

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра початкової освіти**

**ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ З ТЕХНОЛОГІЧНОЇ
ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ**

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗПОм-24
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 013 Початкова освіта
Засульської Антоніни Михайлівни

Керівник
доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри початкової освіти
Кучер Світлана Леонідівна

ЗАПЕВНЕННЯ

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

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



ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	
1.1. Розвиток поняття «здоровий спосіб життя» як навички майбутнього в сучасній науці та освіті	8
1.2. Інтегрований зміст технологічної та здоров'язберезувальної освітніх галузей на уроках дизайну і технологій	15
1.3. Педагогічні умови формування навичок здорового способу життя молодших школярів на заняттях з технологічної освітньої галузі	19
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ З ТЕХНОЛОГІЧНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ	
2.1. Вивчення стану досліджуваної проблеми в практиці початкової освіти	25
2.2. Експериментальна програма формування навичок здорового способу життя молодших школярів на уроках дизайну і технологій	33
2.3 Результати дослідно-експериментальної роботи	40
Висновки до розділу 2.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	52
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Загальна середня освіта нині є базовою у тривалому процесі підготовки майбутнього громадянина і професіонала. Одним із головних завдань того періоду, коли дитина здобуває загальну освіту, є збереження і укріплення здоров'я як основи успішної діяльності в усіх галузях застосування своїх можливостей. Концепція Нової української школи передбачає інтегративне навчання зі здоров'язбережувальної, соціальної, громадянської та технологічної освітніх галузей в межах курсу «Я досліджую світ». Таким чином закладено напрям в освітній діяльності початкової школи з формування здорового способу життя здобувачів освіти.

Здоров'я нації є запорукою процвітання країни. На жаль, з кожним роком показники здоров'я дітей та підлітків знижуються, як свідчать дослідження науковців у галузі медицини. Як у нашій країні, так і за кордоном, поширюються випадки дитячого ожиріння, порушення постави і роботи зорового аналізатора, нервові розлади, загальне зниження імунітету тощо.

Громадські організації, що опікуються питаннями здоров'я націй та формують повістку профілактики захворювань та убереження від чинників ризику на міжнародному та державному рівнях — Всесвітня організація охорони здоров'я, UNICEF, мають свої відділення в Україні і реалізують в нашій країні просвітницькі проєкти.

Хоча здоров'язбережувальна галузь у загальній освіті нині є обов'язковою частиною змісту в усіх класах, саме в початковій освіті закладаються базові знання і навички, які супроводжуватимуть людину все життя. Комплексність тематики здорового способу життя лежить в полі дослідження не лише педагогіки, але й медицини, психології, соціології, філософії. Вивченням різних аспектів питання формування здорового способу життя дітей та молоді займалися Ю.Бойчук, С. Ільченко, Н. Олійник,

Н. Поліщук, О. Смик, О. Шукатка, О. Пилипчук, І. Коновальчук, Г. Липова, Л. Товкун, Ю. Пожарський та ін.

Політика щодо здоров'язбереження дітей молодшого шкільного віку в нашій країні спрямована на надання їм та їх батькам знань, навичок та досвіду формування здорового способу життя. Причиною великої уваги до питань підтримання здоров'я у дітей є, з одного боку, результати досліджень про поширення хронічних хвороб, спричинених також і стилем життя сучасних українських сімей, а з іншого — чутливістю цього віку до сприйняття моделей поведінки старших, які можуть зашкодити в майбутньому. Науковці відзначають такі чинники, які негативно впливають на здоров'я: ненормований screentime – кількість часу, який діти проводять зі смартфоном або комп'ютером в соцмережах та іграх; нездорові звички в харчуванні (незбалансований раціон, заміна повноцінної їжі екстрапродуктами, переїдання, недотримання режиму вживання їжі); неправильний режим навчальної праці, сну і відпочинку; недостатня фізична активність та загартовування. Саме ці протиріччя спонукали нас до вибору теми кваліфікаційного дослідження «Формування навичок здорового способу життя молодших школярів на уроках з технологічної освітньої галузі».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови формування навичок здорового способу життя молодших школярів засобами проєктної роботи.

Завдання дослідження. Відповідно до мети дослідження було поставлено такі завдання:

- 1) конкретизувати сутність, зміст, структуру та особливості формування навичок здорового способу життя молодших школярів;
- 2) проаналізувати стан досліджуваної проблеми в науковій літературі та педагогічному досвіді;
- 3) обґрунтувати педагогічні умови формування навичок здорового способу життя молодших школярів;

4) розробити дослідно-експериментальну програму формування навичок здорового способу життя на уроках дизайну і технологій.

Об'єкт дослідження – процес формування навичок здорового способу життя молодших школярів.

Предмет дослідження – педагогічні умови формування навичок здорового способу життя молодших школярів засобами проєктної роботи.

Гіпотеза дослідження: формування навичок здорового способу життя молодших школярів буде ефективним за таких умов:

1) добору змісту та методики здоров'язбережувальної роботи з урахуванням вікових психофізіологічних особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку;

2) забезпечення активної групової діяльності учнів на заняттях та у позаурочній діяльності;

3) інтеграції технологічної та здоров'язбережувальної освітніх галузей на уроках дизайну і технологій.

Методи дослідження. Для того, що досягти поставлену мету та розв'язати завдання дослідження, нами було використано такі методи:

- теоретичні (аналіз та узагальнення психолого-педагогічної, медичної, літератури та інших джерел);
- емпіричні (вивчення педагогічного досвіду, опитування; анкетування, бесіди та тестування; педагогічний експеримент);
- математичні методи для статистичної обробки даних.

Експериментальна база дослідження — Михайлівський ліцей Апостолівської міської ради Криворізького району Дніпропетровської області.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробленні та впровадженні у навчальний процес початкової школи методичних рекомендацій з формування в учнів навичок здорового способу життя на основі положень діяльнісного та ігрового підходів. Результати дослідження та висновки можуть бути використані здобувачами вищої освіти за

спеціальністю «Початкова освіта» під час проходження педагогічних практик та вчителями початкових класів на уроках з технологічної та здоров'язбережувальної освітніх галузей, а також для написання наукових статей, посібників.

Результати теоретичного та емпіричного дослідження пройшли апробацію через участь у Всеукраїнській конференції та публікацію матеріалів у збірниках:

1. Участь у Всеукраїнській конференції «7-ий Крайовий Форум освітян «Інноваційні стратегії розвитку людського потенціалу в сучасній освіті» Гармонія і стійкість здоров'я освітньої спільноти 19 жовтня 2025 р. (Дод. А)

2. Засульська А.М. Педагогічні умови формування навичок здорового способу життя у молодших школярів. *Розвиток суспільства та науки в умовах цифрової трансформації: матеріали IX Міжнародної студентської наукової конференції*, м.Тернопіль, 31 жовтня, 2025 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОСГруп», 2025. С. 355-356. <https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/issue/view/inter-31.10.2025/154>

3. Засульська А.М. Стан проблеми формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів. *Актуальні питання теорії і практики початкового навчання: Збірник наукових праць студентів*. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2025. Вип. 18. <https://kdpu.edu.ua/pochatkovo-osvity/naukova-robota/naukova-robota-studentiv.html>

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, супроводжуваних висновками, загальних висновків, списку використаної літератури (45), додатків (7). Текст містить 5 таблиць та 10 рисунків. Повний обсяг роботи – 67 сторінок, з яких 52 сторінки основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1 Розвиток поняття «здоровий спосіб життя» як навички майбутнього в сучасній науці та освіті

Побажання здоров'я в багатьох культурах є гарною традицією. У здоровому молодому поколінні громадян зацікавлене суспільство, яке будується на спільних інтересах. Саме таку позицію необхідно спільними зусиллями формувати у дітей з молодшого шкільного віку.

Всесвітня організація охорони здоров'я тлумачить поняття «здоровий спосіб життя» як стан повного фізичного, духовного (психічного) та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад» [40]. У 1980-х роках з'явилися результати досліджень, що стан здоров'я людини залежить від її способу життя. Звідтоді «здоровий спосіб життя» став пріоритетною стратегією у багатьох країнах світу завдяки діяльності Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Рівень здоров'я населення залежить не лише від внутрішніх факторів (самої людини), але й від деяких зовнішніх обставин. Багато в чому від них залежить так зване «well-being» - благополуччя (англ.) - стан відчуття здоров'я і щастя [45].

Деякі дослідження вказують, що досить багато українців оцінюють стан власного здоров'я дуже поганим (20,5%) або посереднім (49,6%). При цьому відчуття щастя, яке для українців є дуже важливим чинником стану здоров'я, впливає на соціальне здоров'я разом із такими чинниками, як стать, матеріальний стан, відчуття щастя та задоволеність життям [41]. Щодо школярів, то, як свідчать результати досліджень 2022 року PISA в Україні, рівень задоволеності 15-річних підлітків своїм життям за період з 2018 року знизився, що є зрозумілим на фоні війни. Частка учнів, які не задоволені

своїм життям, восени 2022 року збільшилася удвічі. Примітно, що більш успішні учні в Україні значно менше задоволені своїм життям, ніж менш успішні однолітки [44]. Тож, можемо припустити, що відчуття незадоволеності може мати зв'язок із відчуттям здоров'я та прагненням дбати про його стан.



Рис. 1.1 Компоненти здоров'я людини згідно із ВООЗ

Поняття «здоровий спосіб життя» виникло в середині ХХ століття як результат наукового усвідомлення взаємозв'язку між способом життя і здоров'ям, хоча його елементи були відомі здавна, як-то: загартовування, гігієна тощо. Причинами появи поняття слугувало поширення під час індустріалізації та урбанізації нездорових звичок, пов'язаних з новим способом життя людей. Але сама концепція здоров'язбереження та профілактики хвороб відома людству здавна.

Уявлення людства про важливість здоров'я відомі нам з епохи Античності, про що свідчать відомі вислови «Пізнай самого себе», «Піклуйся про самого себе», «В здоровому тілі — здоровий дух» тощо. Появою спорту ми завдячуємо Давній Греції. Про такі основи здоров'я, як гармонія,

правильне харчування, фізичну активність та психічний стан наголошував Гіпократ, якого називають «батьком сучасної медицини».

Ідеї впливу поведінки на здоров'я можна було простежити і в Стародавній Індії та Китаї. Давно відома йога, як практика збалансування духовного і фізичного стану, і нині цікавить багато дорослих, дозволяючи сучасній людині пізнати фізичні можливості свого тіла і навчитися керувати ним. Аналогічно цьому і досі широко використовуються китайські гімнастики «цигун» та «у-шу», як в самому Китаї, так і по всьому світу. Ці практики включали в себе не лише рух., але й дієти та обмеження.

В епоху Середньовіччя акцент змістився на духовне здоров'я, під проводом релігії, але певні знання про гігієну та харчування все одно збереглися. За цей довгий час на території Європи недостатньо розвивалася наука і медицина, особливо цьому не сприяли церковні догми. Тому справжній інтерес до здоров'я як до результату твого власного вибору і поведінки з'явився аж у XIX — на початку XX століття, особливо в Німеччині. Саме з розвитком індустріалізації, що спричиняла скупченість і антисанітарію в містах, виник рух «Реформа життя» - *Lebensreform*, яка з'явилася на хвилі інтересу до природніх способів оздоровлення. Почали розвиватися натуропатичні практики: водолікування, фітотерапія, акцент на збалансованому харчуванні та фізичних вправах.

Інтенсивний розвиток технологій і медицини докорінно змінили уявлення про індивідуальне здоров'я. Поступово збільшувався комфорт умов життя людини, але і спорт охоплював все більше непрофесіоналів. Сучасне поняття «здорового способу життя» (друга половина XX століття) взяло ідею від слова «lifestyle» (спосіб життя), яке з'явилося раніше за словосполучення «Healthy Lifestyle» (Здоровий спосіб життя) — свідомого вибору та стилю життя, спрямованого на профілактику хвороб та зміцнення благополуччя.

Термін «спосіб життя» (нім. *Lebensstil*, англ. *Lifestyle*, 1929 р.) впровадив у психологію Альфред Адлер, розуміючи його як послідовний рух людини до мети свого життя. За словами психолога, стиль життя об'єднує і

виражає особистість людини та забезпечує послідовність того, як ми живемо своїм життям, і допомагає знайти своє місце у світі. Вчений вважав, що стиль життя встановлюється досить рано в дитинстві, і тому його нездоровий характер може опинитися значними проблемами в дорослому житті [42]. За А.Адлером, Всесвітня організація охорони здоров'я разом із науковцями створили поняття «здоровий спосіб життя».



Рис.1.2 Чинники, від яких залежить здоров'я [39]

Вивчення питань здорового способу життя в науці виділилося в окремий напрям — валеологію. За визначенням Ю.Бойчука, сучасна валеологія ґрунтується на холістичній моделі здоров'я, розглядається як процес оптимальної адаптації людини до природного і соціального середовища [13]. Складники поняття «здоров'я» розглядаються в комплексі поєднання фізичного, психоемоційного, духовного, інтелектуального,

соціального та особистісного компонентів, тлумачення кожного з яких представлено в схемі (рис.1.1)

Важливо відмітити, що з віком людини, у процесі індивідуального розвитку змінюється внесок кожного з компонентів у цілісне здоров'я: якщо в дитячому віці провідними були фізичне, психоемоційне й інтелектуальне здоров'я, то в зрілому віці духовне, соціальне й особистісне здоров'я виходять на перший план [13].

У кожного громадянина України є можливість отримати новини і роз'яснення щодо останніх уявлень про охорону здоров'я на порталі Державної установи «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України», що розроблений за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я [14].

В якості ключового поняття було введено термін «ортобіоз» (за І. Мечниковим), що означає «Здоровий спосіб життя» (включає фізичне здоров'я, режим, рухову активність, харчування). Основний результат діяльності — це показник сформованості інтегративної якості компетентності ЗСЖ. Згідно із тлумаченням у словнику, ортобіоз — це вміння жити різноманітним, активним і поміркованим життям, теорія про можливість прожити природний повний цикл життя (який у зв'язку з різними дисгармоніями будови і розвитку організму та суперечностями соціального



життя майже не досягається) [24].

Рис. 1.3 Складники здорового способу життя

В Україні питаннями індивідуального здоров'я особисто цікавився Микола Амосов — видатний кардіохірург, який власним прикладом пропагував системний підхід до здоров'я, підкреслюючи роль фізичної активності, режиму праці та відпочинку. Його система фізичних вправ на щодень «1000 рухів» стала одним із перших видань з методичними порадами щодо підтримки здоров'я і молодості на широкий загал. Розроблені для себе, апробовані ним самим, вправи Миколи Амосова були розраховані на неповноцінний хребет і на підтримку рухливості рук (а як для хірурга, ми розуміємо, наскільки вони були важливі). Описані вправи доступні для виконання в будь-якому віці (Дод. Б).

У сучасній освіті поняття здорового способу життя (ЗСЖ) розвивається як комплексна система, яка містить у собі не лише фізичне здоров'я, але й психічне та емоційне благополуччя на основі відповідального ставлення до себе. Освіта акцентує увагу на формуванні в учнів навичок, що допомагають уникнути шкідливих звичок, вести активний спосіб життя, дотримуватися правильного харчування, забезпечити повноцінний сон та дбати про гігієну, а також зміцнювати імунітет через загартовування та фізичну активність.

Здавалося б, кожна людина має усвідомлювати цінність власного здоров'я та дотримуватися такого способу життя, щоб зберегти його, . Проте, не всі дорослі достатньо дбають про раціональний режим руху і харчування, і доволі багато людей мають шкідливі для здоров'я звички. Тому Міністерство охорони здоров'я України надає рекомендації громадянам щодо збереження здоров'я згідно із сучасними принципами здорового способу життя. Поради торкаються фізичної активності на щодень та на тиждень, режиму дня, збалансованого і корисного харчування. Підкреслюється, що немає необхідності дотримуватися суворих дієт та виснажувати себе фізичними навантаженнями, але фізична активність має бути двох видів — силова та аеробна [14].

Серед дітей та підлітків в Україні щорічно фіксують до 20 тисяч випадків ожиріння. Виявлено, що понад 60% дітей, які мають зайву вагу до

початку статевого дозрівання, мають зайву вагу і в дорослому віці. Це хронічне захворювання у дітей часто пов'язане з невисоким рівнем успіхів у навчанні та заниженою самооцінкою, та в більш старшому віці може мати багато негативних наслідків (серцево-судинні хвороби, цукровий діабет, проблеми з опорно-руховим апаратом та психічні розлади) [21].

Стан здоров'я людини залежить від ЗСЖ та сформованості життєвих навичок — ефективного спілкування, прийняття зважених рішень, критичного і творчого мислення, співпереживання тощо. За визначенням ВООЗ, життєві навички є здатністю до адаптації та практики позитивної поведінки, що дає людям змогу ефективно вирішувати проблеми і долати труднощі щоденного життя [39].

Отже, в сучасному розумінні, «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 [34, с.11]. По-іншому, це такий вибір людини, коли вона займається зміцнення здоров'я і профілактикою хвороб, замість їх лікування, що передбачає виконання рекомендацій ВООЗ щодо харчування, фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом, попередження шкідливих звичок і залежностей, баланс соціального життя.

1.2 Інтегрований зміст технологічної та здоров'язбережувальної освітніх галузей на уроках дизайну і технологій

Формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку є критично важливим, оскільки саме в цей період відбувається закладення основних звичок та відповідальності за власне здоров'я.

Концепція НУШ серед ключових компетентностей, що мають бути сформовані у випускника, містить «екологічну компетентність і здорове життя», що передбачає уміння розумно і раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя [25]. У такому поєднанні компетентностей підкреслюється зв'язок збереження індивідуального здоров'я та екологічного середовища життя. У Державному стандарті початкової освіти підкреслюється принцип здоров'я у формуванні змісту — формування здорового способу життя і створення умов для фізичного й психоемоційного розвитку.

Задля реалізації завдань з формування здорового способу життя учнів початкової школи в освітніх програмах реалізовано здоров'язбережувальну освітню галузь. У практичній роботі школи тематика здоров'язбереження особливо виразно проступає в курсі «Я досліджую світ». [7]

Тема формування навичок здорового способу життя розкривається в курсі «Я досліджую світ» з 1 по 4 клас, про що ми можемо судити з тем, які вивчаються учнями. Так, наприклад, у підручнику авторів І. Грущинська, Л. Хитра (2 клас) пропонуються такі теми: «Як одягатися за погодою і вберегтися від хвороб?»; «Як зміцнювати своє здоров'я взимку?», «Які примхи приготувала весна?», «Які звички впливають на твоє здоров'я?»; «Як активно відпочивати?»; «Які правила поведінки влітку?» тощо.

Важливість здоров'язбережувальних технологій у технологічній освітній галузі підкреслюють розробники методики навчання технологічної освітньої галузі Т. Гільберг та ін. Автори пропонують розглядати

здоров'язберезувальні освітні технології як технологічну основу здоров'язберезувальної педагогіки [9]. Під здоров'язберезувальними технологіями розуміють ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі і вирішують завдання раціональної організації освітнього процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм) та відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дітей [9, с. 119].

Завдання освіти по формуванню компетентності учнів у галузі здоров'я, гігієни і харчування передбачають формування знань, соціальних установок, цінностей та життєвих навичок, необхідних для прийняття найбільш ефективних і позитивних рішень щодо власного здоров'я. Інформацію про громадські і освітні ініціативи як вчителі, так і батьки можуть дізнатися завдяки ресурсам: www.freshschools.org — сторінка пропонує цінні поради зі збереження здоров'я, які можна застосувати в сучасному світі; www.schoolsandhealth.org — сайт, присвячений питанням удосконалення навчання шляхом поліпшення здоров'я, харчування та освіти для дітей шкільного віку. [39]

Розглянемо, на які особливості вікового розвитку учнів можна спиратися у формуванні навичок здорового способу життя.

Основні напрями роботи з формування компетентності здорового життя виступають як чинники формування навичок здорового способу життя у молодших школярів:

1. Увага до здоров'я в родині: приклад і сімейні традиції.
2. Організація раціонального харчування.
3. Фізична активність протягом всього навчального дня.
4. Навички гігієни.
5. Режим дня

За спостереженнями психологів, вік молодших школярів характеризується загостреною чутливістю. Як зазначає С.Ройз, для 6-річної дитини складним є сам перехід від дитсадкового милування та відчуття своєї

унікальності до шкільної відповідальності та критики [27]. Тому адаптаційний період у першому класі школи є перехідним на фізіологічному, емоційному, інтелектуальному та соціальному рівнях розвитку дитини і потребує підтримки і «ведення» від авторитетного дорослого, який стає в цей момент опорою — вчитель або батьки.

Виховання в родині є дуже значимою сферою формування звичок здорового способу життя. Дитина 6–9 років копіює поведінку батьків. Якщо батьки регулярно займаються спортом, обирають овочі та фрукти, і дотримуються режиму сну, дитина сприйме це як норму. Сприяти формуванню здорових звичок можуть сімейні традиції активного відпочинку, коли батьки влаштовують вечірні прогулянки, походи на вихідних, катання на велосипедах, спільні ігри з м'ячем. Режим чергування навчання і відпочинку як складник здорового способу життя повинен бути спільним і дотриманим насамперед удома. Наприклад, час для вечері та сну має бути однаковим для всієї родини, тоді дитина не почуватиметься обділеною і швидше отримуватиме цю позитивну звичку.

Проблема здорового харчування у молодшому шкільному віці потребує роботи з прищеплення розуміння корисності продуктів, формування різноманітних смаків та формування режиму і культури вживання їжі.

Фізична активність як умова здоров'я актуальна для будь-якого віку. Проте для молодших школярів це життєво важлива умова: мінімальна кількість фізичної активності протягом дня має складати не менше 60 хвилин, але вона має бути більшою, чим молодше школяр. Враховуючи високий рівень загроз від знерухомлення дітей під час користування цифровими гаджетами (який зростає), можна передбачити, що одна година рухової активності має бути забезпечена як мінімум протягом навчального дня у школі.

За час перебування дітей у школі необхідно забезпечити: ранкову зарядку під музику в ігровій формі до початку уроків; рухливі ігри на

свіжому повітрі (хованки, біг, стрибалка); руханки протягом уроків математики, мови, ЯДС та мистецтва; спортивні ігри у позаурочний час.

Таблиця 1.1

Рекомендації по формуванню ЗСЖ у змісті технологічної освітньої галузі

Напрямок	Практичні кроки
Режим	Їжа має бути регулярною (4–5 разів на день) і приблизно в один і той самий час. Інтервал між прийомами їжі не повинен перевищувати 3,5–4 години.
Склад раціону	Щоденно в раціоні мають бути овочі, фрукти, крупи, молочні продукти. Обмежте солодощі, солодкі газовані напої та фастфуд.
Питний режим	Навчіть дитину пити чисту воду, а не соки чи солодкі напої. Дітям 6–9 років потрібно приблизно 5-7 склянок (1.5-2 л) рідини на добу.
Залучення до домашніх справ	Залучайте дитину до приготування їжі (миття овочів, перемішування), щоб вона з цікавістю ставилася до здорових продуктів.

Режим роботи і відпочинку — це раціональна організація зміни діяльностей протягом дня. Учні молодшого шкільного віку не мають здатності самоорганізації свого режиму дня. Проте ця відповідальність полягає на педагогів та батьків, що зумовлює важливість обізнаності дорослих про особливості фізіології дітей певного віку. Основні опорні точки в цій роботі — тривалість повноцінного сну від 9 до 11 годин на добу, постійність у відході до сну та підйомі, навіть у вихідні, ритуали сну, які допомагають розслабитися і краще заснути, перебування на свіжому повітрі перед сном замість екранного часу.

Навички гігієни і профілактики стали для сучасної людини обов'язковими, особливо після пандемії Covid-19. У молодшому шкільному віці необхідно сприяти перетворенню гігієнічних процедур з одного боку на усвідомлені дії, а з іншого — на щоденні рутини. Школярі засвоюють, як,

коли і як часто потрібно мити руки, чистити зуби, приймати душ чи ванну тощо. Учні мають бути ознайомлені із технікою загартовування та її значенням для імунітету, але виконувати його під наглядом батьків. Навички гігієни пов'язані з розумінням правил безпеки: поведінка на дорозі, під час ігор, поводження з незнайомими предметами та речовинами.

У початковій школі щодо здоров'я здійснюється саме первинна профілактика. Вона характеризується як заходи з попередження і запобігання факторів (в тому числі соціально-педагогічних), які можуть спричинити поведінку, відхилену від норми [25, с.36]. Зазвичай такі профілактичні впливи мають роз'яснювальний характер, але для молодших школярів необхідно активне залучення в діяльність, щоб отримана інформація про цінність здорового способу життя і самого здоров'я, причини і умови негативних явищ у стилі життя, що заважають здоров'ю і добробуту, формування навичок безпечної поведінки почала набувати образу навички.

1.3 Педагогічні умови формування навичок здорового способу життя молодших школярів в НУШ

Молодший шкільний вік — це період інтенсивного фізичного, психічного й соціального розвитку. Особливості дітей цього віку пов'язані з інтенсивним ростом і розвитком кістково-м'язової системи та внутрішніх органів, що по-своєму впливає на фізичну витривалість, імунітет та відновлюваність після навчальних навантажень. Першочергові за своїм значенням процеси формування постави та зору потребують правильно організованого місця для навчання. Також безсумнівним є те, що здорове харчування та режим дня є ключовими умовами повноцінного розвитку молодших школярів, а в цьому вони залежать від дорослих.

Організм дитини ще формується, тому він потребує певних умов та ресурсів і є вразливим до зовнішніх чинників, шкідливий вплив яких може

підсилюватися з початком навчання у закладі загальної середньої освіти. Чинники, від яких залежить здоров'я і повноцінний розвиток дитини (режим дня, харчування, фізичне навантаження, стрес) часто ігноруються або нехтуються батьками та педагогами, внаслідок чого потроху формуються негативні патерни поведінки і нездорові звички.

Досліджуючи питання формування навичок здорового способу життя, ми виділили насамперед основні чинники, які впливають на здоров'я учнів молодшого шкільного віку: раціональне харчування, рухова активність, режим дня, особиста гігієна та психологічно позитивна атмосфера. Треба відзначити, що ці чинники «працюють» як у закладі освіти, так і вдома, в родині. Таким чином, у спільній роботі вчителя з батьками можна виробити певну програму (або концепцію) формування навичок здорового способу життя в учнів. В такій програмі ми пропонуємо відстежувати основні «наріжні камені»:

- раціональне харчування (повноцінний сніданок, обід і вечеря; достатня кількість овочів, фруктів, білка; обмеження солодкого, солі, фастфуду, газованих напоїв);

- рухова активність (щоденні прогулянки; рухливі ігри, фізкультура, плавання, танці, спорт; зменшення часу за гаджетами (не більше 1–1,5 год/день);

- режим дня (сон протягом 9–10 годин; чергування навчання, відпочинку та фізичної активності; регулярні прийоми їжі в один і той самий час);

- особиста гігієна (миття рук, догляд за зубами, чистий одяг; правильна поза за партою та вдома; достатнє освітлення робочого місця тощо).

Названі дії за умови постійної уваги з боку дорослих перетворюються у корисні навички та звички. Але, як ми знаємо, це дуже довгий процес (звичка формується протягом 3–4 тижнів) і його успіх залежить від мотивованості самого суб'єкта, яким у даному випадку виступає молодший школяр. Іншою важливою умовою є емоційна підтримка з боку батьків і вчителів, позитивна атмосфера схвалення та відсутність надмірного тиску чи страху помилки.

Здоров'язбережувальна поведінка є потужною профілактикою порушень здоров'я у майбутньому. Як зазначають українські дослідники Л. Товкун та Ю. Пожарський, «основними напрямками профілактики шкільних хвороб є: щоденні вправи для очей; відповідність шкільних меблів до зросту учнів; забезпечення якісного освітлення в навчальних кабінетах і за робочим столом учня вдома; контроль за позою школяра під час сидіння як у школі, так і вдома; контролювати час ігор на різних гаджетах; заняття фізичною культурою та спортом, танцями; загартування; створення атмосфери поваги і довіри в колективі, виявлення причин конфліктної ситуації» [1].

Висновуючи з вище зазначеного, ми пропонуємо спиратися на власний життєвий досвід учнів та ігровий підхід у формуванні навичок здорового способу життя у молодших школярів. Умовами формування навичок здорового способу життя в молодшому шкільному віці вважаються особистий приклад дорослих, ігрові форми навчання, позитивне підкріплення, регулярність і послідовність, співпраця школи і батьків щодо однакових вимог та підтримки.

Таблиця 1.2

**Деякі навички здорового способу життя, які можна формувати в
молодшому шкільному віці**

Сфера	Приклади здорових звичок
Харчування	Їсти фрукти й овочі щодня, пити воду, не переїдати, не пропускати сніданок
Фізична активність	Рухатися щогодини, ходити пішки, грати надворі
Гігієна	Чистити зуби 2 рази на день, мити руки перед їжею інтимна гігієна
Режим	Лягати і вставати в один час, відпочивати від екранів
Психічне здоров'я	Говорити про свої почуття, вміти просити допомогу
Соціальні навички	Бути ввічливим, допомагати іншим, співпрацювати в колективі

На наш погляд, умовами формування навичок здорового способу життя в молодшому шкільному віці є такі: особистий приклад дорослих; ігрові форми навчання (казки, конкурси, плакати), позитивне підкріплення — похвала, наліпки, відзнаки; регулярність і послідовність; співпраця школи та батьків щодо однакових вимог та підтримки; ігрові технології та діяльнісний підхід - поєднання емоційного залучення із практичними діями; позитивне освітнє середовище для формування нових навичок: заохочення за дотримання правил замість покарання за порушення; пояснення та діалог: формування навички відбудеться тоді, коли корисна дія виконуватиметься усвідомлено на основі причинно-наслідкового зв'язку.

Висновки до розділу 1

У розділі розкривається тлумачення поняття «здоровий спосіб життя» та складники здоров'я, які мають бути властиві такому стилю життя. З'ясовано, що здоровий спосіб життя виник як явище у XIX-XX ст. і був пов'язаний із новими умовами життєдіяльності працівників та поширенням техніки, технологій і промисловості. Тобто, потреба у «здорових звичках» все більше усвідомлювалася з розвитком прогресу, який змінював природний ритм життя людини та лад суспільства.

В якості теоретичної основи нашого дослідження формування навичок здорового способу життя ми керувалися визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я «здоровий спосіб життя — стан повного фізичного, духовного (психічного) та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад». Здоровий спосіб життя являє собою приклад систематичної поведінки особистості, спрямованої 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 (здорове харчування, фізичні

навантаження, гігієна і загартування, попередження шкідливих звичок і залежностей, активність у соціальному житті).

В учнів початкової школи лише починає формуватися уявлення про стиль життя, і саме тому цей вік є найбільш чутливим до прикладів способу життя, який притаманний найближчому оточенню. За ідеями дослідника індивідуальної психології А.Адлера, відсутність гарного прикладу або негативний взірець стилю життя в дитячому віці може спричинити дуже погані наслідки в майбутньому для цієї дитини. Нині в Україні політика щодо здоров'язбереження в школі підкреслюється багатьма документами про освіту, насамперед у Державному стандарті початкової освіти. У початковій школі здоров'язбережувальна освітня галузь є невід'ємною частиною інтегрованих курсів, в яких вона може поєднуватися з технологічною освітою. Це дає можливість учителю планувати навчальні та позанавчальні заняття з формування навичок здорового способу життя у комплексі з вивченням технологій та дизайну.

Вироблення людиною здорового способу життя залежить від сформованості життєвих навичок, які передбачають не лише здорове харчування та активність, а ще й ефективне спілкування та співпереживання, прийняття рішень зважено на основі критичного і творчого мислення. За визначенням ВООЗ, життєві навички є здатністю до адаптації та практики позитивної поведінки, що дає людям змогу ефективно вирішувати проблеми і долати труднощі щоденного життя [39]. Відповідно до вікових особливостей учнів, на рівні початкової школи формування навичок здорового способу життя має вигляд первинної профілактики, яка має на меті роз'яснення цінностей здоров'я й здорового способу життя, формування безпечної поведінки та запобігання або усунення негативного впливу чинників, які можуть спричинити погіршення здоров'я та зниження рівня добробуту. Важливим є не лише зміст та методика проведення роботи з формування навичок здорового способу життя, але й середовище, тобто умови, в яких це відбувається. На основі науково-педагогічних та методичних джерел ми

виділили педагогічні умови, які сприяють формуванню навичок здорового способу життя учнів початкової школи.

Педагогічними умовами, які сприятимуть формуванню навичок здорового способу життя у молодших школярів, ми вважаємо такі: 1) добір змісту та методики здоров'язбережувальної роботи з дітьми молодшого шкільного віку на основі ігрового та діяльнісного підходів; 2) забезпечення спілкування та активної групової діяльності учнів на заняттях та у позаурочній діяльності; 3) інтеграції технологічної та здоров'язбережувальної освітніх галузей на уроках дизайну і технологій; 4) створення сприятливого освітнього середовища; 5) застосування діалогічних та пояснювальних методів.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ

2.1. Вивчення стану досліджуваної проблеми в практиці початкової освіти

Одна із найважливіших проблем, що несе загрози успішному розвитку як окремого громадянина України, так і покоління в цілому, є низька культура здоров'язбереження. Низький рівень здоров'я населення пов'язаний з багатьма факторами, але найчастіше виділяють такі: війна, економічна криза, дефіцит часу через необхідність працювати більше, психологічне виснаження, відчуття постійної невизначеності [3]. Дослідники відзначають, що від психоемоційного стану і ментального здоров'я залежить стабільність людини у дотриманні звичок здорового способу життя. Насамперед, дорослі українці вважають, що «здорові звички» - це «розкіш під час війни і складних економічних умов. Тому люди частіше дозволяють собі «те, що дасть відчутти себе щасливим тут і зараз» - фастфуди і джанкфуди, зайві порції солодощів, збільшений екранний час (розваги), вживання алкоголю та куріння тощо. Навіть підтримання фізичного здоров'я відкладається на дальній план під негативним впливом психоемоційного стану. Такі ж явища спостерігаються і в середовищі дітей та підлітків [1].

Згідно з дослідженнями в нашій країні, здоров'я першокласників має багато відхилень від умовної норми, не зважаючи на дитячий вік. З точки зору медичних досліджень в Україні захворюваність школярів молодшого віку найбільше пов'язують із нозологіями системи дихання (52,2%), системи травлення (48%), опорно-рухової системи (42,3%); очей (13,1%); нервової системи (28,5%) та ендокринної системи (105), а до старшого шкільного віку ці показники тільки зростають [5]. До хвороб додаються й такі виклики для здоров'я, як малорухливий спосіб життя, гаджет-залежність, стрес, тривожність, відсутність інтересу до навчання тощо.

Найбільш узагальнено складниками здорового способу життя називають такі: розумне чергування праці і відпочинку, збалансоване харчування, попередження (подолання) шкідливих звичок; оптимальна рухова активність, загартування, гігієна тіла та психічного стану [3]. Коли йдеться про молодших школярів, до цих компонентів здоров'я додаються творча діяльність, збалансована з руховою активністю; повноцінний сон; дотримання режиму дня згідно із біологічними ритмами та індивідуальними особливостями;

Збереження здорового молодого покоління та формування здорового способу життя є завданням не лише родини і батьків, але й закладу освіти. Тож характеристика стану усвідомлення, дослідження та вирішення проблеми формування навичок здорового способу життя в учнів молодшого шкільного віку дозволяє з'ясувати, на основі яких принципів, підходів, змісту та методів проводиться така робота у початковій школі.

Ставлення до здоров'я та діяльності зі здоров'язбереження дуже сильно залежить від слів і дій значущих дорослих, без цього молодші школярі навряд чи отримають досвід, щоб усвідомити цінність здоров'я та його залежність від певних звичок людини. Довільні процеси ще досить не сформовані, але розвиток рефлексії та формування довільної поведінки у молодшому шкільному віці відбувається дуже інтенсивно. Тому природне і наполегливе впровадження у процесі виховання цінностей, пов'язаних із здоровим способом життя, сприяє встановленню стійкого позитивного ставлення та особистісної значущості цих істин.

Найбільш поширеними «шкільними» хворобами дослідники Л. Товкун та Ю. Пожарський визначають такі як зниження гостроти зору і короткозорість, порушення постави, хвороби внутрішніх органів, викликані нервово-психічним напруженням тощо. Якщо розібрати, які рекомендації дають медики щодо профілактики шкільних хвороб, то стане очевидним дещо поверхневий підхід у рішеннях. Наприклад, розповсюджені погіршення стану здоров'я у школярів, пов'язані зі зниженням гостроти зору та деформацією постави, пропонують уникати надмірних розумових і фізичних

навантажень, забезпечити достатнє освітлення та контроль за позою школяра, долучити до занять спортом або танцями [33].

З іншого боку, проблеми фізичного здоров'я — хронічні захворювання (асма, діабет, ожиріння) призводять до обмеженої фізичної активності, пропусків навчальних занять, погіршення результатів навчання. Наявність стресу та соціальних проблем родини спричиняють проблеми психічного здоров'я: депресію, тривожні розлади, труднощі з концентрацією уваги та взаємодією з однолітками. Погіршення економічних умов також можуть негативно вплинути на режим діяльності дитини та харчування. Ці та багато інших факторів відображаються на розвитку школярів та їх академічній успішності.

Неділько В.П. та Руденко С.А. встановили зв'язок успішності дітей зі специфікою показників хронічної захворюваності. Встановлено зв'язок між фізичним розвитком дітей та їх успішністю в навчанні. При оцінці соматичного здоров'я дітей встановлено, що для неуспішних у навчанні дітей більш характерними були захворювання шлунково-кишкового тракту та нервової системи, а для дітей з високою академічною успішністю — захворювання опорно-рухового апарату та верхніх дихальних шляхів [43].

За результатами профілактичних медичних оглядів школярів м. Києва поширеність захворювань в учнів від першого до десятого класу зростає майже удвічі: з 120,7 до 218,9 захворювань на 100 дітей. [профілакт програма здоровий школяр] Як засвідчують результати аналізу, запровадження шкільних профілактичних програм зміцнення здоров'я в розвинених країнах забезпечує ефективне співвідношення вартості затрат та отриманого виграшу як 1 : 14. Крім того, в умовах школи можливо розвивати і тренувати практичні навички здорового способу життя, формувати середовище, в якому живе і навчається дитина, при активній участі самих учнів та членів їх сімей. Однак із великим сумом варто відмітити, що співробітництво з медиками у справі супроводу навчального процесу в школі з позицій контролю за

збереженням здоров'я, розвитком дитини зовсім не створено. Ось чому одні, як і раніше, вчать, інші — лікують [43].

В Україні наразі розвивається здоров'язбережувальний напрям у неформальній освіті. За підтримки міжнародних корпорацій українськими освітніми організаціями розроблені і впроваджені програми «Healthy Schools», «Абетка харчування», «Здоровий школяр», розраховані також і на молодших школярів та їх батьків.

Так, наприклад, програма «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» функціонує у понад 600 закладах різного типу, в яких перебувають і харчуються діти. За підтримки Центру «Розвиток КСВ» та Міжнародною фундацією Mondelez ця програма сприяє популяризації здорового способу життя та раціонального харчування серед учнів, підтримуючи концепцію «здорового дизайну» рекреацій і приміщень. Понад 400 шкіл щорічно долучаються до трирічної програми з поширення ідей здорового способу життя і свідомого ставлення до власного здоров'я серед дітей. Як зазначають розробники, її метою є розроблення та впровадження «здорових» активностей та залучення дітей та їх батьків до міні-проектів з тематики здорового способу життя.



Рис. 2.1 Рекомендації для школярів 6-10 річного віку щодо норм калорійності їжі [39]

Нас зацікавили основні напрями діяльності за програмою «Helthy Schools», оскільки окрім здорового харчування (що передбачає перегляд раціону дітей, просвітницьку роботу, сприяння у споживанні фруктів, овочів та збалансованості раціону) та фізичного розвитку (сприяння активному дозвіллю, спортивні секції, рухові активності під час освітнього процесу) замислилися і над дизайном. Здоровий дизайн — це створення безпечних та комфортних умов, інформаційні стенди, спортивні куточки та зони психологічного розвантаження.

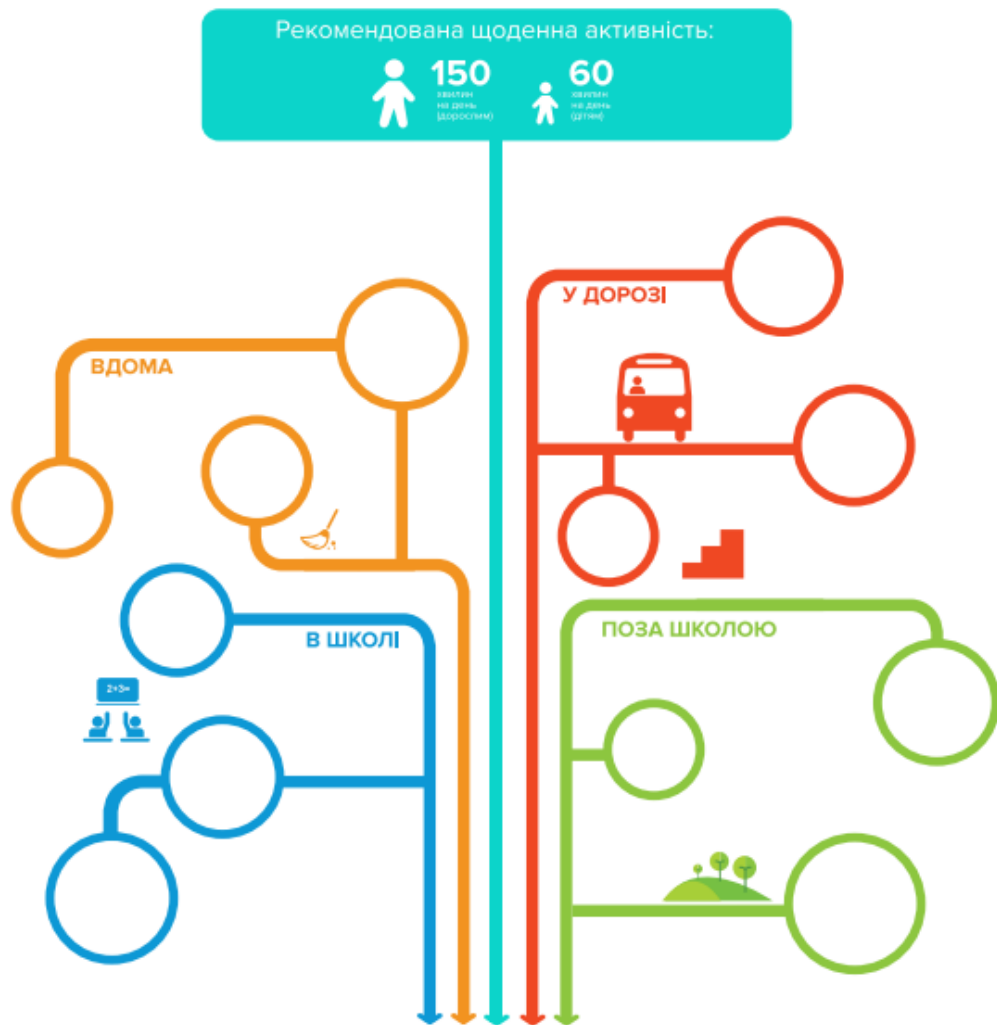


Рис. 2.2 Час, необхідний для рухової активності [39].

Наприклад, для усвідомлення учнями цінності фізичної активності та кількості руху на день, можна розібрати схему рекомендованої щоденної активності для дорослих і дітей (рис. 2.2). Користуючись цією схемою, учні можуть не лише дізнатися, що їм потрібно рухатися не менше 60 хвилин на

день (що можна відстежувати смартфоном), але й додати свої ідеї, якою може бути активність вдома, в школі, у дорозі та у вільний час.

Як відзначає Марина Саприкіна, голова правління Центру «Розвиток корпоративної соціальної відповідальності», програма «Healthy Schools» має унікальний формат залучення шкіл, і для цього було створено гайд, де зібрали кращі напрацювання шкіл та рекомендації експертів зі здорового способу життя, в якому вчителі, учні та батьки можуть знайти корисні посилання, ідеї здорових активностей, матеріали для використання на заняттях та навіть оформлення шкільного приміщення [39].

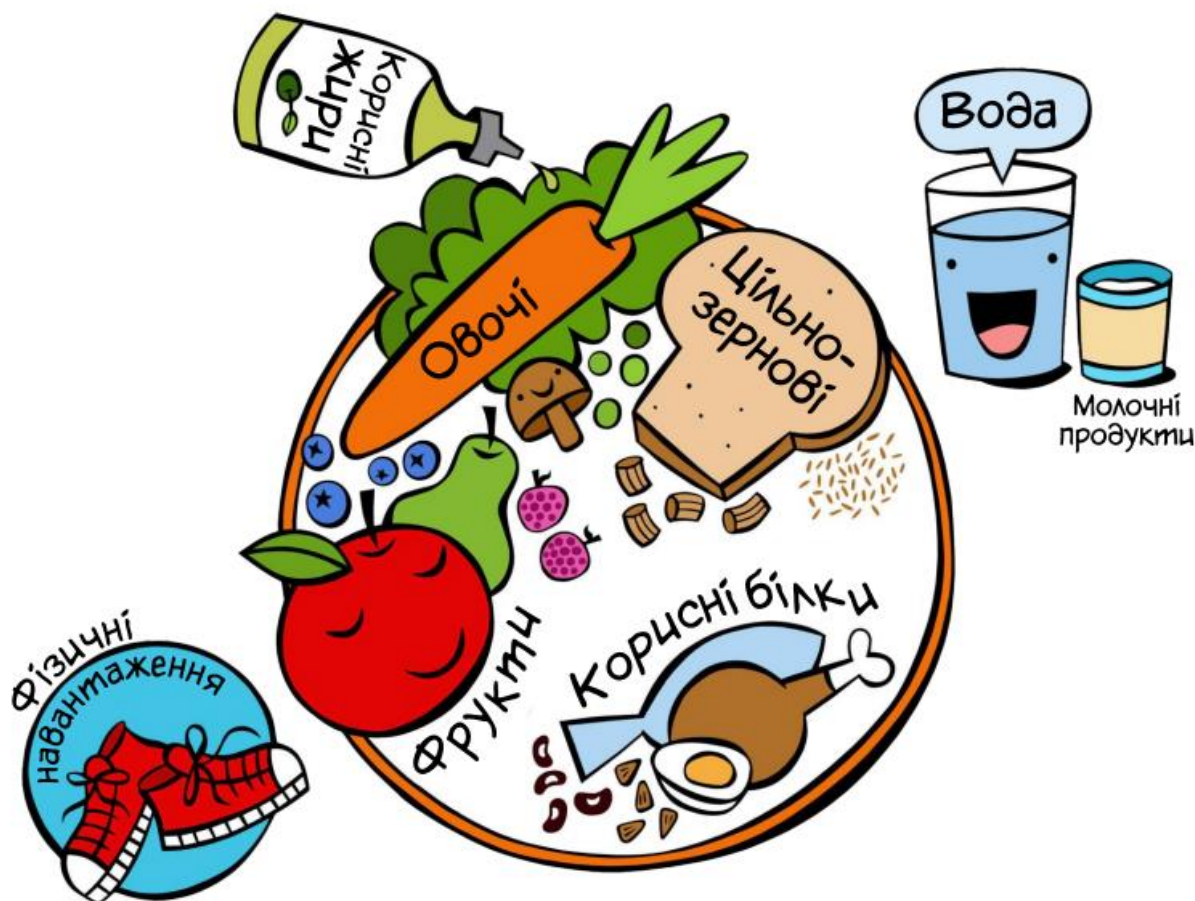


Рис. 2.3 Дитяча тарілка здорового харчування

Всеукраїнська навчальна програма для молодших школярів «Абетка харчування: про здорове харчування від А до Я», розроблена професіоналами

і рекомендована МОН України. «Абетка Харчування» вже понад 15 років допомагає українським школярам формувати здорові харчові звички. Це як алфавіт, лише замість букв, тут цікавинки, які потрібно знати кожному школяру, щоб добре харчуватися та бути здоровим. Це частина соціальної глобальної ініціативи "Нестле Здорові діти", що навчає школярів у 84 країнах.

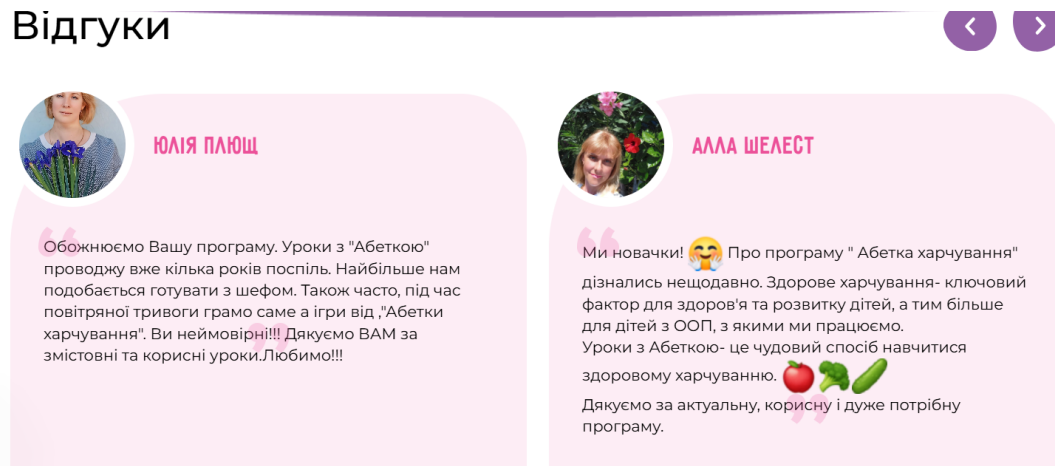


Рис. 2.4 Відгуки вчителів про використання програми «Абетка харчування»

Деякі навички здорового способу життя, які має розуміти як вчитель, так і батьки дітей молодшого шкільного віку, пов'язані з організацією харчування: їсти фрукти і овочі щодня, пити воду, не переїдати, не пропускати сніданок; фізична активність (рух щогодини, ходити пішки, грати на дворі); гігієни (чистити зуби 2 рази на день, мити руки перед їжею); режиму (лягати і вставати в один час, відпочивати від екранів); психічне здоров'я (говорити про свої почуття, вміти просити допомогу); соціальні навички (бути ввічливим, допомагати іншим, співпрацювати в колективі) [4].

В дослідженні проблеми формування здорового способу життя у дітей О. Шукатка та Н. Олійник зауважують, що низький рівень здоров'я дітей можна пояснити відсутністю у них свідомого ставлення до здоров'я та майбутнього. Тому саме освіта може переконати молодших школярів щодо цінності власного здоров'я та організувати систематичну роботу по

формуванню здорового способу життя: ігри, вікторини, бесіди, вправи, конкурси, змагання тощо [36].

Вчитель початкових класів наразі може організовувати щоденну виховну роботу з формування здорового способу життя не лише на заняттях з курсу «Я досліджую світ» та подібних, але й шляхом запровадження курсів за вибором. Так, наприклад, у програмі «Уроки стійкого розвитку. Моя щаслива планета», запропонованій О.Пометун, надається гарне підґрунтя для здоров'язбережувального виховання, оскільки його метою є «формування в учнів сталих, екологічно врівноважених звичок і способу повсякденного життя». Зокрема, в межах курсу учні вивчають теми «Новий стиль мого життя», «Мої плани та обіцянки», «Посвята у друзі планети Земля» та інші [4].

Здоровий спосіб життя визначається насамперед як активна здатність людини до підтримання та зміцнення свого здоров'я в процесі життєдіяльності. Тому одним із перших критеріїв вивчення стану формування здорових звичок у дітей ми обрали активність і зацікавленість самої особистості.

Другим маркером здорових звичок молодших школярів може стати, на нашу думку, певна медична діагностика, яка виявляє типові (поширені) хвороби дітей цього віку. Здоровий спосіб життя, на нашу думку, має формуватися через звички, способи поведінки та організації своєї діяльності з розумінням їх подальшого впливу на якість життя як громадянина, працівника та члена родини. Тому виховна робота зі здоров'язбереження завжди дуже пов'язана із громадянським вихованням, яке ґрунтується на цінностях. Таким чином, третім критерієм визначення стану формування навичок здорового способу життя в учнів ми вважаємо шанування в освітньому процесі цінностей: загальнолюдських, спільних, особистісних.

2.2. Експериментальна програма формування навичок здорового способу життя молодших школярів на уроках дизайну і технологій

Дослідницька робота проводилася на базі Михайлівського ліцею Апостолівської міської ради (Криворізький район, Дніпропетровська область). Експериментальна частина здійснювалася з учнями 1-4 класів та поділялася на три послідовні етапи:

1. I Етап: Зосередження на адаптації дітей до умов і вимог початкової школи.

2. II Етап: Основна увага приділялася засвоєнню змісту розробленої програми, спрямованої на формування основ компетентності ЗСЖ у молодших школярів.

3. III Етап: Продовження роботи з програмою та підготовка учнів до переходу на наступну ланку початкової освіти.

Така поетапна структура роботи забезпечила плавну адаптацію дітей та сприяла кращій наступності (горизонтальній та вертикальній) навчання в початковій школі. Підвищення компетентності педагогів у сфері ЗСЖ відбувалося безперервно протягом усіх етапів. Педагогічне проєктування — це попередня розробка деталей майбутньої діяльності, що робить освітній процес технологічним і керованим. Воно проходить у три етапи:

- Моделювання: Розробка загальної ідеї, створення нових педагогічних ситуацій та прогнозування результатів.
- Конкретизація: Деталізація моделі, перебудова компонентів процесу відповідно до авторської концепції.
- Конструювання: Максимальна деталізація проєкту для його реалізації реальними виконавцями у конкретних умовах.

Шестирічні діти за віковими особливостями відносяться радше до дошкільників, аніж до шкільного віку (згідно із В.Бондарем). Коли діти йдуть до школи у шість років, вони сильно відрізняються від учнів семи років і старше. Основні вікові відмінності спостерігаються у фізичних, соціальних,

мовних та пізнавальних навичках, які не дуже сприяють навчанню. У фізичному розвитку спостерігаються такі особливості: постійно поспішає, голосно реагує на подразники, любить гратися, гуляти на свіжому повітрі, легко втомлюється. Поряд з тим, пізнавальні здібності характеризуються цікавістю і питливістю, потребою у малюванні, іграх, нових активностях та ідеях. Хоча шестирічні школярі проявляють інтерес до навчання, але швидко втомлюються та не вміють розраховувати свої сили. Комунікативні і соціальні навички такі: можуть пояснювати і коментувати, розгадувати загадки, часто збуджено і гучно розмовляють, скаржаться вчителю, болісно сприймають невдачі, радіють похвалі та заохоченню, прагнуть бути першими в суперництві тощо. «Дитина спроможна усвідомити, а не просто завчити наукове поняття лише тоді, коли виникають і складаються асоціативні образи завдяки величезній роботі мислення, почуттів, уяви, які можна перевірити психомоторними діями з предметами, їх моделями та схемами.

Інтегрований курс «Я досліджую світ», так само як і інші у початковій школі, базуються на вимогах Державного стандарту початкової освіти до обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувачів освіти та ґрунтується на його принципах. Одним із таких принципів є здоров'я - «формування здорового способу життя і створення умов для фізичного й психоемоційного розвитку, що надзвичайно важливо для дітей молодшого шкільного віку» [6].

Основу вимог до результатів навчання у кожному з навчальних курсів у початковій школі становлять ключові компетентності, серед яких окреме місце займають особиста, соціальна і навчальна. Саме ця комплексна ключова компетентність розуміється як здатність усвідомлювати свої внутрішні стани, ефективно управляти часом та інформацією, конструктивно працювати з іншими людьми, залишатися стійкими і керувати власним навчанням та кар'єрою [16]. Йдеться, зокрема, про здатність підтримувати фізичне та емоційне благополуччя, співпереживати і конструктивно вирішувати конфлікти. Особиста, соціальна та навчальна компетенція

передбачає знання компонентів про здоров'я розуму, тіла і способу життя, а також уміння бути стійкими, опиратися стресу та приймати рішення у складних ситуаціях.

Згідно з ідеями Нової української школи, робота з учнями по формуванню навичок здорового способу життя будується на принципі дитиноцентризму та організації позитивного середовища, який реалізується через такі дії вчителя:

- вчитель спілкується з учнями в колі, в зручному для всіх положенні, аби обговорити якусь подію, тему чи проблему і міг висловитися кожен;
- учні мають відчувати єднання з групою, а для цього потрібно їм допомогти — організовувати спільні справи та групову роботу якнайчастіше;
- коли діти будуть усвідомлювати цінності і пріоритети, вони зможуть уникати невиправданих ризиків та проблем з поведінкою;
- вчити дітей діяти з позицій здорового глузду: всебічно аналізувати ситуацію, зважувати альтернативи, робити вибір, приймати рішення самостійно та брати відповідальність за можливі наслідки;
- тренувати в учнів навички протистояти соціальному тиску — наприклад, навички відмови (що допомагає протидіяти маніпуляціям, підвищувати стійкість до пропозицій, які можуть зашкодити);
- з учителем діти набувають навички долати стреси за допомогою навчання розподіляти час, відпочивати і розслаблятися душею і тілом (що особливо важливо);
- в шкільному середовищі учні навчаються жити без насилля — спілкуватися і доносити свою думку, розуміти іншого та співчувати, мирно розв'язувати конфлікти, йти на компроміси;
- вселяти дітям надію в майбутнє: вчитель сприяє розвитку навичок позитивної самооцінки, віри в свої сили навіть у важких умовах негативного оточення, коли начебто відсутні життєві перспективи. Як відзначають Т.Воронцова, В.Пономаренко, усі ці завдання можуть бути складними для тої школи, де здобуття знань ставлять вище за добре виховану, гармонійно

розвинену та стійку особистість випускника, який знає, чого хоче в житті і як цього досягти [7].

Теми занять з учнями 1-4 класів, в змісті яких виконуються різноманітні завдання з формування навичок здорового способу життя, мають велике різноманіття. За окремими напрямками цієї роботи можна виділити чотири види: уроки про фізичне здоров'я та активність; про правильне харчування; про психічне та емоційне здоров'я, уроки про цінність здоров'я. Розглянемо ці напрями детальніше.

Таблиця 2.1

Теми уроків з формування навичок здорового способу життя та їх орієнтовний зміст

Тема уроку	Орієнтовний зміст теоретичної та практичної частини
<i>Уроки про фізичне здоров'я та активність.</i>	
Моє тіло – мій дім: Як воно працює?	Фокус: Базові знання про роботу серця, м'язів, легень. Розуміння, що органи функціонують краще, коли ми активні. Практика: Вимірювання пульсу до і після вправ; створення "карти тіла".
Енергія руху: Чому сидіти – небезпечно, а бігати – корисно?	Фокус: Потреба тіла в щоденному русі. Профілактика сколіозу та проблем із зором. Практика: "Рухливі перерви"; розробка комплексу ранкової зарядки.
Сила води та чистоти: Гігієна як захист від невидимих ворогів (мікробів).	Фокус: Значення миття рук, догляду за зубами та тілом. Пояснення, що таке мікроби (без надмірного залякування). Практика: Правила миття рук (6 кроків), використання ультрафіолетової лампи (або спеціального спрею, якщо є) для демонстрації залишків бруду.
<i>Уроки про правильне харчування</i>	
"Суперфуди для суперсили: Що таке	Фокус: Роль основних груп продуктів (білки, жири, вуглеводи). Значення вітамінів (А, С, D) для

Тема уроку	Орієнтовний зміст теоретичної та практичної частини
таміни та де їх шукати?"	зростання та імунітету. Практика: Створення "Кольорової тарілки здоров'я" (баланс овочів, фруктів, круп).
Солодкий ворог: Чому цукор — це не щоденна нагорода?	Фокус: Вплив надмірного споживання цукру та фастфуду на зуби, енергію та вагу. Практика: Аналіз вмісту цукру в популярних напоях та снеках. Пошук здорових альтернатив.
"Вода – еліксир життя: Як і скільки потрібно пити?"	Фокус: Роль води в організмі, запобігання зневодненню.
Уроки про психічне та емоційне здоров'я	
Емоційний світ: Як почуття впливають на тіло?"	Фокус: Взаємозв'язок психічного та фізичного здоров'я. Наприклад, як стрес може викликати біль у животі чи головний біль. Практика: Вправи на релаксацію (глибоке дихання), ведення "Щоденника подяки".
Мистецтво відпочинку: Чому сон – найкращі ліки?"	Фокус: Важливість режиму сну для мозку, пам'яті та росту. Шкідливість гаджетів перед сном. Практика: Розробка власного "Ритуалу відходу до сну".
Здорові стосунки: Як спілкування робить нас щасливішими (і здоровішими)."	Фокус: Вміння просити допомоги, говорити "ні", вирішувати конфлікти без агресії. Соціальне здоров'я як частина ЗСЖ.
Підсумкові та ціннісні уроки	
"Здоров'я — це ресурс: На що я хочу витратити свою енергію?"	Фокус: Здоров'я як основа для досягнення цілей (навчання, спорт, хобі). Практика: Створення "Кола Здоров'я" (оцінка свого стану в різних сферах: фізична активність, сон, харчування, емоції).
Мій особистий план ЗСЖ: Які звички я оберу сьогодні?"	Фокус: Перехід від теорії до дії. Усвідомлення відповідальності за свій вибір. Практика: Складання тижневого плану

Тема уроку	Орієнтовний зміст теоретичної та практичної частини
	впровадження однієї нової здорової звички.

З учнями експериментальних класів проводилися заняття з використанням матеріалів програми «Абетка харчування». Були використані такі матеріали: презентації та методичні матеріали, наочний матеріал з тем «Знайомство зі здоровим харчуванням», «Рахуємо порції», «Гігієна харчування» та «Готуємо разом» [1]. Для обговорень та дидактичних ігор ми пропонували такі теми зі здорового харчування:

1. Обираємо продукти. Уміння читати етикетку. Споживчий кошик.

Переваги цільних продуктів.

2. Розуміння пропорцій в їжі: здорова тарілка. Знання видів продуктів та раціональної кількості споживання на день/тиждень.

3. Готуємо вдома. Смачні і доступні рецепти для молодших школярів та їх батьків.

У роботі з учнями було запропоновано гру (за сприятливих умов можна провести як екскурсію в супермаркет) щодо вибору здорової їжі. Гра спрямована на розуміння харчових етикеток: що ми можемо дізнатися з етикетки на продукті? Учні засвоюють, що харчові етикетки надають цінну інформацію про поживну цінність продуктів, допомагаючи нам формувати кращі харчові звички.

1. Розмір порції: поживна кількість продукту, яка пропонується до споживання. Може вимірюватися у розрахунку на 1 шматочок або грам, або чашку, ложку.

2. Калорійність: енергетична цінність, знання якої дуже важливе для підтримання здорової ваги. Її розраховуємо з однієї порції продукту або на 100г/мл. Діти ростуть, але існують норми: дітьми 6-10 років зазвичай потрібно від 1800 до 2100 кілокалорій в день, залежно від віку та активності.

3. Поживна цінність. За поживну цінність відповідає поняття «нутриєнти». Розрізняють дві групи: макронутрієнти (білки, вуглеводи, жири та вода) та мікронутрієнти (вітаміни та мінерали).

Для дітей рекомендації щодо пропорцій мікро- та макроелементів мають ті самі принципи, що і для дорослих. Більше корисних жирів (горіхи, рослинні олії та авокадо) і не більше 10% на день насичених жирів та трансжирів, що містяться в сирі, морозиві, яловичині. Віддаємо перевагу складним вуглеводам (цільне зерно, боби, крупи) замість цукрів. Якщо неможливо обійтися без цукрів, краще обирати ті продукти, в яких: а) цукри природні — фрукти, овочі, молоко, злаки; б) цукри додані, але на етикетці вони не на початку, а в кінці списку інгредієнтів.

Поживну цінність клітковини ми можемо отримати завдяки вживанню відповідних продуктів з високим вмістом харчових волокон. Вони допомагають травленню і на довше насичують. Білки необхідні для росту і розвитку. Тому дітям молодшого шкільного віку треба на день від 60 до 72 г білка на день, і краще — не жирного (м'ясо птиці, риба, бобові). Сіль також є невід'ємним складником смачних страв. Вона може бути додана або присутня як натрій в деяких продуктах. Школярам потрібно намагатися вживати якомога менше солі, а це означає — уникати чіпсів, сухариків, солоних крекерів та снєків.

4. Вітаміни та мінеральні речовини — це мікроелементи, корисні для росту і здоров'я організму дитини, які ми отримуємо з їжею. На етикетках нас цікавитимуть такі нутрієнти як вітамін D, кальцій, залізо та йод, що сприяють нормальному зростанню, інтелектуальному розвитку та витривалості до хвороб.

5. З чого приготований продукт? Список інгредієнтів подає все, що є у продукті, у порядку зменшення кількості: перші мають найбільший вміст. Тому радять обирати продукти, в яких першими вказали цільні продукти — злаки, фрукти, овочі, яйця, риба, м'ясо, горіхи, боби тощо.

Враховуючи вище зазначене, батькам рекомендується разом з дітьми обирати продукти та враховувати поради щодо особливостей вмісту продуктів та їх користі. Таким чином ми будемо заохочувати дітей цікавитися тим, що вони їдять, та формувати звички робити свідомий вибір збалансованого харчування.

2.3 Результати дослідно-експериментальної роботи

Педагогічний експеримент спочатку мав пошуковий характер, а його фінальна контрольна фаза була присвячена перевірці розробленої концепції. Ця концепція була втілена у методичних рекомендаціях, спрямованих на формування навичок здорового способу життя (ЗСЖ) у молодших школярів. Також перевірялася ефективність організаційних та педагогічних умов для успішної реалізації цієї технології.

Для досягнення цілей дослідження було використано комплекс методів:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення існуючого досвіду.
2. Педагогічне спостереження.
3. Опитування (анкетування, бесіди та тестування).
4. Педагогічний експеримент.
5. Математичні методи для статистичної обробки даних.

Педагогічний експеримент був ключовим методом для перевірки ефективності освітнього процесу, який ґрунтувався на авторській концепції. Він мав перетворюючий характер (зміна процесу), проводився в природних умовах та був відкритим для учасників. За своєю суттю він був педагогічним, оскільки використовував методику, засоби та прийоми, властиві методиці навчання і виховання молодших школярів.

Зміст дослідження базувався на педагогічному проєктуванні процесу формування навичок ЗСЖ. Це проєктування включало розробку концепції

(ідей, теоретичних поглядів, основ методик), обґрунтування форм, методів і засобів організації процесу, а також створення алгоритмів педагогічної технології оздоровчої роботи. Проєктно-експериментальна робота була спрямована на поетапне підвищення рівня компетентності ЗСЖ у молодших школярів — від низького до високого, а також на трансформацію зовнішньої мотивації до здорового способу життя у внутрішнє спонукання.

Процес проєктування був розділений на взаємопов'язані етапи:

1. Нормативно-установчий етап: Аналіз вихідної ситуації, виявлення протиріч у практиці, визначення передумов проєктування (зміни в освітньому середовищі, потреби учнів у зростанні та здоров'ї, рівень компетентності вчителів і батьків).

2. Констатувальний: Первинна оцінка рівня розвитку навичок ЗСЖ у школярів, а також компетентності педагогів і батьків у питаннях здоров'язбереження.

3. Формувальний. Проєктування та здійснення експериментальної програми: Цей етап включав «виращування» проєкту за участю всього колективу (вчителів, дітей, батьків).

4. Контрольний: етап підсумкової діагностики. Контроль, оцінка та аналіз результатів після реалізації проєкту, охоплюючи всі вікові категорії.

До констатувального дослідження були залучені учні 1-4 класів Михайлівського ліцею Апостолівської міської ради Криворізького району Дніпропетровської області (10 учнів 1-го класу, 6 учнів 2-го класу, 6 учнів 3-го класу, 7 учнів 4-го класу). Школярам було запропоновано виконати тест «Я обираю здорові звички», розроблений для закладів освіти, які реалізують програму Центру громадського здоров'я МОЗ України.

Для з'ясування поточного стану нами були створені анкети для батьків молодших школярів (дві вікові групи: *6–8 років* та *9–10 років*) за темою «Формування навички здорового способу життя у дітей» (Дод. Г). Питання охоплюють: здорове харчування, фізичний розвиток, добробут, психологічну стійкість, баланс навчання та відпочинку. До анкетування були залучені

батьки здобувачів освіти Михайлівського ліцею Апостолівської міської ради Криворізького району Дніпропетровської області.



Рис. 2.5 Результати опитування батьків та вчителів щодо їхньої готовності до спільних здорових активностей з молодшими школярами.

Опитування було проведено з метою визначення найбільш прийнятних та реалістичних порад щодо здорового способу життя, які дорослі можуть легко впроваджувати разом з дітьми.

Батькам та вчителям (46 батьків та 13 учителів) пропонувалося обрати зі списку запропонованих МОЗ України ті рекомендації, які дорослі можуть робити разом із молодшими школярами. В цій анкеті необхідно було підкреслити саме ті корисні для здоров'я поради, що дорослі могли б легко реалізувати разом з дітьми. В результаті такого анкетування ми з'ясували, що найбільш вірогідними спільними активностями батьки вважають щоденні прогулянки (54%), їзда на велосипеді (49%) дрімання вдень (34%), режим сну (18%) та їсти щоденно овочі та фрукти (34%). Дуже мало батьків обирали спільну фізичну активність в спортивних іграх, ранковій зарядці, йозі чи ходьбі, а також відмову від шкідливих снеків та солодких напоїв.

Результати анкетування показали, що найбільш вірогідними спільними активностями батьки вважають: щоденні прогулянки: 56% опитаних, їзда на велосипеді: 44% опитаних. дрімання вдень: 34% опитаних. режим сну: 18% опитаних. вживання щоденно овочів та фруктів: 34% опитаних. Аналіз

відповідей показав, що відносно невелика кількість батьків обирали спільну фізичну активність у спортивних іграх, ранковій зарядці, йозі чи ходьбі. Також, менша кількість батьків висловила готовність до спільної відмови від шкідливих снєків та солодких напоїв.

Результати опитування свідчать про те, що батьки та вчителі віддають перевагу простим та легко впроваджуваним активностям, таким як щоденні прогулянки та їзда на велосипеді. Це може бути пов'язано з тим, що ці види діяльності не потребують спеціальної підготовки або обладнання, і їх легко інтегрувати в щоденний розпорядок дня.

Вибір дрімання вдень як спільної активності може свідчити про розуміння важливості відпочинку та відновлення для здоров'я дітей та дорослих. Підтримка режиму сну також є важливим аспектом здорового способу життя, хоча менша кількість батьків обрала цю опцію.

Вживання овочів та фруктів щоденно є ще однією важливою рекомендацією, яку підтримала значна частина опитаних. Це свідчить про розуміння важливості здорового харчування для фізичного та психічного здоров'я.

Відносно низька популярність спортивних ігор, ранкової зарядки, йоги та ходьби може бути пов'язана з тим, що ці види діяльності потребують більше часу та зусиль для організації. Також, відмова від шкідливих снєків та солодких напоїв може бути складною для реалізації, оскільки потребує зміни звичок харчування. Результати опитування дають цінну інформацію про те, які здорові звички батьки та вчителі готові впроваджувати разом з молодшими школярами.

Для молодших школярів у перебігу констатувального експерименту було проведено тестування на основі методичних рекомендацій програми Healthy Schools [39]. Як з'ясувалося, учні 1-4 класів мають певне уявлення про корисну і некорисну їжу: 45% розуміє пропорції вживання продуктів і 62% знають про обмеження солодкої їжі. Проте лише 17% знає, для чого

необхідні щеплення від хвороб і 27% - що в день потрібно бути активним не менше 1 години.

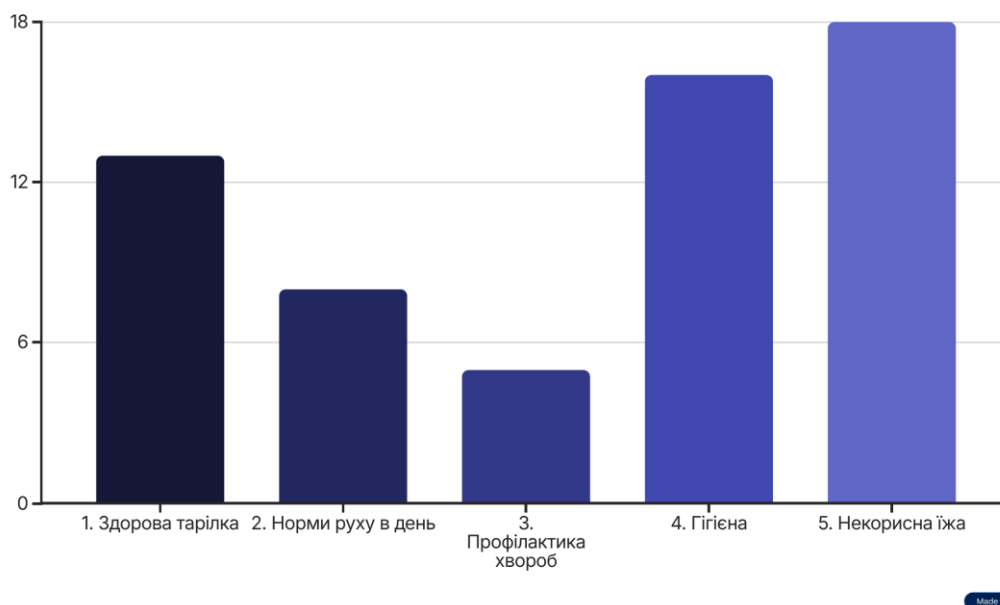


Рис. 2.6 Результати тестування учнів 1-4 класів (констатувальний етап)

Для обробки числових даних до та після експерименту використовувалися математичні методи обробки статистичної інформації. Це дозволило компактно описувати інформацію, класифікувати явища, перевіряти достовірність даних та подавати результати у вигляді таблиць/графіків.

Всі дослідження проводилися в Михайлівському ліцеї, що працює за типовими програмами, для стабілізації умов та зменшення впливу неврахованих факторів.

Були розроблені критерії сформованості компетентності ЗСЖ як сукупність об'єктивних та суб'єктивних показників, представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Компоненти та критерії сформованості навичок ЗСЖ молодших школярів

Компонент	Критерій	Сутність
-----------	----------	----------

Компонент	Критерій	Сутність
Освіченість	Когнітивний	Ступінь знань про здоров'я, пізнавальна потреба та усвідомлення важливості ЗСЖ.
Мотиваційно-Ціннісний	Ціннісно-смиловий	Вираженість мотивів і потреб у збереженні здоров'я, цінне ставлення до ЗСЖ.
Операційний	Практико-діяльнісний	Рівень розвитку вмінь і навичок ЗСЖ, фізичних і психофізіологічних якостей.
Діагностичний	Оціночно-рефлексивний	Моніторинг здоров'язберігаючої діяльності (аналіз тестів, середовища) та володіння елементами самооцінки і рефлексії.
Творчодіяльнісний	Креативний	Ступінь активності в оздоровчій діяльності та характер виконаних творчих робіт.

В таблиці детально співвіднесені компоненти, критерії, показники та рівні, що демонструють перехід від мінімальних (наприклад, розуміння важливості здоров'я лише для гри) до комплексних і глибоких проявів (наприклад, усвідомлення важливості здоров'я для всіх аспектів життя, прояв турботи про нащадків, активна творча самореалізація та співпраця).

Реалізація формувального етапу експериментальної програми формування навичок ЗСЖ у молодших школярів дозволила нам отримати наступні результати та порівняти з констатувальним зрізом.

Таблиця 2.3

Результати діагностики рівня сформованості навичок ЗСЖ молодших школярів (порівняльна таблиця)

Рівні	Критерії сформованості навичок ЗСЖ									
	Когнітивний		Ціннісно-смиловий		Практико-діяльнісний		Оціночно-рефлексивний		Креативний	
%	К.Е.	Ф.Е.	К.Е.	Ф.Е.	К.Е.	Ф.Е.	К.Е.	Ф.Е.	К.Е.	Ф.Е.
Високий	17	31	10	20	6	45	10	20	0	6
Середній	28	24	17	45	34	28	6	24	0	17
Низький	55	45	63	35	60	27	84	56	100	77

Результати представили у порівняльній діаграмі.

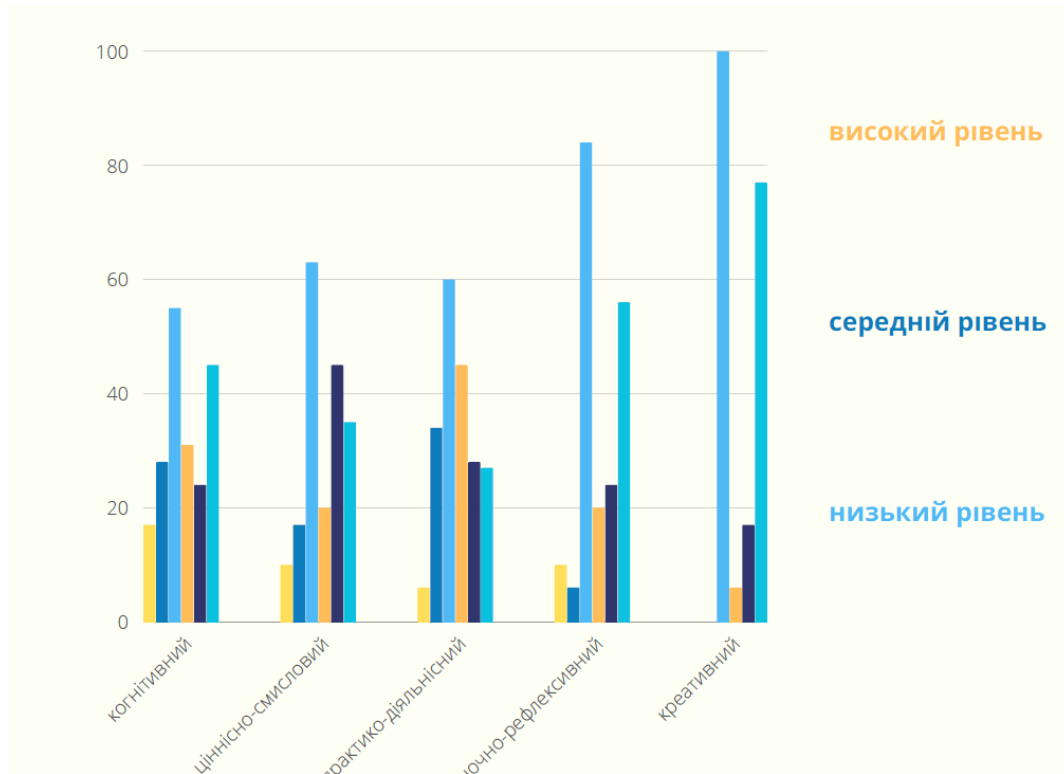


Рис. 2.7 Порівняльна діаграма результатів діагностики сформованості ЗСЖ молодших школярів на констатувальному та формуальному етапах експерименту.

Як бачимо з діаграми, найбільш помітні позитивні зміни позначилися на практико-діяльнісному критерії (зростання високого рівня – з 6% до 45% (на 39%). Це свідчить про високу ефективність експериментальних заходів у формуванні саме *практичних* навичок ЗСЖ), ціннісно-смысловий та оціночно-рефлексивний критерії (значне зростання середнього рівня (на 28% та 18% відповідно) вказує на те, що учні почали краще усвідомлювати важливість ЗСЖ та аналізувати свою поведінку) та креативний критерій (після експерименту з'явилися учні, здатні творчо підходити до ЗСЖ (6% високий, 17% середній рівень)).

В загальному відмітилася тенденція зниження низького рівня від 10 до 33% по різних показниках, а частка позитивних показників по високому і середньому рівнях зросла за всіма критеріями.

Отже, можна зробити висновок, що проведений формувальний етап експерименту виявився ефективним. Він сприяв значному підвищенню рівнів сформованості навичок здорового способу життя в учнів за всіма п'ятьма критеріями (когнітивним, ціннісно-смісловим, практико-діяльнісним, оціночно-рефлексивним, креативним). Найбільший успіх досягнуто у формуванні практичних навичок.

Висновки до розділу 2

З'ясовуючи стан проблеми формування навичок здорового способу життя у молодших школярів, ми звернули увагу на активізацію інтересу до теми в освіті та суспільному житті, що втілюється у міжнародні та національні програми підтримки здоров'я учнів через їх активне навчання. Це такі програми як «Абетка харчування», «Healthy school», «Здоровий школяр». Матеріали подібних програм розробляються на основі рекомендацій ВООЗ та МОЗ України спеціально для молодших школярів, тому їх можна використовувати, адаптувавши їх для уроків з технологічної освітньої галузі, так і у позаурочній роботі.

Для діагностики рівня сформованості навичок здорового способу життя нами були розроблені рівні та показники компетентності ЗСЖ. Характеристика рівнів (низький, середній, високий) формувалася на основі: системи елементарних знань про здоров'я; стійкої мотивації до ведення ЗСЖ; системи здоров'язберігаючих умінь та навичок і їх практичної реалізації; наявності валеолого-екологічної грамотності та культури поведінки; творчої активності та прагнення до самовдосконалення.

Виділено основні теми, які розглядаються з учнями, в яких здійснювалася робота з формування навичок здорового способу життя. Це чотири категорії тем: здорове харчування, продукти і приготування їжі, фізична активність, гігієна та обачна поведінка. За матеріалами цих тем були дібрані та розроблені анкети для вчителів та батьків, тести для учнів для виявлення стану сформованості навичок здорового способу життя. Оскільки

у молодшому шкільному віці діти неспроможні у повній мірі формувати свій стиль життя без батьків та інших дорослих, які про них дбають. Тому, на наше переконання, і до всіх видів роботи по формуванню здорових навичок необхідно якнайбільше залучати родину.

На основі цих даних можна розробити програми та ініціативи, спрямовані на підтримку здорового способу життя в сім'ях та школах. Така робота передбачатиме реалізацію таких пунктів: підтримка щоденних прогулянок та їзди на велосипеді (заохочувати батьків та вчителів до організації спільних прогулянок та велопогулянок з дітьми); пропагування важливості режиму сну та відпочинку (наголошувати на важливості достатнього сну та відпочинку для здоров'я дітей та дорослих); заохочення до здорового харчування (підтримувати вживання овочів та фруктів щоденно, а також зменшення споживання шкідливих снеків та солодких напоїв); створення можливостей для фізичної активності (організовувати спортивні ігри, ранкову зарядку, йогу та інші види фізичної активності, які були б доступні та цікаві для дітей та дорослих); освітні програми для батьків та вчителів щодо здорового способу життя та способів його впровадження в сім'ях та школах. Впровадження цих рекомендацій може сприяти покращенню здоров'я та благополуччя молодших школярів та формування цих здорових навичок на все життя.

ВИСНОВКИ

В процесі дослідження проблеми формування навичок здорового способу життя молодших школярів нами було поставлено і виконано такі завдання:

1. Конкретизовано сутність та складники поняття «навички здорового способу життя» молодших школярів, під якими ми розуміємо життєві навички, які полягають в здатності до адаптації та практики позитивної безпечної поведінки, які передбачають не лише здорове харчування та активність, а ще й ефективне спілкування та співпереживання, здійснення вибору та прийняття рішень на основі критичного і творчого мислення. До структури навичок ЗСЖ ми відносимо: здорове харчування; фізична активність; гігієна; режим; психічний добробут та соціальні навички.

Відповідно до вікових особливостей учнів, на рівні початкової школи формування навичок здорового способу життя має вигляд первинної профілактики, яка має на меті роз'яснення цінностей здоров'я й здорового способу життя, формування безпечної поведінки та запобігання або усунення негативного впливу чинників, які можуть спричинити погіршення здоров'я.

2. На основі аналізу стану досліджуваної проблеми в науковій літературі та педагогічному досвіді, з'ясовано, що формування свідомого ставлення у дітей та молоді до власного здоров'я та вироблення відповідного стилю життя є важливим завданням як в освіті, так і в політиці держави загалом. Впроваджуються освітні програми і соціальні ініціативи, які спрямовані на пропагування цінностей здорового харчування, спорту і фізичної активності, підтримки соціального життя і психологічного добробуту. До таких програм школи залучаються добровільно, тому важливим є поширення обізнаності спільноти про освітянські проєкти з розвитку здорового покоління.

3. Виявлено, виокремлено та обґрунтовано педагогічні умови, які сприятимуть формуванню навичок здорового способу життя у молодших

школярів на заняттях з технологічної освітньої галузі. Такими педагогічними умовами ми вважаємо 1) добір змісту та методики здоров'язбережувальної роботи з дітьми молодшого шкільного віку на основі ігрового та діяльнісного підходів; 2) забезпечення спілкування та активної групової діяльності учнів на заняттях та у позаурочній діяльності; 3) інтеграції технологічної та здоров'язбережувальної освітніх галузей на уроках дизайну і технологій; 4) створення сприятливого освітнього середовища; 5) застосування діалогічних та пояснювальних методів.

4. Розроблено дослідно-експериментальну програму формування навичок здорового способу життя учнів на уроках дизайну і технологій, яка ґрунтувалася на результатах констатувального опитування учнів, вчителів та батьків щодо їх обізнаності та стійких переконань з практичного виконання ідей здорового стилю життя. Враховуючи значні негативні чинники, які нині впливають на формування навичок здорового способу життя молодших школярів та їх батьків, нами розроблялися методичні рекомендації з організації навчальних занять та позаурочних активностей, спрямованих на формування кожного зі складників компетентності ЗСЖ. Таким чином, ми впроваджували в освітній процес такі теми: «Новий стиль мого життя», «Мої плани та обіцянки», «Енергія руху», «Моє тіло — мій дім», «Сила води та чистоти», «Суперфуди для суперсили: Що таке вітаміни та де їх шукати?», «Солодкий ворог: Чому цукор — це не щоденна нагорода?», «Вода – еліксир життя: Як і скільки потрібно пити?», та інші. Нами були дібрані методичні матеріали, що надаються для шкіл та батьків програмами «Healthy Schools», «Абетка харчування». Також були проведені заняття та ранкові зустрічі з тем: «Обираємо продукти. Уміння читати етикетку»; «Споживчий кошик. Переваги цільних продуктів»; «Здорова тарілка»; «Готуємо вдома. Смачні і доступні рецепти для молодших школярів та їх батьків».

Експериментальна програма перевірки результатів роботи по формуванню у молодших школярів навичок здорового способу життя передбачала опитування батьків щодо активностей, які вони практикують

разом з дітьми, учні проходили тест «Я обираю здорові звички». В результаті порівняння результатів констатувального та формувального етапів експерименту частка позитивних показників по високому і середньому рівнях зросла за всіма критеріями, а за низькими зменшилася.

Таким чином, гіпотеза дослідження, що формування навичок здорового способу життя молодших школярів буде успішним за умов добору змісту та методики здоров'язбережувальної роботи з урахуванням вікових психофізіологічних особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку; забезпечення активної групової діяльності учнів на заняттях та у позаурочній діяльності та інтеграції технологічної та здоров'язбережувальної освітніх галузей на уроках дизайну і технологій була підтверджена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абетка харчування : Імо правильно. Навчальна програма, схвалена МОН Укпроаїни <https://www.abetka-healthykids.com.ua/statti>
2. Башавець Н.А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С. 120-122. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2013_1-2_31
3. Булгакова О.Я. Кузнецова О.М. Формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/18170/1/Bulgacova.pdf>
4. Буцька Л.В. Система Миколи Амосова «1000 рухів» <https://kpi.ua/movement>
5. В Україні вперше проводять дослідження щодо дитячого ожиріння: чому це важливо. Центр громадського здоров'я МОЗ України <https://phc.org.ua/news/v-ukraini-vpershe-provodyat-doslidzhennya-schodo-dityachogo-ozhirinnya-chomu-ce-vazhливо>
6. Веремійчик І.М. Методика трудового навчання в початковій школі: навч. посіб. Тернопіль : ОСО Мальва, 2007. 276 с.
7. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші. «Нова українська школа: методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 1–2 класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу» : *Навчально-методичний посібник*. Київ. : Видавництво «Алатон», 2019. 128 с.
8. Гільберг Т., Тарнавська С., Хитра З., Павич Н. Нова українська школа: методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 3–4 класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу : *Навч.-метод.посібник*. Київ : Генеза, 2020. 240 с.
9. Гільберг Т.Г. Нова українська школа: Технологічна освіта у початковій школі. *Навчально-методичний посібник для пед.працівників*. Київ: Генеза, 2021. 160 с.

10. Державний стандарт початкової освіти : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 21.02.2018 року № 87 (у редакції постанови Кабінету Міністрів України від 24.07.2019 року № 688). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-п#Text>
11. Дизайн і технології. 1 клас. *Навчально-методичний посібник для вчителя* / Мачача Т.С. Київ: Видачний дім "Освіта", 2018. 64 с. URL: https://znayshov.com/News/Details/navchalno-metodychni_posibnyky_dlia_pedahohichnykh_pratsivnykiv/12
12. Жлудько В. М. Трудове навчання з практикумом : *Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 013 «Початкова освіта»*. Чернігів: ЧНТУ, 2016. 88 с. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2195/1/28.pdf>
13. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : *колективна монографія* / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
14. Здоровий спосіб життя: декілька порад для підтримки свого здоров'я <https://moz.gov.ua/uk/zdorovij-sposib-zhittja-dekilka-porad-dlja-pidtrimki-svogo-zdorovja>
15. Колесник Н. Є. Педагогічні засади підготовки майбутніх учителів початкової школи до формування предметно-перетворювальної компетентності учнів *Теорія і практика професійної майстерності в умовах цілежиттєвого навчання : монографія* / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во Рута, 2016.
16. Копосов П. Г. Нова українська школа: дидактичні особливості організації навчально-ігрової діяльності учнів 1-2 класів : навч.-метод. посіб. Харків : Вид-во «Фабула», 2021. 160 с.
17. Котелянець Ю. С., Котелянець Н. В. Методика викладання освітньої галузі «Технології» з практикумом. Навчально-методичний посібник. Харків, 2019. 198 с.
18. Липова Ганна, Серeda Світлана. Між бажанням і дією: здоровий спосіб

- життя в уявленні українців. URL :
<https://www.kantar.com/ua/inspiration/consumers/healthy-lifestyle-in-ukraine>
19. Маковійчук О. В., Шульга А. В. Методика навчання технологічної освітньої галузі в початковій школі : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича : Рута, 2022. 163 с.
 20. Маковійчук О. В.; Шульга А. В. Особливості організації художньо-проектної діяльності молодших школярів
 URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32229>
 21. Марушко Ю. В., Руденко С. А. Формування здоров'я школярів під впливом медичних і психологічних факторів: виклики сучасної школи
 Modern Pediatrics. Ukraine. (2025).1(145): 47-56. doi: 10.15574/SP.2025.1(145).4756
 22. Міхеєнко О.І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини
 Навч.посібник. 2015. 400 с.
 23. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / za zag. red. H. M. Bibik.
 Kyiv : Litera LTD, 2018. 160 s.
 24. Ортобіоз. Український тлумачний словник.
<https://slovnyk.ua/index.php?swrd=%D0%9E%D0%A0%D0%A2%D0%9E%D0%91%D0%86%D0%9E%D0%97>
 25. Пилипчук О., Коновальчук І. Формування в учнів початкових класів основ здорового способу життя. Майстерність комунікації у мистецькій і професійній освіті: збірник наукових праць / за заг. редакцією Н.Є. Колесник, О.М. Піддубної, О.М. Марущак. Житомир: ФО-П «Н.М. Левковець», 2020. У 2-х ч. Ч. II. С. 182-185.
 26. Пометун О. І., Цимбалару А. Д., Онопрієнко О.В., Андрусенко І.В. Уроки стійкого розвитку. Моя щаслива планета. Програма. Програми курсів за вибором для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативна складова Типових навчальних планів. 1–4 класи. Книга 4 / упоряд.: А. Лотоцька, Г. Древаль. Тернопіль : Мандрівець. С. 91-104.

27. Поради дитячого психолога Світлани Ройз <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/pochatkova-shkola/maysternya-pedagoga-2/poradi-dityachogo-psikhologa-svitlani-royz>
28. Руденко С. Проблеми інтегрального супроводу гармонійного розвитку дитини в умовах освітнього процесу <https://surl.li/yhhkct>
29. Слухаємо уважно <https://easel-kernels-git-main-friends-of-the-web.vercel.app/uk-UA/student-kernels/active-listening-games>
30. Станкевич Т.В., Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Парац А.М., Рудницька О.П. Здоров'я та життєдіяльність в умовах сучасних викликів: актуалізація досліджень. ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю «Екологічні та гігієнічні проблеми сфери життєдіяльності людини» (Київ, 15 березня 2023 р.) / за загальною редакцією член-кор. НАМН України, професора С.Т. Омельчука. Київ: МБЦ «Медінформ», 2023. 224 с.
31. Теклюк Р. В., Сергета І. В. Індивідуальна концепція здоров'я та проблеми формування здоров'язберігаючої компетентності сучасних учнів. Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова. *Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю «Екологічні та гігієнічні проблеми сфери життєдіяльності людини» (Київ, 15 березня 2023 р.)* / за загальною редакцією член-кор. НАМН України, професора С.Т. Омельчука. Київ : МБЦ «Медінформ», 2023.
32. Типові освітні програми для початкової школи 1-4 класів/
URI: <https://surl.li/tuetjo>
33. Товкун Л., Пожарський Ю. Шкільні хвороби та їх профілактика. *Матеріали конференцій МЦНД, (31.03.2023; Суми, Україна). 2023. С. 265–267. URL : <https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/496>*
34. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт.

- колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
35. Центр громадського здоров'я Як вберегти дітей від хвороб у школі <https://phc.org.ua/news/yak-uberegti-ditey-vid-khvorob-u-shkoli>
 36. Шукатка О. В., Олійник Н. Формування здорового способу життя молодших школярів. *Гуманітарний форум*. Том 1. № 1. 2023. URL : <https://humanitarian.com.ua/index.php/human/article/view/8/8>
 37. Я досліджую світ Тема харчування і здоров'я 3 клас 1 семестр е-додаток тема Піклуємося про здоров'я <https://surl.lu/ysaplw>
 38. ЯДС 2 клас Урок 80 Людина і її тіло . за підручником Бібіка відеозапис уроку. <https://www.youtube.com/watch?v=KLldJ8drSbI>
 39. Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів. Практичне керівництво для навчальних закладів». Авторський колектив: Василяшко І., Гущина Н., Демура О., Деркач Т., Зінченко А., Козловська Т., Патрикеева О., Саприкіна М. Київ : Видавництво «Юстон», 2019.
 40. Adolescent health. World helth organization. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
 41. Androsiuk Н. М., Shtyk О. І. Соціальне здоров'я українського суспільства. *Соціологічні студії*. May 2018. no. 1(4) pp. 69 – 76. <https://surl.li/wbhsfx>
 42. Mark D. Kelland _Індивідуальна психологія Адлера Теорія особистості в культурному контексті <https://ukrayinska.libretexts.org/>
 42. Marushko YuV, Rudenko SA. (2025). The formation of schoolchildren's health under the influence of medical and psychological factors: challenges of the modern school. *Modern Pediatrics. Ukraine*. 1(145): 47-56. doi: 10.15574/SP.2025.1(145).4756.
 43. Nedilko, V.P. & Rudenko, S.A.. (2014). Вплив стану здоров'я школярів на їх навчальну успішність. *CHILD`S HEALTH*. 59-61. 10.22141/2224-0551.2.53.2014.75948.
 44. PISA 2022: основні результати та висновки

https://pisa.testportal.gov.ua/wp-content/uploads/2023/12/PISA-2022_Naczionalnyj-zvit_korotkyj.pdf

45. Well-being. Cambridge dictionary.
<https://dictionary.cambridge.org/uk/dictionary/english/well-being>

ДОДАТКИ

Додаток А



Додаток Б

Система вправ для фізичного здоров'я кардіохірурга Миколи Амосова

Всі вправи виконуються довільно, але енергійно та не менше 50 разів

1. Нахили вперед, дотягнутися до підлоги долонями.
2. Згинання вбоки — для хребта. Долоні не на поясі, а ковзають по тулубу.
3. Обертання тулуба справа наліво.
4. Обертання руками, зігнутими в ліктях: вперед і назад
5. Піднімання рук і закидання за спину, щоб торкнутися пальцями протилежної лопатки.
6. Присідання біля стільця, тримаючись за спинку
7. Закидання ніг догори, на ліжку, тримаючись за спинку
8. Відтискання від підлоги
9. Згинання тулуба, сидячи на табуреті або лежачи животом.
10. Біг (можна на місці)



Практичні поради щодо організації сприятливого середовища для вчителів та батьків молодших школярів

(Св
ітл
ана
Ро
йз)

Емоційні потреби дітей 6–9 років

Що справді важливо для наших дітей, окрім любові та безпеки? Розуміння цих потреб допомагає виховувати впевнених, щасливих людей.



Належність

Відчуття частини сім'ї, класу, групи. Відповідайте на запитання, підтримуйте ініціативу, заохочуйте успіхи.



Підтримка

Акцент на зусиллях, а не оцінках. Підтримка додає сил, похвала створює залежність від схвалення.



Безпека

Фізична, емоційна безпека та захист особистих кордонів. Чіткі правила та зупинка агресії.

Авторитет і наставництво

Дорослий друг-тьютор, окрім батьків. Але пам'ятайте: раптовий розрив контакту сприймається як зрада.

Довіра та етика

Коли дитина ділиться приватним – дякуйте за довіру та бережіть її. Це основа міцних стосунків.

Послідовний контроль

Якщо є завдання – перевіряйте. Якщо є правило – стежте за виконанням. Послідовність створює відчуття стабільності.

Поганих дітей не буває

Є діти, яким погано. Неупередженість та розуміння – ключ до справжнього контакту з дитиною.



Право на гру

Гра – це не розвага, а спосіб зберегти зв'язок з творчим потенціалом. Дозволяйте грати щодня.

Пам'ятайте: Ці потреби не менш важливі, ніж базові. Задовольняючи їх, ви допомагаєте дитині рости впевненою, щасливою та емоційно здоровою особистістю.



Підтримка замість похвали: Замість "Ти найкращий!" скажіть "Ти так старався, і результат чудовий – бачу, як тобі приємно!"

АНКЕТА 1 (для батьків дітей 6–8 років)**Типи питань: вибір, множинний вибір, шкала 1–5, короткі відповіді****Блок 1. Загальна інформація**

Вік дитини (обов'язкове)

- ☐ 6 років
- ☐ 7 років
- ☐ 8 років

Стать дитини

- ☐ Хлопчик
- ☐ Дівчинка

Блок 2. Здорове харчування

Як часто дитина снідає? (Шкала 1–5)

1 – майже ніколи

5 – щодня

Які продукти найчастіше їсть дитина? (множинний вибір)

- ☐ Фрукти
- ☐ Овочі
- ☐ Молочні продукти
- ☐ М'ясні страви
- ☐ Крупи / каші
- ☐ Солодощі
- ☐ Готові перекуси
- ☐ Газовані напої

Як ви оцінюєте загальну збалансованість харчування дитини? (Шкала 1–5)

1 – зовсім не збалансоване

5 – повністю збалансоване

Блок 3. Фізичний розвиток

Скільки часу дитина проводить у щоденній руховій активності?

- ☐ Менше 30 хв
- ☐ 30–60 хв
- ☐ 1–2 години
- ☐ Понад 2 години

Чи відвідує дитина спортивні секції?

- ☐ Так
- ☐ Інколи
- ☐ Ні

Наскільки ваша дитина любить рухову активність? (Шкала 1–5)

1 – не любить

5 – дуже любить

Блок 4. Добробут та режим дня

Скільки часу дитина спить?

☐ Менше 8 годин

☐ 8–9 годин

☐ 9–10 годин

☐ Понад 10 годин

Чи має ваша дитина регулярний режим дня? (Шкала 1–5)

1 – зовсім ні

5 – завжди

Як часто дитина бере участь у спільних сімейних активностях?

☐ Щодня

☐ 3–4 рази на тиждень

☐ 1–2 рази на тиждень

☐ Рідше

Блок 5. Психологічна стійкість

Наскільки дитина легко переживає зміни та труднощі? (Шкала 1–5)

1 – реагує дуже важко

5 – добре адаптується

Як дитина висловлює свої емоції?

☐ Добре висловлює

☐ Частково

☐ Потребує допомоги

☐ Важко

Як часто дитина проявляє ознаки емоційної втоми?

☐ Майже ніколи

☐ Інколи

☐ Часто

☐ Дуже часто

Блок 6. Баланс навчання і відпочинку

Скільки часу дитина витрачає на домашні завдання?

☐ Менше 20 хв

☐ 20–40 хв

☐ 40–60 хв

☐ Понад 1 годину

Наскільки дитині вистачає часу на вільну гру? **(Шкала 1–5)**

1 – зовсім не вистачає

5 – більш ніж достатньо

Скільки часу дитина проводить біля екранів?

☐ До 1 години

☐ 1–2 години

☐ 2–3 години

☐ Більше 3 годин

лок 7. Потреби та коментарі

Які здорові звички ви хотіли б сформувати у дитини? *(коротка відповідь)*

Які труднощі помічаєте у дитини щодо здорового способу життя? *(коротка відповідь)*

Чи хотіли б ви отримувати рекомендації від школи?

☐ Так

☐ Можливо

☐ Ні

АНКЕТА 2 (для батьків дітей 9–10 років)

Блок 1. Загальна інформація

Вік дитини:

☐ 9 років

☐ 10 років

Стать дитини:

☐ Хлопчик

☐ Дівчинка

Блок 2. Здорове харчування

Як часто дитина самостійно обирає корисні продукти? **(Шкала 1–5)**

1 – практично ніколи

5 – майже завжди

Які продукти переважають у харчуванні дитини? *(множинний вибір)*

☐ Овочі

☐ Фрукти

☐ Молочні продукти

☐ М'ясо, риба

☐ Солодощі

☐ Фаст-фуд

☐ Солодкі напої

Наскільки дитина розуміє важливість здорового харчування? **(Шкала 1–5)**

Блок 3. Фізичний розвиток

Рівень щоденної фізичної активності:

- ☐ Менше 30 хв
- ☐ 30–60 хв
- ☐ 1–2 години
- ☐ Понад 2 години

Чи займається дитина спортом регулярно?

- ☐ Так
- ☐ Періодично
- ☐ Ні

Наскільки дитина проявляє інтерес до фізичних навантажень? (Шкала 1–5)

Блок 4. Добробут і режим дня

Тривалість сну дитини:

- ☐ Менше 8 год
- ☐ 8–9 год
- ☐ 9–10 год
- ☐ Понад 10 год

Наскільки дитина організована у дотриманні режиму? (Шкала 1–5)

Як часто родина проводить час разом?

- ☐ Щодня
- ☐ 3–4 рази на тиждень
- ☐ 1–2 рази
- ☐ Рідко

Блок 5. Психологічна стійкість

Як дитина справляється зі шкільним стресом?

- ☐ Легко
- ☐ Потребує підтримки
- ☐ Має помітні труднощі

Наскільки дитина здатна самостійно говорити про свої емоції? (Шкала 1–5)

Як часто проявляється емоційне виснаження?

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Іноколи
- ☐ Часто
- ☐ Дуже часто

Блок 6. Навчання та відпочинок

Час на домашні завдання:

- ☐ До 30 хв
- ☐ 30–60 хв

- ☐ 1–2 год
- ☐ Понад 2 години

Наскільки дитина вміє планувати свій час? (**Шкала 1–5**)

Час з гаджетами:

- ☐ До 1 год
- ☐ 1–2 год
- ☐ 2–3 год
- ☐ Більше 3 год

Блок 7. Потреби, труднощі, побажання

Які здорові навички ви хотіли б розвинути в дитини? (*коротка відповідь*)

Які найбільші труднощі щодо здорового способу життя ви помічаєте?

(*коротка відповідь*)

Чи хочете отримувати поради від школи?

- ☐ Так
- ☐ Можливо
- ☐ Ні

Додаток Д**Завдання для вчителів /батьків**

Обрати із запропонованих МОЗ рекомендацій саме ті, які дорослі можуть робити разом із молодшими школярами (потрібне підкреслити).

1. Помірні фізичні навантаження: ходьба, йога, їзда на велосипеді з середньою швидкістю.

2. інтенсивна фізична активність (біг, швидка ходьба, футбол, баскетбол).

3. Силові вправи двічі на тиждень.

4. Щоденні прогулянки, зарядка зранку, використання всіх можливостей рухатися замість транспортування.

5. Лягати спати та прокидатися в один і той самий час: засинати до 22.00 і спати близько 8 годин.

6. Дрімати вдень (за необхідності) за 45 хвилин.

7. Забезпечити у своєму раціоні щоденно білки, жири, вуглеводи та клітковина.

8. Обов'язково їсти овочі, фрукти та ягоди. Денна норма овочів — 300 г на добу або 4 — 5 порцій по 75 г.

9. Пити достатньо рідини, обирати напої, в яких менше калорій

10. Не вживати або обмежити вживання алкоголю

11. Надавати перевагу сезонним та локальним продуктам. Замість консервування овочів чи фруктів — заморожувати.

12. Відмовитися або обмежити шкідливу їжу — джанк фуд, доданий цукор (солодкі напої, випічка та кондитерські вироби), ковбаси, сосиски, фаст-фуд тощо. [12]

13. Готувати їжу вдома і закуповувати продукти разом з дітьми, перевіряти етикетки продуктів на склад.

14. Розуміння здорових порцій в їжі та розрахунок їх.

15. Складати меню на тиждень з урахуванням корисних та збалансованих продуктів.

Додаток Е

Тест для учнів 1-4 класів

«Я обираю здорові звички» (на матеріалах Healthy Schools) [39]

1. Якої їжі потрібно їсти найбільше?
 - а. фруктів і овочів
 - б. м'яса
 - в. солодоців

2. Скільки хвилин щодня потрібно рухатися, щоб бути здоровим?
 - а. 60 хв.
 - б. 15 хв.
 - в. достатньо уроку фізкультури

3. Вакцинація (щеплення) захищає людей в усьому світі від 26 небезпечних хвороб. Від якого з перелічених захворювань немає вакцини?
 - а. грип
 - б. кір
 - в. карієс

4. Який найпростіший спосіб позбутися небезпечних мікробів
 - а. витерти руки серветкою
 - б. мити руки з водою і милом
 - в. носити захисні рукавички

5. Тебе запросили у гості і пригощають смачним шоколадним тортом. Але солодоці — це некорисна їжа. Що робитимеш?
 - а. з'їм невеличкий шматочок, але піду на прогулянку ввечері
 - б. з'їм шматочок, щоб не образити господарів
 - в. з'їм шматочок і попрошу добавки, бо дуже смачно

Додаток Ж

Як виміряти свою порцію їжі — довідник для учнів

	ПРИБЛИЗНО СІЛЬКИ ПОТРІБНО:	ОДНА ПОРЦІЯ ВІДПОВІДАЄ:
 Солодощі та снеки	Не більше 1 порції на день	
 Олія та жири	4 чайні ложки рослинної олії +1-2 чайні ложки масла на день	
 Горіхи та насіння	1 порція на день	
 М'ясо, риба, яйця, тофу	1 порція на день	
 Молочні продукти	3 порції на день	
 Бобові	Краще кілька разів на тиждень.	
 Зернові та картопля	3-4 порції на день.	
 Овочі та фрукти	3 порції овочів та 2 порції фруктів на день.	
 Вода та несолодкий чай	4-5 склянок на день	