'я для всіх – системи заходів під назвою «health promotion» (просування, заохочення до

здоров'я, сприяння здоров'ю, стимулювання, підтримка здоров'я тощо). Цей термін перекладається як «пропаганда здоров'я», «пропагування здоров'я», «пропаганда здорового способу життя» тощо. [44]

В основі роботи з формування здорового способу життя покладено наступні ідеї:

- ідея пріоритету цінності здоров'я в світоглядній системі цінностей людини, розуміння здоров'я не тільки як стану відсутності захворювань або фізичних вад, а ширше – як стану повного благополуччя;

- ідея цілісного розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує його чотири сфери – фізичну, психічну, соціальну і духовну;

- відповідальність за своє здоров'я несе, передусім, сама людина, хоча і держава, і суспільство також несуть відповідальність за здоров'я населення [4].

### **1.3. Організація роботи з формування здорового способу життя здобувачів у закладах освіти**

Основним змістом діяльності щодо формування здорового способу життя є розробка і реалізація різноманітних проектів різного спрямування, рівня та обсягу, які спираються на певні передумови, мету, принципи, стратегії, механізми, обумовлені формуванням здорового способу життя як науковою дисципліною і мають на меті покращення здоров'я окремих осіб, груп людей, спільнот країн.

Наразі «формування здорового способу життя» виступає як самостійна наукова дисципліна та базується на основних положеннях щодо сучасного розуміння феномену здоров'я людини, які узгоджуються з основними положеннями Оттавської Хартії [4].

У закладах загальної середньої освіти з 5 по 9 класи вивчається інтегрований предмет «Основи здоров'я», метою якого є формування в учнів відповідальності за здоров'я, добробут, безпеку, навколишнє середовище та

стабільність у майбутньому, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками, розвиток самозарадності, активної громадянської позиції, підприємливості [30].

Серед завдань предмета - формування в учнів мотивації дбайливого ставлення до життя і здоров'я; формування у школярів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей; виховання у підлітків бережливого, дбайливого та усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання та всебічного самовдосконалення; розвиток активної громадянської позиції учнів, спрямованої на збереження життя і зміцнення здоров'я згідно з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах; навчання учнів методам самозахисту в умовах загрози для життя; навчання учнів методам самооцінки і контролю стану і рівня здоров'я протягом усіх років навчання тощо.

Конкретним результатом навчання визначено розвиток здоров'язбережувальних компетенцій учнів, поглиблення життєвих навичок (зокрема прийняття рішень, розв'язання проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та почуття гідності, протистояння негативному психологічному впливові, подолання емоцій та стресу, а також розвиток співчуття і відчуття себе як громадянина), усвідомлення учнями необхідності відповідати за життя, здоров'я, безпеку та добробут своє та оточуючих. Зміст програми структуровано за чотирма розділами: Здоров'я і безпека людини; Фізична складова здоров'я; Психічна й духовна складові здоров'я; Соціальна складова здоров'я [30].

Проте мусимо зазначити, що заняття на уроках з «Основ здоров'я» не можуть забезпечити найкращі результати роботи з формування здорового способу життя учнів. Ця робота потребує регулярного систематичного

впливу, комплексу різних форм і методів виховання у позаурочний час, в сімейному та громадському житті.

Виховна робота зі школярами у найбільш широкому розумінні здійснюється в інституційному плані – закладами загальної середньої та позашкільної освіти, громадою, сім'єю (як соціальним інститутом), іншими недержавними організаціями і об'єднаннями (конфесійне виховання). Сім'я як важлива ланка соціальної структури здійснює визначний вплив на формування здорового способу життя школярів. З одного боку, проводячи більшість часу в сім'ї, дитина чи юнак вчиться на прикладі, сприймає традиції та моделі поведінки. З іншого боку, діти іноді зазнають негативних впливів внаслідок психологічного насильства в сім'ї, яке спричинене низьким рівнем педагогічної культури батьків.

Розглядаючи прояви психологічного насильства в сім'ї, дослідники А. П. Малішевська, В. В. Хмелько, Н. М. Хмелько пояснюють їх через поняття «отруйна педагогіка». Зазначається, що психологічне насильство спричиняє багато шкоди здоров'ю дітей та юнаків, серед яких: депресія, спроби самогубства, вживання алкоголю або наркотиків; психосоматичні хвороби, на кшталт болю в животі (неврастенії); нав'язливі страхи (фобії) тощо [26].

О.Вишневецький називає родину «молекулою суспільства», де його консерватизм виявляє себе з найбільшою силою. Тому, незважаючи на важливу роль традицій, у проблемі родинного виховання дещо вимагає спеціального розгляду. Це зумовлене тим фактом, що коли докорінно змінюється обличчя і структура суспільства, його мусить враховувати і родина. Закріплені в звичаєвих традиціях погляди на виховання будувалися колись на тій системі вартостей, яка відповідала тодішньому життю. Найперше це стосується громадсько-політичного світогляду, який передбачає глибокі зміни, виховання характеру, що повинен відповідати вимогам нового життя. [9, с.185].

Говорячи про школу, найважливіше місце у вихованні школярів слід відвести класному керівникові.

У Положенні про класного керівника навчального закладу системи загальної середньої освіти зазначається, що «класний керівник - це педагогічний працівник, який здійснює педагогічну діяльність з колективом учнів класу, навчальної групи професійно-технічного навчального закладу, окремими учнями, їх батьками, організацію і проведення позаурочної та культурно-масової роботи, сприяє взаємодії учасників навчально-виховного процесу в створенні належних умов для виконання завдань навчання і виховання, самореалізації та розвитку учнів (вихованців), їх соціального захисту» [32]. Одним із найважливіших завдань класного керівника є «виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців)» [там само].

Турбуючись про забезпечення здорового способу життя школярів, класний керівник може відвідувати вихованців за місцем проживання або в гуртожитку (за згодою батьків, опікунів) для вивчення умов їх побуту та виховання. Також до обов'язків класного керівника входить: вибирати адекватні засоби реалізації завдань навчання, виховання і розвитку учнів (вихованців); дотримуватись педагогічної етики, поважати гідність учня (вихованця), захищати його від будь-яких форм фізичного, психічного насильства; своєю діяльністю стверджувати повагу до принципів загальнолюдської моралі; *пропагувати здоровий спосіб життя* [32].

У виховній роботі по формуванню здорового способу життя окремо виділяються методи превентивного виховання, тобто попередження негативних проявів та звичок. Науковці Л.Рибалко та М.Кравченко характеризують превентивне виховання як систему організаційних і профілактичних дій, спрямованих на запобігання формуванню в молоді шкідливих звичок, негативних рис характеру, проявам асоціальної поведінки

[36]. Відмічається, що призначенням превентивної допомоги і корекції є сприяння тому, щоб молодь навчилася допомагати собі, розуміючи проблеми, які провокують деструктивну поведінку. Дослідники радять здійснювати патронажну роботу, організовувати різні форми превентивної освіти, проведення дозвілля.

Можемо констатувати, що не завжди завдання здоров'язберезувальної роботи виокремлювалося та артикулювалося у виховній роботі школи. Наприклад, зміст навчального посібника з методики організації виховної роботи в школі (Кондрашова, Л.В., Лаврентьєва, О.О., Зеленкова, Н.І.) представляє різноманітні заходи роботи з виховання: моральне, трудове, економічне, національне, формування культури поведінки та відповідального ставлення до навчання тощо [22]. Але не приділено увагу окремо такому напрямку виховання як формування здорового способу життя школярів.

В сучасній школі завдання з формування здорового способу життя школярів покладається на вчителя фізичної культури. Так, у своєму дослідженні О. Безкопильний виділяє низку невіршених проблем, що торкаються здорового стилю життя школярів: недостатню професійну компетентність учителів фізичної культури щодо застосування здоров'язберезувальних технологій; створення нових інноваційних навчальних закладів (гімназій, ліцеїв, спеціальних шкіл і класів з додатковим і поглибленим вивченням предметів), які, на жаль, не досить ґрунтовно враховують правила здоров'язберезувальної педагогіки; низька ефективність консультування та просвіти в системі педагогічного здоров'язберезувального супроводу шкільної освіти; пасивна позиція керівництва освітою, дирекції шкіл та відповідно вчителів щодо впровадження здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховний процес загальноосвітньої школи; слабо розвинена система інтеграції змісту предметів, орієнтованих на формування здорового стилю життєдіяльності учнів; недостатність інформаційних ресурсів для комплексного підходу до розроблення й реалізації програм здоров'я; зниження обсягу та якості



профілактичної роботи серед школярів; низька рухова активність, яка негативно позначається на психофізичному стані учнів; недостатня ефективність міжвідомчої співпраці школи з громадськими організаціями, що піклуються про зміцнення та збереження здоров'я школярів [2].

## Висновки до розділу 1

На основі аналізу літератури з'ясовано, що *здоров'я* – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, складовими якого традиційно вважаються: *соматичне здоров'я* (стан органів та систем організму людини, основу якого становить біологічна програма індивідуального розвитку); *фізичне здоров'я* (рівень росту і розвитку органів та систем організму, в основі яких – морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції); *психічне здоров'я* (внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію та поведінку); *моральне здоров'я* (комплекс характеристик мотиваційної та інформаційної сфер життєдіяльності, його особливість визначає система цінностей, установок та мотивів поведінки індивіда у суспільстві).

Під «індивідуальним здоров'ям» розуміють цілісний стан фізичного, психічного, розумового, соціального, професійного, морального і духовного благополуччя особистості, який дозволяє їй повноцінно проявляти себе і взаємодіяти в усіх сферах життєдіяльності.

Нині визначене міжнародними і державними документами право на здоров'я включає в себе не тільки послуги медико-санітарної допомоги, а й умови, що визначають здоров'я, в тому числі: доступ до безпечної питної води, належної санітарії та житла, достатнє харчування, здорові умови роботи і умови навколишнього середовища, а також доступ до освіти та інформації, пов'язаних із здоров'ям.

Потреба у спеціально організованій роботі з формування здорового

способу життя породжена тим, що стан здоров'я людини безпосередньо залежить від рівня усвідомлення особистістю власної відповідальності за своє здоров'я, налаштованості на його зміцнення та збереження. У визначенні «здоровий спосіб життя» потрібно користуються поняттями «спосіб життя» в цілому, який включає рівень життя, якість життя та стиль життя.

Здоровий спосіб життя – це взірець систематичної поведінки особистості, спрямований на формування, збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом закріплення в повсякденному житті правильних звичок, які не завдають шкоди людині в фізичній та духовній сферах її функціонування.

Завдання освітніх закладів з формування здорового способу життя розділяє також сім'я та громада. Таким чином школярі отримують досвід і традиції здоров'язбереження. Зміст та потреби роботи з формування здорового способу життя школярів визначені у законах, стандартах освіти, лежать в основі спеціальних навчальних курсів та позаурочної роботи.

Педагогічна теорія та практика містить достатню кількість досліджень щодо формування здорового способу життя у дітей та молоді. Досвід роботи закладів різного рівня свідчить про широке коло форм, методів та технологій роботи з формування здорового способу життя школярів, але не всі з них є доцільними у позаурочній роботі та мають систематичний характер.

## РОЗДІЛ 2. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ У ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

### 2.1. Вивчення та аналіз досвіду формування здорового способу життя школярів у позаурочній діяльності

Взірець турботи про здоров'я учнів знаходимо у творчості Василя Сухомлинського, який описав гуманістичні підходи у вихованні дітей у праці «Серце віддаю дітям». У розділі, який має назву «Ми живемо в саду здоров'я» видатний педагог виклав досвід створення літнього «Саду здоров'я», в якому на природі проходив місяць літа вихованців. На березі річки, в облаштованих «курнях» діти проводили відпочинок на повітрі: «Прокидалися на світанку - до сходу сонця. Купалися в ставку, робили зарядку, снідали і вирушали кудись на прогулянку в ліс, сад, поле. У цей місяць у нас були найцікавіші "подорожі" до витоків слова. Спостерігали ранкову зорю і схід сонечка з вершини степового кургану; бачили, як сотні ластівок, готуючись до відльоту в теплий край, збираються в зграї; як сонечко і ранковий вітерець розганяють білу пелену туману, що покрив річку. В полі, на лузі або в лісі діти снідали вдруге: їли яблука, груші, сливи, кавуни, дині, варені качани кукурудзи, помідори, молоду варену картоплю зі свіжими огірками. ... Засмагли, в трусиках і майках, босоніж діти вирушали щодня в подорож, каталися на моторному човні. Поєднання здорового харчування, сонця, повітря, води, посильної праці і відпочинку - все це стало цілющим і нічим не замінним джерелом здоров'я» [40].

У наш час організацією дозвілля школярів займаються спеціально створені заклади дозвілля та відпочинку. Та все ж, до їх діяльності залучається не вся шкільна спільнота, тому цей вплив не є визначним у формуванні здорового способу життя молоді. Маємо розглянути позитивний

досвід здоров'язбережувальної роботи у середовищі школи у позаурочний час.

В дослідженні впливу на формування в учнів здорового способу життя на основі інтегративно-діяльнісного підходу, описаний досвід спеціалізованої школи №17 м.Києва. [35] Ключовою ознакою школи є комплексний, підхід до створення здорового середовища життєдіяльності дитини та системи її базових ціннісних орієнтирів. Формування в учнів навичок здорового способу життя у школі передбачав системні заходи, серед яких: інноваційна методична робота в педагогічному колективі (науково-методичні читання з тем (Дод. А); реалізація моделі «Школа здоров'я»; заняття-тренінги, які активізують творче мислення учнів, виховують впевненість у власних можливостях тощо. З метою розвитку освітньо-оздоровчої моделі «Школа здоров'я – школа розвитку» педагогічним колективом створені необхідні умови для розвитку, збереження й зміцнення здоров'я учнів. Працюючи в системі зрозумілих технологій, школа взяла за основу три постулати:

- освіта не має шкодити здоров'ю учня і педагога;
- освіта має сприяти збереженню здоров'я учнів та педагогів;
- освіта має зміцнювати і поліпшувати здоров'я дітей.

З метою реалізації здоров'язбережувальної програми школи були здійснені комплексні заходи в залежності від ланки школи.

У початковій школі на уроках виконуються вправи для розвантаження учнів («фізкультхвилинки», декламація віршів під музику, «письмо плечима», позначення звуків і букв за допомогою тіла, рухливі ігри під час усної лічби, читання «потягом»). Для запобігання порушенням зору в дітей використовуються нетрадиційні методи профілактики далекозорості, косоокості, короткозорості; вправи: «розстели свої думки по підлозі, хай спокійно повистрибують з голови», «згадай кожну секунду новий колір: червоний, синій, зелений, білий» сприяють психічному розслабленню, за яким лише і можливе фізичне розслаблення. Біологічна потреба в рухах учнів початкової школи реалізується не тільки на перервах («рухливі перерви»), а й

на уроках (рухливі ігри, дихальні вправи, розминки). Особливого значення під час навчання в школі набуває правильна постава учня. Тому вправи на контроль постави («мішечки», «підрівняй спинку», контроль постави біля дверей класу) застосовуються вчителями щодня. [35]

У другій половині робочого дня діють години здоров'я в групах подовженого дня. Вчителі школи постійно співпрацюють із батьками учнів, ведуть лист здоров'я дитини, дають рекомендації щодо відвідування спортивних секцій, режиму дня. Учні перших класів вчаться за окремим навчальним планом і режимом дня (35-хвилинні уроки, дві прогулянки, сон, триразове харчування), мають свій особистий спортивний куточок, ігрові кімнати для розвантаження, «сухий» басейн. [35]

У школі середньої ланки здійснюється інтеграція знань про здоров'я і засоби його збереження через усі уроки. У 5–6-х класах засновані спецкурси «Я і моє здоров'я», головною метою яких є озброєння учнів гігієнічними знаннями, оволодіння санітарною культурою та формування знань про цінність здоров'я. У 7–8-х класах працюють спецкурси «Пізнай себе. Будемо творцями свого здоров'я», завдання яких полягає в гармонійному розвитку особистості, основними якостями якої є духовне багатство, моральна чистота й фізична досконалість. З метою створення атмосфери творчості, культу здоров'я і пріоритетної цінності життя, в школі проводиться традиційний весняний фестиваль «Краса. Молодість. Грація». [35]

Для учнів школи введено сезонну вітамінізацію (кисневмісна «пінка» в суміші лікарських трав), для попередження травматизму проводяться «Тижні безпеки», місячники профілактики шкідливих звичок. Учні постійно читають лекції лікарі-гінекологи, лікарі-окулісти, наркологи. Так, з учнями 8–9-х класів проведена програма «Екологія мислення людини», яка містила такі питання:

- мислення і свобода вибору – основна відміна Людини від тварини;
- взаємодія – дружня співпраця людей;
- подібне притягує подібне, закон відповідності;

— причина і наслідки («парасолька під час дощу»).

Силами учнів школи створено агітбригади «За здоровий спосіб життя», «Юні пожежники», «Безпека руху», які активно впроваджують знання про здоров'ятворення. На уроках фізичного виховання введено диференційований підхід з урахуванням різнорівневих показників стану здоров'я та фізичної підготовленості учнів, працює басейн.[35].

Аналіз сторінок закладів загальної середньої освіти у м.Кривий Ріг дозволяє стверджувати, що на сайтах гімназій і ліцеїв практично не висвітлюється робота з формування здорового способу життя школярів. Щодо позаурочної діяльності справедливим буде відмітити роботу гуртків і секцій з фізичного виховання і спорту. Також кожен заклад проводить роботу з попередження боулінгу, що є частиною здорової атмосфери в школі. Але ми вважаємо це лише одною з багатьох сторін здоров'язбережувальної діяльності.

У закладах вищої освіти також проводиться робота з формування здорового способу життя молоді. Систематичні практичні заняття з використанням оздоровчих технологій, як вважають Пастухова Н.Л., Садовниченко Ю.О., М'ясоєдов В.В., допомагають студентам краще пізнати себе, навчитися керувати своїми емоціями, поведінкою, визначати свій психофізіологічний стан, ступінь втоми, досягати гармонії між тілом і духом [31].

До ефективних засобів професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери до профілактики дезадаптації учнів В. Костіна відносить організацію діяльності студентського наукового товариства «Волонтер» у формах майстер–класів, круглих столів, виїзних засідань на базах соціальних інституцій партнерської мережі тощо [24].

До методів формування здорового способу життя дослідники відносять лекції, кіно- та відео лекторії, бесіди, диспути, дискусії, ігри, рольові ігри, тренінги тощо. Також формами пропагування здорового способу життя є

засоби масової інформації, науково-популярні матеріали (брошури, книги, журнали), соціальна реклама, твори мистецтва. [45].

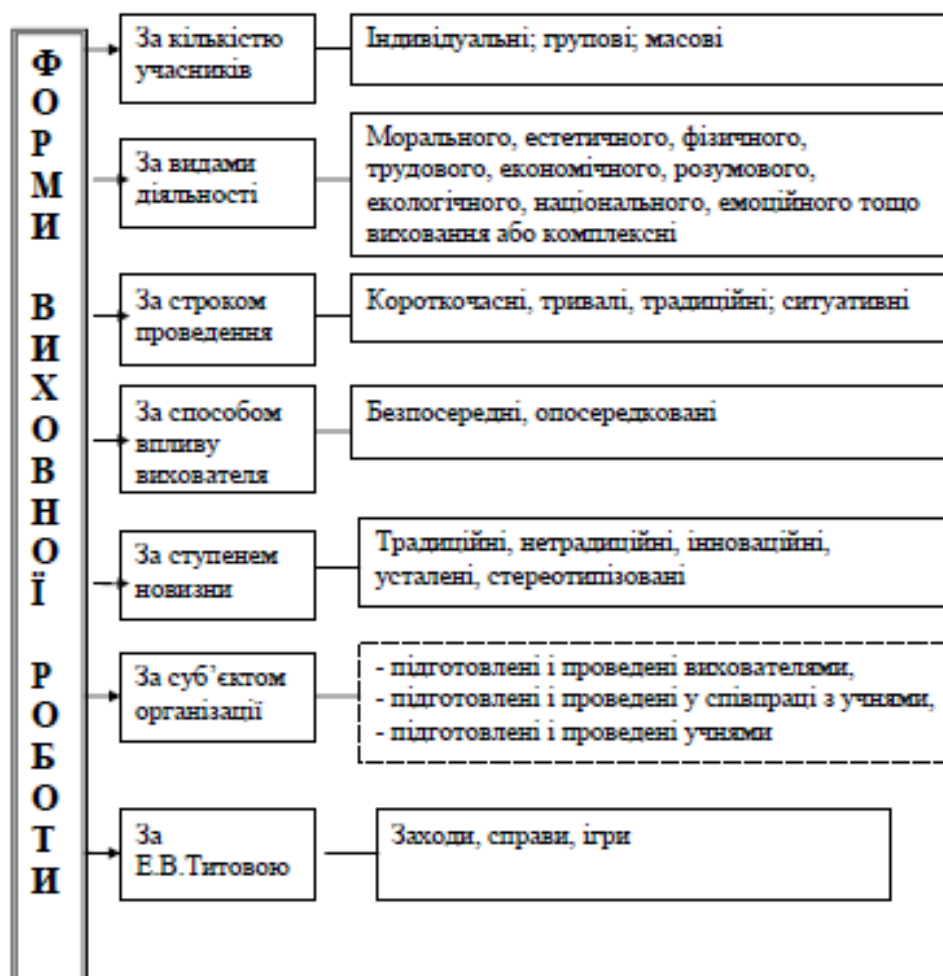


Рис. 2.1 Класифікація форм виховної роботи [22]

Вважаємо, що не лише методи виховної роботи, але й атмосфера у середовищі школи може сприяти формуванню здоров'я учнів. Вчені зауважують, що саме дефіцит серотоніну (хімічна речовина, яка, при знаходженні в крові, є гормоном, а при синтезі в клітинах головного мозку, виконує функцію нейромедіатора (посередника) знижує загальні показники життєдіяльності людини. Усунення причин нестачі серотоніну – недостатність світла, незбалансованість харчування, сидячий спосіб життя – може сприяти підвищенню настрою та кращим інтелектуальним здібностям. Вказуються також і негативні способи отримання «гормону радості» - зловживання алкоголем, куріння, вживання наркотиків, надмірне вживання кави і шоколаду. Найкращими способами підвищення серотоніну вважається

регулярні прогулянки на свіжому повітрі, хорошому освітленні приміщень, бажано, лампами денного світла і збалансованому харчуванні (вживання сирів, грибів, особливо глив, крупи і молочні продукти, м'ясо, бобові культури, банани і апельсини, чорнослив і горіхи, томати, м'ясо птиці, овочі, що містять багато крохмалю - пастернак, солодка картопля, рис коричневий і білий, макарони, хлібобулочні вироби з цільнозернового борошна) [50].

Л. Маценко радить використовувати такі форми роботи з сім'ями: мобільні курси, навчально-консультативні пункти, кабінет довіри, лекторій, дискусійний клуб, спеціалізовану службу (знайомств, пошта довіри, школа молодого подружжя, телефон довіри), тренінги, тестування, психологічні консультації, психологічний театр мініатюр, семінари, проектні методики, шоу-програми, клуб молоді сім'ї, розважальну конкурсну програму, сімейні свята, тиждень планування сім'ї, конкурс молоді сім'ї, конкурс на краще сімейне подвір'я, виставку малюнків про сім'ю, фестиваль сімейних творчих колективів, конкурс багатодітних сімей; сімейне спортивне свято, гру, фотовиставку, школу молоді матері, школу батьківської підтримки, конференцію, «круглий стіл», вивчення педагогічних ситуацій, педагогічний бліц-турнір, психодраму, кінолекторій, кабінет екстреної психологічної допомоги, ділові ігри, диспути; відзначення міжнародного дня сім'ї; православні, релігійні свята [27].

Щодо уявлень та формування здорового способу життя було проведене анкетування школярів 5-9 класів, які відвідують заклади позашкільної освіти (є відвідувачами гуртків технічної творчості). Зміст анкети (Дод.Б) являв собою набір питань, що торкаються різних аспектів здоров'я: фізичної активності та спорту, харчування, звичок та розпорядку дня, а також умінь долати стрес та втому. За результатами опитування вихованців, ознаки рівня здоров'я проявляють у такому співвідношенні: високий рівень: 16.67%; середній рівень: 38.60%, нижче середнього: 18.42%, низький рівень: 26.32%. Ці відсотки вказують на розподіл учнів за рівнями фізичного здоров'я відносно загальної кількості опитаних.



Нами було проведено емпіричне дослідження з вивчення уявлень молоді щодо здорового способу життя. На основі інтерв'ювання 34 студентів першого і другого курсів Криворізького державного педагогічного університету (факультету мистецтв та дошкільної й технологічної освіти) було з'ясовано, які міфи та неправильні уявлення про шкоду чи користь для здоров'я зараз поширені серед молоді:

1. Міф: Здоровий спосіб життя - це лише фізична активність. Факт: Здоровий спосіб життя включає в себе не лише регулярну фізичну активність, але й збалансоване харчування, відпочинок, психічне здоров'я та відсутність шкідливих звичок.

2. Міф: Здорове харчування - це дієта із відмовою від улюблених продуктів. Факт: Здорове харчування полягає в розумному виборі продуктів і у збалансованому раціоні, а не в радикальних дієтах. Можна насолоджуватися улюбленими стравами в межах розумних порцій.

3. Міф: Щоденна фізична активність повинна бути інтенсивною. Факт: Регулярна фізична активність може бути помірною, але стабільною. Навіть невелика активність, яка входить у повсякденне життя (наприклад, ходьба), може мати позитивний вплив на здоров'я.

4. Міф: Лише вегетаріанці можуть вести здоровий спосіб життя. Факт: Здоровий раціон може бути різноманітним, включаючи різні види продуктів. Важливо збалансувати раціон, забезпечуючи необхідну кількість білків, вуглеводів, жирів, вітамінів та мінералів.

5. Міф: Сон можна надолужити вихідними. Факт: Надмірне занурення в сон вихідного дня не компенсує недостатнього сну протягом тижня. Регулярний та якісний сон є важливим елементом здорового способу життя.

6. Міф: Лише дорослі мають турбуватися про своє здоров'я. Факт: Здоровий спосіб життя важливий на будь-якому віці. Уведення здорових звичок в ранньому віці допомагає підтримувати здоров'я на протязі всього життя. Таким чином були виявлені помилкові уявлення молоді 17-18 років про вплив на здоров'я деяких речовин і способів поведінки.

## 2.2. Модель формування здорового способу життя школярів у позаурочній діяльності

На основі розглянутих змістових аспектів здорового способу життя, завдань та практики формування здорового способу життя молоді у закладах освіти та зроблених висновків, нами було розроблено модель формування здорового способу життя школярів у позаурочній діяльності, яка в комплексі представляє роботу педагогічного колективу, здобувачів та інших зацікавлених учасників.

Першим завданням в узагальненні виховної роботи, спрямованої на формування здорового способу життя було узагальнення стратегій роботи. Виходячи зі стратегій та моделей здоров'язберезувальної роботи, описаних у багатьох дослідженнях, ми ввели в схему два основні блоки: пропедевтика і корекція способу життя. Під пропедевтикою ми маємо розумне використання потенціалу особистості за всіма складниками здоров'я (фізичного, ментального, психічного, соціального, сексуального та духовного). Корекція способу життя означає застосування усіх можливих способів уникнення причин, які завдають шкоду здоров'ю.



Рис. 2.2 Модель поняття «здоровий спосіб життя» школярів

Ми розробляли модель на основі визначення поняття «здоровий спосіб життя» як «розумне використання свого життєвого потенціалу, а також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом, позбавленні від шкідливих звичок та залежностей, запобіганню захворюванням, що передаються статевим шляхом. [38].



Рис. 2.3 Зміст позакласної роботи з формування здорового способу життя у школі

Необхідність формування здорового способу життя зумовлена тим, що багато причин пошкодження стану здоров'я можна уникнути [38].

На основі поданої схеми щодо змісту роботи із формування здорового способу життя, складниками ми вважаємо фізичне, соматичне, психічне (емоційне), моральне (духовне), розумове (ментальне), соціальне, сексуальне

і репродуктивне, а також здорові звички і стиль життя. Здоров'язбереження в школярів можна розглядати на трьох рівнях: фізичний, психічний та соціальний. Кожен рівень має свої характеристики, які ми виділили, спираючись на відповіді учнів. Фізичний рівень здоров'язбереження має такі ознаки:

- Регулярна фізична активність та участь у спортивних заходах.
- Збалансоване харчування та свідомий вибір продуктів.
- Достатній сон та відпочинок.
- Уникання шкідливих звичок, таких як куріння чи вживання алкоголю.

На психічному рівні здоров'язбереження полягає у наступному:

- Емоційна стійкість та здатність ефективно впоратися зі стресом.
- Уміння розпізнавати та виражати свої емоції.
- Стратегії релаксації та відновлення психічного благополуччя.
- Позитивний погляд на себе та оточуючий світ.

Ознаками соціального рівня здоров'язбереження є:

- Здатність до ефективної комунікації та взаємодії з іншими.
- Розвиток соціальних навичок, таких як співпраця та емпатія.
- Участь у групових діях та колективних заходах.
- Усвідомлення важливості підтримки від оточення та активна участь у спільноті.

Педагог може виділити ці ознаки, спостерігаючи за учнями, на основі опитувань та спробувати розвивати ці аспекти в їхньому повсякденному житті. Здоров'язбереження на кожному рівні важливе для всебічного благополуччя школярів.

Робота класного керівника, вчителів та батьків має забезпечувати регулярні заходи за всіма напрямками здорового способу життя. Розглянемо кожен складник здоров'я у зв'язку зі змістом, формами та методами, що забезпечують його формування.

Оскільки показники фізичного здоров'я – це індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, досконале (за нормою) фізіологічне функціонування

організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівень фізичного розвитку органів і систем організму, це визначає його прояви у дітей. Так, дослідники А.П.Малішевська та В.В.Хмелько звернули увагу на показники фізичного здоров'я дітей, що проявляється через такі параметри:

1. Дозвільно-ігрова активність – вміння відпочивати, тобто проведення відпочинку на організації відпочинку на природі, участь в іграх, фізичних змаганнях, оздоровлення.
2. Фізично-оздоровча активність – ставлення до оздоровлення – забезпечення життєздатності існування організму в реальних умовах (фізичні вправи, загартовування, зміцнення здоров'я) [36].

Тож, формування фізичного здоров'я потребує позаурочних заходів з відпочинку та активності на природі, організації ігор, фізичних змагань, процедур оздоровлення та мотивації у фізично-оздоровчій активності. В допомозі батькам та вчителям для організації регулярних розминок пропонуємо використовувати фізкультхвилинки з музичним супроводом (Відео: 19 фізкультхвилинок на різний вік і смак <https://osvitanova.com.ua/posts/3596-video-19-fizkultkhvylynok-na-riznyi-vik-i-smak>).

Організація рухливих ігор на перервах та після уроків сприяє розвитку дозвілля-ігрової активності. Педагоги та психологи пропонують запроваджувати енергійні ігри як у закладах освіти, так і вдома, особливо під час дистанційного навчання. Приклади таких розваг з дітьми та підлітками подає сайт Osvitanova [53]. Наведемо декілька з них:

*Скласти головоломку, пересуваючись на руках, без ніг.* Встановіть дерев'яну дошку-головоломку, пазл тощо та розкиньте шматочки по кімнаті. Візьміть дитину за щиколотки або стегна, щоб полегшити задачу, так, щоб вона ходила на руках і збирала розкидані частинки. Потрібно скласти головоломку. Чудова активність для зміцнення верхньої частини тіла.

*Червоний, зелений, жовтий.* Встановіть завдання для кожного кольору: жовтий – повільне повзання по землі; зелений – стрибайте, як жаба; синій – спробуйте і торкніться неба; фіолетовий – веселий танок. Змінюється колір – змінюється активність.

*Твістер.* Граючи в цю гру, матимете гарну розтяжку. Немає гри? Зробіть свою, наклеївши паперові кола на підлогу.

*Парашиут.* Візьміть простирadlo, кожен тримає якийсь кінець та швидко рухає руками вгору та вниз. Покладіть у простирadlo невеликі кульки або повітряні кульки і спробуйте їх виштовхнути назовні або навпаки втримати усередині. Діти люблять цю просту гру.

*Створіть шоу.* Запропонуйте дітям створити власну гру (ви – глядачі). Бажано, щоб ви задавали якийсь напрям. Наприклад, це може бути спорт, заняття (карате, танці, гімнастика), циркове шоу зі спробами жонгливання та стрибків через обручі тощо. Як тільки діти будуть готові до виконання, зніміть відеозапис, щоб вони відчували себе справжніми артистами.

*Модний показ.* Діти люблять одягатися, а ця ідея виводить їхню любов до нарядів на новий рівень. Створіть подіум зі стрічки або крафтового паперу і запросіть моделей до дефіле. Ви можете бути суддею та виставляти бали за стиль, креативність та загальну підготовку.[53].

Показники духовного та психічного здоров'я дітей включають: достатній або високий рівень розвитку психічних процесів (уважність, активність, міцність, пам'ять); збудливість, емоційність, чутливість, розумові здібності, розвиток мовлення, доброзичливість, оптимізм, стійкість до стресів тощо [36, 34]. Психічне здоров'я забезпечується, на нашу думку, в першу чергу атмосферою у школі та у сім'ї. Сприятливе емоційне середовище в школі набувається завдяки забезпеченню доброзичливого дружнього клімату.

Рекомендації щодо практик психолого-педагогічної допомоги у налагодженні емоційно-психічного здоров'я усім учасникам освітнього процесу досить ґрунтовно висвітлені у матеріалах, зібраних Інститутом модернізації змісту освіти на основі вивчення розробок і досвіду багатьох

фахівців [25]. Деякі з них представлені нами в додатку Д.

На сьогоднішній момент в Україні створена Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», яка функціонує у вигляді сайту з представленими відео та текстовими інструкційними матеріалами, як допомогти собі та іншим у подоланні стресу, тривожності, інших проявів проблем психічного добробуту [42]. Вчителі і батьки мають можливість користуватися цими ресурсами у формуванні здорового способу життя дітей.

Всі складники здоров'я певним чином залежні від сформованих звичок та стилю життя, що проявляється в розпорядку дня, щоденних рутиних гігієни і догляду за собою, здоровому збалансованому харчуванні та уникненні згубних залежностей (алкоголь, тютюнопаління та наркотичні речовини). Для різного шкільного віку ця робота матиме різний зміст, але потрібно пам'ятати як про корекцію, так і про профілактику.

Найбільш поширена проблема у формуванні здорового способу життя – порушення розпорядку дня та невміння керувати часом. Це призводить до невстигання, стресу, надмірного перебування перед екраном комп'ютера чи смартфона, зниження фізичної активності та ін. Поради з тайм-менеджменту для дітей та батьків (особливо в умовах дистанційного навчання) передбачають декілька основних правил: організація домашнього часу; полегшення ранкової метушні; планування напередодні ввечері; зробіть ранок спокійним та ін [41].

Великий обсяг здоров'язбережувальної роботи спрямований на формування стійкості молоді до тютюнозалежності, куріння та вживання алкоголю. Наприклад, одне із шкідливих пристрасть сучасної молоді – куріння та вживання електронних сигарет. Опитування молоді показало, що значна кількість підлітків не розуміє шкідливості цих речовин, оскільки ця інформація до них не доводиться. Електронні сигарети, часто відомі як «вейпи», не є безпечними або відсутніми на шкоду альтернативами традиційному курінню. Деякі підлітки можуть вважати, що вейпінг менш шкідливий, але наукові дослідження свідчать про те, що вони можуть

призводити до серйозних проблем зі здоров'ям. Ми вважаємо, що в обговорення з підлітками можна включити такі аспекти:

1. Небезпека нікотину: Багато електронних сигарет містять нікотин, який може призводити до залежності. Молоді люди особливо вразливі до негативних наслідків нікотину, так як їхній мозок продовжує розвиватися до 20-25 років.

2. Шкідливі хімічні речовини: Під час вейпінгу випаровуються різні хімічні речовини, такі як ацетальдегід, ацетон, формальдегід та інші. Ці речовини можуть шкодити легеням, серцю та іншим органам.

3. Ризик випадків легеневого захворювання: Зареєстровано випадки легеневого захворювання, пов'язаного з вживанням електронних сигарет. Це може включати в себе такі стани, як «вейп-асоційоване запалення легень» (EVALI).

4. Можливість переходу на традиційне куріння: Деякі дослідження показують, що особи, які вживають електронні сигарети, мають більшу схильність спробувати традиційні сигарети, порівняно з тими, хто не вживає вейпи.

Під час обговорення цих аспектів з підлітками важливо враховувати, що наукові докази стосовно електронних сигарет ще продовжують накопичуватися. Однак на сьогоднішній день існують відомості про те, що вони не є безпечною альтернативою та можуть призводити до серйозних проблем зі здоров'ям.

Інша суперечлива тема щодо шкідливих звичок торкається специфіки харчування молоді. Ризики ожиріння та розладів травлення, а також інших загроз здоров'ю виникають внаслідок незбалансованого харчування та неправильної харчової поведінки. Так, підлітки у своїх відповідях зазначають, що не вживають алкогольні напої. Але, в той же час, деякі з них дозволяють собі вживати «енергетики», які не заборонені до продажу. Відсутність розуміння шкідливих наслідків їх вживання сприяє поширенню негативної практики.



Вживання енергетичних напоїв може мати негативні наслідки для здоров'я підлітків, а також для осіб будь-якого віку. Серед причин шкоди вживання енергетиків такі:

більшість енергетичних напоїв містять велику кількість цукру, що може призвести до збільшення ризику розвитку ожиріння, діабету типу 2 та інших проблем зі здоров'ям.

Енергетичні напої часто містять кофеїн та інші стимулюючі речовини. У підлітків, чутливість до кофеїну може бути вищою, і занадто велика кількість кофеїну може призвести до проблем зі сном, тривоги та інших негативних ефектів.

Високий рівень кислоти та цукру в енергетичних напоях може призвести до пошкодження зубів та розвитку

Енергетичні напої не є ефективними для забезпечення необхідної гідратації. Вони можуть навіть призвести до дегідратації, оскільки кофеїн має дію діуретика (спричиняє втрату рідини через сечу).

Велика кількість кофеїну та інших стимуляторів може впливати на роботу серця та судин, особливо у людей з певними медичними станами.

Слід пояснювати школярам рекомендації здоров'я, які вказують на те, що діти та підлітки повинні обмежувати споживання енергетичних напоїв. Замість цього, краще сприяти вживанню води, яка є найкращим засобом гідратації. Якщо виникає конкретна необхідність в енергії, рекомендується шукати її в здорових харчових продуктах та збалансованому харчуванні.

Підготовка вчителів до формування здорового способу життя школярів потребує врахування як відомих рекомендацій щодо здоров'язбереження, так і використання інноваційних практик. Так, пропонуємо для вчителів використання коміксів в якості медіа-освітньої технології в організації роботи по формуванню здорового способу життя. Ця технологія успішно використовується в європейських міжнародних проектах (у мовних школах «M. Kogălniceanu” Vaslui Romania) [54, с. 171]. Метою проєкту було підвищення якості вивчення мов шляхом сприяння міжкультурній

європейській освіті, зосередженій на коміксах, що сприяло досягненню ряду ключових можливостей, таких як іншомовне спілкування, цифрові компетенції, розвиток почуття ініціативи та підприємливості, а також підвищення культурної чуйності та самовираження студентів.

Ще одна інноваційна практика для вчителів – використання подкастів у виховній роботі. Наприклад, освітній подкаст «Вчися вухами» пропонує вчителям методики створення уроків на основі проблемних запитань, інструменти інтеграції подкастів на різних етапах уроків тощо.

Таким чином, побудована на основі моделі позаурочна робота з формування здорового способу життя матиме три рівні виконання: пропедевтика (попередження), корекція (усунення відхилень) та рефлексія.

## **Висновки до розділу 2**

Здійснено вивчення досвіду формування здорового способу життя школярів у позаурочній роботі на основі науково-педагогічних джерел. В історії вітчизняної педагогіки є приклади комплексного оздоровлення дітей, прикладом чого тепер нам служить досвід Василя Сухомлинського. Ця ідея втілилася згодом у роботу спеціальних закладів літнього відпочинку дітей, але вона обмежена в часі літніми канікулами, а робота з формування здорового способу життя повинна вестися цілорічно.

Огляд сайтів шкіл міста засвідчив недостатнє висвітлення всебічної роботи зі здоров'язбереження дітей в освітньому процесі, причиною якого частково визнаємо довгий час переважання дистанційної форми навчання. Але необхідність такої форми не применшує, а ще й актуалізує увагу до формування здорових звичок школярів, які перебувають на домашньому навчанні. Саме тому зростає роль сім'ї у пропедевтичній роботі зі здоров'язбереження.

На основі опитувань та інтерв'ювань школярів та студентів 1-2 курсів університету було з'ясовано помилкові уявлення молоді щодо користі та

шкоди для здоров'ю в їх поведінці, звичках, способі та стилі життя. На основі виявлених «міфів» сформульовано пріоритетні напрями роботи з формування здорового способу життя школярів у позаурочній роботі.

На основі розглянутих змістових аспектів здорового способу життя, завдань та практики формування здорового способу життя молоді у закладах освіти та зроблених висновків, нами було розроблено модель формування здорового способу життя школярів у позаурочній діяльності, яка в комплексі представляє роботу педагогічного колективу, здобувачів та інших зацікавлених учасників.

Запропонована модель формування здорового способу життя школярів у позаурочній роботі побудована з урахуванням змісту виховної роботи та з урахуванням принципів людиноцентричності. В моделі представлено складники формування здорового способу життя та ознаки їх прояву: фізичне, соматичне, психічне (емоційне), моральне (духовне), розумове (ментальне), соціальне, сексуальне і репродуктивне, а також здорові звички і стиль життя. Здоров'язбереження в школярів розглядається на трьох рівнях: фізичний, психічний та соціальний.

## ВИСНОВКИ

Дослідження теми формування здорового способу життя школярів у позаурочній діяльності дозволило нам дійти наступних висновків:

1. Поняття «здоровий спосіб життя» розуміється як взірць систематичної поведінки особистості, спрямований на формування, збереження та зміцнення використання свого життєвого потенціалу, а також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом, закріплення в повсякденному житті правильних звичок та позбавленні від шкідливих звичок та залежностей, запобіганню захворюванням, що передаються статевим шляхом. Складниками здорового способу життя ми вважаємо фізичне, соматичне, психічне (емоційне), моральне (духовне), розумове (ментальне), соціальне, сексуальне і репродуктивне, а також здорові звички і стиль життя.

2. Виявлено, що основні завдання освіти та напрями роботи по формуванню здорового способу життя молоді визначені законами про освіту, державними освітніми стандартами, що забезпечують права дитини на належні умови виховання і розвитку. Мета загальної середньої освіти передбачає серед всього іншого розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їх соціалізації та громадянської активності, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу. Реалізація мети базової середньої освіти ґрунтується на ціннісних орієнтирах, серед яких – формування культури здорового способу життя учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту. Завдання з формування здорового способу життя школярів лежить насамперед в колі повноважень класного керівника, всього педагогічного колективу закладу, в тісній співпраці із сім'єю.

3. Визначено, що в педагогічній теорії та практиці накопичено значний досвід формування здорового способу життя школярів як при вивченні спеціальних курсів, так і в позаурочній роботі. До переліку форм та методів здійснення позаурочної роботи з формування здорового способу життя відносимо заняття-тренінги, лист здоров'я дитини, відвідування спортивних секцій, спецкурси «Пізнай себе», «Будемо творцями свого здоров'я», фестивалі здоров'я, тижні безпеки, місячники профілактики шкідливих звичок, агітбригади «За здоровий спосіб життя», практичні заняття з використанням оздоровчих технологій, майстер-класи, круглі столи, лекції, кіно- та відео лекторії, бесіди, диспути, дискусії, ігри, рольові ігри, тренінги, різноманітні форми роботи з сім'ями тощо.

4. Досвід закладів освіти з формування здорового способу життя школярів у позаурочній роботі показує, з одного боку, широкий спектр питань, розкритих у виховній роботі, з іншого – відсутність систематичності і опори на науково обґрунтовані моделі формування здорового способу життя.

5. Розроблена модель представляє формування здорового способу життя школярів у позаурочній роботі на трьох рівнях: фізичний, психічний та соціальний. Кожен рівень має свої показники і рекомендації. Рекомендації щодо формування здорового способу життя школярів представлені з урахуванням уявлень молоді та тих проблем, які породжують помилкові думки та дії щодо власного здоров'я.

Формування здорового способу життя – це довготривалий процес, який потребує зусиль і з боку закладів освіти, і від суспільства, і від самої особистості. Констатовані протиріччя між потребою суспільства у здоровому поколінні і невисокою мотивацією і бажанням молоді дотримуватися здорового способу життя потребують пильної уваги з боку педагогів та батьків. Задля успіху формування здорового способу життя необхідно залучати всі можливі методи і форми виховної роботи, активізуючи особистість до свідомої регуляції своєї поведінки і досвіду.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева С. Людиноцентризм як освітня домінанта індивідуалізації сучасного навчання *Scientific Collection «Interconf»* № 109 С. 127 DOI 10.51582/interconf.19-20.05.2022.016
2. Балабанова Л. М, Перелигіна Л. А, Балабанова К. В. Моделі формування здорового способу життя: психологічний аналіз у контексті цінностей і норм. *Ukrainian psychological journal*. 2018. № 4 (10). С. 7–18.
3. Борин Г. В. Професійна підготовка студентів до просвітницько-консультативної взаємодії засобами педагогічної практики *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. 2015. Вип. 2. (Серія «Педагогіка та психологія»). С. 32–36.
4. Вакуленко О. В. Теоретико–методологічні засади формування здорового способу життя *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження* : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017 С.301-308
5. Ващенко Г. Виховний ідеал : записки виховника [https://shron1.chtyvo.org.ua/Vaschenko\\_Hryhorii/Vykhovnyi\\_ideal\\_Zapysky\\_vykhovnyka.pdf?PHPSESSID=vk96erobl8kr4r3r7c21rajg10](https://shron1.chtyvo.org.ua/Vaschenko_Hryhorii/Vykhovnyi_ideal_Zapysky_vykhovnyka.pdf?PHPSESSID=vk96erobl8kr4r3r7c21rajg10)
6. Великий тлумачний словник сучасної української мови: 250 000 слів /за ред. В.Т. Бусела. Київ: Перун, 2017. 1728 с.
7. Використання здоров'язбережувальних технологій в сучасних освітніх закладах. URL: <https://vi.nmc.dsns.gov.ua>.
8. Виховні технології / упоряд. В. Варава, В. Зоц. Київ : Редакції загальнопедагогічних газет, 2014. 120 с.
9. Вишневський О. І. Теоретичні основи сучасної української педагогіки : навч. посіб. Дрогобич: Коло, 2006. 326 с.

10. Відео: 19 фізкультхвилинок на різний вік і смак 01.04.2020  
<https://osvitanova.com.ua/posts/3596-video-19-fizkultkhvylynok-na-riznyi-vik-i-smak>
11. Волкова Н. П. Педагогіка : посібник. Київ : Видавничий центр «Академія», 2012. 527 с.
12. Державний стандарт базової середньої освіти  
<https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>
13. Джуринський П. Б. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберезувальної роботи з учнями середнього шкільного віку. URL:  
<https://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/13745/1/Djurinskii.pdf>.
14. Єременко О. Є. Використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури та в позаурочний час. URL:  
<https://www.fastivliceum.edukit.kiev.ua>.
15. Єрмакова Т. Основні напрями формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі. URL:  
<https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/09ytstep.pdf>
16. Загальна декларація прав людини Прийнята і проголошена резолюцією 217 А (III) Генеральної Асамблеї ООН від 10 грудня 1948 року  
 Неофіційний переклад [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_015#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015#Text)
17. Загальна педагогіка та історія педагогіки : *підручник для студ. вищ. навч. закл.* Одеський нац. мед. ун-т. Київ : Слово, 2014. 352 с.
18. Зайченко І.В. Педагогіка: *підручник*. Київ: Ліра-К, 2016. 608 с.  
 Козловський Ю.М. Педагогіка : *підручник*. Нац. ун-т «Львів. Політехніка». Львів : Вид-во Львів. політехніки, 2020. 371 с.
19. Здоров'я. *Council of Europe*  
<https://www.coe.int/uk/web/compass/health>

20. Зубрицька Т.В. Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя учнів через виховні заходи. URL: [https://lan-metod.at.ua/vuxovnarobota/dosvid/zybrutcka/opis\\_dosvidu.pdf](https://lan-metod.at.ua/vuxovnarobota/dosvid/zybrutcka/opis_dosvidu.pdf)

21. Конвенція про права дитини (неофіційний стислий виклад) Центр ООН з прав людини і Народний рух за освіту з прав людини. [www.pdhre.org](http://www.pdhre.org)<https://www.coe.int/uk/web/compass/convention-on-the-rights-of-the-child>

22. Кондрашова, Л.В., Лаврентьєва, О.О., Зеленкова, Н.І. Методика організації виховної роботи в сучасній школі: навчальний посібник. Кривий Ріг : КДПУ, 2008. 187 с.

23. Концепція сімейного виховання в системі освіти України «Щаслива родина». Міністерство освіти і науки України. (2012). URL: [http://internat14.edu.kh.ua/simejne\\_vihovannya\\_v\\_sistemi\\_osviti\\_ukraini\\_schasliva\\_rodina/pdf/](http://internat14.edu.kh.ua/simejne_vihovannya_v_sistemi_osviti_ukraini_schasliva_rodina/pdf/)

24. Костіна В. В. Підготовка майбутніх соціальних педагогів та соціальних працівників до формування здорового способу життя учнів Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017

25. Кращі практики психолого-педагогічного супроводу та підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій і збройних конфліктів, надання соціально-психологічної допомоги постраждалим від насильства та торгівлі людьми. *Інститут модернізації змісту освіти*. URL: <http://surl.li/bytpj>

26. Малішевська А. П. Хмелько В. В., Хмелько Н. М. Здоров'я дітей – майбутнє людства. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди*. 2015. Вип. 36. Т.IV. С. 635-647.

27. Маценко Л. М. Педагогіка сімейного виховання : підручник. Вид. 3-тє, доп., перероб. / Л.М. Маценко. – Київ : ЦП «Компринт», 2019. – 376 с.



28. Нова українська школа: Порадник для вчителя /за заг.ред. Н.М.Бібік. Київ : Літера ЛТД, 2018. 160 с.

29. Носко М. О. Гаркуша С. В. Цигура Г. О. Педагогічні технології: поняття, структура та зміст DOI: 10.5281/zenodo.3905524.

30. Основи здоров'я 5 –9 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Затверджена Наказом МОНУ від 07.06.2017 № 804 /Укладачі програми Т. Є. Бойченко та ін. <https://imzo.gov.ua/osvita/zagalno-serednya-osvita-2/navchalni-prohramy-5-9-klasy-naskrizni-zmistovi-liniji/osnovy-zdorov-ya-naskrizni-zmistovi-liniji/>

31. Пастухова Н.Л., Садовниченко Ю.О., М'ясоєдов В.В Синергізм здоров'язберезувальних та педагогічних технологій у харківському національному медичному університеті Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017

32. Про затвердження Положення про класного керівника навчального закладу системи загальної середньої освіти Наказ Міністерства освіти і науки України від 6 вересня 2000 року N 434 Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 26 вересня 2000 р. за N 659/4880 Із змінами і доповненнями, від 19 вересня 2014 року N 1060

33. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16.01.2020 р. № 463-IX : станом на 5 черв. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>

34. Поліщук Н.М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості: сутність, структура. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми.* 2012. №33. С.32-37.

35. Пушкарьова Т. О., Топузов О. М. Інтегративно-діяльнісна педагогіка: монографія Київ : Педагогічна думка, 2019. 304 с.

36. Рибалко Ліна, Кравченко Михайло. Превентивне виховання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2022 с.19-24
37. Саїнчук М.М. Філософська рефлексія здорового способу життя як необхідність цивілізованої людини. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження* : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. с. 294-301
38. Словник термінів і понять сучасної освіти /Уклад. Л.М.Михайлова, О.В.Пагава, О.В.Проніна. За заг.ред. Л.М.Михайлової. Сєверодонецьк, 2020. 194 с.
39. Структура індивідуального здоров'я людини з позицій причинно-системного підходу (*Жара Г. І.*) *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження* : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. с.26-33
40. Сухомлинський В.О. Вибрані твори в п'яти томах. Том третій. Київ, видавництво "Радянська школа", 1977 рік, стор. 93 - 95.
41. Тайм-менеджмент для батьків і дітей: Поради про планування й організацію часу для батьків, які працюють, та їхніх дітей <https://childdevelop.com.ua/articles/parents/1629/>
42. Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я <https://www.howareu.com/>
43. Турчак А. Дослідно-експериментальна робота з попередження шкідливих звичок у школярів засобами фізичної культури. URL: <https://dspace.cuspu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/679/1/>.
44. Федько О. Здоровий спосіб життя як цінність: Проблеми формування. *ІІІЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України* [https://ipiend.gov.ua/wp-content/uploads/2018/07/fedko\\_zdorovy.pdf](https://ipiend.gov.ua/wp-content/uploads/2018/07/fedko_zdorovy.pdf)
45. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н.

Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пєша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). Київ : ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.

46. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пєша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). Київ : ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.

47. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації. URL: [https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna\\_dijalnist/zdorovy\\_i\\_sposib\\_zhyttia/metodichka-zoj-a4.pdf](https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna_dijalnist/zdorovy_i_sposib_zhyttia/metodichka-zoj-a4.pdf)

48. Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища: досвід проектування і реалізації : матеріали круглого столу. URL: <http://vippo.org.ua/files/silskashkola/osvitlabmetod-1519371529.pdf>

49. Хмаренко М.І. Формування здорового способу життя молоді як педагогічна проблема : *Педагогічне Криворіжжя* : збірник науково-методичних праць. Кривий Ріг : КДПУ. 2023. Вип. 9. С.102–103

50. Школа Ендокринології. 22 серпня 2016 р. <https://www.facebook.com/EndoSchool/posts/508633979337613/>

51. Ярощук Л. Г. Методика виховної роботи : навч. посіб. для студ. ВНЗ. 2-е вид., випр. Київ : Видавничий дім «Слово», 2012. 320 с.

52. 55 енергійних ігор та розваг для дітей вдома <https://osvitanova.com.ua/posts/3565-55-enerhiinykh-ihor-ta-rozvah-dlia-ditei-vdoma-adzhe-karantyn-ne-zhart>

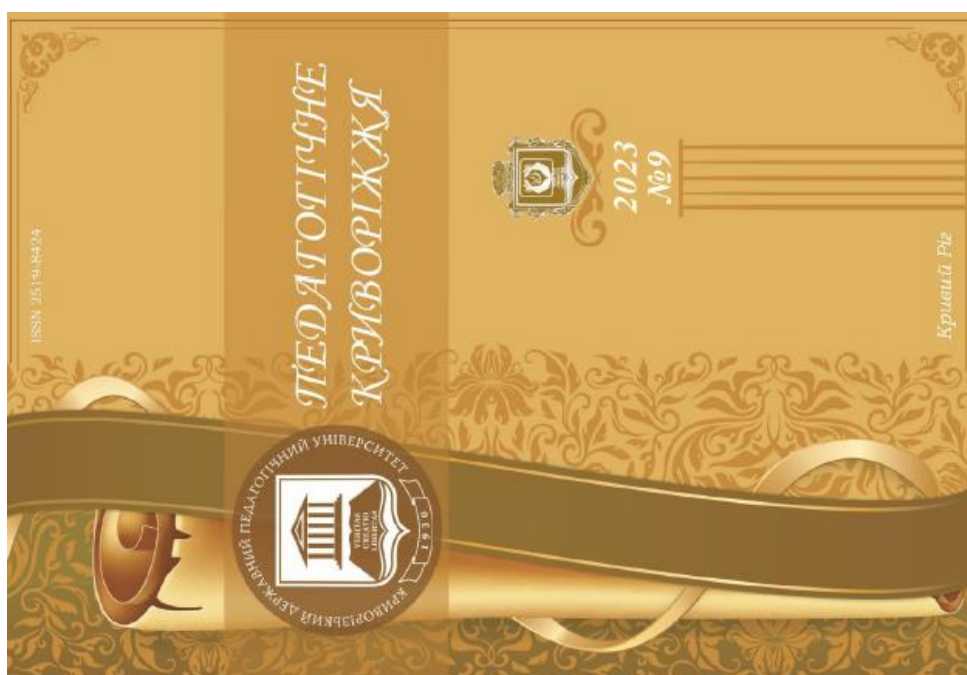
53. Onkovych Hanna, Onkovych Artem. Educational comics as media education technologies // *Verbaluri komunikaciuriteqnologiebi 5. Verbal Communication Techniques — International Conference Procee.* Тбілісі: Грузинський технічний університет, 2016. С. 171—177.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

*Педагогіка Криворіжжя*  
2023, № 9

Бондар Д. Р. Формування здорового способу життя та попередження шкідливих звичок у майбутніх вчителів фізичної культури.....	83
Большаїна О. В. Методика вербодитних вправ у праці українських майстрів першої половини XX століття.....	85
Буржана В. В. Створення і забезпечення інклюзивного освітнього середовища в умовах дистанційного навчання.....	87
Валашук І. А. Переваги інформальних освіти для здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.....	88
Жук В. С. Фізкультурно-оздоровча робота, як важливий напрям роботи вчителів фізичної культури основної школи.....	89
Зюла О. І. Особливості перекладу термінів науково-педагогічного стилю українською мовою.....	91
Коваленко-Сорочина С. Г. Сутність та структура поняття «естетична культура особистості».....	92
Корчак Д. В. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до професійної діяльності у школах поміщицької освіти.....	94
Легченко Т. С. Розвиток психічних здібностей у дітей з тяжкими порушеннями мовлення.....	95
Мельник О. О. Висловлювач творчості і фізичного виконання.....	96
Муромська Д. І. Михайла Жибовський – талановитий викладач мистецтва Криворіжжя.....	98
Нісній А. Ю. Формування дідзьорських компетентностей мовці в процесі занять спортом.....	99
Павлова В. Компетентнісний підхід до занять фізичною культурою у контексті здоров'язбережувальної освітньої папуї у школі.....	100
Прядко С. Г. Здоров'язбережувальна діяльність вчителя фізичної культури.....	101
Харченко М. І. Формування здорового способу життя мовці як педагогічна проблема.....	102
Чумило О. О., Шербина С. М. До питання про доцільність і ефективність педагогічних практик у школах дитячої освіти.....	103
Шабляк І. О. Розвиток творчої уяви учнів школи арт-педагогіки.....	105
Харченко І. М. Методика формування компетентностей учнів основної школи та особливості її формування у процесі навчання інклюзивної школи.....	106
Хмелько В. Щодо проблеми формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя майбутніх педагогів в умовах системи вищої освіти.....	108
Гурка А. О. Щодо проблеми професійно-особистісного становлення майбутнього вчителя фізичної культури у системі вищої педагогічної освіти.....	109
Шиндляр Д. С. Стратегія формування мистецької освіти в умовах дистанційного навчання.....	110
Сурженко Г. В. Професійна культура вчителя як об'єкт дослідження науково-педагогічних досліджень.....	111
Давиденко В. Ю. Професійна культура вчителя як об'єкт дослідження науково-педагогічних досліджень.....	113
Горинь О. М. Вітчизняний педагогічний дискурс про зміст глобалізованого суспільства до вчителів.....	114



освітнього середовища, спрямованих на збереження й активне формування здоров'я, на виховання здорового способу життя кожного здобувача освіти. Здоров'я зберігають діяльність вчителів фізичної культури має бути спрямована на те, щоб допомогти емоційну перадачу здобувачів освіти, виснажені емоції, стати прагматичності, знатію, спалити роздратування, відсуття постійної зашуги, дискомфорту.

Здоров'я зберігають діяльність вчителів фізичної культури передбачає реалізацію на уроках фізичної культури таких основних завдань та використання відповідних методів їх розв'язання, як:

- профілактика гіповітамінозу – нормалізація рухового режиму за рахунок збільшення об'єму фізичних контактів;
- профілактика порушення постави – використання спеціальних комплексів вправ, направлених на зміцнення м'язового корсета хребта;
- профілактика травматизму – виховання техніки виконання фізичних вправ і правил, техніки безпеки під час занять фізичними вправами;
- профілактика захворювань серцево-судинної системи – тренування аеробного й анаеробного характеру, направлені на підвищення адаптаційних можливостей організму;
- профілактика простудних захворювань – використання засобів фізичного виховання, водних процедур та інших компонентів загартовування.

- основні безпеки життєдіяльності – виховання рухових дій прикладного характеру, які дають змогу використовувати отримані знання й практичний досвід у реальних життєвих ситуаціях [2].

Ми поділяємо точку зору науковця О. Бенкошанького, який розглядає підготовку майбутніх учителів фізичної культури до здоров'я зберігаючої діяльності «як систему організаційних і психолого-педагогічних заходів, що відбуваються в закладах вищої освіти та спрямовані на оволодіння студентами професійно орієнтованими знаннями, уміцненням, вихованням та досвідом, що дозволить запроваджувати різноманітні форми фізичного виховання учнів протягом навчального дня та в позачасній роботі та ефективно проводити гімнастику перед заняттями, фізкультури хвилинки і фізкультури паузи, спортивні годинки в групах подовженого дня та фізкультурно-спортивні сесії з метою зміцнення та збереження здоров'я суб'єктів освітнього процесу» [1, с. 62]. Вчитель фізичної культури орієнтований здобувачів освіти на здоровий спосіб життя має використовувати на необхідності дотримання режиму дня, розумного харчування, фізичної культури, дотримання правил гігієни, відсутність шкідливих звичок, доброзичливе ставлення до оточуючих, активний відпочинок, сприятливі, комфортні умови життя.

#### Література

1. Бенкошанький О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'я зберігаючої діяльності в основній школі: теорія та методика : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с. 2. Деміська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здо-ров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. № 11. 154 с

*Хмарченко М. І.,*

*магістрант КДПУ*

*науковий керівник – д-ра. пед. наук, доцентка Кучер С. Л.,*

*м. Кривий Ріг*

### ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

У статті розглянуто проблему формування здорового способу життя в учнівській молоді. Представлено основні змістові напрями організації роботи в школі з формування здорового способу життя.

*Ключові слова:* формування здорового способу життя, молоді, школа.

The article deals with the problem of forming a healthy lifestyle among students. The main content areas of the organization of work in the school on the formation of a healthy lifestyle are presented.

*Keywords:* formation of a healthy lifestyle, youth, school.

У сучасному світі питання формування здорового способу життя є одним з найбільш актуальних проблем, особливо в контексті виховання дітей та підлітків. Учні загальної середньої школи - це група людей, які перебувають у періоді активного фізіологічного та психологічного розвитку, тому важливо розглянути питання формування здорового способу життя учнів з різних аспектів.

Українські науковці-педагоги проводять дослідження в галузі здоров'язберігаючої діяльності молоді. Проблемним формуванням здорового способу життя молоді в Україні займаються такі науковці: Лавченко Т. В. (розробка програм з фізичного виховання для різних вікових груп); Бенкошанька Г. О. (здоров'язберігаюча діяльність молоді та розвиток здорового способу

життя учнів); Кравченко Н. М. (питання фізичного виховання на розвиток моторних компетенцій та здоров'я учнів); Костюк І. В. та ін.

У побудові роботи з формування здорового способу життя, перш за все, важливо звернути увагу на здоровий харчовий режим. Учні повинні отримувати достатню кількість білка, жирів та вуглеводів, необхідних для підтримки енергетичного балансу організму. Крім того, необхідно включити у раціон страви, що містять вітаміни, мінерали та інші корисні речовини. Для того, щоб підтримувати здоровий спосіб життя, необхідно обмежувати вживання шкідливих продуктів.

Другим важливим аспектом формування здорового способу життя є регулярна фізична активність. Учні повинні мати можливість займатися

## Опитування для школярів

Ім'я та прізвище:

1. Як ви визначаєте здоровий спосіб життя?
  - Регулярна фізична активність.
  - Збалансоване харчування.
  - Відсутність шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю тощо).
  - Якісний сон та відпочинок.
  - Все вище зазначене.
2. Скільки часу ви проводите на фізичній активності протягом тижня (включаючи заняття спортом, прогулянки тощо)?
  - Менше 30 хвилин на день.
  - 30-60 хвилин на день.
  - 1-2 години на день.
  - Більше 2 годин на день.
3. Який вид фізичної активності вам подобається найбільше?
  - Ігри на свіжому повітрі.
  - Заняття спортом (футбол, баскетбол тощо).
  - Танці чи аеробіка.
  - Інше: \_\_\_\_\_
4. Чому ви любите свою зайнятість (спорт чи інша фізична активність)?
  - Заради веселощів та задоволення.
  - Для удосконалення фізичної форми.
  - Для командної взаємодії.
  - Інше: \_\_\_\_\_
5. Які продукти ви вважаєте найбільш корисними для свого здоров'я?
  - Фрукти та овочі.
  - Отруйні злаки та боби.
  - М'ясо та риба.
  - Молочні продукти.
  - Інше: \_\_\_\_\_
6. Чи приділяєте ви увагу розмірам порцій та раціону?
  - Так, стежу за розмірами порцій.
  - Спробував(-ла) регулювати, але не завжди.
  - Ні, не приділяю увагу.
7. Як ви ставитесь до шкідливих звичок (наприклад, куріння, вживання алкоголю)?
  - Знаю про шкідливість та уникаю.
  - Випробував(-ла), але поки що відмовився(-лася).
  - Маю шкідливі звички, але думаю про їхню зміну.
  - Не думаю, що це важливо.
8. Як ви вважаєте, чи важливий для вас режим дня?
  - Так, я дотримуюся режиму дня.

- Намагаюсь, але не завжди вдається.
  - Не приділяю уваги режиму дня.
9. Чи дотримуєтеся ви режиму сну?
- Так, сплю від 7-9 годин на ніч.
  - Зазвичай сплю менше, ніж рекомендовано.
  - Сплю більше, ніж рекомендовано.
  - У мене непостійний режим сну.
10. Як ви зазвичай розслабляєтеся чи впорядковуєте стрес?
- Медитація чи його аналоги.
  - Фізична активність.
  - Культурні чи хобі заходи (читання, музика тощо).
  - Інші методи: \_\_\_\_\_
11. Чи повинен тютюн бути визнаний незаконним?
12. Чи знаєте ви, які наслідки надмірного вживання алкоголю та незаконних наркотиків молодими людьми?
13. Як ви думаєте, чому відносно більш забезпечені групи суспільства мають менше шансів їсти нездорову їжу або страждати наркоманією?
14. Які погляди існують у нашій країні, що можуть негативно позначитися на сексуальному та репродуктивному здоров'ї молоді?
- Дякую за ваші відповіді! Це допоможе зрозуміти, як ми можемо підтримувати здоровий спосіб життя.

## Додаток В

**Народні українські приповідки про здоров'я:**

*За матеріалами: Приповідки або українсько-народна філософія. Зібрав та видав Володимир С. Плав'юк. Едмонтон, Альберта, 1946, с. 136 - 137.*

Бувай здоров, коли змолов, а коли ще ні, то сиди в млині.

*Жартівливе прощання.*

Бувайте здорові, майтеся гаразд, як вам не стане, вертайтеся до нас.

*Жартівливе прощання.*

Здорові будьмо, та себе не забудьмо.

*Жартівливе прощання.*

Здорові заживайте, а що зісталось, те сховайте.

*Жартівливе припрошування до їди.*

Здорового не треба лічити, але перчити.

*Здорового треба силувати до праці.*

Здоров сволоче, коли ніхто не хоче.

*Характеристика пияка, що п'є до сволока, бо немає товариства.*

Вартість здоров'я знає лиш той, хто його стратив.

*Хто хорує, той знає, яка то велика утрата стратити здоров'я.*

Дай вам, Боже, здоров'я у мої груди.

*Самолюбне бажання здоров'я.*

Доки здоров'я служить, то чоловік не тужить.

*Як чоловік здоров, то нема чого нарікати.*

За здоров'я панське, у горло циганське.

*Приговорюють у гостині.*

Здоров'я над маєток.

*Коли нема здоров'я, то й маєток стає безвартісним.*

Здоров'я не купити.

*Здоров'я не є набутна річ.*

Коби здоров'я, а гріхи будуть.

*Потішав себе хорий гультяй.*

Ліпше здоров'я, як готові гроші.

*Здоровий чоловік заробить гроші, а хорий пустить на лічення.*

На здоров'я всім, а я сам з'їм.

*Жарт при їді.*

Нам на здоров'я, а ворогам на безголов'я.

*Бажання пияків при пиятиці.*

Поки здоров'я служить, доти чоловік не тужить.

*Приговорка старих людей при веселій забаві.*

В здоровому тілі - здоровий дух.

*Якщо людина здорова, то в неї і гарний настрій.\*\**

Здоровий, як хрін.

*Дуже здоровий.*

Здоров'я краще за багатство.

*Здоров'я не можна купити.*

Здоров'я маємо - не дбаємо, а погубивши - плачемо.

*Коли люди мають добре здоров'я, то не дбають за нього, і дуже жалкують, втративши його.*



**Додаток Г****Тематика заходів з формування здорового способу життя школярів у позаурочній роботі:**

- обласні конкурси („Роде наш красний, роде наш творчий”, „Історія моєї родини”, „Родинна веселка”);
- конкурси, вечори студентських сімей (“Творча студентська сім’я”, “Ще одна історія про Адама і Єву”);
- вечори молоді сім’ї “Яке це щастя бути разом”;
- свято молоді сім’ї – обряд буковинського весілля;
- свято-конкурс “Серця двох”, ”За прекрасних дам“, ”Моя сім’я“;
- виставки декоративно-прикладного, художнього мистецтва ”Світ очима дітей“;
- фестивалі сімей, сімейних творчих колективів;
- конкурси: ”Доньки-матері“, ”Ой, кум, до куми залицявся“, ”На порозі сім’ї”, ”Ідеальна пара”, “Жінка-бабуся”;
- сімейне спортивне свято;
- творчі конкурси:
- сімейних ерудитів,
- кращий літературний твір “Сім’я – ключ до щастя”,
- сімейна гра “Щасливий випадок”,
- обласний конкурс плакатів “Родинне дерево”,
- фотовиставка “Сімейний вернісаж”,
- конкурс дитячого малюнка “Моя сім’я”,
- конкурс на краще подвір’я. [27]

**Теми методичних семінарів та конференцій вчителів:**

- «Психічне здоров’я учнів в умовах особистісно орієнтованого навчання»,
- «Стан психологічного здоров’я старшокласників»
- «Як навчити дітей аналізувати позиції та поведінку, що впливають на здоров’я, з метою прийняття правильних власних рішень»
- «Як позначити для учнів рамки шкідливих звичок»; «Психологічні причини неуспішності»;
- «Чому ми боїмося школи. Учитель та учень: стосунки начальника і підлеглого»;
- «Я, моя школа, моя родина»;
- «Позакласна робота з учнями ...-х класів щодо зміцнення здоров’я та формування в них необхідних життєвих навичок».

## Ресурси для педагогів, батьків та учнів з психологічної підтримки в умовах війни [26]

1. Діти і війна: навчання технік зцілення (О.Черненко, М.Лемек та К. Явної)  
[http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity\\_fin\\_ispp-1.pdf](http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_ispp-1.pdf)  
*Нормалізація та роз'яснення стресового стану*
2. Арт-терапія або «лікування мистецтвом» <https://starylev.com.ua/blogs/art-terapiya-dlya-ditey>  
*Корекція емоцій та страхів*
3. Дихальні техніки <https://www.youtube.com/watch?v=geMAvkBR2K8>  
*Зняття стресу та панічних атак*
4. Вікторія Назаревич Методика «Енергія в кактусі».  
*Зняття психоемоційної напруги*
6. Вікторія Назаревич Арт – техніка «1000 сльозинок». <https://nazarevich-art.com/>  
*Допомога сформувати механізми самозахисту, накопичувати енергію в ситуаціях емоційного виснаження.*
7. Методика «Життєві цінності» (автор: Н.Шевченко) <http://vilshanka-rmk.edukit.kr.ua/Files/downloads/%D0%9C...%B2.doc>  
*Визначення ієрархії значущості життєвих цінностей учнів різних вікових груп. Вікова категорія від 6-до 17р*
8. Курс «Психологічне консультування». Автор: Смирнова Ольга Михайлівна: «Ідентичність, спосіб пізнання, страх і очікування»  
[https://www.instagram.com/psychology\\_olgasmirnova/](https://www.instagram.com/psychology_olgasmirnova/)  
*Відпрацювання проблемних моментів самопізнання та ідентифікації себе, власного тіла, почуттів Підлітки, дорослі, діти*
9. Комплексна авторська методика «Сонячне зернятко» (тілесно зорієнтовний підхід). Міщук Сергій Сергійович – лікар-психотерапевт, психофізіолог, директор відділення Міжрегіонального Інституту Геїтальт-терапії та Мистецтва (МІГІС) у м. Вінниця
10. Методика спрямована на розкриття вродженої здатності до руху, гнучкості, чутливості дитини як до себе, так і до інших; навчає реагувати на будь-яку складну ситуацію вчасно та адекватно Практика підходить для всіх, здорових та травмованих, дітей та дорослих. <https://lib.iitta.gov.ua/705405/1/%D0%90...%202015.pdf>
11. Практики емоційної самопомоги під час війни» Андрій Бережанський  
Тілесно-орієнтований підхід, балансування емоційного стану в «моменті», підвищення шансів на виживання дорослі <https://www.pedrada.com.ua/article/2082-tlesno-orntovaniy-pdhd-do-podolannya-psihotravm-u-dtey>
12. Вправа «Моє життя» («Минуле, теперішнє, майбутнє»). Пошук ресурсів для відновлення . Діти-підлітки та дорослі <https://www.facebook.com/page/92415...1%8F>
13. «Безпечний простір» Формування стресостійкості Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного та шкільного віку Діти, педагоги батьки  
<http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11847/KRP2017.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
14. Ігри, вправи і поради — як підтримати дитину у складні часи («Черепашка», «Поліглот», «Банк слів», вправа «Дерево сили») Автор: Каролін Мехломакулу  
Ігри на розслаблення, відволікання, ідентифікацію своїх особистих сильних сторін і захисних навичок Учасники освітнього процесу <https://t.me/pidtrumaidutuny>
15. Довідник «У разі надзвичайної ситуації або війни»  
Автори: Центр стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки при Міністерстві

культури та інформаційної політики України у співпраці з Державною службою України з надзвичайних ситуацій, Міністерством оборони України, Апаратом Головнокомандувача 16.Збройних сил України та громадськими організаціями. У

довіднику зібрані поради як захистити себе у кризовій ситуації.

Дорослі

<https://www.adm-km.gov.ua/wp-content/uploads/2022/02/...D0%B8.pdf>

17. Поради батькам під час війни.

Автор: ЮНІСЕФ, USAID. Основні правила безпеки, гігієни, харчування, щеплення, психологічної підтримки батьків

<https://www.unicef.org/ukraine/media/18131/file/%D0%...B8.pdf>

18. Методичний посібник «[Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах](#)»

Автори: Богданов С. О., Гірник А. М., Залеська О. В., Іванюк І. В., Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. Розвиток життєстійкості/стресостійкості.

Учасники освітнього процесу

<https://drive.google.com/open?id=1Y5qr87Ffi0atrRnYwfkDdrIR5DM4vBoy>

19. Ритмопластика у поєднанні із звукотерапією «Музичний квест», Крута Любов Олегівна, практичний психолог Шепетівського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №11 «Дзвіночок» Здоров'я-формувальні методи та прийоми у поєднанні з музично-руховою діяльністю (ігри-медитації, ритмопластика)

Діти дошкільного віку, початкової та середньої шкільної ланки

<https://drive.google.com/file/d/13GL8Yssur2Kf-3NMuPXkZjbCHz8ixxjD/view?usp=drivesdk>

20. Власна методична розробка «Використання метафоричних асоціативних карт у діяльності практичного психолога» практичний психолог Войнилівського ліцею Войнилівської селищної ради Калуського району Лукач Світлана Романівна

Корекційно-розвиткова

Учні та педагоги закладів освіти

[https://drive.google.com/drive/folders/1rITts2NNi4A55QynPiTY\\_Ovnfzak6hCH?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1rITts2NNi4A55QynPiTY_Ovnfzak6hCH?usp=sharing)

21. Гордієвський Д. Є. Опанування почуття тривоги і невизначеності, розвиток навичок саморегуляції : розробка заняття. Щербані. 2022. 5 с. Відновлення особистісного ресурсу, формування навичок саморегуляції, здатності планувати найближче майбутнє Педагогічні працівники

<https://drive.google.com/drive/folders/1h8UZUMHnqGhcHtnTYxWHGVpCHN3IOXsE?usp=sharing>

22. «Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум» упорядники Браницька Т.Р. Матохнюк Л.О. Шпортун О.М. / -2022 \_ Вінниця – 131 с. Видавництво КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2022

Практикум побудовано на основі осмислення і узагальнення отриманого власного досвіду психологічної допомоги постраждалим внаслідок екстремальних подій в Україні. У ньому висвітлюються деякі важливі теоретичні аспекти переживання кризових травматичних ситуації, розглядається практика надання допомоги дітям та батькам в умовах війни. Подається методичний інструментарій, що виявив свою ефективність у роботі з постраждалими та стабілізації стану дорослих і дітей. Психологи, педагоги, представники громадських і волонтерських організацій. Всі. Хто працює у сфері психолого-педагогічної та соціально-психологічної допомоги людям, які її потребують.

<https://drive.google.com/file/d/1-uHPcX-fqz9XyyRBzMvJP-EwrUNsfUS/view>