

**Харківська академія неперервної освіти**

***Здоров'язберезувальна складова освіти***

***(навчально-методичний посібник)***

**Харків  
2024**

УДК 37.013.3  
З 46

Схвалено науково-методичною радою  
Харківської академії неперервної освіти  
(протокол № 4 від 20 грудня 2023 року)

**Загальна редакція:**

*Покроєва Л.Д., ректор Харківської академії неперервної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент, заслужений працівник освіти*

**Упорядники:**

*Астахова М.С., доцент кафедри соціально-гуманітарної освіти Харківської академії неперервної освіти, кандидат педагогічних наук;*

*Волкова І.В., старший викладач кафедри виховання та розвитку особистості Харківської академії неперервної освіти;*

*Смирнова М.Є., завідувач центру інноваційного розвитку освіти Харківської академії неперервної освіти, кандидат педагогічних наук*

**Здоров'язбережувальна складова освіти: навчально-методичний посібник. – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2024. – 128 с.**

Автори статей несуть відповідальність за підбір і вірогідність фактичного матеріалу, точність цитування та посилань.

© Харківська академія неперервної освіти

## Зміст

Здоров'я як цінність: пріоритети діяльності Харківської академії неперервної освіти <i>Покроєва Любов</i>	5
<b>Розділ I. Здоров'язбережувальна складова освіти</b>	8
Сучасні підходи до визначення поняття «здоров'язбережувальна компетентність» <i>Волкова Ірина</i>	8
Розвиток резиліентності та соціальної відповідальності майбутніх фахівців в умовах здоров'язбережувального освітнього простору <i>Костіна Валентина, Кабусь Наталя</i>	13
Профілактика девіантної поведінки серед дітей та молоді в умовах воєнного стану в Україні <i>Бандура В'ячеслав</i>	18
Формування життєвих цінностей молодших підлітків як стратегія в контексті сучасної освіти <i>Жадан Олена</i>	23
Профілактика дитячого травматизму на уроках фізичної культури як елемент забезпечення здоров'язбережувального освітнього середовища <i>Астахова Марія</i>	28
Психолого-педагогічні умови адаптаційного періоду навчання у 5-6 класах: через призму концепції Нової української школи <i>Жадан Олена, Черкашина Оксана</i>	34
Важливість здоров'язбереження у дошкільній освіті: теоретичні аспекти <i>Герасименко Юлія</i>	40
Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у старших дошкільників засобами здоров'язбережувальних технологій <i>Нараєвська Наталя</i>	48
Упровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес ЗДО як умова розвитку іміджу закладу освіти <i>Темченко Ольга, Момот Вікторія</i>	53
<b>Розділ II. Технологізація формування здоров'язбережувальної компетентності учнів і вихованців у практичній діяльності закладів освіти</b>	59
Використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу в Новій українській школі <i>Власенко Лариса, Донець Наталя</i>	59

Роль учнівського самоврядування у створенні та підтримці безпечного освітнього середовища в закладі освіти <i>Бутова Оксана, Іванова Алла</i>	68
Інтеграція здорового способу життя в освітній простір школяра <i>Павленко Олена</i>	73
Використання інтерактивних методів на уроках основ здоров'я як засіб формування мотивації до навчання <i>Бондар Катерина</i>	76
Розвиток креативності та здатності систематизувати інформацію через практику на уроках основ здоров'я <i>Масальский Юрій</i>	82
Кейс-технології в науково-дослідницькій роботі з навчального предмета «Основи здоров'я» в умовах дистанційного навчання <i>Серік Ольга</i>	88
Розвиток критичного мислення на уроках із основ здоров'я <i>Кубракова Юлія</i>	93
Формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках фізичної культури <i>Ячевський Максим</i>	98
Засоби та методи зниження емоційного напруження на уроках фізичної культури <i>Дьяконенко Олена</i>	102
Використання нетрадиційних форм і методів на уроках фізичної культури <i>Кармазова Юлія</i>	106
Підвищення рухової активності учнів засобами рухливих ігор і естафет <i>Теплова Оксана</i>	110
Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану <i>Козак Наталія</i>	114
Реалізація здоров'язбережувальних технологій на заняттях гуртка «Вокальний» <i>Чепурнова Ольга</i>	118
<b>Наші автори</b>	126

## **Здоров'я як цінність: пріоритети діяльності Харківської академії неперервної освіти**

*Любов Покроєва*

Головним ресурсом будь-якої країни, одним із гарантів її національної безпеки є освіта. Фізичне та духовно-моральне здоров'я громадян визначає рівень цивілізації держави, є індикатором сталого розвитку нації. Збереження здоров'я населення на сучасному етапі існування цивілізації постає надзвичайно гостро, особливо це стосується молодого покоління. Здоров'я в усі часи вважалося найвищою цінністю, основною складовою життя людини, її благополуччя, самопочуття, радості.

Національною стратегією розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі, схваленої Указом Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020, обумовлено необхідність побудови безпечного та здорового освітнього середовища в новій українській школі для забезпечення прав дітей на освіту, охорону здоров'я, створення умов для надання учням якісних освітніх і медичних послуг.

Національна стратегія ґрунтується на тому, що учні мають оволодіти знаннями, уміннями, навичками, способами мислення стосовно:

- створення та підтримки здорових і безпечних умов життя та діяльності людини як у повсякденному житті (у побуті, під час навчання та праці тощо), так і в умовах надзвичайних ситуацій;
- основ захисту здоров'я та життя людини від небезпек, оцінки наявних ризиків середовища й управління ними на індивідуальному рівні;
- формування індивідуальних характеристик поведінки та звичок, що забезпечують необхідний рівень життєдіяльності (відповідно до потреб, інтересів тощо), достатній рівень фізичної активності та здорове довголіття;
- усвідомлення важливості здорового способу життя та гармонійного розвитку, високої працездатності, духовної рівноваги, збереження та поліпшення власного здоров'я (підвищення імунітету, уникнення різних захворювань, підтримання нормальної ваги тіла тощо);
- моделей безпечної та ненасильницької міжособистісної взаємодії з однолітками й дорослими в різних сферах суспільного життя;
- знань і навичок здорового, раціонального та безпечного харчування, здійснення усвідомленого вибору на користь здорового харчування.

Ураховуючи, що проблема збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління є актуальною, у Харківській академії неперервної освіти реалізується комплексний підхід у її розв'язанні, перш за все, увага приділяється поглибленню та розширенню знань щодо створення відповідного освітнього середовища в закладах освіти і формуванню здоров'язбережувальної компетентності учасників освітнього процесу.

В умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру та дистанційного навчання особливої вагомості набуло питання організації безпечного освітнього середовища, що передбачає не тільки наявність безпечних умов навчання та праці, а й комфортну міжособистісну взаємодію, відсутність будь-яких проявів насильства та наявність достатніх ресурсів для їх запобігання, дотримання прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.

Для виконання цих завдань фахівцями Академії розроблені Комплексні програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників за різними напрямками (для різних категорій педагогічних працівників), які розкривають здоров'язбережувальну складову освіти в таких темах курсів підвищення кваліфікації: «Нормативно-методичний «startup» діяльності ЗЗСО здоров'язбережувального спрямування», «Домедична допомога в системі роботи педагогів ЗЗСО», «Здоров'язбережувальна складова освіти», «Організація безпечного освітнього середовища в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру», «Профілактика дитячого травматизму та оцінка ризиків травмування в умовах воєнного стану», «Превентивне виховання як один із аспектів формування та розвитку особистості», «Обираємо безпечні сервіси та платформи для організації дистанційного освітнього процесу», «Практики відновлення та стабілізації внутрішніх ресурсів, підтримки дітей та дорослих в умовах війни», «Тенденції розвитку молодіжних субкультур в Україні», «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді» тощо.

Слід також зазначити, що нові виміри безпеки освітнього середовища в умовах надзвичайної ситуації воєнного стану потребують підвищення компетентності педагогічних працівників із питань організації безпечного освітнього середовища. Тому в освітніх програмах курсів підвищення кваліфікації знайшли відображення правила поведінки під час повітряної тривоги, вибухів, артобстрілів. Беручи до уваги особливості дистанційного навчання, висвітлено питання організації безпечного робочого (навчального) місця вдома. Зосереджено увагу на розкритті змісту таких питань: як кібербезпека та кібергігієна, як розвиток цифрової компетентності педагога допомагають у захисті від небезпек у цифрових середовищах. Також розглянуто важливу складову безпеки в сучасному освітньому середовищі – медіаграмотність.

Фахівці Академії розробили й запровадили цілу низку тематичних спецкурсів для педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої та позашкільної освіти здоров'язбережувального спрямування: «Здоров'язбережувальна компетентність керівника ЗЗСО: від стратегії до практичної реалізації» (для керівних кадрів), «Домедична допомога в системі роботи педагога в умовах воєнного стану», «Безпечна поведінка в цифровому середовищі: комунікація з батьками та учнями в умовах дистанційного навчання», «Рухова активність дитини як основа психічного та фізичного благополуччя дитини», «Профілактика дитячого травматизму: організаційно-методичні кейси вчителя» тощо.

Так, у 2024 році запланована як навчальна, так і методична діяльність здоров'язбережувального змісту. Створено ХАБ «Здорова школа», у межах реалізації якого заплановано такі методичні заходи: Школа молодого фахівця «Реалізація змісту соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі в контексті Нової української школи» для вчителів інтегрованих курсів «Основи здоров'я», «Здоров'я, безпека та добробут», педагогічна майстерня «Організація освітнього процесу з фізичної культури в умовах НУШ» для вчителів фізичної культури, тематична майстерня класного керівника «Превентивне виховання в роботі класного керівника на засадах педагогіки партнерства», методичний колоквиум «Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни», постійно діючий семінар «Система роботи закладів освіти щодо організації та забезпечення здорового харчування», вебсемінар «Інноваційний підхід у викладанні інтегрованих курсів соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі», вебконсультації «Залучення батьків до виховної та профілактичної роботи в закладі освіти», «Місце превентивної роботи в освітньому процесі у закладі освіти», «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Алгоритм дій закладу освіти».

Для того щоб в умовах воєнного стану сприяти створенню та підтримці для учнів і педагогічних працівників такого освітнього середовища, у якому б вони відчували фізичну, психологічну, інформаційну та соціальну безпеку, комфорт і благополуччя, усвідомлювали цінності життя та здоров'я, власну відповідальність і спроможність зберігати й зміцнювати своє здоров'я та турбуватися про здоров'я інших, необхідно створити освітню систему, у якій через навчальну й організаційно-методичну роботу на різних освітніх ланках – від дошкільної до післядипломної – забезпечити послідовну цілеспрямовану роботу.

Висвітленню та поширенню досвіду з підготовки педагогічних працівників до реалізації мети й завдань щодо здоров'я як однієї з основних цінностей людини, створення здоров'язбережувального освітнього середовища як актуальної вимоги сьогодення, реалізації потужного здоров'язбережувального потенціалу Нової української школи в сучасних умовах і протидії негативному інформаційному тиску на дітей та учнів присвячено це видання.

# Здоров'язбережувальна складова освіти

## Сучасні підходи до визначення поняття «здоров'язбережувальна компетентність»

Ірина Волкова

Здоров'я для переважної більшості людей посідає найвищий щабель в ієрархії цінностей, його природна, абсолютна й повсякчасна життєва цінність є загально визнаною. Ціннісно-соціальна модель здоров'я позиціонує здоров'я як цінність і передумову повноцінних життя, праці та соціальної реалізації, задоволення матеріальних і духовних потреб, а також здійснення економічної, політичної, наукової, культурної діяльності та виконання життєвих планів. **Стаття 3 Конституції України проголошує найвищою соціальною цінністю життя і здоров'я, честь і гідність людини, її недоторканність і безпеку.**

Доведено, що в розвиненому суспільстві рівень здоров'я значною мірою пов'язаний із рівнем освіти. Чим вищий освітній рівень певного соціального середовища, тим кращі, як правило, у ньому узагальнені показники здоров'я. Отже, завдання збереження та зміцнення здоров'я потрібно розв'язувати, насамперед, педагогічними засобами, при цьому освіта в аспекті здоров'язбереження розуміється комплексно: і як надання інформації, і як навчання методів, прийомів і навичок здорового способу життя, і як виховання в душі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях [3, с. 94].

Відомо, що в умовах закладу освіти на стан здоров'я впливає низка чинників. Існуючий стан організації освітнього процесу в сучасній школі, інтенсифікація навчання, зростаючий обсяг інформації вимагають від учнів дедалі більшого напруження фізіологічних систем організму, що зумовлює високе навантаження на адаптаційні механізми, посилює нервово-емоційну напруженість [2, с. 95].

В умовах війни та й після перемоги здоров'я дітей і підлітків потребують особливої турботи та уваги. Через невеликий життєвий досвід і особливості дитячої психіки їм загрожує більше фізичних і психоемоційних небезпек. Водночас існують можливості мінімізувати ризики та вберегти фізичне і психічне здоров'я дитини [7].

Дослідженнями науковців (Бережна Т.І., Бойчук Ю.Д., Бойченко Т.Є., Гончаренко М.С., Даниленко Г.М., Дубогай О.Д., Єжова О.О., Іонова О.М., Кириленко С.В., Кириченко В.І., Оржеховська В.М., Страшко С.В.) у галузі



освіти доведено, що важливою рушійною силою її реформування з точки зору здоров'язбереження є визначення та розв'язання основних протиріч:

- між завданнями гуманізації освіти, яка потребує звернення до особистості учня/учениці, створення умов для формування в індивіда соціально значущої системи цінностей, і реальною практикою навчання, яка на сьогодні не забезпечує цілісне формування особистості;
- між метою та завданнями, поставленими перед освітнім процесом у закладі освіти, і сучасними підходами до реалізації здоров'язбережувальної та здоров'яформувальної спрямованості закладів освіти, до створення безпечного і здорового освітнього середовища в закладі освіти;
- потенційними можливостями компетентнісного підходу й недостатньо ефективним його використанням в освітній діяльності, рівнем готовності педагогічних працівників до роботи в умовах здоров'яспрямованого освітнього процесу.

Розвиток сучасної системи освіти визначається інноваційними перетвореннями, в основі яких лежить використання компетентнісного підходу. Тому особливо актуальною є робота з розвитку в дітей і підлітків здоров'язбережувальної компетентності, як ключової в системі освіти України.

Підставою для включення здоров'язбережувальної компетентності до переліку ключових, на думку Бойченко Т.Є., є вагомість здоров'я як загальнолюдської цінності, життєвого ресурсу, філософської категорії, що розкривається при аналізі сутності здоров'я за різними підходами – феноменологічним, онтологічним, гносеологічним, холістичним, детерміністським, герменевтичним. Також визначення здоров'язбережувальної компетентності як головного чинника досягнення успіху та благополуччя дозволяє не тільки визначити її як ключову в сучасній системі освіти, а й виділити такі ознаки:

- поліфункціональність, яка дозволяє вирішувати проблеми здоров'язбереження людини, групи людей, спільноти та суспільства у просторі всіх чотирьох складових здоров'я – фізичної, соціальної, психічної та духовної;
- надпредметність і міждисциплінарність: інформація про здоровий спосіб життя має місце в усіх ланках освіти (довкілля, шкільна ланка, додипломна, післядипломна освіта для дорослих);
- багатовимірність: зумовлена сутністю здоров'я людини як багатомірного й цілісного феномену;
- забезпечення широкої сфери розвитку особистості; вивчення шляхів і засобів здорового способу життя, особливо її духовної складової, має особистісне спрямування [1, с. 6–7].

Оскільки здоров'язбережувальна компетентність має всі ознаки ключової через специфіку феномену здоров'я людини як біосоціальної істоти, особистості та індивідуальності, вона концентрує в собі всі характеристики соціальної,

полікультурної, комунікативної компетентностей, спрямована на саморозвиток і самоосвіту, продуктивну й творчу діяльність [1, с. 6–7].

Здоров'язбережувальна компетентність включена до переліку ключових і предметних компетентностей Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти (2011 року) : уміння вчитися, спілкуватися державною, рідною та іноземними мовами, математична, базові компетентності в галузі природознавства і техніки, інформаційно-комунікаційна, соціальна, громадянська, загальнокультурна, підприємницька, здоров'язбережувальна, і визначається як здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей [4].

Концепція Нової української школи, нові освітні стандарти ґрунтуються на «Рекомендаціях Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя» та визначає поняття «компетентність» і «ключова компетентність» таким чином: «компетентність» – динамічна комбінація знань, способів мислення, поглядів, цінностей, навичок, умінь, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно провадити професійну та / або подальшу навчальну діяльність; «ключові компетентності» – ті, яких кожен потребує для особистої реалізації, розвитку, активної громадянської позиції, соціальної інклюзії та працевлаштування і які здатні забезпечити особисту реалізацію та життєвий успіх протягом усього життя [6].

У Концепції Нової української школи наведено 10 ключових компетентностей: спілкування державною (і рідною в разі відмінності) мовами, спілкування іноземними мовами, математична, основні компетентності у природничих науках і технологіях, інформаційно-цифрова, уміння вчитися впродовж життя, ініціативність і підприємливість, соціальна та громадянська компетентності, обізнаність та самовираження у сфері культури, екологічна грамотність і здорове життя. Компетентність «екологічна грамотність і здорове життя» визначається як уміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя [6].

Державний стандарт базової середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898, визначає, що до ключових компетентностей належать: вільне володіння державною мовою, здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами, математична, компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій, інноваційність, екологічна, інформаційно-комунікаційна, навчання впродовж життя, громадянські та соціальні компетентності, культурна, підприємливість і фінансова грамотність.

Громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, з усвідомленням рівних прав і можливостей, передбачають: виявлення поваги до інших, толерантність, уміння конструктивно співпрацювати, співпереживати,

долати стрес і діяти в конфліктних ситуаціях, зокрема пов'язаних з різними проявами дискримінації; дбайливе ставлення до особистого, соціального здоров'я, усвідомлення особистих відчуттів і почуттів, здатність дослухатися до внутрішніх потреб; дотримання здорового способу життя; розуміння правил поведінки та спілкування, що є загальноприйнятими в різних спільнотах і середовищах і ґрунтуються на спільних моральних цінностях; спроможність діяти в умовах невизначеності та багатозадачності [5].

Зосереджуємо увагу, що в сучасних нормативних документах наголошується на цінностях всіх складових здоров'я, здорового способу життя. Окрім цього, необхідно звернути увагу на те, що в постанові Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898 зазначено, що постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392 «Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти» (Офіційний вісник України, 2012 р., № 11, ст. 400) втрачає чинність лише з 1 вересня 2026 року. А це означає, що розвиток здоров'язбережувальної компетентності дітей, підлітків, учнівської та студентської молоді є актуальною, наскрізною, глобальною проблемою, яку мають спільно вирішувати всі зацікавлені в здоровому майбутньому поколінні України: держава, суспільство, батьки, педагоги, працівники охорони здоров'я. Це знайшло підтвердження у професійному стандарті за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», де визначено, що виконання трудової функції – участь в організації безпечного та здорового освітнього середовища – потребує від учителя розвинутої здоров'язбережувальної компетентності, яка має такі складові: здатності організувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, здійснювати профілактично-просвітницьку роботу з учнями та іншими учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя, надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу, зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності [8].

На нашу думку, провідну роль у розвитку здоров'язбережувальної компетентності дітей, підлітків, учнівської молоді відіграє насамперед учитель, який володіє сучасними педагогічними, здоров'язбережувальними, здоров'яформувальними, інноваційними технологіями; постійно взаємодіє з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та шкільним психологом, соціальним педагогом; планує, організовує свою діяльність, зважаючи на пріоритети формування, збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу. І вчитель має бути готовим до виконання такої ролі, але не формально, а з життєвими переконаннями.

### **Висновки**

1. Дослідження проблеми здоров'я в галузі шкільної освіти, зокрема й під час війни, наголошують на необхідності й актуальності: розвитку здоров'язбережувальної компетентності як учнів, так і педагогів; виховання

свідомого ставлення в дітей та учнів до особистого здоров'я; створення здоров'язбережувального освітнього та виховного середовища в умовах закладу освіти.

2. Здоров'язбережувальна компетентність (2011), екологічна грамотність і здорове життя (2016), громадянські та соціальні компетентності (2020) входять до переліку ключових компетентностей, які є основою для успішної самореалізації учня як особистості, громадянина, майбутнього фахівця. Отже, в умовах реформування освіти компетентнісний підхід до проблеми здоров'язбереження є стратегічним напрямом розвитку системи освіти України, зорієнтованої на входження у світовий освітній простір.

### Література

1. Бойченко Т. Є. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова в освіті України. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. № 11-12. С. 6–7.
2. Волкова І. Розвиток регіональної мережі шкіл сприяння здоров'ю у Харківській області. *Інформаційний збірник для директора школи та завідуючого дитячим садочком*. 2016. № 19-20 (55). С. 95–106.
3. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект : монографія. Чернігів : Видавець Лозовий В. М., 2014. С. 392.
4. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти: затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 р. № 1392. *Інформаційний збірник та коментарі Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України*. 2012. № 4-5. С. 3–56.
5. Державний стандарт базової середньої освіти: затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti>
6. Концепція нової української школи. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016/>
7. Фізична та психологічна безпека дітей під час війни. Як діяти батькам, щоб вберегти дитину? *Освітній омбудсмен України*. URL: <https://eo.gov.ua/fizychna-ta-psykholohichna-bezpeka-ditey-pid-chas-viyny-nbsp-h2-yak-diiaty-batkam-shchob-vberehty-dytynu-h2/2022/03/22/>
8. Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)»: затверджено Міністерством розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 23.12.2020 №2736. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/zatverdzheno-profstandart-vchitelya-pochatkovih-klasiv-vchitelya-zakladu-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i-vchitelya-z-pochatkovoyi-osviti>

## Розвиток резилієнтності та соціальної відповідальності майбутніх фахівців соціальної галузі в умовах здоров'язберезувального освітнього простору

Валентина Костіна, Наталя Кабусь

**Постановка проблеми.** В умовах повномасштабної війни Росії проти України, що триває вже більше року, різко змінилися умови організації освітнього процесу: необхідність створення освітнього середовища в дистанційному форматі з поєднанням взаємодії як у синхронному, так і в асинхронному форматах; урахування низької якості інтернет зв'язку, відсутності світла та якісних умов для вчасного виконання навчальних завдань; можливість появи непередбачених обставин, що вимагають переміщення в більш безпечне місце та інше, що вимагає додаткової адаптації та негативно впливає на загальний стан здобувачів освіти. Тому проблема збереження та зміцнення їхнього здоров'я є однією з актуальних проблем вищої професійної освіти взагалі та професійної підготовки фахівців соціальної галузі, які мають бути готовими працювати з вразливими контингентами зокрема.

**Аналіз досліджень.** Аналіз педагогічної практики й наукової літератури [3] з питань збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти показав, що в Харківському національному педагогічному університеті імені Г. С. Сковороди напрацьовано значний досвід створення здоров'язберезувального освітнього простору, що передбачає безпечні й комфортні умови здобуття освіти, забезпечує індивідуальну траєкторію навчання, сприяє запобіганню стресів, надмірного перевантаження, втоми здобувачів і водночас сприяє професійно-творчому становленню майбутніх педагогів, здатних до збереження та зміцнення здоров'я, розвитку фізичних і душевно-духовних сил вихованців у професійній діяльності, формування соціально здорової особистості, здатної до максимальної самореалізації в суспільстві, що має активну життєву позицію, морально нормативний досвід взаємодії із соціумом, спрямовує свою діяльність на користь людям і суспільству, орієнтована на досягнення результату в різних сферах суспільного життя [1, с. 330].

Колектив кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди є організатором щорічної всеукраїнської конференції «Педагогіка здоров'я», що сприяє поширенню перспективного досвіду застосування сучасних здоров'язберігаючих освітніх технологій. Кафедрою олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму проводиться щорічна міжнародна конференція «Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія», в університеті видається журнал категорії А «Health, Sport, Rehabilitation», що індексується в міжнародній наукометричній базі Scopus. Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри

олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму ХНПУ імені Г. С. Сковороди Ж. Козіна веде власний YouTube канал, що сприяє популяризації наукових знань і практичного досвіду в галузі зміцнення та збереження здоров'я, реабілітації, фізичної терапії.

Колективом кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки напрацьовано власний досвід створення здоров'язбережувального, духовно насиченого розвивально-творчого середовища в освітньому процесі, що сприяє становленню майбутніх фахівців-професіоналів у галузі соціальної роботи, оволодіння ними стратегією здоров'язбережувальної поведінки, технологіями соціального виховання, профілактики, корекції та реабілітації, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я дітей, молоді, дорослих, осіб у складних життєвих обставинах як клієнтів соціальної роботи.

Аналіз наукової літератури [4; 5; 7] та власної практики з питань пошуку ефективних засобів зміцнення особистісної травмо- та стресостійкості засвідчив необхідність формування підтримуючих резилієнтних осередків, у яких є можливості для обміну власним досвідом, пошуку духовних ідеалів, певних орієнтирів і моделей поведінки.

**Мета статті:** узагальнення досвіду створення здоров'язбережувального освітнього простору, що сприяє розвитку резилієнтності, соціальної відповідальності та професійного інтересу майбутніх фахівців соціальної галузі в умовах нових соціальних викликів.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз і узагальнення наукової літератури [8] і власного досвіду створення освітнього середовища в умовах дистанційного та змішаного навчання переконливо довели, що додаткові можливості для ресурсозабезпечення майбутніх фахівців соціальної галузі й організації цікавих професійно зорієнтованих і соціально-виховних заходів в умовах підтримуючого освітньо-виховного простору надає використання сучасних месенджерів (Viber, Telegram) і навчальних платформ (Zoom, Google Meet та ін.).

Важливим елементом зміцнення і збереження здоров'я здобувачів освіти є розвиток їхнього творчого потенціалу та створення ситуації успіху під час роботи в команді, що дає додаткові відчуття спорідненості й можливості виконання складних завдань у ситуації зниження власного потенціалу. З цією метою в умовах діяльності студентського наукового товариства здобувачів освіти спеціальності «Соціальна робота» ХНПУ імені Г. С. Сковороди здійснюємо організацію соціально-виховних творчих заходів, що сприяють розвитку в майбутніх соціальних працівників уміння співпрацювати в умовах мультидисциплінарної команди, надавати підтримку та допомогу в умовах невизначеності, розвивати оптимізм, національну самосвідомість і соціальну відповідальність.

Відповідно до Указу Президента України «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» [6] важливим завданням системи освіти є оволодіння учнів знаннями, уміннями, навичками, способами мислення стосовно підтримки здорових і безпечних умов життя та діяльності як у повсякденному житті (у побуті, під час

навчання та праці тощо), так і в умовах надзвичайних ситуацій, а також опанування основ захисту здоров'я та життя від небезпек, формування у здобувачів освіти здатності до оцінки існуючих ризиків середовища та управління ними на індивідуальному рівні. Створення такого середовища в закладах освіти сприятиме оволодінню та застосуванню учнями компетентностей, необхідних для здорового й безпечного життя та сприятиме досягненню глобальних цілей сталого розвитку.

Згідно з рекомендаціями на Урядовому порталі стосовно змін у процесі навчання під час воєнного стану [2] викладачам рекомендовано підвищувати власну професійну компетентність щодо роботи зі здобувачами освіти в умовах стресу, опановувати техніки чутливого підходу до навчання, елементи соціально-емоційного навчання (розуміння і керування емоціями, емпатія, навички комунікації та вирішення конфліктів), що дозволяє враховувати різний і часто травматичний досвід, який можуть мати здобувачі освіти, і виробляти стратегії взаємодії, що спрямовано на зміцнення їхнього резилієнтного потенціалу.

Аналіз наукових досліджень показав, що для розвитку резилієнтності особистості (її здатності вибудувувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах, що характеризується високою адаптивністю, психологічним благополуччям і успішністю в діяльності людини) важливими є такі позитивні риси особистості (оптимізм, соціальні контакти, самопроєктування, самостановлення, цілі та смисли), що сприяють її успішному поверненню до нормального психічного та фізичного стану після стресових і травматичних подій [7, с. 21]. Ураховуючи зазначене вище, активна діяльність здобувачів вищої освіти в умовах студентського наукового товариства впродовж року дає можливість для системного розвитку всіх указаних характеристик, а також сприяє розвитку адаптаційного та здоров'язбережувального потенціалу самого творчого середовища, у якому відбуваються події.

Для створення безпечного освітнього здоров'язбережувального середовища важливим є дотримання антибулінгової та антидискримінаційної політики, а також навчання здобувачів освіти її реалізації. З цією метою під час організації та проведення заходів у спільних інтернет просторах корисною є розробка та запровадження певних етичних правил взаємодії, а також урахування умов і можливостей всіх суб'єктів і створення умов для роботи як у синхронному, так і в асинхронному форматі.

Під час організації та проведення тематичних засідань студентського наукового товариства до значущих подій (300-річчя з Дня народження Г.С. Сковороди, Міжнародного дня «Нуль дискримінації», Дня народження Т. Г. Шевченка), в умовах нестабільного зв'язку для з метою надання однакових можливостей для всіх бажаючих приєднатися до спільної взаємодії заходи проводяться в режимі Zoom конференції з одночасною можливістю долучитися до творчих активностей, підготовлених майбутніми фахівцями соціальної галузі, в асинхронному режимі у спільному Вайбер-просторі «SKOVORODA UNIVERSITY СНТ СР», де всі охочі мають можливість поділитися власними

думками і враженнями, що сприяє формуванню надзвичайно теплої та надихаючої атмосфери. Учасники заходу відмічають відчуття глибокої спорідненості та єдності протягом творчої взаємодії, а також отримують додатковий ресурс для подальшої активної діяльності.

Участь студентів в організації та проведенні таких заходів сприяє усвідомленню майбутніми фахівцями соціальної галузі власної місії, дозволяє здобути важливий для подальшої професійної діяльності досвід створення здоров'язбережувального духовно насиченого розвивально-творчого середовища під час проведення соціально-виховних заходів, добору змісту соціально-педагогічної взаємодії та опануванню інноваційних засобів діяльності з метою виховання національно свідомої соціально відповідальної особистості, патріота своєї країни.

Усе це свідчить про створення безпечного здоров'язбережувального середовища в закладі вищої освіти, важливими показниками якого є: максимальна залученість студентів до творчої взаємодії; можливість вільного вибору змісту, форм, методів, видів діяльності з урахуванням потреб, інтересів, можливостей студентів; відчуття єдності, консолідація зусиль для організації та проведення заходу, досягнення його мети; довіра і висока вимогливість один до одного; позитивне ставлення до навчальної, науково-дослідної, соціально-виховної, громадської діяльності; співтворчість усіх суб'єктів педагогічного процесу, емоційне задоволення належністю до колективу (студентської групи, факультету, університету) й результатами спільної діяльності [9].

**Висновки та напрями подальших досліджень.** Отже, для створення безпечного здоров'язбережувального простору професійної підготовки майбутніх соціальних працівників у закладі вищої освіти необхідним є: створення умов для максимальної залученості всіх учасників до творчої взаємодії; надання можливостей для творчої самореалізації здобувачів освіти; організація та проведення професійно спрямованих заходів, що сприяють розвитку резилієнтності й соціальної відповідальності у професійній самореалізації.

Важливими результатами створення безпечного здоров'язбережувального професійно спрямованого простору є: атмосфера творчого співробітництва, вільної взаємодії для розкриття і реалізації власної індивідуальності; духовне, інтелектуальне, моральне, естетичне взаємозбагачення суб'єктів освітнього процесу; розвиток прагнення підвищувати успіхи власної професіоналізації; активне залучення здобувачів до соціально-педагогічної діяльності в різних соціальних сферах під час навчання в університеті, розвиток комунікативних умінь майбутніх фахівців, здатності організовувати соціально-виховну взаємодію з урахуванням обов'язкової наявності духовно-ціннісної, діяльнісно-творчої складових.

Перспективним напрямом подальших досліджень є пошук можливостей для залучення до активної взаємодії в умовах професійно спрямованого здоров'язбережувального простору можливих роботодавців майбутніх фахівців соціальної галузі.



## Література

1. Бойчук Ю.Д., Зайцев В.О. Формування соціального здоров'я в учнівській молоді у світлі завдань сучасної системи освіти. *Сучасні здоров'язбережувальні технології*: монографія. Харків: Оригінал, 2018. С. 327 – 331.
2. Безпечне освітнє середовище в умовах воєнного стану: на що звернути увагу директору школи. *Урядовий портал*. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/bezpechne-osvitnie-seredovishche-v-umovakh-voiennoho-stanu-na-shcho-zvernuty-uvahu-dyrektoru-shkoly> (дата звернення: 10.02.2023).
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія. За заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
4. Костіна В.В. Розвиток резильєнтності майбутніх фахівців соціальної галузі як умова адаптації до нових соціальних викликів. *Адаптивні процеси в освіті: збірник матеріалів (тез доповідей) 2-го Міжнародного наукового форуму*. За заг. ред. Г. В. Єльнікової. Київ-Харків-Запоріжжя, 2023. С.185 – 188.
5. Односталко О.С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2020. 183 с.
6. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі: Указ Президента України від 25 травня 2020 р. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789> (дата звернення: 20.02.2023).
7. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
8. Boychuk Y., Novikova V., Oranasenko Y., Kin O., Kostina V. Pedagogical Conditions for the Introduction of Blended Learning Technologies in Ukrainian Higher Education Institutions. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2022, Vol. 14, Is. 3, P. 32-50. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.3/596>. Available at: <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/4715> (accessed 20 February 2023).
9. Kabus N.D. Providing a Spiritually Full Stimulating and Creative Environment as the Condition of Effectiveness of Social and Pedagogical Activities for Sustainable Development of Social Groups. *Journal of Sociology and Anthropology*. US : Newark, 2017. Vol. 1. No. 1. P. 17-25. doi: 10.12691/jsa-1-1-3. Available at: <http://pubs.sciepub.com/jsa/1/1/3>. (accessed 20 February 2023).

## Профілактика девіантної поведінки серед дітей та молоді в умовах воєнного стану в Україні

В`ячеслав Бандура

У статті визначено сутність і класифікації девіантної поведінки підлітків. Обґрунтовано актуальність, практичну значущість, види, мету, завдання, принципи, форми, методи, вимоги до програми соціальної профілактики девіантної поведінки підлітків. Розроблено практичні рекомендації для педагогів із метою підвищення ефективності профілактики девіантної поведінки підлітків.

**Ключові слова:** девіантна поведінка, агресивна поведінка, адиктивна поведінка, аморальна поведінка, делінквентна поведінка, конфліктна поведінка, суїцидальна поведінка підлітків, соціальна профілактика девіантної поведінки підлітків.

**Актуальність.** Російський напад на Україну створив безпосередню та зростаючу загрозу життю й добробуту 7,5 млн українських дітей.

Війна впливає на психічне здоров'я кожного громадянина України, саме тому одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу.

У жорстоких реаліях воєнного стану в Україні перед освітянами стоїть важливе завдання: об'єднання зусиль педагогічної та громадської спільнот на засадах взаєморозуміння, співробітництва щодо захисту прав та свобод, оволодіння дітьми універсальними цінностями та моделями поведінки, які складають основу світової культури [4].

Проблема девіантної поведінки актуалізувалася станом нашого суспільства, що спричинив загальну кризу в багатьох сферах життя. Непросте економічне становище країни, крах колишнього світогляду і несформованість нового призвело до труднощів і внутрішніх конфліктів. Особливо важко в цей період підростаючому поколінню. Серед молоді посилюються нігілізм, демонстративна й зухвала поведінка.

Гострота й серйозність проблеми великою мірою зумовлені тим, що дедалі більш загрозливими можуть бути люди, які не здатні адаптуватися до соціальних норм, або їхня поведінка не відповідає очікуваній більшістю громадян, порушує їхні права, викликає опір, або їхня поведінка набуває рис кримінальної чи девіантної.

У сенсі соціальної дезадаптації є діти, особливо підлітки. Як відомо, підлітки характеризуються нестабільною поведінкою, неврівноваженістю, невмінням себе контролювати, частими спалахами гніву, активним відмовлянням виконувати вимоги дорослих, регулювати поведінку в міжособистісних стосунках. Самооцінка їх нестабільна й може бути завищеною чи заниженою залежно від соціального статусу особистості в колективі. А це негативно впливає на розвиток особистості підлітка, його взаємини, психічну діяльність у цілому та ін. [1, с. 156].

Термін «девіантна поведінка» походить від латинського *deviation* – відхилення. *Девіантна поведінка* – це поведінка, що не відповідає прийнятим у

даному суспільстві соціальним нормам, викликає негативне ставлення та опір оточення.

Структура девіантної поведінки передбачає з'ясування її детермінант. Прояви девіантної поведінки розглядаються як наслідок досить різноманітних причин: генетичних, фізіологічних (наприклад ускладнення процесу пологів), соціальних (засвоєння неадекватних форм поведінки батьків) та ін.

**Детермінанти девіантної поведінки**, тобто сукупність факторів, які викликають, провокують девіантні прояви, та тих, що підсилюють або підтримують девіантну поведінку, можна розподілити таким чином:

- 1) *умови навколишнього середовища* – екологічний, кліматичний, геофізичний фактори та ін.;
- 2) *соціальні фактори* (соціально-економічна ситуація, державна політика, традиції, мода, вплив засобів масової інформації); соціальні групи, до яких входить людина (етнічні установки, субкультура, соціальний статус, належність до навчально-професійної або іншої референтної групи); мікросоціальне середовище (рівень і стиль життя сім'ї, психологічний клімат у сім'ї, особистість батьків, стиль сімейного виховання та стосунків батьків, вплив близьких друзів та інших значущих людей);
- 3) *психофізіологічні, спадково-біологічні та конституціональні передумови* – наявність відхилень у психічному розвитку, що передаються спадково або притаманні конституціонально, а також такі, що пов'язані з ушкодженнями центральної нервової системи в перинатальному чи постнатальному періоді та в перші роки життя;
- 4) *особистісні детермінанти девіантної поведінки* – негативні особистісні новоутворення, що виникли внаслідок несприятливих умов життєдіяльності дитини (зокрема хибний тип виховання в сім'ї), а також внутрішні конфлікти, неадекватність самооцінки, відсутність або вкрай низький рівень розвитку рефлексії, цілепокладання та функції прогнозу.

Отже, людина з девіантною поведінкою поводить себе не так, як усі, її поведінка відрізняється від звичної, прийнятної для оточення. Девіантна поведінка завдає реальної шкоди самій людині або оточенню. У своїх крайніх проявах вона містить загрозу для життя (суїцидальна поведінка, злочини, зловживання алкоголем, наркотиками та ін.) [3, с. 416].

За С. М. Зінченко, в основі формування девіантної поведінки лежить взаємодія біологічних чинників і факторів навколишнього середовища.

До біологічних факторів ризику належать:

- *генетичний ризик* (при цьому не доведено, що є пряма залежність передачі девіантної поведінки через ген, мається на увазі передача конституційно-типологічних рис);
- *гормональні фактори* (наприклад, андрогени статевих залоз хлопчиків-підлітків пов'язані з агресивною поведінкою);
- *нейрофізіологічна реактивність*.

До *соціальних факторів* ризику належать:

- *сімейні фактори* (психічні захворювання батьків, алкоголізм, наркоманія; стійкі та важкі проблеми в стосунках між батьками, а також жорстокість і занедбаність; імпульсивно-агресивний стиль поведінки в родині);
- *вплив малої референтної групи*, особливо з асоціальними формами поведінки, економічні негаразди, проблема зайнятості тощо [3, с. 420].

При цьому наявність названих чинників не обов'язково призводить до формування девіантної поведінки. Так, підліток може і відійти від попередньої девіантної поведінки, що може бути пов'язано з позитивним впливом значущих для нього людей, зміною товариства, вибором позитивного партнерства, високим інтелектом.

*Девіантна поведінка – це поведінка з відхиленнями.* Психологи розглядають девіантність як поведінку, що знаходиться на межі правової та *деліквентної* (кримінальної, яка має ознаки злочину). Дітей, яким притаманні відхилення поведінкових реакцій, називають по-різному: *недисципліновані, педагогічно або соціально запушені, важкі діти, важковиховувані, схильні до правопорушень, девіантні підлітки та ін.* Ці терміни найчастіше використовуються як синоніми. Відхилення в поведінці значущі для оточуючих, таким чином суспільство ставить діагноз девіантності або деліквентності.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про відсутність єдиного підходу до визначення девіантності. В. Ковальов визначає девіантну поведінку як відхилення від моральних норм, а деліквентність вважає поведінкою злочинною [5, с. 525].

Суть девіантної поведінки полягає в тому, що людина не дотримується вимог соціальної норми, вибирає відмінний від вимог норми варіант поведінки в тій чи іншій ситуації, що веде до порушення міри взаємодії особистості та суспільства, групи та суспільства, особистості та групи. В основі відхилень у поведінці переважно лежить конфлікт інтересів, цінностей, розбіжність потреб, деформація засобів їх задоволення, помилки виховання, життєві невдачі та прорахунки.

Девіантна поведінка підлітків має свою специфічну природу. Виділяють соціально-психологічні, психолого-педагогічні, психобіологічні фактори, що обумовлюють різні девіації. При цьому велику роль серед означених причин відіграють характерологічні особливості. Мова йде про так звані акцентуації характеру, що виявляються в підлітковому віці та впливають на поведінку підлітків. Закріплення деяких рис характеру заважає підлітку адаптуватися в навколишньому середовищі і може стати однією з причин його поведінки, що відхиляється від норми, акцентуації характеру розглядаються в якості передумов девіантної поведінки підлітків [5, с. 520].

***Структура девіантної поведінки має три рівні проявів.*** Перший рівень охоплює відхилення, які не відповідають стереотипним уявленням суспільства про ті чи інші норми поведінки.

*Другий рівень* девіантної поведінки охоплює вчинки людини, які зачіпають права інших, що відбувається в разі порушення моральних норм. Такі поведінкові прояви викликають незадоволення й опір оточуючих, що унеможливує пристосування людини до соціуму та свідчить про соціальну дезадаптацію.

До *третього рівня* девіантної поведінки відносяться особи з делінквентною поведінкою, порушення правових норм якими менш небезпечно для суспільства. До них застосовується переважно психологічна корекція, проте можливе й притягнення їх до кримінальної відповідальності.

Із метою підвищення ефективності профілактики девіантної поведінки підлітків було розроблено практичні рекомендації:

### **Рекомендації педагогам і батькам у спілкуванні з проблемними підлітками**

*Як спілкуватися і виховувати проблемного підлітка*

1. Якщо учень проявляє садистські нахили, жорстокість щодо інших людей, тварин – це проблема емоційного та психічного стану. У такому разі треба звертатися до психотерапевта.

2. Якщо учень запальний та войовничий, переконайтеся, чи не провокують таку поведінку батьки. До підлітка треба бути уважним, роз'яснювати наслідки його поведінки, щоб він учився регулювати свої стосунки з іншими людьми.

3. Якщо учень не вміє стримувати гнів, необхідно залучати його до активного слухання, щоб він вербально висловлював агресію та міг знімати збудження, нервовість.

4. Необхідно виключати перегляд фільмів і телепередач зі сценами насилля, жорстокості.

5. У жодному разі не застосовувати фізичні покарання.

6. Роз'єднати хулігана і жертву. Зайняти хулігана корисною роботою.

7. Привчити підлітків самим вирішувати свої проблеми настільки, наскільки це можливо, без стороннього втручання.

8. Не дозволяти такому підлітку сидіти без роботи. Спрямувати його енергію на щось корисне.

9. Доброзичливість, теплі стосунки з такими учнями, постійне спілкування та вміння слухати їхні проблеми, переконання, а не фізична сила – це допоможе запобігти агресивності.

*Як установити довіру між проблемним підлітком і батьками*

1. Уважно вислухайте дитину. Прагніть до того, щоб вона зрозуміла, що не байдужа вам, що ви готові зрозуміти і прийняти її. Не перебивайте її, не показуйте свого страху. Ставтеся до неї серйозно та з повагою.

2. Запропонуйте свою підтримку й допомогу. Намагайтеся переконати, що цей стан чи проблема тимчасові, швидко минуть. Виявіть співчуття, покажіть, що ви поділяєте й розумієте почуття дитини.

3. Зацікавтеся, що саме турбує підлітка.

4. Упевнено спілкуйтеся з підлітком. Саме це допоможе повірити йому у власні сили. Головне правило – не нашкодити!

5. Використовуйте слова, речення, які сприятимуть установленню контактів: *я тебе розумію, звичайно, відчуваю, хочу тобі допомогти.*

6. У розмові з підлітком дайте зрозуміти йому, що він необхідний не тільки вам, а й іншим, він унікальний, як особистість. Кожна людина, незалежно від віку, хоче мати позитивну оцінку своєї діяльності.

7. Недооцінка гірша, ніж переоцінка, надихайте підлітка на високу самооцінку. Умійте слухати, довіряйте та викликайте довіру в нього.

### **Рекомендації вчителям для підвищення самооцінки у «важких» підлітків**

1. Намагайтеся створити добрі стосунки з підлітком, бо їхня відсутність – причина виникнення тривожності.

2. Поважайте індивідуалізм підлітка.

3. Стверджуйте загальнолюдські цінності – це допоможе під час появи в підлітка думок про самотність або втрати друга (друзів).

4. Частіше нагадуйте «важким» підліткам про їхні позитивні риси – це дозволить уникати закріплення негативних оцінок себе самих і формування низької самооцінки.

5. Навчайте підлітка поважати свою гідність, розуміти свої вчинки, виховувати самоповагу, позитивне ставлення, розуміння, терплячість до інших, їхніх оцінок.

6. Підтримуйте процес самореалізації.

7. Створюйте умови для формування у підлітків інтересу до того, якими вони стануть у майбутньому – це могутній фактор саморозвитку «важкого» учня.

8. Допомагайте «важким» підліткам знайти свої життєві цілі – це усуне чимало проблем під час їх виховання.

#### *Засоби впливу закладу освіти на підлітка:*

1. Пошук і знаходження шляхів підвищення мотивації до навчання у слабких учнів.

2. Винагорода за прогрес (навіть незначний) під час навчальної діяльності, а не за досконалість у ній.

3. Активне заохочення до творчої діяльності, спорту, масових заходів тощо.

4. Виховання теплих почуттів до школи у слабких учнів.

5. Дозвіл учням брати участь у найважливіших справах школи, наділивши їх певною часткою відповідальності.

6. Не навішуйте дітям ярликів, спирайтеся на заохочення, підтримку, а не на покарання.

7. Не бажано розділяти учнів, бо так вони втрачають необхідну мотивацію.

8. Розширюйте позаурочні форми діяльності підлітків.

**Отже, можемо зробити висновок**, що головна роль у профілактиці девіантної поведінки належить соціальним працівникам і педагогам. Звичайно, з

такими підлітками повинні працювати психологи, учителі та батьки, оскільки тільки у взаємодії підлітка й дорослого можна досягти позитивних результатів.

### Література

1. Козлов Т. І. Профілактика правопорушень неповнолітніх: Юридична література, 1990. 156 с.
2. Кордунова Н. О. Проблеми виникнення антисоціальних груп підлітків. *Психогенеза особистості: норма і девіація: зб. наук. статей*. Гол. ред. Я. Гошовський. Луцьк: Вежа Друк, 2018. 268 с.
3. Личко А. Є. Психопатія і акцентуації характеру в підлітків: ТОВ Квітень ПРЕС ; ЗАТ вид-во ЕКСМО-Прес, 1999. 416 с.
4. Лист МОН № 1/9105-22 від 10.08.2022 щодо організації виховного процесу в закладах освіти у 2022/2023 н. р. URL: <https://imzo.gov.ua/2022/08/11/lyst-mon-vid-10-08-2022-1-9105-22-shchodo-orhanizatsii-vykhovnoho-protsesu-v-zakladakh-osvity-u-2022-2023-n-1/>
5. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. посібник. К.: Либідь, 2011. 520 с.

## Формування життєвих цінностей молодших підлітків як стратегія в контексті сучасної освіти

*Олена Жадан*

Сучасне педагогічне середовище інтегрує в себе суспільну думку щодо взаємозв'язку ієрархії життєвих цінностей здобувачів освіти та виховного впливу освітнього простору.

Цінності та формування ціннісних орієнтацій, ціннісне ставлення до світу в широкому сенсі являють собою зміст і спрямованість національної стратегії навчання та виховання. Життєві цінності є і завжди будуть рушійною силою особистісних вчинків. Особливо актуальним є вивчення пріоритетів і орієнтирів молодших підлітків, оскільки цей вік характеризується формуванням цілої низки новоутворень: потреба у самоствердженні, почуття дорослості, процес становлення готовності до суспільного життя, засвоєння суспільних вимог до особистості тощо [5]. Згідно із соціологічними уявленнями, саме молодь є тією силою, яка має величезний потенційний ресурс і за певних соціальних обставин швидко перетворюється на активну силу соціально-економічних, політичних і культурних трансформацій. У досягненні завдань українського сьогодення щодо становлення, консолідації та розвитку соціально компетентного громадянського суспільства фундаментальним є орієнтир освітнього середовища на формування життєвих цінностей здобувачів освіти.

Формування ціннісних орієнтацій – процес достатньо складний, має певну тимчасову протяжність, не передбачає нав'язування, навпаки, припускає

делікатність у становленні аксіологічних позицій. Повний цикл формування ціннісних орієнтацій може включати такі етапи : пред'явлення цінностей вихованцеві; усвідомлення ціннісних орієнтацій особистістю; ухвалення ціннісної орієнтації; реалізація ціннісних орієнтацій у діяльності та поведінці; закріплення ціннісної орієнтації у спрямованості особистості та перехід її у статус якості особистості, тобто у свого роду потенційний стан; актуалізація потенційної ціннісної орієнтації, що полягає в якостях особистості [2].

У сучасних умовах стратегічним напрямом формування здобувача освіти як носія соціокультурної компетентності є заохочення до цілеспрямованого входження в систему цінностей як універсальних соціокультурних орієнтацій. Стратегія особистісного розвитку направлена на перетворення внутрішніх механізмів, що визначають соціально-культурну активність і ціннісну спрямованість особистості здобувача освіти. У загальному вигляді це є поступовим включенням молодших підлітків за допомогою тренінгів і інтерактивних форм освітньої діяльності в різні системи цінностей на рівні інформування, стимулювання рефлексії, практичного випробування, індивідуальної та групової роботи. Таким чином, у молодших підлітків формується активна позиція, що дозволяє втілювати не тільки актуальні, але й бажані соціально-культурні цінності в індивідуально-особистісні новоутворення, аксіологічні орієнтації, зокрема суспільну діяльність. Робота по становленню ціннісних орієнтацій є дієвим напрямом виховання сучасного здобувача освіти, який розуміє соціальну значущість свого розвитку, віддає перевагу суб'єкт-суб'єктному характеру спілкування із соціумом, володіє установкою на постійне самовдосконалення.

У Концепції НУШ [3] задекларовано переорієнтацію змісту виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для всебічного розвитку особистості. Для того щоб навчити дітей жити й успішно діяти у світі, самовизначитись у ньому, необхідно сформувати в них ціннісне ставлення до себе, свого образу «Я», одним із компонентів якого є «Я – здоровий». Багатогранний аналіз суті суспільних відносин дає підстави стверджувати, що головною їх характеристикою є наявність сформованих життєвих цінностей. Це першооснова життєдіяльності особистості, від якої залежить глибина й неповторність змісту її соціокультурних відносин. Ціннісно орієнтована особистість є носієм духовно-етичних якостей: мудрості, справедливості, доброти, розуму, такту, толерантності. Поза сумнівом, і особистість молодшого підлітка, і здійснювана ним соціокультурна діяльність повинні бути наповнені високими ідеалами та прагненнями, що відповідають потребі саморозвитку й необхідності вдосконалення. Такий здобувач освіти прагне пізнати і зрозуміти духовний світ іншої людини, щедро ділиться з нею своїми цінностями, а особливістю його поведінки є позитивна орієнтація на іншого. Це не що інше, як духовне багатство особистості, прояв глибокої внутрішньої сили етичних, інтелектуальних, естетичних можливостей.

Особливість педагогічного аспекту в Україні полягає в тому, що діти мають обирати ціннісні орієнтації в умовах політичної та економічної нестабільності,



поляризації суспільства, загострення протиріч між проголошуваними життєвими цінностями та реальним суспільним становищем. За таких обставин пошук шляхів вирішення проблеми формування життєвих цінностей набуває особливої актуальності, є своєчасним і необхідним.

Сучасне суспільство в Україні сформувало соціальне замовлення на ефективні освітні системи й технології, декларуючи законодавчу базу у сфері освіти. Провідною ідеєю аксіології – вчення про цінності, філософської теорії цінностей є твердження про те, що головним завданням громадянського суспільства має бути формування ціннісних орієнтацій у підростаючого покоління [4]. У Законі України «Про повну загальну середню освіту», прийнятому Верховною Радою України 16 січня 2020 року, який набув чинності 18 березня 2020 року, визначено: «Система загальної середньої освіти функціонує з метою забезпечення: всебічного розвитку, навчання, виховання, виявлення обдарувань, соціалізації особистості, яка здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і здобуття освіти упродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності, дбайливого ставлення до родини, своєї країни, довкілля, спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству» [1].

Процес залучення особистості до засвоєння вироблених людством цінностей засобами педагогічного впливу цілісно реалізується через уроки основ здоров'я та курсу «Здоров'я, безпека та добробут», оскільки вони мають для цього потенційні можливості: ціннісно орієнтована тематика, різноманітність форм, видів і змісту діяльності, неформальна організація спілкування, емоційний вплив, стимулювання до саморозвитку та самовиховання, творчого самовдосконалення підлітків.

*Сутність педагогічної ідеї «Формування життєвих цінностей здобувачів освіти підліткового віку в навчальній та позакласній діяльності» ґрунтується на організації освітнього процесу через аксіологічний підхід. Циклічність реформатування технології – через 5 років.* Це дає змогу організовувати її реалізацію відповідно до вікових особливостей учнів, їх потреб і мети щодо особистісного розвитку, власних ціннісних орієнтацій та пріоритетів. Також педагогічна ідея створює умови для ефективної реалізації концепції Нової української школи, виводячи домінантним серед інших ключових компонентів її формули «наскрізний процес виховання, який формує цінності».

На початку й у кінці навчального року (на першому та останньому уроці основ здоров'я, курсу «Здоров'я, безпека та добробут») проводиться моніторинг (формат обирає вчитель на власний розсуд, виходячи з можливостей закладу та особливостей класних колективів) життєвих цінностей здобувачів освіти. За його результатами вибудовується відповідна ієрархія. Наступний етап реалізації педагогічної ідеї відбувається за концептуальною структурою (таблиця 1) та розрахований на 5 років. Для реалізації педагогічної ідеї в 10-11-х класах автор розробляє та апробує програму курсу (або факультативу) «Аксіологічні основи

особистісного розвитку» (за рахунок варіативної складової навчального плану закладу).

Таблиця 1

### Технологія реалізації педагогічної ідеї

Клас, у якому викл.-ся предмет	Форми і методи педагогічної діяльності	Очікувані результати, завдання	Рекомендації
Рік реалізації педагогічної ідеї: I			
	Тематичні місяці, протягом яких на уроках (1 год/тижд.) є провідною відповідна тема (обирається на основі результатів вхідного моніторингу життєвих цінностей). Оформлення тематичних розділів у класних куточках, змінних інформаційних рубрик. Проведення тематичних позакласних заходів.	Ознайомлення із системою загальнолюдських цінностей; усвідомлення істинності (хибності) ієрархії власних життєвих цінностей; формування аксіологічної траєкторії власного особистісного розвитку.	Орієнтовні теми: «Дружба», «Здоров'я», «Мир», «Добробут», «Сім'я, родина», «Батьківщина», «Освіта», «Свобода, воля», «Безпека» тощо.
Рік реалізації педагогічної ідеї: II			
	Напрямок педагогічного впливу: «Хто (що) мене оточує? Що збережу, чого хочу позбутися?»	Орієнтувати на процес самопізнання; сприяти розвитку творчого мислення та здатності до критичної обробки інформації.	Формат проведення занять: тренінг, інтерактивна лекція, диспут, практикум
Рік реалізації педагогічної ідеї: III			
	Складання «Кристалу особистості»: Хто я? Що складає мій характер? Що є рушійною силою поведінки? Які потреби маю? Чого я прагну?	Орієнтувати на процес самопізнання; мотивувати до саморозвитку та самовдосконалення.	Проектна діяльність (індивідуальна, з консультуванням учителя)
Рік реалізації педагогічної ідеї: IV			
	Проектування майбутнього: 1, 5, 10, 50 років. Окреслення особистої ціннісної життєвої траєкторії.	Формування навичок проектування, прогнозування, інтерв'ювання. Розвиток умінь критичного самоаналізу, навичок самовдосконалення.	Екскурсії, спілкування з людьми різних професій, успішними людьми.
Рік реалізації педагогічної ідеї: V			
	Моделювання, апробація особистісних ціннісних життєвих проектів.	Вироблення ставлень: чітке усвідомлення власної життєвої позиції та засобів її реалізації. Формування навичок самопрезентації, самоаналізу.	Участь у міжгалузевих проєктах різних рівнів, самопрезентація.

Педагогічна ідея організації освітнього процесу на основі аксіологічного підходу має вектор формування ціннісних життєвих стратегій здобувачів освіти підліткового віку як один із пріоритетних. Це дасть змогу, з одного боку, створити умови для саморозвитку та самореалізації учнів, а з іншого – сприяти розвитку життєвих цінностей, які стануть платформою для формування в них активної громадянської позиції, ефективного включення в усі суспільні процеси з метою прогресивного державного поступу. Серед чинників, що зумовлюють процес соціального самовизначення учнівської молоді, важливе значення мають ціннісні орієнтації як найважливіший елемент життєвих стратегій. Активна фаза цього

процесу починається в молодшому шкільному віці. Таким чином, реалізація технологічної карти методичної проблеми «Формування життєвих цінностей здобувачів освіти підліткового віку в навчальній та позакласній діяльності» є виправданою та ефективною саме в 5-9 класах, при викладанні основ здоров'я, курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

*Фрагмент практичної реалізації технології формування життєвих цінностей – аналіз сюжету мультфільму «Попа зором»*

*Відео у стилі аніме, створене у 2010 році групою студентів-випускників університету мистецтв із Тайваню. Це історія Чико – дівчинки з порушеннями зору. Її «очима» є пес, який усюди супроводжує її. Одного разу під час прогулянки до Чико підійшов грабіжник, вихопив її сумку та кинувся тікати. За ним побіг пес-поводир дівчинки. Отже, Чико лишилася одна, не бачачи нічого навкруги, вона заблукала. Рухаючись незнайомою частиною міста навпомацки, через отвір у паркані вона потрапляє в неймовірний світ, створений її уявою. Цей світ є казковим, надзвичайним, ті, хто мають зір, не в змозі його побачити.*

**Висновок у результаті перегляду й обговорення:** кожен сприймає навколишній світ по-своєму, хтось може бути обмежений у своїх можливостях, проте ця людина може мати високоморальні чесноти, неабиякі здібності й таланти. Основою суспільних взаємин є толерантність, емпатія, милосердя, взаємопідтримка, доброта як загальнолюдські життєві цінності.

Реалізація технології педагогічної ідеї «Формування життєвих цінностей здобувачів освіти підліткового віку в навчальній та позакласній діяльності» забезпечує внесок у розвиток наскрізних умінь здобувачів освіти й має компетентнісний потенціал соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі Державного стандарту. Вона є авторською, складена й апробується Жадан О. М.

Досвід узагальнено в міжнародних і вітчизняних наукових виданнях, у рамках міжнародних науково-практичних і науково-методичних конференцій (ідентифікатор ORCID 0000-0002-8473-80070, Olena Zhadan), у розробці й виданні методичних посібників для вчителів основ здоров'я (2013 – 2021) та курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (2022 - 2023). Комісією з педагогіки та методики початкового навчання НМР з питань освіти МОНУ надано висновок «Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах» робочого зошита «Здоров'ятко» (авт. Жадан О. М.).

**Отже, очевидно є значущість життєвих цінностей для окремої людини і нації в цілому.** Ціннісні орієнтації є засобом виразу соціальної зрілості людини. Аксіологічний підхід у просторі сучасної освіти забезпечує формування в майбутнього громадянина – учасника суспільної взаємодії – системи загальнолюдських цінностей як визначальних чинників ставлення особистості до світу і самого себе, визначення відповідних ціннісних орієнтирів: способів поведінки і життя у світі, заповненому ціннісним смислом. При цьому і в макромасштабі (країна, держава), і в мікромасштабі (індивід, особистість) перевага віддаватиметься тим позиціям, які націлені на «суспільне благо».

Наші практичні доробки можуть знаходити своє вираження при викладанні уроків «Основи здоров'я», курсу «Здоров'я, безпека та добробут», у тематиці факультативних занять, корекційно-розвиткових програм, виховних планах закладів загальної середньої освіти.

### Література

1. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16.01.2020 р. № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text> (дата звернення: 12.03.2023).
2. Калюжна Т. Г. Педагогічна аксіологія в умовах модернізації професійно-педагогічної освіти : монографія. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. 128 с.
3. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 12.03.2023).
4. Філософський енциклопедичний словник: енциклопедія. НАН України, Ін-т філософії ім. Г. С. Сковороди. Голов. ред. В. І. Шинкарук. Київ: Абрис, 2002. 742 с.  
Ельконін Д. Б. Дитяча психологія: навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. 4-те вид.: Видавничий центр «Академія», 2007. 384 с.

## **Профілактика дитячого травматизму на уроках фізичної культури як елемент забезпечення здоров'язбережувального освітнього середовища**

*Марія Астахова*

Сучасний рівень розвитку суспільства значною мірою актуалізує наукові проблеми, пов'язані зі збереженням і зміцненням здоров'я, фізичним розвитком учнівської та студентської молоді. Ця проблема особливо загострюється в умовах тривалого дистанційного навчання.

Фізична підготовка і спорт у житті кожної людини є надійними засобами зміцнення здоров'я, підвищення резистентності організму до захворювань із метою забезпечення фізичної готовності до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних навантажень в екстремальних ситуаціях, а також сприяння вирішенню завдань навчання та виховання [2, с. 170].

Профілактика травматизму та безпека занять фізичної культури є одним із найбільш важливих питань організації освітньої роботи в шкільній системі фізичного виховання. У ході вирішення проблеми зменшення випадків травматизму в галузі фізичного виховання необхідно застосувати такий підхід, при якому ризик травмонебезпеки повинен бути виключений (або знижений) за рахунок логічно побудованої системи її попередження.

На основі аналізу педагогічної літератури за напрямом дослідження визначено, що основними причинами травматизму є такі:

- організаційні недоліки при проведенні занять і змагань;
- помилки в методиці, які пов'язані з порушенням дидактичних принципів навчання;

- відсутність індивідуального підходу;
- недостатній облік стану здоров'я, статевих і вікових особливостей, фізичної та технічної підготовленості школярів;
- недостатнє матеріально-технічне оснащення занять; незадовільний санітарно-гігієнічний стан залів і майданчиків;
- недостатність медичного контролю й порушення лікарських вимог;
- гіпокінезія; психологічні причини [1; 4].

Причини, які найчастіше призводять до шкільного травматизму, можна розділити на три основні групи:

1. *Поведінка самої дитини*, яка отримала травму (більше 40% усіх травм):
  - а) низький рівень координації рухів, невміння володіти власним тілом, відсутність досвіду виконання дії;
  - б) відсутність або недостатність знань про небезпеку, про можливі наслідки вибраних дій;
  - в) травми внаслідок втоми, емоційного збудження, ігрового азарту та інших психофізіологічних станів, які впливають на успішність протікання діяльності.

Це найчисленніша підгрупа з усіх названих, що сумарно включає в себе 72,9% травм, зумовлених поведінкою потерпілого. Основна частина в цій підгрупі – травми, отримані в іграх, в основному рухомих [5, с. 44-45].

2. *Дії оточуючих однолітків*. Ця група причин становить приблизно 30% від усіх випадків.

3. *Дії дорослих*. Ця група включає близько 20%. Найбільш поширена помилка – звичайний недогляд за дітьми, відсутність контролю за їх поведінкою [3, с. 417–421].

Причинами травм можуть також бути порушення правил та інструкцій з безпеки, небажання або нездатність виконати вимоги безпеки. В основі цих причин травматизму лежать психологічні причини.

**Психологічні причини** виникнення небезпечних ситуацій можна поділити на кілька типів:

1. Порушення мотиваційної частини дій людини. Ці порушення виникають, якщо людина недооцінює небезпеку, схильна до ризику, критично ставиться до технічних рекомендацій, які забезпечують безпеку.

2. Порушення мотиваційної частини дій можуть мати тимчасовий характер, пов'язаний, наприклад, зі станом депресії.

3. Порушення орієнтовної частини дій людини, яке проявляється в незнанні норм і способів забезпечення безпеки, правил експлуатації обладнання.

4. Порушення виконавчої частини дій людини, яке проявляється в невиконанні правил та інструкцій з безпеки через невідповідність психофізичних можливостей людини (недостатня координація руху та швидкість рухових реакцій, поганий зір, невідповідність зростання габаритам обладнання і т. д.).

Також частими причинами травматизму стають **помилки в методиці** викладання, які пов'язані з порушенням дидактичних принципів навчання та вимог до проведення уроків.

Відомо, що урок фізичної культури – це пов'язані між собою підготовча, основна та заключна частини. Так, підготовча частина уроку передбачає організацію учнів, осмислення ними тих завдань, які необхідно буде виконати на уроці, підготовку організму до основної навчальної діяльності. Проте у більшості випадків урок (навіть у дистанційному форматі) починається із запізненням (багато часу витрачається на організаційно-технічні питання), а тому завдання підготовчої частини не виконуються.

Унаслідок цього різні системи організму, зокрема м'язова, не готові до виконання вправ в основній частині уроку, а це пов'язано зі збільшенням ризику їхнього травмування.

Основними причинами травматизму є **організаційні недоліки** під час проведення занять, а саме:

- недостатнє матеріально-технічне оснащення занять (відсутність обладнання та вільного місця вдома);
- допуск до занять учнів без проходження лікарського огляду, невиконання вчителем і учнями лікарських рекомендацій щодо термінів відновлення занять після захворювання та травм, щодо обмеження інтенсивності навантажень, комплектуванню груп;
- порушення інструкцій проведення уроків фізичної культури, змагань, неправильне складання програми змагань, неправильне розміщення учасників;
- надмірна самостійність учнів, їх небажання підкорятися справедливим вимогам учителя, які спрямовані на збереження здоров'я;
- невідповідність одягу та взуття спортивним вимогам.

Так, наприклад, для усунення причин мотиваційної частини необхідно здійснювати пропаганду, виховання та освіту в галузі безпеки.

Для усунення причин орієнтовної частини – навчання, вироблення навичок і прийомів безпечних дій. У чималому ступені психологічною причиною підвищеного травматизму є те, що в молодому віці люди схильні до недооцінки небезпеки, підвищеного ризику, необдуманих вчинків.

У віковому аспекті найбільш травмонезбезпечним вважається вік від 6 до 12 років, що пов'язано з підвищеною емоційністю дітей у цей період і недостатньо розвиненою в них здатністю до самоконтролю. Причому з віком кількість травм збільшується, досягаючи максимальних значень у дітей 11-14 років.

Велика кількість травм припадає на критичні вікові періоди: 3 роки, 7 і 11-12 років. У ці періоди діти й підлітки стають примхливими, дратівливими, часто вступають у конфлікт з оточуючими. У них може сформуватися неприйняття раніше беззаперечно виконуваних вимог, що призводить до впертості та негативізму, наслідком чого може бути порушення правил поведінки і, як правило, травма.

Слід зазначити, що найчастіше травмуються гіперактивні діти й діти, які виховуються в умовах гіпер- або гіпоопіки. Крім того, найчастіше травми

отримують діти з порушенням функції програмування та контролю власної поведінки, а також зі зниженим інтелектом. У 15% випадків основною причиною отримання травм дітьми є їх індивідуально-психологічні особливості. Не тільки переважання збудження над гальмуванням (втома, нервозність, імпульсивність), але й, навпаки, переважання гальмування над збудженням, інертність нервових процесів можуть призвести до травмування. Діти, які розумово більш розвинені, з високим інтелектом, усвідомлюють небезпеку й уникають її. У структурі інтелекту найбільш важливою представляється така особливість мислення, як здатність до аналізу, синтезу, узагальнення, що пов'язано з умінням прогнозувати наслідки вчинків [4, с. 84].

Діти, які отримують травми, як правило, мають високу схильність до ризику, збудливі, емоційно нестійкі, схильні до частих змін настрою, неадекватно поведуться в стресових ситуаціях. Таких серед дітей виявилось 77% із травмами, з них більше половини – діти, які звинувачують у своїх невдачах, хворобах, травмах інших людей або обставини. Як правило, такі діти несамокритичні, характеризуються переоцінкою своїх здібностей і можливостей. До нещасних випадків більшою мірою схильні діти з низькими якісними характеристиками уваги (концентрація, розподіл і переключення), недостатньою сенсомоторною координацією, необачні, з низькою витривалістю, а також боязкі або занадто схильні до ризику. Для 60% школярів характерна слабкість нервових процесів, що відбивається на їх загальній працездатності та пов'язано з емоційною нестійкістю. Емоційно нестійкі, імпульсивні діти набагато частіше отримують травми, ніж їх спокійні та врівноважені однолітки. В останні роки (особливо у великих містах) серйозною проблемою у школярів, які навчаються в умовах підвищеного інтелектуального навантаження в гімназіях і ліцеях, стає гіпокінезія. Від її наслідків (порушення постави, зору, підвищення артеріального тиску, надмірна вага і т. д.) страждають до 70% учнів. Такі діти також часто травмуються через нерозвинену координацію і погану орієнтацію в просторі [4].

Причинну роль гіпокінезії у виникненні травм підтвердив і аналіз більше 150 тисяч травм, отриманих у школах на уроках фізичної культури та під час занять спортом. З числа травмованих 84% дітей отримали травми при падінні з висоти свого зросту. Ці діти виховувалися в умовах недостатньої рухової активності. І тільки 16% із числа травмованих становили діти з девіантною поведінкою. Регулярні заняття фізичними вправами в поєднанні зі сталим режимом дня служать надійним профілактичним засобом проти травм. Усе це сприяє мобілізації життєво важливих властивостей організму, рухових здібностей (витривалості, сили, швидкості, гнучкості, спритності та координації рухів), таких якостей, як сила волі, енергійність, зібраність, упевненість у собі та своїх силах. Для ліквідації наслідків гіпокінезії в уроки необхідно включати вправи на розтягування.

Робота з профілактики дитячого травматизму повинна вестись у трьох основних напрямках:

1. Створення травмобезпечного середовища, у якому перебувають діти.
2. Вироблення в дітей безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях.

3. Загартовування та фізичний розвиток дітей, спрямовані на зміцнення кістково-м'язової системи та вироблення координації рухів.

*Планувати роботу слід окремо для учнів молодших, середніх і старших класів.*

### ***Основа організаційних і методичних заходів профілактики дитячого травматизму на уроках фізичної культури***

1. З метою профілактики травм необхідно у школах проводити роз'яснювальну роботу щодо попередження травматизму, здійснювати аналіз кожного випадку отриманої травми та виробити заходи щодо їх запобігання.

2. Урок фізичної культури повинен проводити лише спеціаліст, який зобов'язаний вимагати від учнів максимальної дисципліни на уроці, здійснювати медико-педагогічний контроль за поведінкою та станом учнів під час занять, звертати увагу на реакцію дітей при різних навантаженнях, виконувати правила страхування, навчати страхування та самострахування дітей.

3. Програма з фізичної культури має враховувати наступність у вивченні програмового матеріалу.

4. Вчасно проводити медичний огляд школярів і визначати їхню медичну групу, здійснювати контроль за проведенням занять із дітьми, зарахованими до спеціальної медичної групи.

***Виконання зазначених вище заходів профілактики травматизму та дотримання наказу МОН України №521 від 01.06.2010 р. «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» сприятиме зниженню дитячого травматизму на уроках фізичної культури.***

Що потрібно врахувати?

- *Учитель здійснює постійну інструктивно-профілактичну діяльність (на початку кожного уроку та фіксація інструктажів відповідно до нормативних документів);*
- *обґрунтовує важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ, пояснює наслідки недотримання правил безпеки;*
- *розробляє інструкції з безпеки проведення уроків із фізичної культури (загальна та за модулями) з урахуванням загроз воєнного стану та особливостей проведення занять за варіативними модулями;*
- *акцентує увагу на:*
  - знаннях учнями правил самостійних занять фізичними вправами,
  - правилах самоконтролю під час виконання практичних завдань,
  - використанні нестандартного обладнання для занять у домашніх умовах;
  - врахуванні місця проживання учнів (квартира, будинок, наявність власного подвір'я тощо) та дотриманні безпеки відповідно до місцевості;
  - достатньому освітленні та перевітрюванні;



- інвентар і обладнання необхідно розташовувати таким чином, щоб відстань навколо дозволяла вільно та без перешкод виконувати фізичні вправи;
- вільному одязі, що не обмежує рух.

**Обов'язкова комунікація з батьками щодо створення необхідних умов безпеки вдома:**

- дотримання тривалості уроку за Санітарним регламентом;
- характерні помилки під час виконання фізичних вправ, їх причини та наслідки;
- учень аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення;
- учень контролює (за допомогою рекомендацій учителя) свій фізичний стан під час рухової діяльності;
- навчання учнів основ *першої домедичної самопомоги* вдома;
- при виконанні вправ слід *запобігати перевтомі*, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою;
- не менше ніж за годину до початку занять фізичними вправами *не рекомендовано вживати їжу, під час занять заборонено жувати жувальну гумку*;
- одяг і взуття для занять має бути легким, зручним, комфортним, не обмежувати рухів;
- якщо планується використовувати спортивний інвентар, треба *підготувати його завчасно* (килимок, гантелі, еспандер, скакалка, гімнастична палка та інші предмети);
- *поступово* збільшувати навантаження;
- якщо учень відчуває погіршення концентрації, нудоту, головний біль, знесилення – це можуть бути **ознаки перевтоми**, не обов'язково від фізичного навантаження або ознаки початку захворювання. **Обов'язково** повідомте про це вчителя та батьків.

В умовах дистанційного формату навчання для учнів 5 класу зберігаються ті ж самі умови проведення та фіксації інструктажів, що й при очному навчанні.

**Підсумовуючи, можна зазначити**, що для усунення причин травматизму й запобігання можливим його випадкам треба застосовувати широкий комплекс організаційних заходів і методичних прийомів, формувати відповідальне ставлення до професійних обов'язків викладача фізичного виховання, здійснювати навчання учнів системи спеціальних вправ, які формують уміння виконувати самостраховку; *в умовах дистанційного навчання* допомагати учням удома правильно організувати освітній простір для проведення уроків із фізичної культури. *Також важливо враховувати зовнішні чинники*: дотримуватися послідовності в заняттях, поступово збільшувати й ускладнювати фізичні навантаження, здійснювати індивідуальний і диференційований підхід у навчанні; проводити розминку, адекватну до завдань уроку, змагальних вправ і т. ін.; слідкувати й вимагати від учнів відповідності одягу та взуття особливостям змісту уроку, тренувальних занять, змагань тощо; здійснювати попередній

медичний огляд усіх учнів і систематичні спостереження за їх станом здоров'я в процесі проведення різноманітних форм занять фізичними вправами; навчати учнів виконувати правила особистої гігієни в руховому режимі дня, добирати інвентар, прилади та вправи відповідно до вікових особливостей учнів.

### Література

1. Брижата І.А. Педагогічні технології профілактики шкільного травматизму у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Чернігів. нац. пед. ун-т імені Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2011. 20 с.
2. Мельніков А.В. Попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки.* 2013. № 3(68). С. 168 – 177.
3. Назарова С.К. Динаміка дитячого травматизму та попередження ранньої інвалідності. *Молодий вчений.* 2016. № 8. С. 417 – 421.
4. Полищук Л.М., Радаєва І.М., Устьянська О.В. Аналіз профілактичних заходів щодо зниження шкільного травматизму. *Молодий вчений.* 2016. № 11. С. 181–185.
5. Пономарьова Л.А., Абдукадірова Л.К., Шарипова С.А. Формування основ здорового способу життя у школярів. *Санітарія та гігієна.* 2002. № 1. С. 44–45.

## Психолого-педагогічні умови адаптаційного періоду навчання у 5-6 класах: через призму концепції Нової української школи

Олена Жадан, Оксана Черкашина

На сьогодні в освітянському загалі одним із найбільш обговорюваних питань є концептуальні аспекти базової середньої освіти нової української школи (далі НУШ). Особлива увага приділяється першому, *адаптаційному* періоду, який припадає на навчання у 5–6 класах. Чому його визначено як адаптаційний? Що може стати основою в навчанні здобувачів освіти молодшого підліткового віку? Спробуємо знайти відповіді на ці запитання.

Так, базова освіта передбачає два цикли:

- адаптаційний – 5-6 класи;
- базове предметне навчання – 7-9 класи.

У стандарті зазначено, що вони враховують вікові особливості розвитку, індивідуальні особливості та потреби учнів і дадуть змогу просуватися індивідуальними освітніми траєкторіями. Отже, провідним супроводом адаптаційного періоду можна вважати *психологічний* для всіх суб'єктів освітнього простору, оскільки очевидними є концептуальні орієнтири НУШ: закладення бази «...свідомого самовизначення учня як особистості, члена сім'ї, нації і суспільства, здатність терпимо і з розумінням ставитися до різноманіття світу і людей» [4, с. 22].

Першим етапом у формуванні професійних маркерів педагога щодо надання освітніх послуг здобувачам 5–6 класів є вивчення психологічних особливостей молодшого підліткового віку. У Новій українській школі будуть виявляти індивідуальні нахили та здібності кожної дитини для цілеспрямованого розвитку

і профорієнтації. Саме тому ми розглянемо психологічні особливості цього віку через призму вікової педагогіки та психології.

Вікові психологічні особливості 10-річних школярів визначаються *домінуванням емоційної сфери у функціонуванні психіки й низкою особистісних новоутворень.*

У цьому віці в школярів дуже сильно виражене емоційне ставлення до навчального предмета. Якщо заняття викликають у п'ятикласника позитивні емоції, він ставитиме цей предмет у число улюблених, старатиметься виявляти свої здібності, прагнути до знань. Працюючи з п'ятими класами, учителям важливо не погасити інтерес до навчання, бути уважними до відповідей дітей, помічати їхнє бажання відповісти, заохочувати кожного учня навіть за незначні успіхи та саме їхнє прагнення навчатися.

П'ятикласники ще дуже орієнтовані на оцінки і, як правило, **мотивацією навчання** є не отримання «твердих знань», подальше навчання, а *прагнення не засмутити батьків і вчителів, виправдати їхні очікування.* Бажання гарно вчитися в цих дітей значно пов'язане із зовнішніми причинами: *«Щоб дорослі були задоволені, не засмучувались, не переживали або не сварили».*

Часто вимогливість учителя-предметника, навіть його суворий і просто діловий тон може сприйматися як особистісне негативне ставлення: п'ятикласник може зробити висновок, що вчитель його не любить. За даними досліджень, учні 5-х класів, характеризуючи вчителя, оцінювали, у першу чергу, ті якості, у яких виявлялося його ставлення до учнів.

**Цей вік залишається сприятливим у системі відносин дорослих і дітей.** Школярі відкриті у ставленні до дорослих, довіряють їм, їхні судження та оцінки є для п'ятикласників достатньо значущими. 10-річні діти продовжують, в основному, орієнтуватися на дорослих, їхні норми й цінності, тому вчителям і батькам важливо не втратити контакт із дітьми, використовувати цей віковий період для формування в дитини якостей, необхідних їй у подальшому житті:

- самостійності,
- відповідальності,
- цілеспрямованості,
- уміння переборювати труднощі.

Вікові психологічні особливості передпідліткового віку визначаються такими **новоутвореннями** :

1. Почуття дорослості.
2. Самосвідомість, яка формується (Я-концепція, самооцінка).
3. Рефлексія.
4. Орієнтація на ровесників.

У цьому віці вперше виникає та розвивається **«почуття дорослості»:** школяр гостро відчуває, що він уже майже не дитина. Почуття дорослості виражається в *прагненні до незалежності, самостійності, ствердженні своєї власної гідності й вимогах до дорослих поважати ці прагнення та рахуватися з ними.* Значущість визнання, позиція обстоювання своїх прав створює ґрунт для

підвищеної чутливості, ранимості школяра. Може проявлятися демонстративна поведінка:

- бурхливі реакції протесту,
- образи,
- впертість,
- підкреслений негативізм.

Психологічні дослідження виявили, що найбільше п'ятикласників засмучують ситуації емоційного тиску, неприйняття, зневаги. «Коли кричать, принижують, ставляться так, як до маленьких, не поважають» – так закінчують початок речення «Я засмучуюсь, коли...» більше половини дітей цього віку. Дорослі повинні уважно ставитися до **почуття власної гідності**, яке формується, на основі якого можна виховувати такі якості:

- відповідальність,
- самостійність,
- цілеспрямованість,
- вольові.

**Суперечність віку** полягає в тому, що молодший підліток потребує одночасно того, щоб виявляти самостійність, як дорослий, і водночас йому необхідна турбота й опіка, як дитині. Педагоги і батьки, взаємодіючи з дітьми цього віку, з одного боку, повинні визначати деякі загальні рамки їхньої діяльності, ставити зрозумілі дітям вимоги й послідовно контролювати їхнє виконання, а з іншого – дозволяти їм самим приймати рішення.

**Почуття захищеності, безпеки** дуже важливе для розвитку в дитячому віці взагалі, необхідне для благополучного проходження кризи вступу в підлітковий вік. Прагнучи до того, щоб оточуючі поважали їх «як особистість», діти ще не відчують себе повною мірою самостійними й дорослими, вони дуже потребують турботи й керівництва старших. Звідси – підвищена залежність певної частини дітей від дорослих. Особливо яскраво це виявляється на початку навчання в п'ятому класі, коли діти відчують себе невпевнено в новій обстановці.

Почуття дорослості проявляється в тому, що молодші підлітки відчують потребу в опануванні реальних «дорослих» видів діяльності, їм хочеться робити щось корисне, соціально значуще. Характерне прагнення пробувати свої сили, реалізувати себе, учитися чогось дійсно потрібного. **Напевне, ніякий інший вік не несе в собі такої готовності до найрізноманітніших дій і прагнення до самоствердження.** *Завдання дорослих* – не погасити цю спрагу діяльності й потребу бути корисним, направляти активність дітей на суспільно-корисну діяльність, привчати їх до серйозної праці. Саме для п'ятикласників велике значення має організація позашкільних заходів, де, як і в навчанні, педагоги можуть сміливо використовувати ще одну особливість, що яскраво виявляється в дітей цього віку – **потребу в змаганнях**, прагнення виграти, показати себе, самоствердитися.

Дуже важливо, особливо для тих дітей, чиї навчальні успіхи невисокі, створювати «ситуацію успіху», надати можливість відчути себе успішним і

ефективним у будь-якій іншій діяльності, наприклад, брати участь у гуртках, секціях, студіях, допомагати батькам і вчитися робити щось своїми руками.

У цьому віці **формується «Я-концепція», самосвідомість**, однак уявлення про себе ще дуже розмиті та невизначені. *Самооцінка* в більшості визначається ставленням оточуючих і ще далека від об'єктивності, власні можливості оцінюються п'ятикласниками недостатньо адекватно. Дослідження показують, що практично всі діти цього віку вважають себе здатними до того або іншого предмета, причому критерієм такої оцінки служить не реальна успішність у цьому предметі, а суб'єктивне ставлення до нього.

Загальне позитивне ставлення до себе та не завжди адекватне уявлення про свої можливості призводить до того, що діти охоче беруться до багатьох справ і впевнені, що вони зможуть їх зробити, але при перших же труднощах кидають, не відчуваючи при цьому особливих докорів совісті. Стандартні пояснення цього «більше не подобається, не хочу, не можу» відображають реальну причину: втрачається позитивне ставлення, а як наслідок – знижується мотивація. Розуміючи це, дорослим не слід сварити дітей за відсутність волі й непослідовність, важливіше навіювати впевненість у власних силах і сприяти виробленню послідовності та цілеспрямованості, заохочуючи до того, щоб розпочата справа була закінчена.

Перехід у середню школу є потенційним джерелом стресу, який охоплює цілий ряд сторін Я-концепції дитини. Пубертатні зміни, які починаються в цьому віці, підвищують вразливість особистості до зовнішніх проявів, які можуть негативно впливати на формування самосвідомості.

Результати досліджень указують саме на **ранній підлітковий вік** як на період, коли переважно **відбуваються порушення Я-концепції**. У цей час молодший підліток стає більш сором'язливим, його образ **Я** набуває хиткості та нестійкості, загальна самооцінка знижується, у підлітка виникає переконання, що батьки, учителі й товариші починають ставитися до нього гірше. Ранній підлітковий вік виступає як час **найбільшої психологічної депресивності**.

На початку цього періоду вікового розвитку деякі дослідники відмічають **«кризу самооцінки»** – різко збільшується кількість негативних самооцінок, діти виражають невдоволеність собою не тільки у сфері спілкування з однокласниками, але й у навчанні. *Загострення критичного ставлення до себе актуалізує в молодших підлітків потребу в загальній позитивній оцінці своєї особистості іншими людьми, перш за все – дорослими.* Дуже важливо, щоб дитина оцінювалася позитивно в цілому – незалежно від її досягнень. Це стає основою сприятливого особистісного росту в подальшому, може попередити падіння мотивації в навчанні та формуванні внутрішнього переконання у своєму невезінні й неуспішності. Критичні зауваження можуть бути корисними для формування особистості, якщо вони сприймаються як прагнення допомогти та подаються на фоні загального прийняття. У практиці навчання необхідно враховувати, що коли негативна інформація повідомляється індивіду у формі психологічної підтримки, це може не впливати негативно на пізнавальний процес, якщо ж стиль повідомлення тієї ж по суті інформації виключає

психологічну підтримку, відмічається значне погіршення результатів навчання. Це особливо важливо для молодшого підліткового віку, дуже чуттєвого до оцінки себе зі сторони оточуючих у зв'язку з неясністю, розмитістю Я-концепції, яка формується. Стійке відчуття власної неадекватності, що виникає в людини, передчуття невдачі, негативне уявлення про свої можливості починає все більш власно визначати її поведінку. Очікування невдачі, яке підтримується та живиться діями і реакціями як самого учня, так і вчителів, створює в їх спілкуванні важкий бар'єр, змушує дитину відвернутися від школи та шукати інші шляхи самоствердження.

Незважаючи на сумніви в собі та своїй значущості, для цього віку характерне загальне життєрадісне світосприйняття. Негативні оцінки оточуючих сприймаються як ситуативні, не зачіпають у цілому позитивне до себе ставлення. Дослідження показують, що більшість дітей дає собі, в основному, позитивну оцінку. Рідкі випадки негативного самоопису виявилися пов'язаними з підвищеною особистісною тривожністю, схильністю до невротичних розладів.

Формування «Я-концепції» пов'язане з виникненням гострого відчуття «Я», бажання краще зрозуміти себе, своє місце серед інших. Розвивається здатність до рефлексії, однак дані досліджень показують, що здатність до рефлексивного аналізу знаходиться у п'ятикласників ще на дуже низькому рівні. У молодших підлітків (особливо у хлопчиків) відсутні засоби вираження думок, переживань, оцінок, почуттів, пов'язаних із «Я». Відчуваючи потребу зрозуміти себе, п'ятикласник не знає, за допомогою яких критеріїв це зробити. Найбільш важливою є орієнтація дітей на вироблення об'єктивних критеріїв успішності та неуспішності, прагнення перевірити свої можливості та знаходити (з допомогою дорослих) шляхи їхнього розвитку й самовдосконалення.

Одна із суттєвих вікових змін у цьому періоді пов'язана із **взаємостосунками з іншими людьми**, перш за все – ровесниками. Думка ровесників і їхня оцінка стають досить значущими. У багатьох дітей з'являються зазіхання на певне лідируюче положення в системі взаємовідносин. На емоційний стан дитини все більше починає впливати те, як складаються її відносини з товаришами, а не тільки з учителями й батьками. Змінюються цінності – якщо в молодшому шкільному віці вони визначалися «дорослими» нормами – успішністю в навчанні, виконанням вимог дорослих, то при вступі в підлітковий вік на перший план виступають так звані **«стихійні дитячі норми»**, пов'язані з якостями «хорошого-поганого товариша».

Порівняно з молодшим шкільним віком, коли дитина переважно орієнтована на дорослого, на початку підліткового періоду зростає *орієнтація на ровесника* як взірець. Для молодшого підлітка дуже важливо бути прийнятним ровесниками, цінуватися ними, тому діти, відторгнені в класному колективі, виявляються «групою ризику» у відношенні дезадаптації. В літературі описують випадок крадіжки, яку постійно повторювала дівчинка, котра використовувала вкрадені гроші для того, щоб закупити солодощів і пригощати ними подруг, оскільки відчувала, що в неї немає інших засобів заслужити їхнє визнання.

Відносно дезадаптації особливо вразливі діти з певними особистісними характеристиками. Це, у першу чергу, такі риси: повільність, імпульсивність, підвищена сором'язливість, замкнутість, надмірна чуттєвість до зауважень, запальність, підвищена особистісна тривожність. Учителі початкової школи, добре знаючи своїх вихованців, ураховували ці особливості в процесі навчання, у середній же школі взаємовідносини вчитель-учень значно більш формальні. Несміливі, емоційно ранимі та невпевнені в собі діти можуть «випасти» з поля зору вчителя. Часто такі діти є старанними, тривожно-обов'язковими, вони добросовісно виконують навчальні завдання, тому вчителі вважають їх благополучними. Однак «ціна» такого їхнього пристосування досить висока: прагнення задовільнити очікування вчителів і батьків, добре вчитися, виконувати всі вимоги й суспільні навантаження досить часто відображається в перенапруженні сил і може призвести до психічного виснаження, навіть до нервового зриву.

Діти, які погано встигають у навчанні, також відносяться до «групи ризику». Навчальна діяльність ще залишається провідною в цьому віці – п'ятикласники, слідом за дорослими, цінують «хороших учнів». Прагнення до самоствердження, до того, щоб бути визнаним, щоб поважали інші, входить у слабовстигаючих учнів у протиріччя з їхніми реальними можливостями, змушує вибирати неконструктивні форми самоствердження: негативізм, поведінку протесту, роль «клоуна» тощо. Якщо це випадки педагогічної занедбаності, то можуть допомогти заняття з розвитку пізнавальної сфери, навчальних навичок, заповнення прогалин у знаннях; при низькому інтелектуальному потенціалі може виявитися корисним зниження вимог з основних предметів, індивідуальні завдання пониженої важкості, заохочення зі сторони вчителів до старанності та досягнення посильних успіхів.

У передпідлітковому віці в дітей з певними характерологічними особливостями, а також у тих, хто знаходиться в несприятливих мікросоціальних умовах, можуть формуватися акцентуації характеру. У деяких випадках виявляється поведінка протесту, запальність, роздратованість і агресивність. Якщо в початковій школі вчитель, ураховуючи ці особливості, знаходив підхід до такого учня, то в п'ятому класі відносини з учителями-предметниками можуть загостритися і навіть стати конфліктними. Тож стає зрозумілим визначення навчання у 5-6 класах НУШ *адаптаційним періодом*, значення створення на перших етапах здобування базової середньої освіти сприятливого освітнього середовища, безпечного й толерантного за своєю сутністю.

### **П'ятикласники**

П'ятий клас – це просто диво,  
Їх не можна зупинити,  
Всі допитливі, рухливі,  
Просто з гір швидкий потік.  
Завжди хочуть знати багато,  
Бути попереду усіх,  
Працювати скрізь завзято,

Наче купа тих мурах.  
На уроках так активно  
Здобувають всі знання,  
Що у вирій вмить закрутять,  
Як ота хуртовина.  
Вчителі весь час готові  
«Чекати» від «живчиків» сюрприз,  
І у них наготові новинок цілий віз.  
На подвір'ї – це спортсмени, «реактивні літаки»,  
І до вчителя юрбою мчать як моторнії жуки.  
Ось такий цей вік цікавий, потребує море сил,  
Знань, умінь, зусиль чимало  
Для досягнень спільних мрій!

*Автор Черкашина О. В.*

### Література

1. Виготський Л. С. Проблема віку. Збірник творів: у 6 т. М.: Педагогіка, 1982 – 1984.
2. Ельконін Д. Б. Дитяча психологія. М.: Академія, 2006. 384 с.
3. Жадан О. М. Формування життєвих цінностей у молодших підлітків як стратегія в контексті сучасної освіти. *Актуальні проблеми освітньо-виховного процесу в умовах карантинних обмежень та дистанційного навчання: збірник наук. праць*. Харків: ТОВ «В СПРАВИ», 2021. 376 с.
4. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Гриневич Л. та ін. Міністерство освіти і науки України, 2016. 34 с.

## Важливість здоров'язбереження в дошкільній освіті: теоретичні аспекти

*Юлія Герасименко*

**Постановка проблеми.** Проблема здоров'язбережувальної складової дошкільної освіти є актуальною в Україні з кількох причин. *По-перше*, здоров'я дітей – це важлива складова розвитку, а дошкільна освіта є першим етапом виховання та навчання дітей. Здоров'язбережувальний склад дошкільної освіти включає в себе не тільки фізичну активність дітей, але й правильне харчування, гігієну та безпеку, що дозволяють забезпечити оптимальні умови для розвитку дитини. *По-друге*, сучасна дитина часто проводить багато часу за комп'ютером чи телевізором, що може призвести до таких проблем зі здоров'ям, як ожиріння, порушення зору, зниження імунітету тощо. Тому важливо, щоб заклади дошкільної освіти забезпечували не тільки навчання дітей, але й активний відпочинок і здоровий спосіб життя. *По-третє*, згідно з останніми дослідженнями, Україна має один із найвищих рівнів захворюваності на ожиріння в Європі [16, с. 3], це свідчить про недостатню сформованість звички



щодо здорового харчування та фізичної активності. У цьому аспекті здоров'язбережувальна складова дошкільної освіти є дуже важливою для попередження цієї проблеми.

**Аналіз актуальних досліджень.** Дослідженням здоров'язбережувальної складової дошкільної освіти займаються вчені з різних наукових галузей:

- *педагогіка та психологія:* О. Безпалько, Т. Андрущенко, А. Бандура, Л. Виготський, В. Іл'їн, Е. Голландер вивчають методи виховання та навчання дітей з питань здоров'я та способу життя, розвитку їх психіки й емоційного стану, вплив соціальних чинників на поведінку дитини;
- *медицина, фізіологія та валеологія:* І. Мдівнішвіл, М. Грицюк та І. Навчук, А. Дубровський, Є. Вільчковський, О. Богініч, С. Ладивір, Д. Томпсон, Р. Мейерсон, О. Дубогай займаються дослідженням фізіологічних аспектів здорового способу життя, впливом фізичних навантажень на організм дітей, а також діагностикою та профілактикою захворювань у дітей;
- *екологія та географія:* О. Бондар, В. Барановська, В. Єресько, Н. Агаджанян, Л. Руденко А. Бегака досліджують вплив екологічних факторів на здоров'я та розвивають екологічну свідомість;
- *харчування та дієтологія:* Є. Клопотенко, С. Няньковський, М. Яцула, А. Титуса, М. Емерсон займаються дослідженням впливу харчового раціону на здоров'я дітей та розробляють збалансовані дієти для дітей;
- *інформаційні технології та комп'ютерні науки:* М. Михайліченко, Я. Рудик, О. Черниш, С. Маївка, М. Кропельницька розробляють інноваційні технології для навчання та виховання дітей з питань здоров'я та способу життя, наприклад, комп'ютерні ігри та програми, які сприяють формуванню здорових звичок.

Це лише деякі з наукових галузей та науковців, які займаються дослідженням здоров'язбережувальної складової дошкільної освіти. Дослідження проводяться в різних країнах світу, і вони сприяють покращенню якості дошкільної освіти в цілому [15].

**Отже, проаналізувавши наукові праці, можна стверджувати,** що проблема здоров'язбережувальної складової дошкільної освіти є дуже актуальною та потребує уваги й вимагає більш удосконаленої системи здоров'язбережувальної освіти в закладах дошкільної освіти, включаючи чітку методику викладання, збільшення обсягу занять, використання інновацій, а також удосконалення харчування та умов проживання дітей. Крім того, важливо враховувати індивідуальні потреби кожної дитини та створювати для них комфортні умови для здорового розвитку та зростання.

**Мета статті:** теоретично обґрунтувати проблему здоров'язбережувальної складової дошкільної освіти; розкрити сутність поняття «здоров'язбереження»; розглянути здоров'язбереження дітей як цінність, систему, процес і результат у педагогічному аспекті.

**Виклад основного матеріалу.** Недавні зміни в Україні висунули вимогу критично переосмислити науково-теоретичні основи системи виховання для сучасних закладів дошкільної освіти. Це вимагає від педагогів звернути увагу на нові потреби й вимоги суспільства, а також на нові методи та технології навчання та виховання дітей. Це може включати перегляд і оновлення навчальних планів і програм, застосування нових методик та інноваційних підходів до виховання дітей, а також залучення нових ресурсів, орієнтованих на формування духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування та збереження здоров'я дошкільників [1, с. 5-6].

Дослідження науковців О. Богініч, С. Ладивір та інших показують, що здоров'язбереження є важливою складовою дошкільної освіти. Вони підкреслюють, що виховання здорового способу життя повинно починатися ще з раннього дитинства, оскільки це визначає довгострокові наслідки для здоров'я людини та свідчить, що здоров'язбереження необхідно для того, щоб забезпечити фізичний та психічний розвиток дітей, підвищити рівень імунітету, зменшити ризик захворювань. Також здоров'язбереження допомагає формувати в дітей здорові звички та навички, такі як правильне харчування, режим дня, гігієнічні навички, рухливі ігри та заняття фізичною культурою [2, с. 3–7; 3, с. 3–5].

Основні підходи до формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку визначено в Законі України «Про дошкільну освіту», розділ 1, ст.7, у листі Міністерства освіти і науки України від 02.09.2016 р. № 1/9-456 «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі», Базовому компоненті дошкільної освіти (2021), у «Загальній концепції неперервної валеологічної освіти» (1994) та інших нормативних і законодавчих актах. Згідно з названими документами, здоров'язбережувальна складова є обов'язковим елементом у системі освіти в Україні та головним пріоритетом для всього суспільства.

На сьогодні немає однозначного визначення терміна «здоров'язбереження», ця неоднозначність зумовлена тим, що він може мати різні значення залежно від контексту, у якому використовується. Здоров'язбереження може бути розглянуте як процес збереження здоров'я, як процес досягнення позитивних результатів у здоров'ї або як комплексний підхід до попередження хвороб і забезпечення довгострокового здоров'я та благополуччя людей. Визначення терміна може також варіюватися залежно від конкретних вимог і потреб різних сфер життя, таких як освіта, медицина, спорт, соціальна сфера, економіка і т. д. [4, с. 71–73; 5, с. 73–76].

У цілому, «здоров'язбереження» – це система дій, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я дитини й підтримку його протягом життя. Це включає в себе профілактичні заходи, які сприяють запобіганню розвитку захворювань, а також оздоровчі заходи, які допомагають відновити й підтримувати фізичний і психічний стан організму, охоплюючи різні аспекти життя, такі як фізичне здоров'я, психічне благополуччя, соціальний статус, освіту, оточення тощо [12].

Проведений науковий пошук дозволив виділити найбільш поширені визначення терміна «здоров'язбереження» (табл.1).

Таблиця 1

### Визначення терміна «здоров'язбереження»

Визначення	Автор
Послідовна цілеспрямована система взаємодії суб'єктів педагогічного процесу, що включає науково обґрунтовані форми, методи, способи формування і збереження здоров'я, сукупність психолого-педагогічних методів і прийомів роботи з дітьми, підходів до реалізації проблем, пов'язаних з оздоровленням. і спрямована на створення умов для збереження і зміцнення здоров'я, а також усвідомлення педагогом цінності власного здоров'я та здоров'я вихованців	Л. Гаращенко [7, с. 31]
Процес навчання й виховання, який не наносить прямої або опосередкованої шкоди здоров'ю учнів, створює безпечні й комфортні умови перебування дітей у школі, забезпечує індивідуальну траєкторію навчання й виховання дитини, запобігання стресів, перевантаження, втоми вихованців і тим самим сприяє збереженню й зміцненню здоров'я школярів	О. Омельченко [8, с. 8]
Процес збереження та формування здоров'я, який включає соціальні, медичні та педагогічні аспекти й розглядається як цінність, система, процес і результат	Н. Тамарська, С. Русакова, М. Гагіна [9, с. 5]
Процес збереження і розвитку психічних і фізіологічних якостей, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя	В. Донченко [10, с. 181]
Комплекс заходів і дій, спрямованих на підтримку та збереження здоров'я людини; процес забезпечення гармонійного фізичного, психічного та соціального розвитку людини в умовах сучасного світу	М. Орлова [11, с. 79]

Розглядаючи «здоров'язбереження» в педагогічному аспекті дошкільної освіти як цінність, систему, процес, результат, ми поділяємо точку зору сучасних педагогів-науковців Н. Тамарської, С. Русакової, М. Гагіної [9, с. 7].

Здоров'язбереження в дошкільній освіті є надзвичайно важливою цінністю, оскільки здоров'я дитини є основою для її успішного та повноцінного майбутнього. Здорова дитина має можливість належним чином розвиватися, засвоювати знання, ефективно взаємодіяти з оточуючим середовищем і розвивати свій потенціал. Збереження здоров'я дітей дошкільного віку є завданням не тільки для педагогів дошкільних навчальних закладів, а й для батьків і всього суспільства в цілому, оскільки здорові діти стають здоровими дорослими, які здатні продуктивно працювати та розвивати націю [6, с. 4].

Здоров'язбереження, як педагогічна система, має свої дидактичні принципи (табл. 2), які визначають основні підходи й напрями діяльності, що спрямовані на забезпечення здорового розвитку та збереження здоров'я [13, с. 63–67; 9, с. 8–9].

Таблиця 2

### Принципи здоров'язбережувальної педагогіки

Принципи	Сутність принципів
----------	--------------------

комплексності	здоров'язбережувальна діяльність повинна охоплювати всі сфери життєдіяльності дітей: фізичну, психічну, соціальну, духовну
індивідуалізації	урахування особливостей кожної дитини при формуванні здорового способу життя та розробці індивідуальних програм здоров'язбереження.
науковості	здоров'язбережувальна педагогіка базується на наукових дослідженнях і знаннях із медицини, психології, педагогіки
системності	здоров'язбережувальна діяльність повинна бути організована як система, яка включає взаємозв'язані елементи та компоненти
постійності	здоров'язбережувальна діяльність повинна проводитися постійно, а не тільки в певні періоди часу
єдності ЗДО і сім'ї	важливо залучати батьків до здоров'язбережувальної діяльності, що допоможе формувати спільні цінності та усвідомлення важливості збереження здоров'я дитини
доступності	здоров'язбережувальна діяльність повинна бути доступною для всіх дітей, незалежно від їх соціального стану, релігійних переконань та інших особливостей

Здоров'язбереження, як педагогічна система, характеризує не тільки здоров'язбережувальний процес навчання та виховання, а й здоров'язбережувальний аспект функціонування закладу, і включає в себе такі складові: *мета, зміст, методи й засоби*. Реалізація їх сприяє зменшенню можливої шкоди здоров'ю дітей, забезпечує безпечні й комфортні умови для навчання та перебування в закладі, а індивідуальна освітня траєкторія запобігання стресів, перевантаження та втоми дошкільників забезпечує збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

*Метою* здоров'язбережувальної діяльності є розвиток у дітей навичок самостійного контролю за своїм здоров'ям і формування позитивної мотивації до збереження та покращення свого стану здоров'я.

*Зміст* здоров'язбережувальної діяльності включає комплекс заходів, спрямованих на забезпечення здоров'я та безпеки дітей (табл. 3).

Загалом, зміст здоров'язбережувальної діяльності повинен бути націлений на забезпечення безпечного та здорового освітнього середовища, формування здорових звичок.

Таблиця 3

### Основні напрями діяльності

Напрямок діяльності	Шляхи реалізації
Формування здорового способу життя та поведінки	Це може бути досягнуто шляхом введення в програму навчання здоров'язбережувальних курсів, занять фізичною культурою, регулярного проведення занять з основ здорового харчування та інших заходів, спрямованих на підвищення рівня здоров'я та формування здорового способу життя.
Запобігання травм і нещасних випадків	Це може бути досягнуто шляхом регулярної перевірки стану безпеки в закладі, проведення інструктажів з безпеки для педагогів, організації навчання першої медичної допомоги, проведення занять безпеки для дітей.

Психологічна підтримка та попередження емоційного вигорання	Це може бути досягнуто за допомогою проведення консультацій з психологом, організації групових занять з метою попередження емоційного вигорання, відведенням достатньої кількості часу для відпочинку та розваг.
Створення здорового середовища навчання та виховання	Це може бути досягнуто шляхом забезпечення відповідної вентиляції та освітлення, контролю якості харчування в дошкільному закладі, встановленням правил гігієни та профілактики захворювань.
Індивідуальний підхід	Це може бути досягнуто шляхом розробки та реалізації індивідуальних програм для дітей з особливими освітніми потребами, наданням допомоги та підтримки дітям, які потребують індивідуального підходу.

*Методами* реалізації здоров'язбережувальної складової дошкільної освіти є: розробка та впровадження здоров'язбережувальних програм та планів дій, які враховують особливості розвитку та потреби кожної дитини; створення здорового та безпечного освітнього середовища в дошкільних навчальних закладах, забезпечення належної гігієни та безпеки дітей; організація регулярних медичних оглядів та обстежень дітей, контроль за їхнім фізичним розвитком та станом здоров'я; проведення занять з фізичної культури, які сприяють розвитку фізичних якостей, координації рухів та підвищенню витривалості; популяризація здорового способу життя, правильного харчування та гігієни; розробка та використання ігрових форм та методик, які сприяють формуванню навичок здорового способу життя та самообслуговування; проведення різноманітних заходів, які підвищують рівень знань дітей про здоров'я та допомагають розвивати їхню самосвідомість та самоконтроль; співпраця з батьками дітей, що дозволяє створити взаємодію між сім'єю та закладом дошкільної освіти у питаннях здоров'я та благополуччя дітей; використання інноваційних технологій (табл.4) [14, 29-31, 41-43,47].

Таблиця 4

### Інноваційні технології

Інноваційні технології	Приклади
Інтерактивні технології навчання	віртуальні екскурсії, ігри, відео, та інші ресурси, які допомагають дітям краще засвоювати знання про здоровий спосіб життя
Мультимедійні засоби для підвищення інтересу до здорового способу життя	відео презентації про здорове харчування, ігрові платформи для спортивних змагань та інші
онлайн-систем управління здоров'ям дітей	інтернет-платформи, які дозволяють відстежувати стан здоров'я дітей, розробляти індивідуальні плани здорового харчування та фізичної активності
Ігрові технології	настільні ігри, комп'ютерні ігри, які спрямовані на розвиток фізичної та психічної активності
Гаджети	використання розумних годинників та інших пристроїв для відстеження фізичної активності та стану здоров'я дітей

Мультимедійні програм для підвищення екологічної свідомості та культури	мультимедійна серія уроків для дітей та дорослих на тему сталого розвитку, біорізноманіття та екологічної культури
---	--

*Результатом* здоров'язбережувальної діяльності в дошкільній освіті є надбання дитиною таких якостей та компетенцій: знань і навичок здорового способу життя, які допоможуть дітям зберегти та зміцнити своє здоров'я; фізичної витривалості та здорової фізичної форми, що забезпечує здоровий розвиток тіла та допомагає дітям бути активними та енергійними; соціальної компетентності та навичок спілкування, що сприяють успішній адаптації дітей у суспільстві та формуванню позитивних взаємин з оточуючими; психологічної стійкості та емоційного благополуччя, що дозволяє дітям ефективно керувати своїми емоціями та стресовими ситуаціями; креативності та інноваційних навичок, які допомагають дітям розвивати свої таланти та здібності, ставати активними учасниками розвитку суспільства; здатності до самоаналізу та саморефлексії, що дозволяє дітям розуміти власні потреби й бажання, а також керувати своєю поведінкою, екологічної культури та навичок сталого розвитку, що сприяє формуванню в дітей позитивного ставлення до природи та забезпеченню збалансованого розвитку суспільства в цілому [15, с. 61–62].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Підсумовуючи зазначене вище, можна стверджувати, що в сучасній науці є достатньо розробок, які стосуються формування здорового способу життя в системі здоров'язбережувальної освіти. Але необхідно також враховувати той факт, що успішна реалізація здоров'язбережувальної діяльності в дошкільній освіті потребує взаємодії таких факторів: освітній процес, який має бути спрямований на формування здорового способу життя та забезпечення здорового фізичного і психологічного розвитку дітей; сімейний виховний вплив, оскільки батьки та інші родичі є головними вихователями дітей і повинні підтримувати здоровий спосіб життя; життєве середовище, у якому перебувають діти, оскільки воно може сприяти або гальмувати їхній розвиток і здоров'я; здоров'язбережувальної культура, яка повинна бути належним чином закріплена в суспільстві, щоб забезпечити підтримку здорового способу життя серед усіх верств населення.

Дослідження підтверджує, що успішна реалізація здоров'язбережувальної діяльності в дошкільній освіті потребує доопрацювання системного підходу й поліпшення взаємодії багатьох факторів, що забезпечать здоровий розвиток дітей та формування здорового способу життя.

### Література

1. Неділько В. Стан здоров'я дошкільнят потребує поліпшення. *Дошкільне виховання*. 2009. № 11. С. 5–6.
2. Богініч О. Л. Здоров'я та фізичний розвиток дитини: реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини». *Дошкільне виховання*. 2012. № 9. С. 3–7.
3. Ладивір С. Не зашкодь і не прогай можливостей. *Дошкільне виховання*. 2009. № 3. С. 3–5.
4. Бондар Н. Здоров'язбереження у школі. *Відкритий урок*. 2010. № 3. С. 71–73.
5. Стельмахівська В. П. Соціальні та гігієнічні аспекти розвитку проблеми охорони

- здоров'я дітей у дошкільних навчальних закладах (20-90 роки ХХ століття). *Охорона здоров'я України*. 2008. № 2. С. 73–76.
6. Денисенко Н. Ф., Ліходід Л. В., Лупінович С. В., Михайличенко О. Ф. Витоки здоров'я дитини: навч. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 160 с.
  7. Гаращенко Л. В. Педагогічні умови застосування здоров'язберігальних методик виховання в дошкільному закладі. *Збірник наукових праць Київського університету імені Бориса Грінченка*. 2010. № 4. С. 27–34.
  8. Омельченко О. В. Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Харків, 2008. 20 с.
  9. Тамарська Н. В., Русакова С. В., Гагіна М. Б. Управління навчально-виховним процесом у класі: здоров'язбережувальний аспект: навч.-метод. посіб. К.: КДУ, 2002. 31 с.
  10. Донченко В. І. Зарубіжний досвід здоров'язбереження – погляд у минуле. *Світ медицини та біології*. 2018. № 1. С. 180–183. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/S\\_med\\_2018\\_1\\_46](http://nbuv.gov.ua/UJRN/S_med_2018_1_46) (дата звернення: 10.03.2023).
  11. Орлова М. М. Здоров'язбереження як соціально-педагогічна проблема. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. Чернігів, 2018. №155. С. 77–79. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP\\_2018\\_155\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_155_19) (дата звернення: 10.03.2023)
  12. Горашук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. Харків, 2004. 60 с.
  13. Кондратюк С. М. Інтегрований підхід до формування у молодших школярів здорового способу життя: навч.-метод. посіб. Суми: Вид-во СДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 178 с.
  14. Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища: досвід проектування і реалізації. *Матеріали круглого столу*. Упоряд.: Н. А. Поліщук. Луцьк : ВІППО, 2018. 124 с. URL: <http://vippo.org.ua/files/silskashkola/osvitlabmetod-1519371529.pdf> (дата звернення: 11.03.2023)
  15. Андрющенко Т. К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.08. Держ. закл. «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2015. 400 с.
  16. Дослідження STEPS: поширеність факторів ризику неінфекційних захворювань в Україні у 2019 році. Копенгаген : Європейське регіональне бюро ВООЗ, 2020. 60 с. URL: <https://ukraine.un.org/sites/default/files/2020-11/WHO-EURO-2020-1468-41218-56061-ukr.pdf> (дата звернення: 08.03.2023)

## **Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у старших дошкільників засобами здоров'язбережувальних технологій**

*Наталія Нараєвська*

*Турбота про здоров'я – це найважливіша справа вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світосприймання, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили.*  
*Василь Сухомлинський*

**Актуальність проблеми.** Проблема збереження здоров'я дітей набуває особливої актуальності. Обсяг розвивальної інформації, яку отримують малюки в дошкільному дитинстві, постійно зростає. Відповідно зростає і розумове та психологічне навантаження. А це нерідко призводить до перевтоми, що негативно позначається на стані здоров'я дітей.

Значне погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку засвідчують результати медичних і соціальних досліджень останніх років [1]. І ця тенденція є стійкою. Однією з причин є недостатня рухова активність дітей. Тому серед пріоритетних завдань дошкільної освіти – збереження та зміцнення здоров'я дитини, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Застосування нетрадиційних методів фізичного виховання та формування навичок безпечної поведінки й догляду за власним здоров'ям дітей дошкільного віку – вимога сьогодення.

Традиційні та інноваційні методи фізичного виховання, що використовуються в закладах дошкільної освіти, спрямовані на вирішення важливого завдання сучасної дошкільної освіти – збереження, підтримку та збагачення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу в дитячому садку: дітей, педагогів і батьків.

**Мета статті:** розкрити деякі підходи до організації освітнього процесу з формування у старших дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я, компетентності в його фізичній, психічній і соціальній сферах.

**Виклад основного матеріалу.** Різнобічний розвиток дитини неможливий без повноцінного фізичного виховання, що є фундаментом здоров'я. Адже протягом усього дошкільного дитинства відбувається інтенсивний розвиток органів і становлення функціональних систем організму, закладаються основні риси особистості, формується характер. Тому на цьому етапі важливо сформуванню в дітей основу знань і практичних навичок здорового способу життя, усвідомлену потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом. Від того, наскільки дитина буде розвинена фізично, залежить і те, як швидко та правильно вона буде розвиватися розумово або творчо. У зв'язку з цим набуває актуальності питання впровадження в закладах дошкільної освіти оздоровчих освітніх технологій, спрямованих на оптимізацію рухового режиму дітей та підвищення їхнього інтересу до спортивної діяльності, ціннісного ставлення до власного здоров'я.

«Ціннісне ставлення» є складним новоутворенням особистості. У ньому в органічній єдності взаємодіють інтелектуальні, емоційно-мотиваційні та вольові процеси. Традиційно виділяються такі компоненти ціннісного ставлення:



когнітивно-інтелектуальний, емоційно-мотиваційний, поведінково-діяльнісний [1].

Систематичні заняття фізичною культурою чинять глибокий вплив на розвиток організму. За допомогою фізичних навантажень активізується діяльність усіх органів і систем, виховується стриманість, витримка, відповідальність, воля та рішучість; збагачується сенсомоторний досвід, розвивається творчість.

Ефективність виконання дошкільних фізичних вправ, інтерес до рухової активності значно поліпшується, якщо їх виконання відбувається на позитивному емоційному тлі. Тому важливим є пошук і використання нових форм розвитку творчо-рухової ініціативи дітей.

Сьогодні в практиці сучасного фізичного виховання дітей дошкільного віку широко застосовуються здоров'язбережувальні технології.

Водночас залишається недостатньо вивченою проблема організації освітнього процесу з формування у старших дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Педагогічний процес із формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку передбачає розкриття істотних зв'язків і залежностей між станом здоров'я людини та її способом життя, рівнем знань про здоров'я, настроєм і стосунками з іншими людьми. Основне її завдання – розвиток у дітей усвідомлення цінності здоров'я та здорового способу життя, що сприяють становленню активної особистості. Дитина, у якої буде сформоване сприйняття власного здоров'я як особистісної цінності, намагатиметься свідомо коригувати свою поведінку щодо здорового буття.

Завдяки фізичним вправам, що є вагомим складником здорового способу життя, у дитини підвищується розумова активність, орієнтування у просторі, розвивається кмітливість, швидкість мислення, відбувається усвідомлення власних дій.

У житті людини всі складові здоров'я – фізична, психічна, духовна і соціальна – пов'язані між собою, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномену. Фізичне здоров'я є підґрунтям соціального, на основі їх сукупності формується психічне здоров'я, а духовне здоров'я є вершиною сутності людини [1, с. 31].

Для досягнення мети необхідно спрямувати освітній процес на виконання завдань, щоб *систематизувати знання* дітей про:

- фізичну сферу здоров'я (будову тіла, функції органів тіла, засоби збереження здоров'я тощо);
- психічну сферу здоров'я (почуття та емоції, керівництво ними);
- соціальну сферу здоров'я (залежність стану здоров'я від умов життя);
- правила поведінки в суспільстві; негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я тощо);

*сформувати вміння* (навички):

- у *фізичній сфері здоров'я*: самостійно піклуватися про власне здоров'я, орієнтуватись у показниках свого фізичного стану,

використовувати знання про функції органів тіла в різних видах діяльності;

- у психічній сфері здоров'я: зосереджуватися на приємних спогадах, використовувати їх для покращення настрою, контролювати негативні емоції;
- у соціальній сфері здоров'я: оцінювати життєві ситуації, прогнозувати результати діяльності, наслідки поведінки, безконфліктно спілкуватися, піклуватися про хворих, з повагою ставитися до здорових;

*розвинути установки до:*

- самостійного виконання оздоровчих процедур;
- прояву позитивних емоцій у процесі здоров'ятворчої діяльності;
- дотримання здорового способу життя.

Одним із найбільших надбань народу є народна педагогіка або етнопедагогіка. Завдяки їй передаються і примножуються новими поколіннями здобутки матеріальної та духовної культури, утверджується його національна самобутність і самосвідомість.

У процесі життєдіяльності дітей у закладах дошкільної освіти використовується комплекс різних засобів цілісного розвитку дитини: фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму), природне середовище (повітря, сонце, вода), гігієнічні чинники (режим харчування, сну, занять і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання тощо).

З метою застосування ефективних методів оздоровлення дітей дошкільного віку необхідними виявляються пошук і розробка нетрадиційних технологій. Використання прогресивних педагогічних технологій і методик у дитячому закладі відбувається за такими головними напрямками:

- використання технологій особистісно орієнтованої освіти (складання гнучкого розкладу занять із дітьми);
- застосування індивідуальної роботи;
- створення здоров'язбережувального середовища (зон психологічного розвантаження тощо);
- у кожній груповій кімнаті дошкільного закладу має бути створено куточок рухової активності, головною метою якого є доступність фізкультурного обладнання, формування у малят постійного інтересу до занять фізкультурою (розв'язанню цих завдань сприяють заходи з дітьми на спортивну тематику, валеологічного та здоров'яформувального характеру, індивідуальна робота з урахуванням вікових особливостей дітей);
- зміст цієї роботи широко розкривається в оновленій освітній програмі навчання та виховання дітей «Дитина», у якій висвітлено систему виховання й оздоровлення дітей на науковій основі, обґрунтовано раціональне проведення загартувальних процедур, регулярних занять фізкультурою тощо.

*При цьому слід наголосити також на активному використанні в освітньому процесі сучасних закладів дошкільної освіти авторських програм.*

У формуванні валеологічної свідомості малюків вихователь має спиратися на Базовий компонент дошкільної освіти, де валеологія є інтегрованою системою знань, що виділена в освітніх напрямках «Особистість дитини» та «Дитина в соціумі».

Необхідним є диференційований підхід до фізкультурно-оздоровчої діяльності (розподіл дітей на медичні групи; урахування рівня рухової активності дітей під час фізкультурних занять; дотримання термінів реабілітації після хвороби; створення психологічного портрета дитини). Завдяки використанню диференційованого підходу до стану здоров'я, дитина оздоровлюється, стабілізується належний її фізичний розвиток, формується імунітет.

Важливим є створення інформаційної бази здоров'я, фізичного розвитку дітей, що має відображення в «Екранах здоров'я» для батьків, моніторингу оздоровчої функції.

Цікавою для дітей дошкільного віку є технологія ігрового навчання (інтегровані фізкультурні та оздоровчі заняття та заходи; використання ігротренінгів; упровадження всіх видів занять за ігровими методами; використання нетрадиційного фізкультурного обладнання та тренажерів).

Особливої значущості набуває впровадження системи оздоровчих інтегрованих занять, що мають тематичний характер. Вихователь має опанувати й упровадити в практику, під час проведення занять використовувати такі методи та прийоми оздоровлення дітей: різні види масажу тіла й самомасажу з використанням пластикових пляшок, губок, рукавичок, природного матеріалу; фізкультхвилинки-здоровинки, динамічні вправи; пальчикові ігро-тренінги, танці, рухливі ігри тощо. Увесь практичний матеріал має бути розроблений відповідно до науково обґрунтованих методик, адаптованих до дітей дошкільного віку.

У процесі життєдіяльності дітей у закладах дошкільної освіти використовуються комплекси різних засобів цілісного розвитку дитини: фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту й туризму), природне середовище (повітря, сонце, вода), гігієнічні чинники (режим харчування, сну, занять і відпочинку, гігієна одягу тощо).

Поряд із традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільників у практиці роботи закладів дошкільної освіти знаходять місце й інноваційні, нетрадиційні методи та інтерактивні технології:

- елементи фізкультурно-оздоровчої роботи за методикою М. Єфименка;
- заняття логоритмікою, інтеграція фізкультурних занять у різні види діяльності малят;
- валеокорекція, що активізує розумову діяльність шляхом стимуляції мозкового та периферичного кровообігу (під час занять діти

виконують 2–4 вправи для очей, язика, хребетного стовпа, вимовляючи звуки на видиху);

- «Абетка здоров'я» – заняття з валеології, безпека життєдіяльності;
- пісочна терапія, яка є надзвичайно актуальною для дітей дошкільного віку (щоб зняти нервово-психічне напруження та забезпечити психологічний комфорт дітей, особливо в період адаптації, пропонуються ігри з піском);
- імунна гімнастика – супроводження рухами раніше вивчених віршиків – надає організму емоційний, оздоровчий заряд (діти виконують її в досить легкому натуральному одязі після ранкової гімнастики або одразу після денного сну – гімнастика пробудження);
- казкотерапія – психологічний вплив на дитину за допомогою казки – дуже потужний метод корекції психічного та фізичного стану дитини, тому що казка пробуджує творчу активність дитини, налаштовує її на уособлення образів героїв (елементи казкотерапії можна використовувати в системі фізичного виховання: сюжетні фізкультурні заняття, гімнастика, фізкультхвилинка);
- фітбол – гімнастика – вправи з використанням м'яча, що має певні властивості (розмір, колір, запах, пружність), які застосовуються з оздоровчою метою, тренують практично всі групи м'язів і сприяють навчанню рухатися під музику;
- стретчинг – система вправ, заснована на статичних розтягненнях м'язів тіла і хребта, що дає змогу запобігати порушенню постави, має оздоровчий вплив на весь організм, допомагає активізувати захисні сили;
- логоаеробіка – комплексна методика, що включає в себе засоби логопедичного, музично-ритмічного й фізичного виховання, сприяє розвитку дрібної та великої моторики, сенсомоторної координації дітей, крім того, розвиває мовлення, увагу й відчуття ритму;
- бекітоп – цікаві заняття, які сприяють зміцненню ступні, а також профілактиці плоскостопості та сколіозу;
- бекігеймс – ігрові паузи та розважальні комплекси;
- фест степ тощо.

У фітнесі використовують різноманітні тренажери й обладнання: масажні м'ячі, фітбол, гімнастичну стінку, дошку, бум, круг «Грація», обручі, скакалку, «килимок здоров'я», бігову доріжку, триєнгл, степ-боард та інше.

У профілактично-оздоровчу роботу з дошкільниками сьогодні поступово впроваджуються також оздоровчі системи давньокитайської, давньоіндійської культур, з використанням «хатха-йоги», китайських оздоровчих систем, оздоровчого та комплексу «бекі-йоги», гімнастичних комплексів «кунг-фу», «ушу», таких, що навчають дитину зосереджуватися та розслаблятися; ігор-медитацій, індійських пальчикових вправ «мудри». Такі заняття допомагають дітям володіти саморегуляцією дихання, навчитися керувати своїм тілом і волею, емоціями, звільнитися від стресів і перенапруження.

У цілому, запровадження різноманітних методик, інноваційних технологій формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку в практику роботи закладів дошкільної освіти спрямовано на формування когнітивно-інтелектуального, емоційно-мотиваційного та поведінково-діяльнісного компонентів ціннісного ставлення до власного здоров'я, впливає на фізичну, психічну і соціальну складові здоров'я дітей.

**Висновки.** Практична робота з оздоровлення дітей, формування ціннісного ставлення до здоров'я доводить, що недостатньо обмежуватися наданням дітям лише готових знань, адже життєві ситуації вимагають нестандартного, творчого підходу до їх розв'язання. Засвоєні дошкільниками знання про основи здоров'я матимуть практичну цінність лише тоді, коли будуть трансформуватися сформовані навички здорового способу життя. Підвищенню ефективності засвоєння дітьми знань про основи здоров'я, безумовно, буде сприяти впровадження в освітній процес закладів дошкільної освіти здоров'язбережувальних технологій.

### Література

1. Андрущенко Т.К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини. Умань, 2015. 503 с.
2. Огнев'юк В.О., Беленька Г.В., Богініч О.Л., Вертугіна В.М. Дитина. Освітня програма для дітей від двох до семи років. Київський ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 440 с.
3. Верік Ю. Курс на здоров'язбережувальні технології. *Дошкільне виховання*. 2015. № 2. С. 22–25.

## Упровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес ЗДО як умова розвитку іміджу закладу освіти

*Ольга Темченко, Вікторія Момот*

*У статті обґрунтовано теоретичні аспекти здоров'язбережувальної складової освіти як умови розвитку іміджу ЗДО. Розглянуто напрями організації роботи зі здоров'язбереження дітей у закладах дошкільної освіти.*

*Ключові слова: імідж, здоров'я, здоров'язбережувальні технології, заклад дошкільної освіти, освітній процес.*

**Актуальність.** Актуальність теми зумовлена зростанням вимог середовища до людини, а також констатуванням того, що тільки здорова людина може бути успішною, здатною швидко просуватися кар'єрними сходами, народити здорове дитя, якісно й довго жити в умовах нового інформаційного високорозвиненого соціуму.

В умовах, коли рівень конкурентної боротьби на ринку освітніх послуг є дуже високим, питання позитивного ділового іміджу закладу освіти загострюється.

За О. Мармазою, імідж закладу освіти є неоднозначним поняттям у сучасній

іміджології. Він складається з уявлень про якість освітніх послуг, взаємин між педагогами і здобувачами освіти, педагогами та батьками здобувачів освіти, кадрового й наукового потенціалу педагогічного складу та стану навчально-матеріальної бази.

Науковець визначає імідж закладу освіти як емоційно забарвлений образ, який склався в масовій свідомості та який визначається співвідношенням між різними боками його діяльності та транслюється у зовнішнє середовище [6].

До складових позитивного ділового іміджу закладу освіти в органічному поєднанні входять уявлення споживачів про унікальні освітні та додаткові послуги, що надаються ним.

Відтак, адміністрація та педагогічний колектив мають докласти зусиль, щоб створити позитивний, привабливий імідж закладу дошкільної освіти. Задля цього в ньому мають бути забезпечені якісні умови освіти, безпечний освітній простір, чітко визначена стратегія, що спрямована на реалізацію державних завдань і задоволення потреб споживачів освітніх послуг.

Одним із шляхів досягнення цього є впровадження сучасних освітніх технологій в освітній процес закладу освіти, зокрема здоров'язбережувальних.

Згідно з Конституцією України людина, її життя і здоров'я визнаються найвищою соціальною цінністю, формування якої має забезпечити освіта впродовж життя. Саме тому постає об'єктивна потреба в розробленні здоров'язбережувальних технологій, які забезпечать розвиток у молодого покоління здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, відповідної культури здоров'я, утвердження пріоритету здорового способу життя, та впровадженні їх в освітній процес не лише шкіл і дошкільних закладів, а й закладів вищої освіти. Застосування здоров'язбережувальних технологій сприятиме комплексному вдосконаленню змісту освітнього процесу та його освітнього середовища в аспекті здоров'язбереження [4, с. 8].

Великого значення збереженню здоров'я дитини надавав В. Сухомлинський. Мудрий учитель у своїх працях наголошував на необхідності проведення ранкової гімнастики, рухової активності, ходьби босоніж, піших переходів, роботи на свіжому повітрі, купання у відкритих водоймищах, дотримання режиму харчування. Його увага акцентувалася на принципах збереження здоров'я дітей за допомогою профілактики, ранньої діагностики, ліквідації проблем зі здоров'ям, що виникають, раціонального харчування та зміни поведінки в аспекті збереження здоров'я. Здорове середовище в процесі виховання й навчання педагог пов'язував із гігієнічною та комфортною психологічною атмосферою, безпекою навчання. Він підкреслював, що здоров'я вихованців залежить від виховного впливу на них учителів, способу життя, валеологічного наповнення освітнього процесу закладу освіти.

Великий педагог і філософ Я. Коменський приділяв увагу питанням формування, збереження та зміцнення здоров'я дитини, вважав їх одним із найважливіших елементів виховання.

Системний підхід до розуміння сутності поняття «здоров'язбережування» включає моніторинг стану здоров'я дітей, розроблення здоров'язбережувальної

стратегії з урахуванням вікових особливостей дошкільників, забезпечує умови фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, продуктивної освітньої діяльності учасників освітнього процесу; створення сприятливого психологічного клімату в закладі освіти.

Упровадження здоров'язберезувальних освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних, здоров'язберігальних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності [7, с. 10].

**Аналіз наукових доробків щодо впровадження здоров'язберезувальних технологій у закладах, зокрема дошкільної освіти, дозволив виокремити такі підходи в цій роботі:** створення безпечного середовища, як показника якості освіти; формування навичок здорового способу життя; харчування; розроблення сучасних оздоровчо-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів з урахуванням особистісних і психофізіологічних особливостей дітей; здійснення медико-педагогічного контролю; використання технології гуманізації освітнього процесу за В. Сухомлинським; поєднання загальноприйнятих технологій навчання з ІКТ, спрямованими на збереження та зміцнення здоров'я дітей; дотримання закладом освіти вимог санітарного регламенту; проведення заходів щодо попередження травмування та нещасних випадків під час освітнього процесу; психолого-педагогічне консультування батьків вихованців; створення осередків допомоги сім'ям у забезпеченні оптимальних умов навчання і розвитку дитини; спрямованість діяльності на пошук ефективних шляхів захищеності від небезпечних зовнішніх факторів.

**Метою здоров'язберезувальних освітніх технологій є забезпечення збереження здоров'я дітей на період навчання в закладі освіти та формування навичок здорового способу життя.**

Аналіз класифікацій відомих здоров'язберігальних технологій дає можливість виокремити такі їх типи (за О. Ващенко):

- **здоров'язберігальні** – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в закладі освіти, та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
- **оздоровчі** – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я здобувачів освіти, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
- **технології навчання здоров'я** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

Здоров'язберігальні технології навчають дітей жити без конфліктів, укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров'я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання [7, с. 11].

Здоров'язбережувальний контекст освітнього процесу можна реалізовувати за умови використання активних та інтерактивних форм і методів навчання, які базуються на практичній діяльності та ефективній комунікації між суб'єктами цього процесу [4, с. 199].

Отже, невід'ємною складовою освітнього процесу в сучасних закладах освіти має стати вирішення завдань, що сприятимуть збереженню фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я дітей та молоді, а саме: посилення просвітницької діяльності з інформування педагогів, батьків, дітей та молоді щодо важливості й корисності ведення здорового способу життя, рухової активності, прогулянок на природі, фізичних і дихальних вправ, використання оздоровчої сили природи (сонця, води, повітря), загартування організму для мінімізації ризиків впливу цифрових пристроїв на здоров'я; оновлення навчальних програм щодо розвитку навичок безпечного для здоров'я використання мережі Інтернет, цифрової та медіаграмотності в закладах освіти; запровадження типових навчальних програм з підвищення кваліфікації педагогічних працівників щодо існуючих ризиків для безпеки та здоров'я дітей та молоді в цифровому середовищі [5, с. 31].

Освітня програма «Дитина» говорить про необхідність створення середовища, у якому дитині приємно й безпечно перебувати; виявляти повагу до дитини; забезпечувати демократичний стиль спілкування, створювати умови для вільного вибору самоцінних видів діяльності [3, с. 286].

Освітній процес у закладі дошкільної освіти передбачає наявність творчого підходу до його організації, упровадження нових форм і методів, втілення інноваційних ідей та технологій, гнучкості та інтеграції проведення занять, що мотивують вихованців до навчання; організовувати своєрідну взаємодію між усіма учасниками освітнього процесу. До таких технологій, зокрема, віднесено регіональну Програму розвитку Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю, технологію фізичного виховання дітей М. Єфименка «Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей», упровадження ідей В. Сухомлинського, технології на основі педагогіки Ш. Амонашвілі тощо.

Проте на теперішній час існує низка проблем щодо створення належних умов підготовки педагогів, здатних реалізувати державну ідею поліпшення здоров'я населення України та розв'язувати проблему впровадження педагогічних технологій профілактики захворювання дітей у системі сучасної освіти.

Відтак, є нагальна потреба у кадровому забезпеченні інноваційного освітнього процесу, організації відповідної професійної підготовки кваліфікованих педагогів, у спрямованості діяльності методичного кабінету закладу освіти та заходів, що проводяться в межах методичної роботи саме на оволодіння педагогами здоров'язбережувальними технологіями, що сприятиме науковій організації праці, пошуку ефективних методів і прийомів пропагування



ідеї здорового способу життя та безпеки життєдіяльності.

В умовах, коли в країні ведуться бойові дії, неперервний освітній процес забезпечується у формі онлайн навчання на базі таких платформ, як Zoom, Googlemeet, соціальних мереж, що дає можливість гнучко здійснювати освітню діяльність у синхронній та асинхронній формі за допомогою технічних засобів навчання (ТЗН). Щодо цього слід говорити про необхідність організації спеціального навчання педагогів саме для оволодіння ними сучасними ІКТ.

Успішність упровадження інноваційних технологій творчими педагогами та використання ТЗН значною мірою залежить від залучення до співпраці родин вихованців та їх взаємодії із закладом дошкільної освіти, а також від організації навчання на засадах культури здорового способу життя особистості як у домашніх умовах, так і в садочку.

Педагоги мають організовувати освітню діяльність в ігровій формі, що буде сприяти зосередженню уваги, збереженню зацікавленості та бажанню виконувати оздоровчі вправи у процесі заняття. Гра створює атмосферу абстрактності та знімає напругу в дітей. Рухова активність сприяє розвитку системи аналізаторів органів чуття, мовлення, допомагає формувати розумові дії. Діти постійно перебувають у динаміці, а використані педагогом фізкультхвилинки попереджають втому та нервово-психічне виснаження, а отже, сприяють збереженню здоров'я вихованців.

У такий спосіб за допомогою рухів, жестів, міміки, без допоміжних засобів створюється невимушена атмосфера й навчання проходить непомітно. Дошкільники запам'ятовують матеріал мимовільно, а освітня діяльність стає результативною. Дітям такі заняття теж до вподоби, адже під час них вони рухаються, імітують рухи тварин, рослин, комах, транспорту, інсценують твори художньої літератури.

Проте на результативності таких занять відображається їх проведення у форматі онлайн, що ускладнює процес комунікації з вихованцями. Дошкільнятам важко самостійно виходити на заняття, а батьки не завжди (через об'єктивні обставини) бувають поряд із дітьми. Але саме такі заняття відіграють важливу роль у збереженні психічного здоров'я вихованців, відволікають їх від думок про страхи, які несе війна. Тому під час організації та здійснення освітньої діяльності особливої важливості набувають особистісні, творчі якості педагогів і керівництва закладу. Навіть голос вихователя, його звучання, тембр, інтонація здатні передати впевненість, настрій, самопочуття та емоції співрозмовника (так, помірний голос більш позитивно та спокійно сприймається вихованцями, викликає довіру до педагога, не викликає психічного навантаження на учасників освітнього процесу, у той же час гучний – сприймається емоційно, із зацікавленістю та захопленням, але в деяких випадках насторожує, потребує більшої концентрації уваги та емоційної напруги, а підвищення або зниження тембру голосу вихователя впливає на емоційність сприйняття та доступність засвоєння матеріалу дітьми).

**Таким чином,** підготовка педагогів, які працюють за здоров'язбережувальними освітніми технологіями у складних умовах воєнного часу, вимагає від адміністрації закладу дошкільної освіти:

- забезпечення оптимального соціально-психологічного клімату в

- педагогічному колективі закладу;
- визначення творчого потенціалу кожного педагога та створення умов для якнайбільшого розкриття творчих можливостей педагогічного колективу в цілому;
  - психологічної підготовки учасників освітнього процесу до впровадження здоров'язбережувальних технологій;
  - стимулювання педагогів до саморозвитку й самоосвіти у напрямі оволодіння сучасними ІКТ.

**Отже,** ефективне впровадження здоров'язбережувальних технологій є запорукою і однією з умов підвищення іміджу закладу дошкільної освіти.

### Література

1. Гончаренко М. С., Лупаренко С. Є. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : СумДПУ, 2010. С. 30–38.
2. Державний стандарт дошкільної освіти: особливості впровадження. Упоряд.: О. Г. Косенчук, І. М. Новик, Венгловська О. А., Куземко Л. В. Харків : «Ранок», 2021. 240 с.
3. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років. URL: <https://f.osvita.city/file/35/osvitnya-programa-ditina-nmc.pdf>.
4. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія. За заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. 400 с.
5. Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі. Національна академія педагогічних наук України. Київ: «Інтерсервіс», 2022. 51 с.
6. Мармаза О. І. Інноваційний менеджмент. Харків : 2016. 197 с.
7. Сучасні технології збереження здоров'я учнів у діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій : посібник. За заг. ред. А. Г. Обухівської. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 218 с.

## Розділ II

### Технологізація формування здоров'язбережувальної компетентності учнів і вихованців у практичній діяльності закладів освіти

## Використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу в Новій українській школі (з досвіду роботи Харківського ліцею № 141)

Лариса Власенко, Наталя Донець

Завдання вчителя, вихователя – наповнити життя дитини змістом і сенсом, зберегти здоров'я, формувати здоров'язбережувальну компетентність учнів (здатності зберігати фізичне, соціальне, психічне та духовне здоров'я – своє та інших людей).

У Конституції України, «Основах законодавства України про охорону здоров'я», програмі «Діти України» наголошується на необхідності збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді. Стаття 21 Закону України «Про повну загальну середню освіту» свідчить про те, що «заклад освіти створює безпечне освітнє середовище з метою забезпечення належних і безпечних умов навчання, виховання, розвитку учнів, а також формує у них гігієнічні навички та засади здорового способу життя». У новому Державному стандарті початкової освіти, Державному стандарті загальної середньої освіти, Концепції Нової української школи наголошується на формуванні здоров'язбережувальної компетентності – здатності учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупності здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Загальним недоліком більшості систем навчання дітей «здорового способу життя» є те, що дитина розглядається виключно як об'єкт для навчання, як «порожня посудина», яку потрібно наповнити «правильними» знаннями про здоров'я, прищепити їй корисні навички. Такий підхід неприйнятний, адже в сучасних умовах навчання має особистісно орієнтований характер і діяльнісний підхід. В останні роки підвищується інтерес науковців до проблем вивчення та використання здоров'язбережувальних технологій, а також деяких аспектів організації здоров'язбережувального освітнього середовища закладу освіти.

**Актуальність теми** полягає у визначенні вектору спрямування здоров'язбережувальної діяльності закладу з метою збереження здоров'я всіх учасників освітнього процесу, його зміцнення; спрямування на розвиток, навчання і виховання, забезпечуючи формування гармонійно розвиненої особистості через систему впровадження в освітній процес здоров'язбережувальних технологій.

У розвиток цих проблем зробили свій внесок такі науковці, як: М. Безруких, В. Беспалько, Т. Бичкова, Т. Карасьова, М. Коржова, В. Красилов, О. Лукашенко, Г. Мещерякова, Ю. Науменко, Л. Омельченко, О. Омельченко, В. Петров, В. Сонькін, М. Смирнов, М. Степанова та ін.

**Метою статті** є опис діяльності комунального закладу «Харківський ліцей № 141 Харківської міської ради» (далі – ХЛ № 141) як Школи культури здоров'я: організація роботи щодо виховання свідомого ставлення до свого

здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення соціального, духовного, фізичного та психічного здоров'я учнів і безпосередня участь у роботі педагогічного та батьківського колективів, спрямованих на формування у дітей та молоді основ здорового способу життя, активної громадянської позиції, готовності до збереження духовних, суспільних і природних цінностей, здатності до творчої праці, саморозвитку, самовиховання, самоосвіти через упровадження здоров'язбережувальних технологій.

Створення безпечного середовища ліцею відповідно до Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі є основою вдосконалення моделі Школи культури здоров'я, яка відображає **пріоритетні завдання** здоров'язбережувальної діяльності ХЛ № 141, а саме:

- забезпечення організаційно-гігієнічних умов здійснення освітнього процесу;
- утвердження пріоритету грамотного піклування про здоров'я;
- підбір і навчання педагогічних працівників здоров'язбережувальних технологій;
- реалізація принципів здоров'язбережувальної педагогіки на практиці через упровадження здоров'язбережувальних технологій;
- навчання здоров'я та виховання культури здоров'я здобувачів освіти;
- моніторинг стану фізичного та психічного здоров'я школярів, впливу здоров'язбережувальних факторів на результативність діяльності ліцею щодо охорони здоров'я учасників освітнього процесу;
- оптимізація діяльності медичної та психологічної служб ліцею;
- попередження «шкільних хвороб», «шкільних стресів»;
- залучення батьків учнів до участі в реалізації авторської програми «Через здоров'я до гармонії світу».

ХЛ № 141 діє відповідно до Стратегії розвитку закладу, одним із пріоритетних напрямів якої є створення безпечного середовища ліцею відповідно до Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі, реалізацію яких покладено в основу вдосконалення моделі Школи культури здоров'я.

ХЛ № 141 був серед тих закладів освіти міста, які одними з перших розпочали роботу щодо створення в закладі освіти системи психолого-медико-педагогічного захисту, оздоровлення та розвитку учнів.

У 2002/2003 навчальному році ліцей став переможцем Всеукраїнського конкурсу-захисту сучасної моделі навчального закладу – Школи сприяння здоров'ю. Наказом МОН України 23.07.2003 р. № 491/236 Харківський ліцей № 141 включено до Всеукраїнської мережі Шкіл сприяння здоров'ю та присвоєно статус освітньо-інформаційного центру.

З 2001 р. колектив реалізує авторську програму «Через здоров'я до гармонії світу», яка передбачає формування в учнів основ культури здоров'я,

підвищення рівня фізичної та розумової працездатності школярів, навчальних досягнень і якості знань, зменшення захворюваності всіх учасників освітнього процесу через виховання фізичної активності як головного фактору корекції способу життя людини.

У 2007 р. ліцей був нагороджений грамотою Міністерства освіти і науки України за пропаганду здорового способу життя серед дітей та учнівської молоді, упровадження інноваційних виховних технологій щодо формування культури, позитивної мотивації на здоровий спосіб життя учасників освітнього процесу.

Наказом Міністерства освіти і науки України від 07.12.2009 № 1102 «Про підсумки проведення конкурсу-захисту сучасної моделі навчального закладу – Школи сприяння здоров'ю» ліцей визначено як освітньо-інформаційний центр Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю.

У 2012 р. ліцей став переможцем Всеукраїнського конкурсу-захисту сучасної моделі навчального закладу «Школа сприяння здоров'ю», нагороджений срібною медаллю Всеукраїнського конкурсу «Інноватика в сучасній освіті» у номінації «Упровадження здоров'язберігаючих інноваційних технологій у навчально-виховний процес закладів освіти».

Логічним продовженням функціонування Школи культури здоров'я стало розроблення власної моделі Школи культури здоров'я (рис. 1), за якою всі підсистеми ліцею спрямовують свою діяльність на створення оздоровчого освітнього середовища, розвиток особистості дитини з її потребами й інтересами, життєвими цінностями шляхом формування її валеологічної свідомості, здорового способу життя.

**Метою діяльності** закладу освіти – Школи сприяння здоров'ю визначена організація роботи щодо збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу ліцею та безпосередня участь у роботі педагогічних і батьківських колективів закладів освіти району, міста, області, спрямованих на формування у дітей та молоді основ здорового способу життя, активної громадянської позиції, готовності до збереження духовних, суспільних і природних цінностей, здатності до творчої праці, саморозвитку, самовиховання, самоосвіти.

Експериментальна діяльність реалізується, зокрема, через **моніторинг стану фізичного та психічного здоров'я школярів, вплив здоров'язберезувальних факторів на результативність діяльності ліцею щодо охорони здоров'я учасників освітнього процесу.**

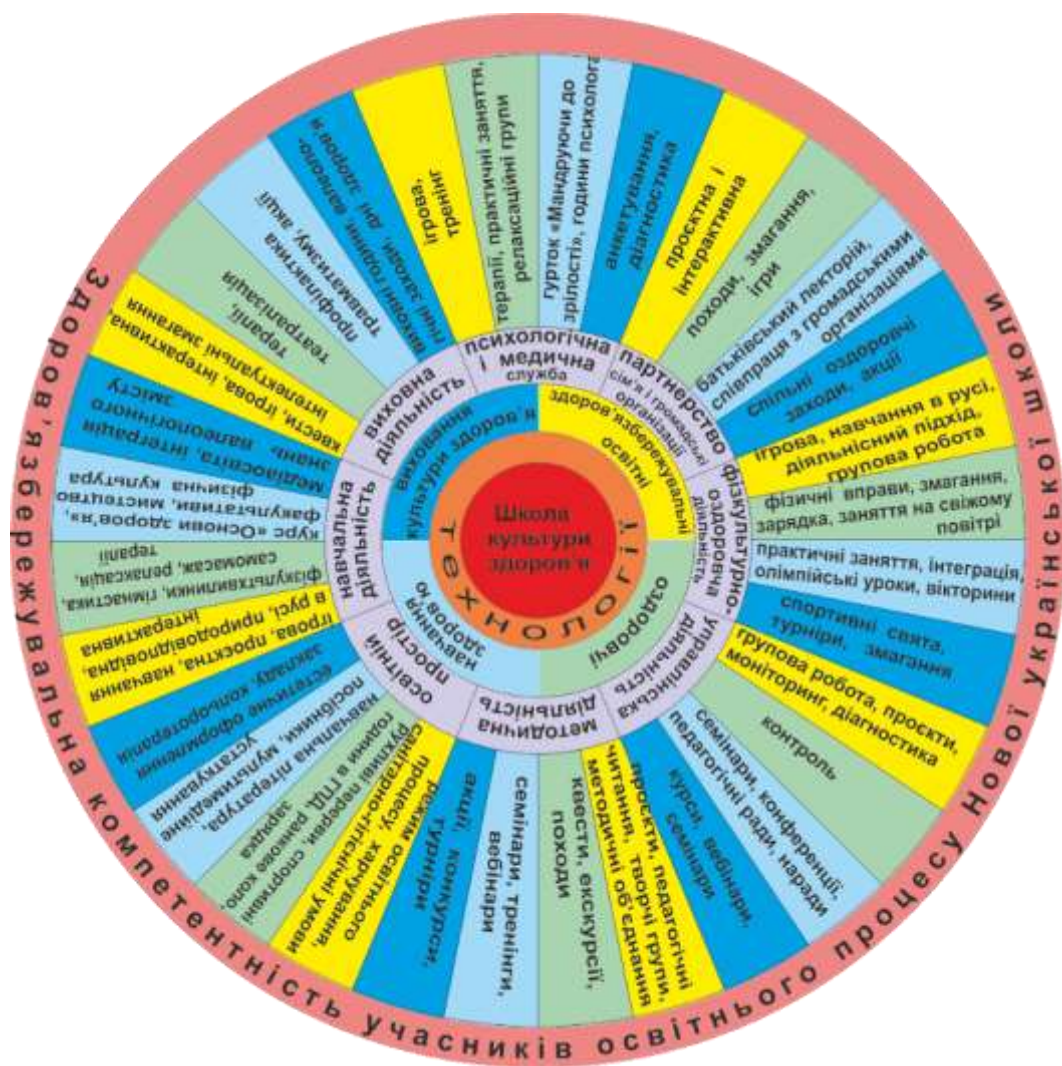


Рис. 1. Модель Школи культури здоров'я ХЛ № 141

Під керівництвом науковців лабораторії Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, кафедри «Здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології» ХНПУ імені Г. С. Сковороди здійснювалися діагностики стану здоров'я учнів ліцею з урахуванням їх віку, проведено діагностику стану фізичного та психологічного здоров'я ліцеїстів, ведеться моніторинг здоров'я. Такі дослідження надалі спрямували здоров'язбережувальну діяльність закладу на збереження здоров'я, його зміцнення, розвиток, навчання і виховання, забезпечуючи формування гармонійно розвиненої особистості через систему впровадження в освітній процес здоров'язбережувальних технологій.

У 2006 році здійснено валеологічний аналіз стану здоров'я учнів 6-Б та 6-Г класів ХЛ № 141 (тест Штанге, Генчі).

У 2009 році було проведено моніторинг здоров'я учнів ліцею № 141: дослідженнями було охоплено початкові (2 клас) та середні класи (7 клас). Вивчався рівень уваги й образної пам'яті, а також рівень фізіологічної адаптації організму взагалі (за допомогою апаратно-програмного комплексу «Омега -М-2»).



У 2016 році вчителі ліцею провели дослідження «Ефективність підготовки шестикласників до ведення здорового способу життя». За його даними у 2016 році опубліковано статтю в науково-методичному журналі «Основи здоров'я».

*У системі педагога впроваджують такі здоров'язбережувальні технології:*

1. **Здоров'язбережувальні освітні технології**, які створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в ліцеї. Адміністрацією ліцею проведено моніторинг рівня впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій в освітньому процесі. Педагоги ліцею впроваджують у своїй діяльності ігрову, проєктну, «Навчання в русі», природовідповідну, інтегроване й інтерактивне навчання, компетентнісний і діяльнісний підхід.

*Ігрова технологія* сприяє створенню ситуації успіху, підвищується пізнавальний інтерес учнів. Під час використання навчальних ігор відбувається закріплення та покращення знань, розвиток моральних якостей, розумових здібностей, мови; гра допомагає розвиватись учневі/учениці як особистість; має здоров'язбережувальний вплив.

*Проєктна технологія* – особливий тип інтелектуальної діяльності, коли здобувачі освіти нові знання не отримують у готовому вигляді, а самі оволодівають ними під час активної самостійної діяльності. Використовують набуті знання в різноманітних ситуаціях, оволодівають способами розумової практичної діяльності, проявляють творчу самостійність; у них формуються комунікативні вміння.

*Калейдоскоп проєктів пропонують учителі та вихователі ГПД:*

- дослідницько-пошукові проєкти;
- творчі проєкти;
- ігрові проєкти;
- інформаційно-ігрові проєкти;
- інформаційно-дослідницькі проєкти;
- ознайомлювально-інформаційні проєкти.

*Технологія «Навчання в русі»*, яка забезпечує перехід від традиційних форм малорухомого навчання, розрахованого на всіх здобувачів освіти в однаковій мірі, до індивідуального підходу, спрямованого на гармонізацію інтелектуальних і фізичних навантажень за рахунок розширення обсягів рухової активності. Розширює обсяг рухової активності учнів на основі імітаційно-рухового відтворення змісту навчального матеріалу безпосередньо під час уроків із різних предметів, де навчальний предмет використовується не тільки як джерело навчальної інформації, але і як засіб розвитку просторової уяви про сутність її змісту, сприяючи концентрації уваги учнів, запобіганню розумової втоми, підтримці та збереженню рівня здоров'я, профілактиці та корекції порушень постави, захворюваності на часті гострі респіраторно-вірусні інфекції, гармонійності фізичного та рухового розвитку здобувачів освіти. Активно проводяться різного роду флешмоби, челенджі, тренінги, конкурси онлайн, до участі в яких залучаються не тільки діти, а й учителі та батьки.

**2. Оздоровчі технології** спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу здоров'я. Проведено моніторинг застосування у практичній діяльності оздоровчих технологій. Це фізична підготовка, казкотерапія, арт-, ігро-, кольоро-, музикотерапії, гімнастики, самомасаж, аутотренінг, релаксація тощо.

*Оздоровчі хвилинки* під час уроків і виховних заходів: учителі комбінують фізичні вправи для осанки, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи краще проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втому, відновити рівновагу учнів. Такі вправи можна досить успішно надавати проводити самим учням або поєднувати з елементами ігор. Така діяльність актуальна під час дистанційного навчання.

*Особливий інтерес викликає Музична релаксація.* Відомо, що позитивне емоційне збудження від слухання приємних мелодій і пісень поліпшує увагу, стимулює інтелектуальну діяльність. У цьому разі особливо важливим є голос учителя та його внутрішній спокій. Надається максимум уваги забарвленню голосу й темпу вимови слів. Такі вправи можна проводити під музичний супровід або з використанням відеоролика. Перевага медитації в тому, що дитина отримує здатність зосереджувати увагу впродовж тривалого часу. Зокрема, дослідження підтверджують, що медитація послаблює стрес, поліпшує пам'ять, зменшує агресивність, допомагає контролювати тривогу, поліпшує взаємини дитини в сім'ї та школі й загалом дарує їй відчуття внутрішнього спокою та умиротворення.

*Релаксація та ігри-медитації* проводяться під час уроків, гуртків, позакласних заходів, у групі продовженого дня та на перервах. Вони допомагають зміцнити і зберегти психічне здоров'я дітей, попередити нервово-емоційне перевтомлення, забезпечують стан укріпленості й душевного спокою, налаштовуючи дитину на цікаву для неї роботу.

Після онлайн-опитування у травні 2020 р. протягом цілого року наш колектив досліджував проблему: яка роль оздоровчих технологій у формуванні здоров'язбережувальних компетентностей усіх учасників освітнього процесу НУШ у час змін форми навчання, в умовах пандемії COVID – 19, а надалі у воєнний час.

**3. Технології навчання здоров'я**, у першу чергу, реалізуються через навчання працівників ліцею, які застосовують технології навчання здоров'я за такими напрямками, як гігієнічне навчання, формування життєвих навичок на заняттях із предмета «Основи здоров'я», «Здоров'я, безпека, добробут», факультативу «Захисти себе від ВІЛ», інтерактивна навчальна виставка з питань репродуктивного здоров'я, профілактики ВІЛ/СНІДу та ІПСШ, профілактика травматизму, інтеграції знань і діяльності на всіх предметах.

З метою визначення результативності впровадження технології навчання здоров'я адміністрація ліцею проводить анкетування щодо культури здорового харчування й організації харчування в ліцеї, оцінки загального стану власного здоров'я (березень – квітень 2021 р.).

*Виховання культури здоров'я реалізується через:*



- роботу учнівського самоврядування «Природа без меж – веселка», участь в екологічній акції «Роди і процвітай, земле, рідний край», валеологічній акції «Здоров'я молоді – здоров'я нації», районних заходах «Скажи наркотикам «Ні», «Молодь обирає здоров'я», на районному конкурсі екологічних агітбригад (II місце),
- роботу університетських кафедр, заходах Окремого науково-освітнього центру українського козацтва ім. Г. С. Сковороди, конкурси малюнків «Я за здоровий спосіб життя!»),
- співпрацю з громадськими установами; практичні заняття з вивчення правил дорожнього руху за участі шкільних офіцерів поліції, екскурсії до ДСНС,
- лекції лікарів міської дитячої поліклініки № 13,
- педагогічні читання «Культура здорового харчування людини»,
- роботу гуртків.

Результативність упровадження здоров'язбережувальних технологій простежується через дослідження психічного та фізичного здоров'я учнів. Моніторинг ставлення учасників освітнього процесу до власного здоров'я свідчить про підвищення рівня усвідомленої відповідальності до збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

*Зазначений результат демонструє ефективність здоров'язбережувальної діяльності ліцею, а як наслідок – успішність і конкурентоздатність учасників освітнього процесу в науковій діяльності:*

- участь учнів ліцею в конкурсі-захисті науково-дослідницьких робіт МАН;
- Всеукраїнській онлайн-олімпіаді з основ здоров'я (3-6 класи – сертифікати);
- Всеукраїнській інтернет-олімпіаді «Крок до знань – 2021, 2022»,
- X Всеукраїнській учнівській науково-практичній конференції (учениця Каленюк Н. з роботою «Роль постави та профілактика її порушень у школярів 6-х класів Харківського ліцею №141»).

До проведення досліджень залучались як педагоги ліцею, так і учні, у результаті чого було видано друковані роботи, на основі таких досліджень учні писали наукові роботи, які посіли призові місця в конкурсі-захисті науково-дослідницьких робіт МАН України:

- 2017/2018 н. р., секція «Медицина» – «Вплив медичних препаратів на вміст сечової кислоти в крові людини» (Зінов'єва Анастасія, 10-Б), III місце на районному етапі;
- 2018/2019 н. р., секція «Валеологія» – «Дослідження стану фізичного здоров'я учнів 7-10-х класів Харківського ліцею № 141». III місце на обласному (Браженко Таїсія, 10-А); 2019/2020 н. р., секція «Валеологія» – «Штучна бадьорість», III місце на обласному етапі (Трембач Анастасія, 11-А);

- 2021/2022 н. р. – I місце на обласному етапі та III місце на Всеукраїнському – «Розробка інфо-комунікаційної системи психологічної підтримки» (Замета Марія, 11-А);
- 2022/2023 н. р. – секція «Ботаніка», I місце на обласному етапі (Білецька Поліна, 9-В), II місце на Всеукраїнському рівні (Вайнштейн Артем, 9-Б).

Створюючи для здобувачів освіти комфортне середовище, у якому вони стають не тільки успішними, а й конкурентоздатними членами суспільства, ХЛ № 141 став учасником проекту «Фінансова грамотність у межах реалізації Міжнародного проекту «Розвиток фінансового сектору». У рамках експерименту Харківський ліцей № 141 брав участь у Всеукраїнських турнірах знавців курсу з фінансової грамотності, де протягом 10 років команда ліцею «Бізнес - Сила» посідала призові місця на Всеукраїнському етапі.

Слід зазначити, що вчителі ліцею також мають досягнення:

- участь у міському конкурсі на кращий дистанційний курс: Колодязна С.В. – переможець районного етапу конкурсу у 2019 році, номінація «Біологія» (назва курсу «Транспортна система»);
- 2021 рік – учителі початкових класів Замета Н. О. та Строганова Н. В. – переможці в номінації «Початкова школа» (назва курсу «Я досліджую світ. Різноманітність тварин»), Москаленко С. М., Рубльова Л. І. – переможці районного етапу, III місце на міському етапі (2022 рік);
- Русакова А. Ф. – переможець районного й учасник міського етапу конкурсу «Учитель року – 2023» (номінація «Фізична культура»);
- учителі ліцею поширюють свій досвід щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій через науково-методичні публікації, семінари для директорів шкіл, заступників, учителів основ здоров'я, здобувачів вищої освіти.

*Важливою ланкою в системі роботи Школи культури здоров'я є робота психологічної служби, яка допомагає попередити або виявити певні потреби, надає консультації всім учасникам освітнього процесу. Так, кожного нового навчального року під час адаптації до навчання, при переході учнів до наступного класу проводяться дослідження з метою виявити рівень адаптації та мотивації здобувачів освіти та інших факторів, що впливають на створення комфортного і безпечного освітнього середовища .*

Важливою умовою у здоров'язбережувальній діяльності також є співпраця з батьками учнів. На батьківських зборах розглядаємо проблеми формування у дітей здоров'язбережувальних компетентностей. Проводимо бесіди й лекції з батьками, виховні заходи, на яких діти разом із батьками змагаються у спортивних конкурсах, іграх, естафетах.

Важливу роль у роботі будь-якого закладу освіти відіграє співробітництво. Наш ліцей у межах Школи культури здоров'я співпрацює із закладами середньої та вищої освіти, що надає можливість значно розширити кордони оздоровчого

простору, формувати активну позицію щодо зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу.

У жовтні 2021 року ХЛ № 141 став учасником Міжнародного Крос-форуму «Європу єднає здорове майбутнє» в межах програми Президента України «Здорова Україна» (на базі ХНПУ імені Г. С. Сковороди), метою якого був обмін досвідом і обговорення шляхів використання ресурсів освітнього простору у процесі впровадження програми Президента України «Здорова Україна».

У жовтні – листопаді 2021 року ліцей став переможцем (диплом I ступеня) Десятої обласної онлайн-виставки ефективного педагогічного досвіду «Освіта Харківщини ХХІ століття» в номінації «Здоров'язбережувальна діяльність як пріоритетний напрям розвитку закладу освіти в сучасних умовах».

**Отже, на підставі досвіду можемо впевнено стверджувати:** тільки об'єднавши всі технології в єдине ціле, можна створити оздоровчий освітній простір, сформувавши в учнів необхідні знання, життєві навички, мотивацію здорового способу життя, що сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності.

Питання орієнтації на впровадження здоров'язбережувальних технологій, організації освітнього процесу щодо підтримання здоров'я в період розбудови безпечного і здорового середовища – це цілий пласт для плідної здоров'язбережувальної діяльності освітнього закладу, який спонукає нас на подальшу творчу працю.

## Література

1. Конституція України. Суми: ТОВ «ВВП Нотіс», 2021. 56 с.
2. Державний стандарт базової середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 21.02.2021).
3. Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України 21 лютого 2018 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text>
4. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16 січня 2020 року № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text> (дата звернення: 08.10.2023).
5. Інтерактивні технології навчання у початкових класах. Авт.-упор. І. І. Дівакова. Тернопіль: Мандрівець, 2007. 180 с.
6. Концепція «Нова українська школа». URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>
7. Указ Президента від 18.01.1996 № 63/96 «Про Національну програму «Діти України». Соціальні програми. Методичний вісник. Київ, 2004. 51 с.

## **Роль учнівського самоврядування у створенні та підтримці безпечного освітнього середовища в закладі освіти: досвід ХСШ I-III ступенів № 87 Харківської міської ради Харківської області**

*Оксана Бутова, Алла Іванова*

Відповідно до Закону України «Про освіту» в закладі освіти має бути створено безпечне освітнє середовище, вільне від будь-яких проявів насильства та булінгу (цькування). Уже ні для кого не таємниця, що більшість людей сприймають школу не тільки як місце, де навчають дітей, а насамперед як простір для їхнього повноцінного розвитку, осередок успішних, креативних і щасливих людей. Такий омріяний заклад освіти можливий лише в атмосфері фізичного комфорту, сприятливого соціального та психологічного клімату, що підтримує особистість, яка розвивається, вчасно реагує на її потреби та з повагою ставиться до її особливостей.

Безпечне освітнє середовище – це стан освітнього середовища, у якому: наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримання прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу [2].

Згідно з концепцією Нової української школи принципами, на яких базується освітній процес, є педагогіка партнерства між учнем, учителем і батьками; дитиноцентризм – орієнтація на потреби здобувача освіти в освітньому процесі та змога набутти компетентностей, необхідних для повсякденного та дорослого життя [3]. Це вимагає реформування алгоритму виховної роботи та зміни ставлення до учня, як до суб'єкта освітньої діяльності.

Відповідно до цих принципів учнівське самоврядування є самостійним соціальним інститутом, який забезпечує громадянське становлення особистості, уособлює демократичну й самодіяльну атмосферу, захищає та забезпечує права всіх учасників колективу, сприяє формуванню у них громадянськості, організаторських якостей, допомагає педагогічному колективу в проведенні різноманітних заходів, виступає їх ініціатором. Загалом учнівське самоврядування є незамінним помічником педагогів. Тільки залучення учнів до організації освітнього простору надає можливість з'ясувати й усунувати проблеми, що виявлені в шкільному середовищі, допомагає визначати та враховувати потреби здобувачів освіти, сприяє формуванню в дітей почуття відповідальності, розуміння, що освітній простір належить їм, формує навичку приймати й ухвалювати рішення, утілювати їх та відповідати за їх реалізацію.

*Для ефективної діяльності учнівського самоврядування необхідні відповідні умови.*

*По-перше, подолання формалізму в діяльності учнівського самоврядування та педагогічного керівництва ним. Воно має займатися*

конкретними справами, з його рішеннями мають рахуватись і педагогічний колектив, і дирекція школи, і не вважати їх дитячими забавами. *По-друге*, залучення членів самоврядування до процесу оновлення змісту діяльності школи, до боротьби з негативними явищами в середовищі учнів. Вони повинні активно допомагати педагогам у використанні нових форм виховної роботи з учнями, національних традицій, включатись у виховну роботу із запобігання та подолання серед школярів тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків. *По-третьє*, надання самоврядуванню реальних прав і обов'язків. Слід чітко визначити, за які ділянки шкільного життя та діяльності відповідає учнівське самоврядування, які конкретні права та обов'язки має кожен його член. *По-четверте*, підбір до органів самоврядування найавторитетніших лідерів учнівського колективу. Члени учнівського самоврядування мають бути взірцем для вихованців у ставленні до своїх учнівських обов'язків. *По-п'яте*, прагнення до розширення цих органів. За таких умов зростає кількість вихованців, які підтримують вимоги педагогічного колективу, більшій кількості учнів прищеплюється смак до суспільно корисної діяльності, створюються можливості для уникнення перевантажень найактивніших учнів, у залучених до громадської роботи вихованців виявляються нові сторони їх особистості, які знайшли простір для свого розвитку. *По-шосте*, повага педагогів до самостійних рішень учнівського колективу та його органів, не нав'язувати учням своєї волі у справах, які є компетенцією самоврядування. *По-сьоме*, кваліфікована, тактовна педагогічна допомога учнівському активу, навчання його складної справи управління. *По-восьме*, практикування в дитячому колективі зміни функцій керівника і підлеглого. Тривале перебування школяра на керівній посаді може призвести до формування в нього небажаних якостей (зверхності, зазнайства тощо). Тому педагогічно доцільно, щоб у роботі органів учнівського самоврядування брало участь якомога більше учнів, щоб воно постійно оновлювалося. Це дасть змогу значній частині школярів набути організаторських навичок. *По-дев'яте*, систематичне звітування членів самоврядування перед колективом, що дає можливість здійснювати контроль за їх діяльністю, сприяє її поліпшенню, а також запобігає можливим зловживанням становищем у колективі.

**Структурна модель самоврядування (рис. 1)** має бути не громіздкою, а гнучкою, варіативною, включати: вищий орган (загальні збори), мера школи, першого віцемера, секретаря; заступників мера – старости всіх класів. Така структура є оперативною, вона дає змогу швидко передавати учнівському загалу, особливо у великій школі, інформацію про рішення ради, організувати будь-яку акцію, забезпечити її проведення та підбивати підсумки; старости є першими помічниками класного керівника й залежно від стадії розвитку учнівського колективу виконують ті організаційні педагогічні функції, які їм доручають. Рада голів комісій, яка збирається один раз на тиждень, організовує та контролює роботу між зборами, розподіл усіх громадських доручень між усіма членами колективу.



Рис 1. Дитяча організація «Шкільна мерія»

**Лідери мають усвідомити, що вони як лідери отримали не тільки певні права, а й несуть велику відповідальність за те, яким буде шкільне життя.**

Основними завданнями шкільної мерії є: забезпечення та захист прав, інтересів учнів на основі виконання ними Статуту дитячого самоврядування, Правил внутрішнього розпорядку; контроль за створенням належних умов для навчання та змістовного дозвілля учнів; спрямувати та координувати роботу дитячої мерії щодо створення безпечного освітнього середовища; сприяння навчальній, творчій, спортивній діяльності учнів, створенню різноманітних гуртків, об'єднань за інтересами; проведення творчих, масових, спортивних свят; сприяння становленню іміджу класу, школи; проведення серед учнів соціологічних досліджень (рис 2).



Рис 2. Основні завдання «Шкільної мерії»

Напрями діяльності шкільної мерії ХСШ № 87 представимо в табл. 1.



## Напрями діяльності шкільної мерії ХСШ № 87

Назва комісії	Напрями діяльності, функції
Центр БОС (безпечне освітнє середовище)	Організація процесу укладання Угод; захист прав дитини; попередження булінгу серед учнівства; здійснення нагляду за фізичним і психічним здоров'ям учнів; консультаційна допомога; допомога у проведенні предметних тижнів, олімпіад, тематичних декад, конкурсів; контроль за поведінкою і відвідуванням школи учнями, схильними до правопорушень; здійснення безпосереднього зв'язку між учнівським і педагогічними колективами; облік і допомога учням незахищених категорій; організація зустрічей з лікарями-спеціалістами.
Медійний центр (інформаційна діяльність)	Випуск інформаційних вісників; висвітлення шкільних подій у засобах масової інформації міста; збір матеріалів до шкільної газети; оформлення інформаційних стендів, оголошень; оформлення урочистих подій, заходів; підготовка фотомонтажів, фотовиставок робіт; проведення анкетування, соціологічних опитувань тощо.
Центр Євроінтеграції	Заохочення до вивчення іноземних мов, вивчення побутових і культурних реалій тієї чи іншої мови, фразеологізмів способом проведення коротких мовних курсів, залучення учнів до участі в різних заходах на теми Європи. Підготовка до життя та праці в об'єднаній Європі. Знайомство з програмами обміну учнів і проходження практики студентів у країнах Європи; пізнання Європи, європейської території, розпочавши від рідного краю. Поширення нових форм позашкільної діяльності учнів, таких як дебати на європейські теми, організація конкурсів, конференцій, тренінгів на європейську тематику.
Центр культури, дозвілля та спорту	Організація змагань, конкурсів, спортивних естафет, туристських походів; залучення дітей до участі в спортивних гуртках і секціях; виступ агітбригад; організація змістовного, активного дозвілля; організація та допомога у проведенні традиційних загальношкільних свят; культпоходи, екскурсії; проведення свят у школі; вшанування відмінників і призерів; організація роботи волонтерського руху.

Залучення учнівської спільноти до активної участі у створенні безпечного освітнього середовища почалося з участі представника нашого закладу в проєкті «Школа омбудсмена», що проходила на базі Харківського національного університету міського господарства імені О.М. Бекетова. Головним завданням було визначити проблеми, з якими стикаються учні у шкільному середовищі, та сформулювати напрями вирішення з'ясованих проблем. За результатами опитування головними проблемами, з якими стикалися учні, були труднощі в навчанні, конфлікти між учнями та вчителями, спілкування з однолітками та питання саморозвитку. Основними шляхами подолання цих проблем були запропоновані такі: активізація діяльності щодо захисту прав учнів, проведення заходів, що сприяють конструктивному діалогу дітей та дорослих, правова просвіта.

Наступного навчального року, сприяючи реалізації запропонованих шляхів покращення освітнього середовища, учителі спільно з учнями та психологічною службою школи взяли участь у проєкті «Демократична школа». Як результат

цього проєкту – проведено тематичні години спілкування та тренінгові заняття на формування навичок, вирішення конфліктів ненасильницькими способами. Було проведено анкетування, яке дозволило виявити ступінь обізнаності учнівської спільноти з питань булінгу, з'ясувати способи вирішення конфліктних ситуацій, притаманних нашим учням, визначити «зони ризику», де частіше відбуваються конфлікти поміж здобувачами освіти та іншими учасниками освітнього процесу. Завдяки результатам дослідження були сформовані такі напрями роботи: налагодження конструктивної взаємодії між учасниками освітнього процесу (формування навичок усвідомлення насильницьких проявів у своїй поведінці та поведінці оточуючих); формування альтернативних ненасильницьких форм спілкування між учасниками освітнього процесу; забезпечення безпеки у виявлених зонах ризику; напрацювання дієвих способів (алгоритмів) вирішення конфліктних ситуацій.

Реалізуючи обрані напрями, була розпочата робота зі створення «Кодексу безпечного освітнього середовища», до обговорення якого були залучені і педагоги, і батьки, і учнівська спільнота. Обговорення проводилося на батьківських зборах, класних годинах, педрадах.

Паралельно з цим обговоренням проходило реформування учнівського самоврядування. *Підсумок роботи учнівського самоврядування*: прийнято новий Статут учнівського самоврядування, змінено форму правління з президентської на модель місцевого самоврядування (мерія); підписано Меморандум про співробітництво між учнями та вчителями в особі мера школи й директора школи; відбулася зустріч представників учнівського самоврядування із головним спеціалістом Відділу регіонального представництва в східних областях Секретаріату Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини Романом Бережним.

Протягом минулого 2021-2022 навчального року силами учнівського самоврядування було ініційовано та реалізовано такі проєкти: «День святого Валентина», гра «Кохання з першого погляду», шкільний турнір з армреслінгу; започатковано шкільний Телеграм канал, де висвітлюються всі події, що проходять у закладі.

Цього року, незважаючи на воєнні події в країні та дистанційне навчання, учнівською спільнотою самоврядування були ініційовані та реалізовані волонтерські проєкти: «Подякуй воїну ЗСУ» та «Зігрій захисника». За ініціативи учнівського самоврядування проведено серед учнівської спільноти опитування, пов'язане з обсягом домашніх завдань. Результати аналізу та рекомендації-побажання були представлені на педагогічній раді мером школи та взяті до уваги педагогами закладу.

***Отже, залучення учнівства до активної участі у створенні безпечного освітнього середовища має великі виховні можливості.*** Функціонування самоврядування за принципом рівності, справедливості, демократії допомагає здобувачам освіти більш відповідально ставитися до свого життя, захищати права однолітків і проявляти терпимість до чужих думок, вчинків, уміння жити з іншими людьми, вчить дотримуватися законів України, оберігати інтереси



держави, вчитися, працювати та здійснює цілеспрямований вплив на формування особистості підлітків.

### Література

1. Психологічна безпека освітнього середовища: навч.-метод. посібник. Упорядники : В. В. Байдик, Н. О. Столбун. Х.: Друкарня Мадрид, 2019. 100 с.
2. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища: метод. посібник. За заг. ред. Цюман Т. П. К., 2018. 56 с.
3. Нова українська школа. П утвник для вчителя 5–6 класів : навч.-метод. посібник. За ред. А. Л. Черній ; відп за вип. В. М. Салтишева. Рівне : РОШПО, 2022. 168 с.

## Інтеграція здорового способу життя в освітній простір школяра

*Олена Павленко*

Суспільство потребує гармонійно фізично розвиненої особистості, яка вмiло підвищує функціональні можливості організму, удосконалює життєво необхідні рухові уміння та навички, розширює руховий досвід через формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом, формує власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості, а також готовність виконувати громадський і конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави [3].

Дистанційне навчання та виклики воєнного стану спонукають нас до змін і ставлять акценти на зростання фізичної підготовленості, фізичного розвитку, збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти.

Основою для ефективної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів і учениць, перш за все, є вибір досить доступних варіативних модулів з урахуванням матеріально-технічної бази навчального закладу, безпекових умов, гендерного компоненту, інтересів, потреб, бажання і мотивів до занять школярів. Завчасне ознайомлення з особливостями модуля та опитування-анкетування серед школярів дають можливість забезпечити якісний наскрізний розвиток їх фізичних якостей. У нашому регіоні культивуються: панна, алтимат-фрізбі, рухливі ігри, бадмінтон, гімнастика, COOLGAMES, волейбол, корфбол, футзал, фістбол, дитяча легка атлетика, доджбол [3].

На уроці фізичної культури доречно давати дітям більше свободи, більше умов для показу своїх емоцій, розвантаження після розумових, малорухливих уроків через реалізацію та оволодіння прийомами роботи із сучасними руховими активностями: челенджами, флешмобами, фестивалями тощо.

Обов'язковим вектором уваги на уроці є стан здоров'я школярів, їх зарахування до медичних груп (залежно від групи: профілактичні або коригуючі вправи). Важливою складовою уроку є індивідуалізація та диференціація навчання, необхідно постійно звертати увагу на рівень фізичного навантаження, правильний вибір якого покращує розумову діяльність школярів, а ще позитивно

впливає на увагу, концентрацію, умотивованість, зниження гіперактивності та гарний настрій.

Сучасною тенденцією змін в освіті є процеси інтеграції на шляху вдосконалення організації, змісту, структури навчання, що активізує сприймання матеріалу. Завдання сучасного вчителя фізичної культури – навчити дітей свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших, розуміти значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я. В основу побудови інтеграційних занять доречно включати блоки знань із різних навчальних дисциплін (фізіології, біомеханіки, біології) та видів діяльності, які підпорядковані одній темі. Наприклад, вікторини з учнями 6 класу за темою «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини», цикл бесід з учнями 7 класу за темою «Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року)» і т. д. [4].

Аналіз змісту навчальних програм дозволяє визначити, що уроки фізичної культури можуть вибудовуватися на основі інтеграції знань із багатьма навчальними предметами.

Проводячи спортивні змагання, свята із залученням усіх членів родини, наприклад, «Тато, мама я – разом дружна ми сім'я», День здоров'я, треба спонукати всіх учасників освітнього процесу брати участь у цих заходах.

Працюючи в 5 класі НУШ, доцільно використовувати ігрові методи. З цією метою необхідно поєднувати активності: запропонувати учням виконувати дві справи одночасно – фізичну й інтелектуальну: читати текст на екрані та крокувати або підкидати м'яч і множити числа. Під час руху інформація краще засвоюється.

Надважливий плюс ігрової методики полягає в процесі розв'язування задачі, а не в перемозі як такій, тому мотивуйте дітей виконувати вправи не заради власного успіху, а задля самого процесу, у ході якого учням цікаво отримувати нові знання.

На уроках фізичної культури в середній і старшій ланці необхідно: виховувати потребу та вміння самостійно займатися фізичною культурою і спортом; розширювати функціональні можливості організму та зміцнювати здоров'я здобувачів освіти; формувати культуру здорового способу життя учнів як у навчальний, так і в позаурочний час; формувати особистісно-ціннісне ставлення до здоров'я та усвідомленої потреби у здоровому способі життя. Упроваджуючи якісно нову, особистісно й компетентісно обґрунтовану основу до підходу збереження і підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності школярів і молоді на всіх етапах навчання, треба враховувати особливості рухового та психофізичного розвитку кожної дитини [3], розширювати руховий досвід через формування стійкої мотивації [1; 2]. Адже тільки забезпечивши дитині позитивні емоційні відчуття, можна сприяти формуванню свідомого її бажання займатися руховою діяльністю та прагненню до рухової активності, засобами національно-патріотичного компонента на прикладах стійкості наших захисників і гордості за наших спортсменів (відеоматеріали добирати місцеві, регіональні, Всеукраїнські).

Засоби адаптивних технологій разом із використанням ІКТ дають можливість упроваджувати на уроках фізичного навчання технології резильєнтності. Це стане превентивною мірою в позбавленні учнів подальших життєвих травм, стресу, які виникають від їх неготовності до викликів життя.

Наприклад, заспокоїти й відволікти дитину, коли вона відчуває тривогу або чимось занепокоєна, використовуючи дихальні вправи. Найпростіша – «Свічка-квітка», коли учні задувають уявну свічку (довгий видих); вдихання аромату уявної квітки (мінімум 8 разів). Дуже дієва техніка зняття стресу Джейкобсона, коли спочатку напружуються, а потім розслабляються певні групи м'язів.

Для підвищення ефективності навчання шляхом оптимального використання його прихованих резервів ефективно використовувати технологію інтенсифікації. За такої організації освітнього процесу можливе досягнення найвищих результатів при мінімальних затратах сил і часу вчителя та учнів.

Готуючись до уроків, варто підбирати всі необхідні матеріали та створювати на їх основі презентацію, візуалізуючи основну мету уроку. Це дозволить скоротити час на пояснення теоретичної частини уроку, і якщо хтось був відсутній, зможе потім ознайомитися з матеріалом самостійно. Також можна заздалегідь зробити відеоконспекти загальнорозвиваючих вправ, які потім використовувати для різних вікових груп.

Створюючи освітній простір в умовах воєнного стану та дистанційного навчання, можна застосовувати традиційне і нетрадиційне фізкультурне обладнання. Нетрадиційне обладнання підходить для всіх видів дитячої діяльності як в організованій формі, так і в самостійній роботі.

Виготовлення м'ячика з паперу, кошика для м'яча з пластикового бутля, скакалки з пояса від халату, драбинки здоров'я на підлозі зі звичайного віконного скотча або ізоляційної стрічки – це тільки короткий перелік усіх можливих варіантів.

Окрім бального оцінювання для онлайн спілкування можна користуватися можливостями таких платформ: Classroom, Zoom. А саме використання плагінів Zoom, емотиконів, рандомайзерів, контрольних груп допомагає учням зрозуміти, що вони на шляху до досягнення цілі, що вдалось, а над чим треба попрацювати.

Завдання для зворотного зв'язку доречно ділити на основні, які мають дедлайни, і за вибором, що створюють індивідуальну траєкторію навчання та дають додаткові бали.

Ефективним є використання творчих завдань, а не просто завдання на відтворення. Наприклад, підібрати завдання для комплексу загальнорозвиваючих вправ, відзняти на відео, змонтувати, накласти музичний супровід, додати рекомендації та готовий комплекс розмістити на онлайн ресурсі. Такі ідеї не лише допомагають боротися з нудьгою від перебування в закритому приміщенні, але й стимулюють мозкову та фізичну активність, зміцнюючи тіло та звільняючи невгамовну енергію.

Свою педагогічну діяльність необхідно будувати на основі доброзичливості, толерантності, у тісному співробітництві з усіма учасниками

освітнього процесу, пропагуючи здоровий спосіб життя для своїх вихованців шляхом залучення їх до різноманітних заходів, флешмобів, конкурсів і проєктів.

**Таким чином, інтеграція здорового способу життя в простір здоров'я школяра на уроках фізичної культури в умовах дистанційного навчання та воєнного стану дозволяє** формувати якісно нову особистість, яка володіє базовими знаннями (про здоровий спосіб життя, роль рухової активності, безпеки у процесі занять фізичними вправами, самоконтроль і т.д.), наскрізними вміннями (приймати рішення, оцінювати ризики, розв'язувати проблеми, здатність логічно обґрунтовувати позицію) та ключовими компетентностями (володіння державною мовою, інформаційно-комунікативними, громадянськими, соціальними та культурними, а також прагнення навчатись упродовж життя), а значить – відповідає вимогам сучасного життя [1; 2].

### Література

1. Державний стандарт (5 клас) базової середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 року № 898. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti>.
2. Державний стандарт (у 6-9 класах) базової та повної загальної середньої освіти (затверджено постановою КМУ від 23 листопада 2011 року №1392). URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti>
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура.5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломощ Г.А., Боляк А.А., Ребрина А.А., Дерев'яно В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М., та інші) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»: наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>.
4. Навчальна програма. Фізична культура. 6-9 клас. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf>

### Використання інтерактивних методів на уроках основ здоров'я як засіб формування мотивації до навчання

*Катерина Бондар*

Здоров'я – найбільша цінність не лише окремої людини, а й усього суспільства. Істина відома, але це не стало переконанням, як у поведінці кожної людини, так і в суспільстві.

«Найвища цінність у людини – це її здоров'я. Вона зможе його оцінити, якщо його втратить», – так стверджує Олександр Захаренко. Ось чому педагоги переймаються збереженням і зміцненням здоров'я підростаючого покоління [2, с. 124]. Раніше сучасні діти розуміли цю істину лише підсвідомо, і лише зараз, у

складних умовах воєнного стану, ми починаємо цінувати здоров'я та плекати кожну мить життя.

Найважливішим завданням сучасної шкільної освіти є формування мотивації до збереження та зміцнення здоров'я людини. Школа має навчити школярів використовувати резервні сили свого організму, оволодіти життєвими навичками здорової та безпечної поведінки, спілкуватися з людьми, передбачати наслідки своєї поведінки та вміти приймати своєчасні рішення, а також формувати цінності та переконання, які сприяють свідомому вибору здорової поведінки й наміру дотримуватись її протягом життя [4, с. 26]. Саме це досягається на уроках предмета «Основи здоров'я», який орієнтує учнів на відповідальне ставлення до навколишнього середовища як потенційного джерела здоров'я, добробуту та безпеки людини і спільноти, навчає учнів установлювати причиново-наслідкові зв'язки між станом природного довкілля і здоров'ям, добробутом і безпекою громади, сприяє розвитку екологічно доцільного мислення та поведінки як складової формування здорового способу життя.

Серед завдань предмета є розвиток життєвих навичок: самооцінки, самоконтролю, асертивної поведінки, протидії соціальному тиску, управління стресами. Як відомо, навички набуваються в діяльності, через прийняття рішень і відпрацювання моделей поведінки.

Ефективність формування в учнів свідомого ставлення до свого життя та здоров'я значною мірою залежить від вибору вчителем форм організації навчальної роботи. Оволодіти життєвими навичками здорової та безпечної поведінки можна лише за умови використання інтерактивних методів навчання, що базуються на активній участі самих учнів у процесі набуття знань [3, с. 247]. Тому на відміну від традиційних уроків, коли вчитель переважно говорить, а учні слухають, на заняттях з основ здоров'я все частіше використовуються інтерактивні методи навчання, що базуються на активній участі самих учнів у процесі набуття знань. Сучасний урок вже не можна уявити собі без новітніх технологій. Зовсім звичними на уроках стали прийоми інтерактивного навчання, оскільки передбачають створення такого навчального середовища, у якому теоретичні та практичні знання засвоюються одночасно, що дає змогу учням формувати світогляд, розвивати логічне і критичне мислення, зв'язне мовлення, індивідуальні можливості [6, с. 6]. Головною перевагою інтерактивного навчання є формування соціально-психологічних компетентностей у школярів, що полегшує їх адаптацію в суспільстві [4, с. 13].

В умовах сьогодення, коли діти навчаються дистанційно, все більшого використання набувають онлайн-вправи та різноманітні освітні платформи. Під час уроків дуже активно використовуються сервіс LearningApps, онлайн-дошка Padlet, сервіс Wordwall, навчальні платформи Kahoot, Classtime.

– онлайн-сервіс, який дозволяє створювати інтерактивні вправи. Він є конструктором для розробки, зберігання інтерактивних завдань із різних предметних дисциплін, за допомогою яких учні можуть перевірити і закріпити свої знання в ігровій формі [1].

Сервіс LearningApps надає можливість використовувати один з ефективних методів організації активної групової роботи – розгадування учнями головоломки у вигляді мозаїки, яку потрібно скласти з безлічі фрагментів малюнка різної форми (рис.1). Складання пазлів, які є одним із найдоступніших засобів навчання та водночас іграшок, що розвивають логічне мислення, увагу, пам'ять, уяву тощо [1]. Доречно використовувати під час вивчення розділу «Фізична складова здоров'я».



Рис. 1. Використання LearningApps на уроках основ здоров'я (шаблон пазли)

Для перевірки теоретичних відомостей можна запропонувати учням зіграти в «Перший мільйон» (рис. 2). На практиці ефективно застосовувати таке завдання під час вивчення теми «Мінна безпека». У грі, як і в житті, немає шансу на помилку.

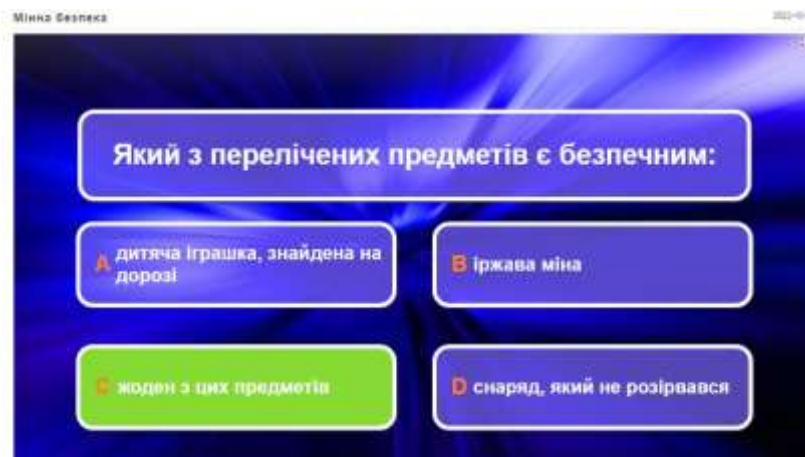


Рис. 2. Використання LearningApps на уроках основ здоров'я

У результаті використання вправ сервісу Learning Apps.org, учні мають можливість здобувати практичні навички у вивченні матеріалу. Досвід застосування LearningApps в освітньому процесі доводить, що це навчальне середовище сприяє формуванню в учнів уявлення про роль інформаційно-комунікаційних технологій у житті людини, уміння працювати в групах,

стимулює розвиток інтересу до навчання, виховує відповідальність за індивідуальні та спільні результати діяльності.

– багатофункціональний інструмент, що допомагає вирішити одне з головних завдань – підвищити мотивацію учнів, активізувати їх пізнавальну діяльність. Wordwall – інструмент для створення як інтерактивних, так і друкованих матеріалів. Із метою урізноманітнення завдань і доцільності їх застосування на уроці основ здоров'я можна використовувати різні шаблони [5, с. 7].

*Ігрова вікторина* – вікторина з кількома відповідями на час, із розвитком подій та бонусним раундом (рис. 3). Навчання через гру дуже подобається учням 6-х класів, тому доречно використовувати ігрову вікторину під час вивчення таких тем: «Безпека пішохода та пасажира», «Безпека руху велосипедиста», «Мінна безпека».

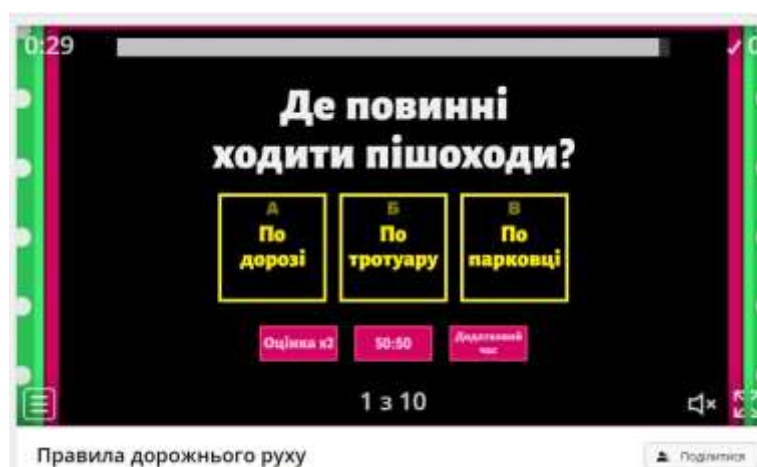


Рис. 3. Використання WordWall на уроках основ здоров'я (шаблон ігрова вікторина)

Ще один шаблон, яким зручно користуватися, – випадкове колесо (рис. 4). Покрутивши його, можна побачити елементи, що з'являються один за одним.



Рис. 4. Використання WordWall на уроках основ здоров'я (шаблон випадкове колесо)



Такий шаблон зручно використовувати під час уроків у 8 класі. Учням цікаво спостерігати за обертанням колеса та чекати запитання, яке їм випаде.

*Сортування за групами* (рис. 5) – запропонований перелік термінів, ознак потрібно розподілити за відповідними групами. Доцільно використовувати для систематизації знань, закріплення матеріалу [5, с. 13].



Рис. 5. Використання WordWall на уроках основ здоров'я (шаблон сортування за групами)

Створення інтерактивних завдань підвищує залученість учнів до отримання знань, створює додаткову мотивацію до навчання.

*Віртуальна інтерактивна дошка* – це мережевий соціальний ресурс, призначений для організації спільної роботи зі створення й редагування цифрового контенту та співпраці в режимі реального часу. Це принципово новий інструмент для навчання, завдяки якому можливе поєднання тексту, зображення, відео-та аудіоматеріалу на одному майданчику.

*Соціальний сервіс Padlet* (рис. 6.) поступово набуває свого поширення в освітньому процесі, зокрема його можна застосовувати:

- для розміщення завдань на пошук інформації;
- для «мозкового штурму», для узагальнення та систематизації знань;
- для спільного виконання домашнього завдання;
- як площину для розміщення навчальної інформації;
- як місце для збирання ідей для проєктів та їх обговорення.

Дуже зручно застосовувати дошку для спільного виконання домашнього завдання. На стіну завантажую запитання, відеоматеріал і пропоную учням дати відповіді на поставлені питання. Це дає їм змогу систематизувати й закріпити вивчений матеріал.



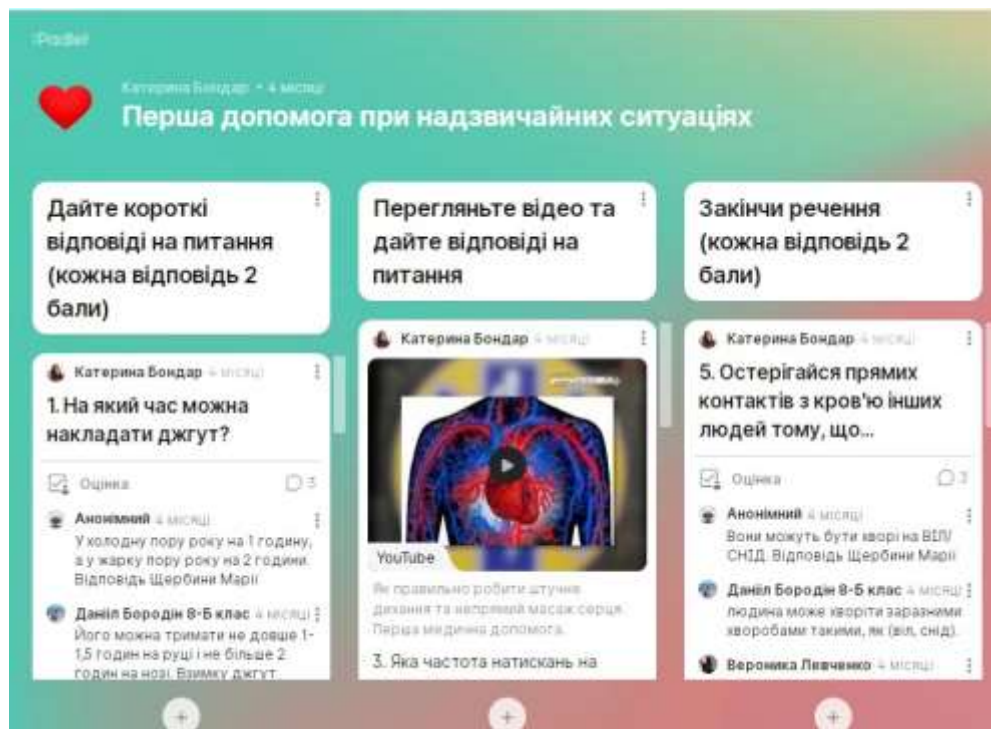


Рис. 6. Використання Padlet на уроках основ здоров'я

**Отже, можемо зробити висновок.** Використання інтерактивних технологій підвищує ефективність навчання, сприяє підвищенню мотивації до вивчення предмета «Основи здоров'я». При цьому організується навчальна взаємодія учнів у парах і мікрогрупах, підкріплена високою зацікавленістю учнів до цього процесу. Використання сучасних інноваційних технологій, зокрема технології інтерактивного навчання, значною мірою сприяє формуванню в учнів свідомого ставлення до свого життя та здоров'я, формуванню здоров'язбережувальних компетентностей, забезпечує оволодіння навичками саморозвитку особистості.

## Література

- 1
2. Зінченко Н. О. В. Сухомлинський і О. Захаренко: діалог через роки і відстані. Упоряд.: О. В. Крутенко. Черкаси. 2010. 126 с.
3. Жовальчук Г. Я. Форми організації навчання основ здоров'я у шкільній практиці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 20. Біологія.* 2013. № 5. С. 246–250.
4. Жозак І. О. Формування навичок здорового способу життя при викладанні біології в загальноосвітніх навчальних закладах. Полтава: ПОППО, 2009. 72 с.
5. Матвієнко Н. Л. Використання інтерактивного сервісу WordWall на уроках фізики: методичний посібник. Лубни, 2022. 39 с.
6. Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: навч. посібн. Київ: А.С.К., 2004. 192 с.

## Розвиток креативності та здатності систематизувати інформацію через практику на уроках основ здоров'я

Юрій Масальський

Розвинуте суспільство XXI сторіччя визначають по-різному: постіндустріальне, інформаційне, інноваційне. В основі всіх цих визначень є спільна ідея, яку можна сформулювати таким чином: основна виробнича сила сучасності – це люди, котрі здатні адаптувати накопичений досвід для подолання сучасних викликів і створення на його основі чогось нового.

Ще наприкінці 50-х років XX ст. американський соціолог і публіцист Даніель Белл почав відмічати зміни у сфері зайнятості та виробництва. У 1970 році на VII Міжнародному соціологічному конгресі він сформулював свою концепцію постіндустріального суспільства [3, с. 5]. Даніель Белл виділив складові нової формації:

1. Економічна ділянка: перехід від товарної до обслуговуючої економіки.
2. Поділ населення за родом занять: перевага професійно-технічного класу.
3. Осьовий принцип: провідна суспільна роль теоретичного знання як джерела нововведень і політичних формулювань.
4. Орієнтація на майбутнє: контроль технології та технологічної оцінки.
5. Ухвалення рішень: створення нової «інтелектуальної технології» [1, с. 208].

Прогнози Даніеля Белла щодо зміни типу суспільства справдилися. Якщо для його сучасників постіндустріальне суспільство було лише перспективою, нехай і найближчою, то для нас це реальність, у якій ми живемо. *Сьогодні можна додати шосту складову: **інноваційний розвиток** як один із найважливіших імперативів сучасного індустріального та соціального оновлення.*

Якщо індустріальне суспільство на перший план висувало вміння чітко дотримуватись інструкцій та відтворювати без помилок засвоєні знання, то в постіндустріальному суспільстві вимоги до людини змінились. Для обслуговуючої економіки стають більш важливими комунікативні навички та емоційний інтелект, для формування професійно-технічного класу – вміння працювати з технологіями. Збільшення суспільного значення теоретичних знань привело до необхідності вміти працювати з інформацією, а орієнтація на майбутнє та створення нових технологій збільшили значення креативності в гуманітарній і технічній сферах.

Сьогодні людина, щоб ефективно працювати, повинна вміти:

- орієнтуватись у величезному масиві несистематизованої інформації з невизначеною достовірністю;
- продукувати нові ідеї;
- знаходити неординарні рішення;
- будувати горизонтальні соціальні зв'язки.

Ще однією ознакою постіндустріальної епохи є вимоги до людини вміти самостійно будувати власне життя та нести за нього відповідальність. Один із

побічних ефектів домінування інновацій у всіх сферах – фактично нескінченна кількість життєвих сценаріїв. Це пов'язано зі збільшенням кількості професій, різноманіття соціальних комунікацій, хобі та можливостей для самореалізації.

Ураховуючи особливості вимог до людини з боку постіндустріального суспільства, навчальний процес повинен розвивати:

- уміння пізнавати себе;
- уміння виділяти власні здібності;
- уміння ставити власні цілі;
- володіння сучасними методами систематизації та креативного переосмислення інформації.

*Виникнення та впровадження педагогічної ідеї «Розвиток креативності та здатності систематизувати інформацію через практику» зумовлені потребами здобувачів освіти у розвитку вміння креативно переосмислювати наявну інформацію відносно базових ситуацій, що вивчаються, та розробляти індивідуальну поведінкову стратегію, ураховуючи власні особливості.*

**В основі ідеї – поєднання елементів тренінгу з технологією візуалізації інформації – складання ментальних карт.** Тренінг дозволяє відпрацювати кейс базових ситуацій, а ментальна карта розвиває креативність і вміння систематизувати інформацію.

*Метод кейсів* – метод навчання, який використовує опис реальних або наближених до реальних ситуацій. Учасники навчального процесу повинні досліджувати ситуацію, розібратися в суті проблеми, запропонувати можливі рішення, вибрати найкращі з них [2, с.7].

Орієнтиром для вибору тем кейсів є програма з предмета основ здоров'я, де максимально використовується досвід учнів. Це потребує від учителя уважності, спостережливості та часу, а також доброго знання своїх учнів, їхніх потреб, захоплень і проблем.

*Рекомендовані складові навчального кейсу:*

1. Назва кейсу.
2. Мета кейсу (чого навчає).
3. Місце кейсу в навчальному плані (клас, тема, урок).
4. Опис ситуації.
5. Додаткова інформація (за необхідності).
6. Вимоги до оформлення результатів роботи з кейсом.
7. Посилання на інформаційні ресурси [8, с. 2; 4, с. 38].

Варіанти подачі кейсу:

- опис ситуації;
- опис історії на основі художнього сетингу, у якій моделюється аналог реальної проблеми (метод сторітеллінгу);
- опис ситуації, у якій головним персонажем виступає сам учень (метод уявного експерименту).

Теоретичну інформацію до ситуацій та свої індивідуальні можливості учні аналізують за допомогою ментальних карт, що дозволяє їм розробити власні стратегії поведінки.

*Ментальні карти* (англ. Mind map) – метод організації інформації, коли основну думку, образ чи факт можна зобразити у вигляді центрального елемента, від якого радіально відходять зв'язки до всіх інших елементів. В українських перекладах термін може звучати по-різному – «карти розуму», «карти пам'яті», «ментальні карти», «асоціативні карти» [5, с. 4].

*Автор методу ментальних карт Тоні Б'юзен виділив сім кроків їх створення:*

1. У центрі аркуша зображуємо предмет, який досліджуємо. Якщо з малюванням виникають складнощі, пишемо слово або зображуємо символ, що з ним асоціюється.

2. Обираємо колір і малюємо гілку, що відходить від зображення. Надаємо їй природного вигину. Товщина гілки символізує її важливість.

3. На гілці пишемо одне поняття, бажано одним словом.

4. Малюємо другорядні гілки, а далі, за необхідності, третього та більше рівнів.

5. Іншим кольором малюємо другу гілку. Як і раніше, малюємо гілки другого та більше рівнів.

6. Додаємо нові гілки, базуючись на власних асоціаціях.

7. За бажанням додаємо стрілки, що з'єднують блоки гілок між собою, відображаючи зв'язок між ними [7, с. 18-19].

Дуже важливо, щоб перед тим, як починати самостійно складати ментальні карти, здобувачі освіти склали декілька під керівництвом учителя. Я б радив присвятити окремий урок роз'ясненню, що таке ментальні карти і як ними користуватись.

Так, у 8 та 9 класах на уроках предмета «Основи здоров'я» стає особливо актуальним навчити учнів виробляти власні стратегії поведінки, коли ми переходимо від вивчення конкретних алгоритмів дій у надзвичайних ситуаціях до розроблення перспективних життєвих планів. Саме в цьому питанні ментальні карти є для учнів надійним інструментом аналізу своїх сильних і слабких сторін, можливостей, перспектив і планів.

*Приклад кейсу (рис.1):*

1. Назва: зміна ваги.

2. Мета кейсу: навчити співвідносити планування харчового раціону з фізичними навантаженнями, мотивувати до здорового способу життя.

3. Місце кейсу в навчальному плані: 9-й клас, тема «Фізична складова здоров'я», урок «Моніторинг здоров'я».

4. Опис ситуації: учениця дев'ятого класу Діана перевірила свою вагу та виявила, що та за місяць збільшилася на два кілограми. Це викликало занепокоєння дівчини. Що ви можете їй порадити? Поради обгрунтуйте.

5. Додаткова інформація: Діана, вік – 15 років, зріст – 154 см, вага – 58 кг. Крім школи, навчається в художньому гуртку малювання.

6. Вимоги до оформлення результатів роботи з кейсом: аналіз ситуації та рекомендації оформити у вигляді ментальної карти.



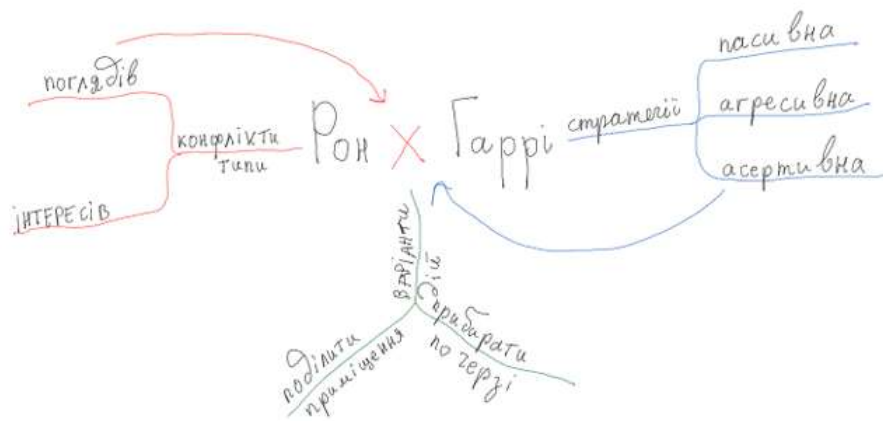


Рис 2. Ментальна карта до кейсу «Рон і Гаррі»

Аналіз історії може проводити як сам учитель, так і здобувачі освіти, що більш бажано. При цьому в учнів створюється уявлення про різноманітність форм використання ментальних карт і виявлення неочевидних взаємозв'язків у ситуації, що вивчається.

Ситуація також може бути викладена з використанням *методу уявного експерименту*. При цьому учень може уявити себе в середині ситуації, але не наражати себе на реальну небезпеку. Методи роботи з подібним кейсом такі ж самі, як із кейсом, викладеним із використанням методу сторітеллінгу.

Саме поєднання методу кейсів зі складанням ментальних карт дозволяє розвинути здатність систематизувати інформацію та креативність в учнів (рис. 3).

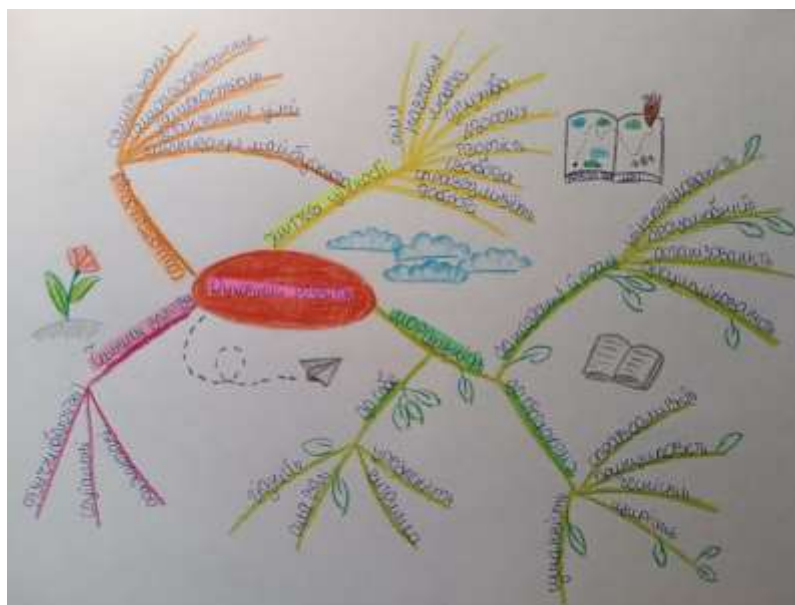


Рис 3. Ментальна карта, складена ученицею 8-Б класу ХЗОШ № 2 Бардаковою Ксенією за темою «Духовне здоров'я»

Здобувачі освіти, коли будують різні гілки, виділяючи важливі елементи базової ситуації, розвивають навички систематизації інформації. З іншого боку, сам процес складання ментальної карти: підбір кольорів, додавання малюнків на

основі асоціацій, використання дрібної моторики, можливість побачити нові, не очевидні зв'язки – розвиває креативність. **Створені учнями ментальні карти можуть поєднувати інформативність і водночас бути справжніми витворами мистецтва.**

### Література

1. Даніель Белл. Прихід постіндустріального суспільства. *Сучасна зарубіжна соціальна філософія. Хрестоматія*. Київ: Либідь, 1996. С. 194–250.  
URL: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Bell\\_Daniel/Prykhid\\_postindustrialnoho\\_suspilstva\\_fr.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Bell_Daniel/Prykhid_postindustrialnoho_suspilstva_fr.pdf) (дата звернення: 13.03.2023).
2. Осіна Н. А. Кейс-метод як спосіб формування життєвих компетентностей учнів: методичні рекомендації. Запоріжжя, 2018. 31 с. URL: <https://naurok.com.ua/keys-metod-yak-sposib-formuvannya-zhittevih-kompetentnostey-uchniv-13118.html> (дата звернення: 13.03.2023).
3. Паранюк Марія. Концепція постіндустріального суспільства: презентація. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-koncepciya-postindustrialnogo-suspilstva-204264.html> (дата звернення: 13.03.2023).
4. Пащенко Т. М. Кейс-технології у вивченні предмета «Будівельні конструкції». *Застосування особистісно-розвивальних педагогічних технологій у підготовці майбутніх кваліфікованих спеціалістів: методичні рекомендації*. Київ, 2014. С. 32–56. URL: <https://goo.su/Rlrz0m> (дата звернення: 13.03.2023).
5. Приходько Н. А. Використання інтелект-карт на уроках основ здоров'я. Рівне, 2019. 23 с. URL: <http://navigator.rv.ua/wp-content/uploads/2019/02/Methodychka-Karty.pdf> (дата звернення: 13.03.2023).
6. Сторітеллінг. Методичний навігатор: вебсайт. URL: <https://sites.google.com/a/lyceum2.cv.ua/metodicnij-navigators/metodicni-materiali/storitelling> (дата звернення: 13.03.2023).
7. Тоні Б'юзен. Мапа думок. Докладний посібник із вивчення і застосування найпотужнішого інструменту мислення у світі. Переклад з англ. Олени Замойської. Львів: Видавництво Старого Лева, 2021. 224 с.
8. Шмига С.А. Впровадження методу case-study в ході проведення функціонального навчання з питань цивільного захисту. *Вісник Науково-методичного центру навчальних закладів сфери цивільного захисту № 26-2017*. С. 95–98. URL: <https://goo.su/Z06ZM> (дата звернення: 13.03.2023).



## Кейс-технології в науково-дослідницькій роботі з навчального предмета «Основи здоров'я» в умовах дистанційного навчання

Ольга Серік

*Необхідно, щоб учні навчалися самостійно,  
а вчитель надихав і керував цим  
самостійним процесом, давав для цього матеріал.  
К. Д. Ушинський*

**Актуальність.** У контексті Нової української школи головним завданням кожного вчителя є реалізація компетентнісного підходу, формування всебічно розвиненої особистості, яка вільно володіє всіма ключовими компетентностями, тому актуальним стає використання кейс-технології – навчального методу, який сприяє розвитку комунікативних і творчих здібностей здобувачів освіти, дає можливість навчити їх здобувати знання та сформувати компетентності. Саме використання кейс-технології у науково-дослідницькій роботі з основ здоров'я в умовах дистанційного навчання сприяє глибокому та повному засвоєнню матеріалу, формуванню вмінь застосовувати набуті знання на практиці й активізує пізнавальну діяльність школярів. Таким чином, проблема вивчення оптимальних прийомів, методів і форм для впровадження кейс-технології в науково-дослідницькій роботі з основ здоров'я сьогодні актуальна.

**Мета:** показати широкі можливості використання кейс-технології в науково-дослідницькій роботі в умовах дистанційного навчання з основ здоров'я.

Мета реалізується шляхом вирішення таких завдань:

1. Використання кейс-технології для реалізації науково-дослідницької роботи з основ здоров'я.
2. Підвищення якості здоров'язбережувальної освіти.
3. Аналіз результативності роботи.

**Об'єкт дослідження:** упровадження науково-дослідницької роботи з основ здоров'я в умовах дистанційного навчання.

**Предмет дослідження:** кейс-технології як дієвий засіб реалізації науково-дослідницької роботи з основ здоров'я в умовах дистанційного навчання.

**Новизна педагогічного досвіду:** створення умов упровадження науково-дослідницької роботи з основ здоров'я через використання кейс-технології.

**Кейс-технологія** – це освітня технологія, що являє собою динамічну комбінацію знань, умінь, практичних навичок, способів мислення, що цілісно реалізується на практиці.

*Кейс-технологія поєднує:*

- аналіз інформації (самостійно та у складі групи);
- пошук ключових проблем запропонованого завдання;
- пошук відомостей, які необхідні для вирішення;
- пошук і оцінка альтернативних шляхів розв'язання завдання;



- обрання найкращого рішення та складання плану дій [1].

Використання кейс-технології для реалізації теоретичного етапу науково-дослідницької роботи з основ здоров'я в умовах дистанційного навчання полягає у здійсненні пошуку інформації в мережі Інтернет, вибору відповідних ілюстрацій, створенні комп'ютерних презентацій для оформлення результатів спостережень, дослідів і проєктів за наданим зразком і фіксації отриманих результатів за допомогою сучасних цифрових технологій. Науково-дослідницька робота орієнтована на дотримання авторського права, етичних принципів використання мас-медіа. Теоретичний етап дослідницьких проєктів спрямований на аналіз наукової літератури та інтернет-ресурсів із цього питання. Важливо навчати відрізняти факти від фейків. Здобувачі освіти при захисті науково-дослідницьких робіт посилаються на використані джерела, отже, позбавляються від фейків. Для цього спочатку ознайомлюю учнів/учениць із правилами аналізу отриманої інформації та оформленням списку використаних джерел.

Використання кейс-технології для реалізації практичного етапу науково-дослідницької роботи з основ здоров'я в умовах дистанційного навчання полягає в доцільності використання сучасних цифрових технологій для фіксації отриманих даних спостережень і дослідів. На цьому етапі учні/учениці індивідуально здійснюють проєктну діяльність: складають план, за допомогою мас-медіа збирають інформацію, обирають методи дослідницького проєкту (лабораторні або польові). Учитель виступає в ролі фасилітатора. Організую обговорення проблемного питання за допомогою сервісу Zoom під час проведення онлайн-зустрічей. За короткий термін пропоную виконати всі заплановані дії з максимальним залученням учасників. Так, у 2022/2023 навчальному році здобувачами освіти розроблено та проведено соціологічне дослідження шляхом онлайн-опитування населення «Професійна гігієна ротової порожнини – необхідність чи вимога дантистів?» на основі плагіну WP-Polls.

В онлайн-опитуванні проголосувало 638 респондентів, результати зазначені на рис. 1.

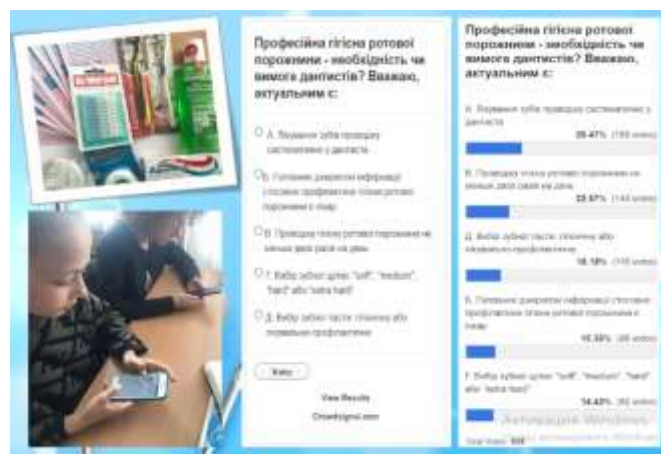


Рис. 1. Результати соціометричного дослідження «Професійна гігієна ротової порожнини – необхідність чи вимога дантистів?»

Аналіз результатів онлайн-опитування з питання актуальності показав, що найбільшу перевагу респонденти віддають лікуванню зубів систематично в дантиста – 29,5% голосів та проведенню гігієни ротової порожнини не менше двох разів на день – 22,6% голосів. З питання вибору видів засобів індивідуальної гігієни найбільшу перевагу віддають зубній пасті – 18,2% голосів, зубній щітці – голосів. Ці дані враховано під час проведення дослідження.

У Центральній районній лікарні ФОР Якубовська І. А. «Стоматологічний центр» проведено розрахунки гігієнічних індексів зубів на підставі статистичних даних. Здійснено визначення середніх показників активності ураження зубів за період 01.09.2022-30.09.2022 (вікова група: 20-25 років – 42 картки хворих) та зроблено порівняльний аналіз із періодом 01.08.2021-23.09.2021 (вікова група: 35-44 роки – 50 карток хворих), фрагмент показано на рис. 2:



*Рис. 2. Розрахунки гігієнічного індексу зубів на підставі статистичних даних*

Показник активності ураження зубів вікової групи 20-25 років становить 7,1 – це середній рівень інтенсивності карієсу. У цій віковій групі переважають пломбовані – 136 зубів, видалені – 93 зуби та каріозні – 71 зуб. Зроблено порівняльний аналіз із періодом 01.08.2021-23.09.2021 (вікова група: 35-44 роки).

Аналіз результатів показників активності ураження зубів становить 11,6 – це середній рівень інтенсивності карієсу. У цій віковій групі переважають пломбовані – 250 зубів, видалені – 215 зубів і каріозні – 115 зубів. Отримані дані свідчать про те, що люди цих вікових групи мало приділяють увагу гігієні порожнини рота, тому рекомендуємо частіше звертатися за стоматологічною допомогою, приділяти більше уваги раціону харчування та піклуватися про порожнину рота.

Визначення інтенсивності зубного нальоту за методом Ю. А. Федорова, В.В. Володкіної: фарбували вестибулярну поверхню шести нижніх фронтальних зубів розчином фуксину [2], фрагмент показано на рис. 3.



Рис. 3. Пофарбована половина поверхні коронки зуба

Визначили інтенсивність зубного нальоту й отримали такий результат: забарвилася половина поверхні коронки зуба. Отже, рівень гігієни становить

Таким чином розраховано та досліджено гігієнічні індекси ураження карієсом та інтенсивності забарвлення зубів у вікових групах 20-25 років і 35-44 роки. Результати такі: показник карієсу, пломбованих, видалених зубів середній. Інтенсивність забарвлення за методом Федорова-Володкіної – поганий. Отже, розраховані індекси показують, що в цих вікових групах недостатньо піклуються про гігієну порожнини рота, рекомендуємо вчасно звертатися до лікаря-стоматолога.

Прикладна цінність науково-дослідницької роботи учні/учениці здійснюють за допомогою мас-медіа: розробляють буклет із рекомендаціями, тести, постери, флаєри та відеоролики на каналі YouTube як основу для подальшого розповсюдження інформації. За результатами проведених досліджень матеріали роботи опубліковують у соціальних мережах Facebook, Instagram, відеохостингу YouTube, на сайтах освітнього проекту «На Урок», Всеосвіті. За результатами науково-дослідницької роботи розроблено флаєр із рекомендаціями та відеоролик на каналі [YouTube](#), як основу для подальшого розповсюдження інформації в соціальних мережах Facebook, Instagram, на сайтах освітнього проекту «На Урок», Всеосвіті та блозі вчителя біології SERIKBIOLOGY.

Звіт щодо науково-дослідницької роботи учні створюють за допомогою програми Microsoft Power Point і розробляють постер у форматі .pdf. Так, на блозі вчителя біології SERIKBIOLOGY розміщено матеріали науково-дослідницьких робіт за період 2014/2022 навчальні роки. Перейти на блог, відсканувавши QR-код або за посиланням [SERIKBIOLOGY](#).



Підвищенням якості здоров'язбережувальної освіти вбачаю: мотивацію здобувачів освіти щодо збереження та зміцнення фізичного, психічного й соціального здоров'я; виховувати стійке переконання щодо пріоритету здорового способу життя; формувати мотивацію до навчання та здобуття освіти, інтелектуальні та творчі навички проектної та навчально-дослідницької діяльності.

**Аналіз результативності роботи.** Упровадження кейс-технології в науково-дослідницькій роботі з основ здоров'я в умовах дистанційного навчання є результативним і ефективним:

- здобувачі освіти 9 класу у 2020/2021 навчальному році брали участь у програмі «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» за такими напрямками роботи: дотримання режиму проведення рухових вправ під час освітнього процесу: сприяння активному дозвіллю, поєднання рухового і статичного навантаження, залучення до спортивних секцій;
- у 2021 році здобувачі освіти перемогли в обласному конкурсі учнівських науково-дослідницьких робіт «Валеологічна культура – вибір XXI століття»: напрям «Практична валеологія» (Жмурко О., 9 клас, I місце); напрям «Природні умови здоров'я» (Грамотєєва Д., 10 клас, I місце);
- перемоги на II етапі Всеукраїнського конкурсу-захисту науково-дослідницьких робіт МАН України: 2019 рік (Ромашек М., 10 клас, III місце); 2020 рік (Грамотєєва Д., 9 клас, III місце); 2021 рік (Жмурко О., 9 клас, III місце); 2022 рік (Жмурко О., 10 клас, II місце);
- досвід своєї роботи з використання кейс-технології в науково-дослідницькій роботі з основ здоров'я в умовах дистанційного навчання висвітлила у 2022/2023 на обласному Всеукраїнському конкурсі «Учитель року-2023» в номінації «Основи здоров'я», де посіла 2 місце. Матеріал розміщено на відеохостингу YouTube за посиланням [Учитель року-2023 номінація «Основи здоров'я» Майстер-клас](#), або можна відсканувати QR-код.



**Висновок.** Таким чином, можна зробити висновок, що кейс-технології в науково-дослідницькій роботі з основ здоров'я в умовах дистанційного навчання дозволяють максимально підвищити ефективність освітнього процесу, забезпечують конкурентоспроможність, успішність підростаючого покоління в сучасному світі.

### Література

1. Кейс-технології у навчанні. URL: <https://www.creativeschool.com.ua/blog/kejs-tehnologiyi-u-navchanni/>.
2. Гігієнічний індекс за методом Ю. А. Федорова та В. В. Володкіної або оцінка гігієнічного стану порожнини рота. URL: <https://stomat.org/gigienicheskiy-indeks-fedorova-volodkinoy.html>.

## Розвиток критичного мислення на уроках основ здоров'я

Юлія Кубракова

«Навчіться мислити критично!», – усе частіше закликають людей світові медіа. «Аналізуйте інформацію перед її поширенням», – повторюють експерти з медіаграмотності. Але попри простоту цих принципів, далеко не кожен дорослий на достатньому рівні володіє такими навичками, чи хоча б усвідомлює їхню користь. Особливо це стає актуальним для дітей, які лише пізнають світ. Отож, спробуємо не лише дізнатися про роль критичного мислення у становленні дитини, але й зрозуміти, що можна зробити для розвитку відповідних навичок [1].

Використання технології розвитку критичного мислення має важливе значення не лише в освітньому процесі, але й у повсякденному житті дитини. Навчившись критично мислити, учень ставить правильні запитання, звертає увагу на головне, знаходить правильні рішення та робить відповідні висновки. Завдання вчителя – розвинути критичне мислення здобувачів освіти, скерувати розвиток у правильне русло та вчасно скорегувати недоліки. Але при цьому слід пам'ятати, що розвиток критичного мислення включає в себе не лише розвиток розумових операцій, але й формування життєвих цінностей, побудову гідної моделі поведінки.

Аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок про основні характеристики дитини, що володіє критичним мисленням (рис. 1), а саме:

- самостійність, що полягає в індивідуальному характері мислення;
- допитливість – цікавість до оточуючого середовища;
- надання аргументації в пошуку розв'язання певної проблеми;
- соціальність, що полягає в обміні думками з іншими, отримання інформації з літератури;
- наполегливість.

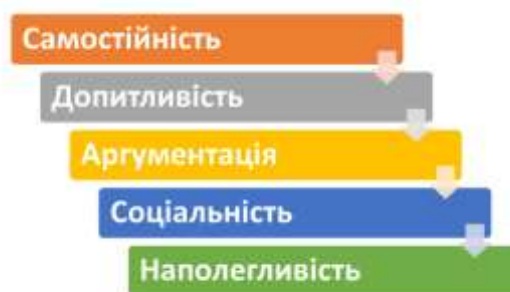


Рис. 1. Основні характеристики дитини, яка володіє критичним мисленням

Технологія розвитку критичного мислення – технологія, в основі якої лежить дослідження проблем і ситуації, використовуючи методи самостійного вибору, оцінки та визначення міри корисності інформації для особистих потреб і цілей. Як освітня технологія – містить у собі систему різних педагогічних методів і прийомів, що сприяють залученню учнів до дослідницької та творчої діяльності, а також створення умов для ефективного усвідомлення здобувачами освіти матеріалу, узагальнення отриманих знань, умінь та навичок [3].

Жити в сучасному інформаційному просторі й не володіти навичками критичного мислення означає піддаватися маніпуляціям, довіряти фейкам і бути легкою здобиччю для шахраїв. Щоб убезпечити дітей та попередити їх про



можливі ризики в дорослому житті, у сучасній освіті **вміння критично і системно мислити** проходить наскрізною лінією через усю навчальну програму.

Розвиток критичного мислення – це одне з наскрізних завдань, яке кожний учитель має розв’язувати щоденно. Навичка критично мислити дозволяє людині приймати зважені, обмірковані рішення, які потрібні як в особистому, так і в суспільному житті. Уміння аналізувати інформацію, брати до уваги різні точки зору (попри те, що не погоджуєшся з ними), об’ємна оцінка подій, явищ, прийняття рішень на основі аналізу даних, уміння «жити» в медійному просторі є важливими навичками для людини ХХІ століття. Сильне демократичне суспільство – це суспільство людей, що критично мислять».

Школа не може повністю взяти на себе відповідальність за критичне мислення, найкраще коли школа допомагає дітям розвивати його у співпраці з батьками. Дуже важливо, наскільки в самих батьків розвинене це вміння, як вони ставляться до цієї навички і наскільки готові допомагати дитині її розвивати.

Критичне мислення допомагає людині бути гнучкою, готовою до майбутніх змін. Це одна з базових навичок здорової особистості, що допомагає зберегти гнучкість розуму, неупередженість, цікавість світу, відкритість. Воно дозволяє бачити світ таким, як він є, аналізувати інформацію, порівнювати, зіставляти факти, спростовувати міфи й робити власні висновки. Це можливість дивитися ширше, брати до уваги різні фактори, різні обставини. Як результат – гнучкіший світогляд, що допомагає дитині розуміти можливі небезпеки та бути більш обережною. Критичне мислення також позитивно впливає на стресостійкість, здатність швидко відновлюватись, зростати та ставати більш стійкими до впливу різних чинників.

*Щоб дитина була готова до майбутнього, до світу, який на неї чекає, завдання педагогів і батьків – підготувати її до змін, навчити адаптуватися, орієнтуючись на ситуацію та користуючись критичним мисленням.*

Найлегший спосіб навчити дитину мислити критично – ставити запитання відносно прочитаного, побаченого чи почутого, а також обмірковувати альтернативні варіанти розвитку подій. Наступним етапом розвитку критичного мислення є формування гіпотез. Ця вправа буде доцільною під час планування певних заходів, спостереження або експерименту. Крім того, дитина в такий спосіб може наочно порівняти прогнозовані результати з фактичними висновками. Такі вправи допомагають бачити одні й ті самі речі з різних боків, що розвиває гнучкість, а як наслідок – критичне мислення.

Останнім етапом розвитку критичного мислення вважають аргументування висновків (рис. 2). Потрібно навчити згадувати й аргументувати власні висловлювання. Важливо, щоб це правило працювало не лише для дітей, але й для



Рис. 2. Основні способи розвитку критичного мислення

батьків. Кожна ситуація, подія або явище повинні мати аргументований висновок. Наприклад, якщо ви просите прибрати в кімнаті, варто пояснити, чому порядок і чистота важливі, який позитивний вплив це матиме на дитину та її оточення [1].

З розвитком інформаційних технологій учитель уже не виступає єдиним джерелом знань, передача знань від педагога до учня перестає бути основним завданням освітнього процесу. Треба навчити учнів самостійно здобувати інформацію, аналізувати та застосовувати її в житті. Використання інтерактивних технологій, поєднання індивідуальної та групової роботи на уроці буде ефективним у вирішенні цього завдання.

Сучасний ринок праці вимагає від випускника здатності застосовувати теоретичні знання в нестандартних життєвих ситуаціях, що постійно змінюються. Ринок праці вимагає від сучасної людини вміння навчатись упродовж усього життя, критично мислити, працювати в команді.

Для того щоб успішно діяти у світі, що змінюється, учні повинні вміти осмислювати інформацію, відкидати те, що не має відношення до справи.

***Отже, школа повинна вчити мислити [2].***

Сучасний урок основ здоров'я – це урок демократичний, урок, де завдяки активному навчанню та критичному мисленню формуються життєві компетентності здобувачів освіти.

Праця, постійне самовдосконалення – запорука життєвого успіху і вчителя, і учнів. Звичайно, це нелегко, але оптимізм і наснага, як складові духовно здорової людини, спонукають до нових звершень. Тому потрібно весь час тримати руку на пульсі сучасності: у педагогічному арсеналі, методичній діяльності постійно напрацьовувати механізм упровадження інтерактивних вправ, формувати та вдосконалювати роботу на різних освітніх платформах, що дає навіть за умов дистанційного навчання можливість бути учителем ХХІ століття, учителем Нової української школи, учителем, який опікується сучасним молоді, учителем, який крокує вперед у майбутнє разом зі своїми учнями.

Саме на уроках основ здоров'я освітній процес відбувається за умови постійної, активної взаємодії всіх учасників. Для того щоб підтримувати мотивацію навчання школярів, слід використовувати сучасні прийоми й методи навчання, традиційні прийоми роботи доповнювати інноваційними. Дієвими на різних етапах уроку є методи кейс-технологій (навчання на конкретних прикладах), технологія «перевернутого навчання» (на етапі виконання практичних завдань), складання інтелект-карт (ментальних карт) під час узагальнення матеріалу або з метою використання знань у новій ситуації, квести (інтелектуальні змагання, що мотивують, згуртовують команду заради спільного результату) [4; 5]. Розвитку культури здоров'я школярів сприяє позакласна робота через тренінги, тематичні зустрічі в молодіжному ХАБі, рольові ігри. Під час уроків на свіжому повітрі з використанням паркової зони міста актуальними є питання збереження та зміцнення здоров'я, а також вплив господарської

діяльності людини на довкілля. Новинкою цього навчального року є налагодження комунікації через цифрові технології.

При підготовці та проведенні уроків бажано змінити шаблон викладання предмета й залучити учнів до активного пізнавального процесу. Роль школяра перестає бути статичною. Сучасні уроки стають менш лекційними, забезпечується постановка проблемних питань, що передбачають відповіді упродовж уроку, коментарі значно переважають над тривалістю розповіді вчителя, що позитивно впливає на розвиток здобувача освіти. Таким чином, учнівська молодь вже під час уроку розуміє, що в житті багато залежить від них самих, формуються навички наполегливості, самовдосконалення та життєвих компетентностей.

У процесі вивчення основних складових безпечного освітнього середовища необхідно залучати учнів до активних форм взаємодії, що забезпечує:

- створення проєктів, досліджень, проведення практичних занять щодо безпечних і комфортних умов праці та навчання («Вивчення харчового раціону шкільної їдальні», «Аналіз грошових витрат на шкідливі звички», «Аналіз стану здоров'я учнів класу», «Створення соціальної реклами про здоровий спосіб життя», «Пожежна безпека. Правила екстреної евакуації з приміщення», «Безпечна дорога до школи»);
- відсутність дискримінації та насильства («Безпека в інтернеті», «Стоп. Булінг»);
- створення інклюзивного і мотивувального простору («Ми – різні, але рівні»).

У професійній роботі педагога намагаються сприяти розвитку здоров'язбережувальних компетентностей учнів і формувати вміння та навички для збереження здоров'я і життя дітей, а саме: свідомого ставлення до свого здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, навичками безпечної поведінки для здоров'я людини. Сприяють формуванню в учнів уявлень про загальнолюдські цінності (милосердя, співчуття, взаємодопомоги, особливо у скрутний період), уміння володіти навичками морально-етичної поведінки, безпеки життєдіяльності вдома, у школі, у громадських місцях.

***Отже, застосування інтерактивних, інноваційних, нетрадиційних форм і методів є ефективним, привабливим і цікавим.*** Завдяки цьому підвищується як інтерес до уроків основ здоров'я, так і мотивація вести здоровий спосіб життя, запобігати небезпечним ситуаціям, що оточують людину, застосовувати набуті знання на практиці, цінувати й берегти своє здоров'я та здоров'я оточуючих.

Основи здоров'я є одним із найпридатніших до інновацій навчальних предметів. Симбіоз інформаційної, візуальної та експериментальної складової створює підґрунтя для впровадження практичних методів донесення до свідомості молоді нового матеріалу будь-якої складності. Така концепція передбачає використання медійних і цифрових технологій. Завдяки цьому вчитель має змогу урізноманітнювати методи подачі інформації шляхом



використання фото, відео, таблиць, схем, вправ тощо. Інтерактивні методи в умілих руках педагога стимулюють до навчальної діяльності учнів, створення ситуації переживання та випробування, що сприяє глибшому проникненню в зміст і кращому запам'ятовуванню, підвищенню рівня знань, умінь і навичок учнів. Пріоритетним вважається розвиток в учнів прикладної складової, яка логічним чином узагальнює та систематизує набуті базові теоретичні знання і таким чином розвиває в них ціннісно-смыслову, здоров'язбережувальну компетентність. Розвиваючи в учнів базові навички, необхідні для критичного мислення, зокрема спостережливість, схильність до інтерпретації, аналізу, виведення висновків, властивість давати оцінки, стимулюючи та схвально оцінюючи всі прояви критичного мислення учнів, можна вийти на більш ефективний та результативний рівень.

Творчий підхід учителя, упровадження новітніх технологій, проблемних ситуацій, завдання розвивального характеру сприяють формуванню в учнів здоров'язбережувальних компетентностей, виховання бажання вести здоровий спосіб життя та дотримуватися правил безпечної поведінки.

Оскільки критичне мислення – це самостійне мислення, то учні, які ним володіють, – це школярі, які вміють розмірковувати, спілкуватися, чути та слухати інших. Учителю необхідно давати дітям достатньо свободи й можливість вирішувати питання самостійно, адже завдяки цьому типу мислення звичайний процес пізнання стає індивідуальним, свідомим і продуктивним.

Проте, варто пам'ятати, що працювати з такою технологією – це щоденна клопітна робота, результат якої досягається за умови систематичної діяльності: опрацювання інформації, розв'язання задач, проблем, оцінки ситуації, вибору раціональних способів діяльності.

**Отже, узагальнюємо викладене:** у сьогоденні, коли технологічна сфера швидко розвивається, з'являється інформаційне суспільство, сформованість умінь орієнтуватися в інформаційному просторі, оцінка рівня достовірності отриманого матеріалу, умінь висловлювати власні думки та позицію стають важливим завданням сучасної освіти.

## Література

1. НУШ: Кожен урок – насамперед про розвиток критичного мислення. URL: <https://chytomo.com/nush-kozhen-urok-urok-rozvytku-krytychnoho-myslennia/>
2. Розвиток критичного мислення на уроках основ здоров'я. URL: <http://viktorydblog.blogspot.com/2017/11/blog-post.html>
3. Технологія розвитку критичного мислення. URL: <https://naurok.com.ua/tehnologiya-rozvitku-kritichnogo-mislennya-204402.html>
4. Технологія критичного мислення. URL: <http://barna-consult.com/wp-content/uploads/2021/08/M.Barna-L.Pauk-NUSH-Uspishni-strategiyi-navchannya.pdf>
5. Технологічна картка уроку основ здоров'я. URL: [https://docs.google.com/document/d/1t-gR\\_xZAqatRczQjfBV-a8jml7-8pc\\_L/edit?usp=sharing&oid=110293198253023088380&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1t-gR_xZAqatRczQjfBV-a8jml7-8pc_L/edit?usp=sharing&oid=110293198253023088380&rtpof=true&sd=true)

# Формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках фізичної культури

Максим Ячевський

**Актуальність.** Відповідно до Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа», схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 року № 988-р. [4], в Україні з 2018/2019 навчального року розпочалася реформа в галузі шкільної освіти, яка знайшла своє підтвердження в нових законах «Про освіту» та «Про повну загальну середню освіту». Цими документами визначено 10 ключових компетентностей НУШ, які повинні стати основою для успішної самореалізації учня як особистості, громадянина і фахівця. Серед ключових компетентностей названа екологічна грамотність і здорове життя, що передбачає, зокрема, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя.

**Метою статті є** вироблення в учнів відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних і національних цінностей, виховання здорового способу життя та культури поведінки [1].

**Виклад основного матеріалу.** Для формування культури здорового способу життя учнів як у навчальний, так і в позаурочний час ефективними є форми та методи формування позитивної мотивації до здорового способу життя, пріоритетна роль серед яких належить активним методам. Вони ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини, розвиток здібностей дитини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості [5, с. 3].

На цей час найбільш ефективними є впровадження інформаційно-комунікаційних технологій, використання інтерактивних методів і прийомів, що підвищують результативність, розвивають мислення учнів, пробуджують інтерес до предмета та здобуття знань, формують уміння працювати в команді, приймати продумані рішення. Реалізація компетентісно зорієнтованих технологій на уроках фізичної культури сприяє формуванню здоров'язбережувальної та життєвої компетентностей школяра.

**Розглянемо з практичного досвіду використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури [6]:**

- *кооперативне навчання*, коли індивідуальні завдання переростають у групові – кожний член групи вносить унікальний вклад у спільні зусилля, а зусилля кожного члена групи потрібні та незамінні для успіху всієї групи;
- *метод колового тренування* та творчі завдання у групах;
- наприкінці уроку проводиться *«спрямована дискусія»* – обговорення проблеми в загальному колі, коли кожен по черзі висловлює свою думку щодо власного внеску у виконання завдань уроку (учні

виявляють ініціативу й творчість у справі, творцем якої себе відчують).

Спостереження за учнями у процесі інтерактивної діяльності на уроках фізичної культури дозволяє визначити такі *позитивні зміни* [6]:

- у всіх учнів підвищується рівень свідомої активності під час виконання вправ;
- кожен учасник групи може обирати власний темп виконання вправи, що дозволяє індивідуалізувати процес її виконання;
- під час такої діяльності особистий внесок у колективну справу може зробити кожен учень, незалежно від стану здоров'я;
- дитина усвідомлює свою важливість у колективі, проявляє ініціативу, самостійність, лідерські якості, уміння працювати в колективі, ураховуючи інтереси інших;
- учні отримують практичні навички повсякденного громадянського досвіду: партнерства та взаєморозуміння, лідерства й поваги до інших, ініціативності в прийнятті рішень, висловлюванні думок, практики відповідальності в реалізації індивідуальних і колективних справ.

**У Новій українській школі змінилася традиційна модель навчання.** Для проведення уроків за новим Держстандартом доцільно використовувати комунікативно-діяльнісний підхід, який, з одного боку, створює умови для взаємодії, засвоєння теоретичних і практичних умінь та навичок; а з іншого – формує вміння орієнтуватись у різних видах діяльності. На уроці вчитель повинен давати змогу кожній дитині розкрити свої здібності й таланти, прищеплювати інтерес до фізичних вправ і бажання самостійно займатися спортом. Комунікативно-діяльнісний підхід сприяє інтеграції в освітній процес більше ігрової практики. Через гру, через комунікацію, через можливі ігрові моменти діти на уроці вчать спілкуватися одне з одним, приймати рішення, вирішувати спірні питання, вигравати та програвати, знаходити спільну мову й виходити із конфліктних ситуацій.

Учні грають у рухливі ігри та естафети, що сприяє створенню гарного настрою, зміцненню здоров'я, вихованню найкращих рис характеру, розвиває інтелект і є важливим засобом реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання школярів.

Обираючи варіативні модулі для 5 класу НУШ, доцільно обговорювати з колегами та учнями спроможності закладу та побажання дітей. Так, ми визначили оптимальний перелік модулів, що спрямовані на задоволення потреб школярів у фізичних активностях, і можливостей їх реалізації наявною матеріальною базою ліцею.

Спостерігаючи за учнями, які навчаються за новим Державним стандартом, необхідно зазначити, що п'ятикласники навчені працювати по-іншому – у групі, вільно висловлювати свої думки, аргументувати, заперечувати, критично мислити. Більшість із задоволенням займаються фізичними вправами, уміють самостійно розподілити ролі в групі, прагнуть якнайкраще виконати вправу, якщо це впливає на результат роботи всієї групи.

**Організація освітнього процесу в умовах воєнного стану – це новий виклик для всіх педагогів.** Зрозуміло, що найбільш оптимальна та безпечна форма організації освітнього процесу – дистанційна. В умовах навчання з використанням дистанційних технологій педагоги мають підвищувати власну компетентність щодо формування безпечного цифрового освітнього середовища та використання цифрових технологій для поліпшення ефективності освітнього процесу. Проте, для вчителя фізичної культури це значна проблема, адже обмежується рухова активність дитини, організм якої потребує постійної динаміки, свіжого повітря тощо. Виконання фізичних вправ самостійно потребує неабияких психологічних і фізичних зусиль учнів. Іноді важливо продемонструвати учням виконання фізичних вправ із використанням наявного вдома спортивного обладнання та можливості його заміни.

Для проведення навчальних занять із використанням технологій дистанційного навчання в закладі визначено як єдину для здійснення освітнього процесу національну освітню платформу «Всеосвіта». Важливим при дистанційному навчанні є зворотний зв'язок з учнями, створення власних електронних тестів для перевірки рівня засвоєння учнями теоретичного матеріалу, правил ігрових видів спорту, техніки безпеки, техніки виконання вправ із легкоатлетичних видів спорту.

Також маю власний YouTube канал (рис. 1), на якому розміщую навчальні відео до уроків фізичної культури, де демонструю техніку виконання фізичних вправ, ознайомлюю п'ятикласників із новими модулями. Діти мають змогу переглядати відео та виконувати фізичні вправи у зручний для них час.

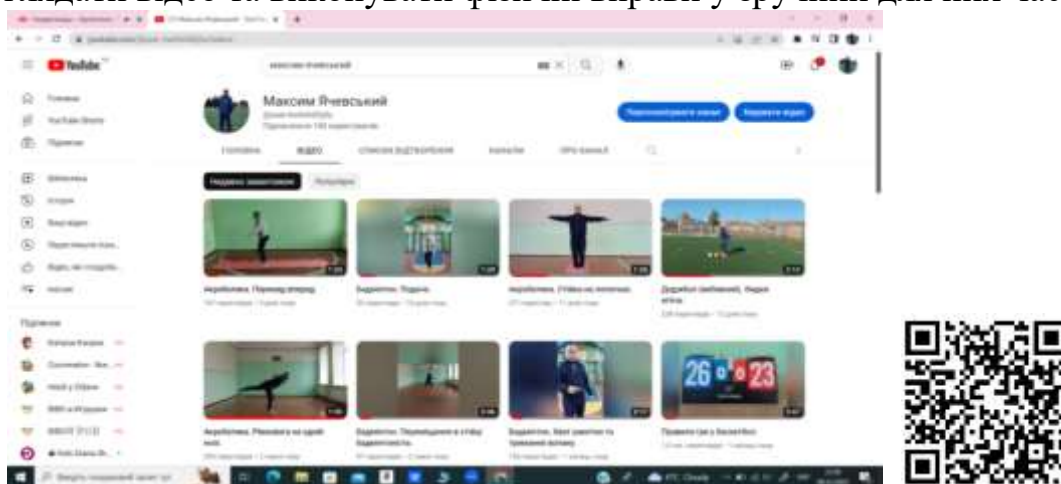


Рис. 1. Власний YouTube канал

Кожна дитина має свої індивідуальні особливості. Робота з дітьми з особливими освітніми потребами потребує індивідуального підходу до кожного. На уроках фізичної культури з дітьми з ООП доцільно використовувати адаптовану навчальну програму з предмета. При роботі з дітьми з ООП вчителю фізичної культури бажано брати участь у розробці індивідуального навчального плану розвитку дитини, урахуваючи рекомендації інклюзивно-ресурсного центру.

Ефективним у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів є навчання здорового способу життя не лише на уроках, а і в позаурочний час. Школярі із задоволенням відвідували (у мирний час) спортивні секції з футболу, баскетболу та настільного тенісу. Великою популярністю в дітей користуються спортивні змагання: «Козацькі розваги», «Козацький гарт», «Старти надій», «Тато, мама, я – спортивна сім'я».

**Висновки.** Застосування інтерактивних та інноваційних методів на уроках фізичної культури та в позаурочний час, навчання на власному прикладі дало досить значні результати: підвищився інтерес до уроків фізичної культури та занять спортом; відмічається тенденція зростання успішності в основній частині учнів класу; покращилися показники здоров'я у частини дітей: є учні, у яких змінилася група для занять фізичною культурою зі спеціальної на підготовчу; збільшилася кількість постійних учасників спортивних змагань різних рівнів, їх результативність.

**Отже, кожен сучасний український учитель має знаходитись у постійному пошуку ефективних методів і прийомів, які допоможуть зацікавити учнів своїм предметом, сприяти збереженню та зміцненню здоров'я дітей.** Оздоровча спрямованість фізичного виховання у поєднанні з інноваційними та інтерактивними освітніми технологіями дозволить досягти очікуваного результату: сформувати здорову, гармонійно розвинену, конкурентоспроможну особистість, здатну до самореалізації.

### Література

1. Виховання і навчання здорової особистості, формування вмінь і навичок здорового способу життя. URL: <https://goo.su/h6tYmE>
2. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. *Голос України*. 2017. 27 вересня (№ 178-179). С. 10–22.
3. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16.01.2020 р. № 463-IX. *Голос України*. 2020. 17 березня (№ 50(7307)). С. 12 – 19.
4. Про концепцію реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р. *Урядовий кур'єр*. 2016. 28 грудня (№ 246 (5866)). С. 16.
5. Про затвердження Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді: наказ Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 р. № 605.
6. Формування в учнів здорового способу життя на підставі здоров'язберігаючих та інтерактивних технологій. URL: [https://urok.osvita.ua/materials/edu\\_technology/39343/](https://urok.osvita.ua/materials/edu_technology/39343/)

## Засоби та методи зниження емоційного напруження на уроках фізичної культури

Олена Дьяконенко

В останній час проблема зниження здоров'я дітей все більше турбує не тільки вчителів, але й фахівців різного профілю. Відмічається, що зниження здоров'я пов'язано з погіршенням екологічних і економічних умов життя, недотриманням основних правил здорового способу життя та збільшенням стресових факторів оточуючого середовища. У сучасному світі дитяча психіка зазнає впливу безперервно зростаючого інформаційного потоку. У результаті з'являються проблеми щодо розвитку емоційної сфери дітей, найпоширенішими з яких є фізичне та емоційне напруження, що проявляється у дратівливості, агресії тощо і є перешкодою для гармонійного та ефективного розвитку особистості дитини [1, с. 2]. Саме тому проблема *зниження емоційного напруження на уроках фізичної культури* дуже важлива.

Традиційна система фізичного виховання школярів орієнтована переважно на покращення здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, оволодіння знаннями, уміннями й навичками, що забезпечують підготовку до життєдіяльності, та організацію вільного часу. Але створення позитивного емоційного фону на уроках фізичної культури має виключне значення. Як правило, фон формується в школярів ще до початку уроку і повинен зберігатися постійно. Проте емоційний фон може змінюватися по ходу заняття. Це залежить від самопочуття учнів, їхнього інтересу до фізичної культури як до предмета, до фізичних вправ, конкретного уроку або особистості вчителя, від оцінок їх діяльності, настрою, поведінки і самопочуття вчителя [2, с. 10].

Під час освітньої діяльності вчителя фізичної культури можна виділити декілька основних факторів, що сприяють підвищенню емоційності уроку та викликають радість у школярів, які виконують фізичні вправи:

1. *Обстановка на уроці та поведінка вчителя.* Урок фізичної культури завжди приносить задоволення і радість, якщо школярі рухаються, а не сидять, нудьгуючи на лавках, якщо вони бачать учителя в хорошому настрої, розуміють його жарти, знають і наочно відчують результати своєї праці. Зайва збудженість учителя (метушливість, галасливість), як правило, призводить до підвищення неорганізованої активності учнів. Не слід смішити й розважати школярів, постійно жартувати з ними. Важливо, щоб строгість, точність і чіткість дій учителя чергувалися посмішками, словами заохочення учнів за їхні успіхи, підбадьорювання їх при тимчасових невдачах [2, с. 12].

2. *Використання ігрового та змагального методів,* зважаючи на їх психологічні особливості, завжди викликає у школярів сильну емоційну реакцію. Слід пам'ятати, що часто ця реакція може бути такою сильною, що виконання навчальних завдань стає практично неможливим. Сильні емоції довго загасають після закінчення гри або змагань, тому використовувати їх слід після визначення їх місця, форми та міри. Вправи у змагальній формі треба планувати на кінець

уроку [2, с. 12]. *Абсолютно неприпустимо використовувати їх перед розучуванням техніки фізичних вправ.*

Гра – це звична форма занять для школярів. Для дітей молодшого шкільного віку це не тільки розвага, але і спосіб розвитку. За допомогою ігор, що вимагають вияву рухової активності, учні засвоюють правила й норми раціональних форм рухів, розвивають психічні та фізичні якості, комунікативні здібності. На уроках із молодшими школярами треба постійно використовувати сюжетні ігри, при цьому намагатися створити певний ігровий сюжет діяльності для учнів, включаючи в зміст уроку програмний навчальний матеріал. Застосовуючи такий метод, необхідно намагатися стати учасником гри, повірити в реальність створених образів і виконувати відповідну сюжетові роль. З підвищенням віку школярів слід використовувати ігри, що відрізняються все більшою реалістичністю. Це можуть бути різноманітні спортивні ігри, спочатку зі спрощеними правилами й умовами виконання, потім такі, що повністю відповідають реальним вимогам.

3. *Різнманітність засобів і методів, які використовуються на уроці.* Відомо, що одноманітна фізична діяльність призводить до розвитку несприятливих психічних станів: монотонне, психічне перенасичення [2, с. 13].

*Можна використовувати безліч способів урізнманітнити засоби та методи проведення уроків:*

- фронтальна, групова або колова організація занять;
- включення різних нових фізичних вправ (наприклад, для розвитку однієї і тієї ж фізичної якості можна використовувати різні за змістом вправи);
- зміна обстановки, умов проведення уроку (перехід зі спортивного залу на повітря, музичний супровід ходьби, бігу, загальнорозвиваючих вправ у вступній частині уроку).

Однією з важливих умов поліпшення якості заняття на уроці фізичної культури є використання найбільш раціональних способів організації дітей і досягнення оптимального фізичного навантаження на їх організм. Раціональна організація навчання дітей фізичних вправ є однією з основних передумов суттєвого підвищення загальної та моторної щільності занять із фізичної культури [3, с.1].

Під час проведення уроків із фізичної культури можна використовувати деякі з різноманітних *методів зниження емоційного напруження.*

1. *Гумор* – уміння вчителя вчасно перевести конфліктну ситуацію в гумористичну площину значно знижує емоційну напругу на уроці.

2. *Вправи на відновлення дихання.*

Дійсно, нервова система бере участь у регулюванні дихання та навпаки. Дихальні вправи є невід'ємною частиною всіх занять фізичними вправами, прогулянок, тренувань і умовно поділяються на дві групи:

- статичні (дихання без руху кінцівок і тулуба);
- динамічні (дихання у сполученні з рухами кінцівок і тулуба).



Дихальні вправи повинні знаходити застосування під час проведення усіх форм занять [4, с. 7].

### 3. Вправи на розслаблення.

Нервова напруга, порушення осанки, фізична перевтома, хвороби внутрішніх органів можуть стати причиною гіпертонусу м'язів. У свою чергу, довготривала перенапруженість м'язів хворобливо впливає на емоційний та фізичний стан людини. Своєчасне розслаблення та відновлення м'язів заспокоює нервову систему, запобігає перевтомленню після фізичних навантажень, значно збільшуючи їх ефект. Уміння довільно розслабляти м'язи значно підвищує працездатність, дозволяє досягти найкращих результатів у роботі, що виконується. Уміння розслабляти м'язи – спеціальна навичка. Засобом до оволодіння умінням розслабляти м'язи є вправи на розслаблення [5, с. 4].

*Можна запропонувати деякі з таких вправ.*

1. *Квітка та свічка.* Це проста вправа на розслаблення, що сприяє глибокому диханню. Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій – запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть кілька разів.

2. *Лінивий кіт.* Ця вправа допоможе зняти м'язову напругу. Уявіть, що ви – лінивий кіт, який щойно прокинувся після приємного довгого сну. Широко позіхніть. Помурчіть, як кіт: «няв-няв». Тепер витягніть руки, ноги та спину й потягніться повільно, а далі розслабтеся.

3. *Пір'їнка та статуя.* Ця вправа допоможе зняти м'язову напругу. Уявіть, що ви – пір'їнка, яка літає в повітрі приблизно десять секунд. Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь! Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'їнку, що літає в повітрі. Повторіть декілька разів. Переконайтеся, що закінчите пір'їнкою в розслабленому стані.

4. *Черепашка.* Ця вправа знімає м'язову напругу. Уявіть, що ви – черепаха, яка йде на повільну, розслаблену прогулянку. Уявіть, ніби раптово почався дощ. Щільно згорніться калачиком під панциром на десять секунд. Уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вилазити з панцира та продовжити розслаблену прогулянку. Повторіть кілька разів. Переконайтеся, що завершуєте вправу прогулянкою, щоби ваше тіло розслабилось [6, с. 1].

### 4. Музичний супровід під час виконання вправ.

Музика створює позитивну мотивацію для проведення уроку фізичної культури: темп й ритми різних пісень надають заняттю емоційності, змушують учасників підтримувати такт. Залежно від частоти коливання, рівня голосності, ритму звук впливає на людину. Правильно підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви [7, с. 15].

*Важливу роль у фізичному вихованні кожної людини відіграє сім'я.* Саме тому дуже велику частку роботи вчителя в цьому напрямі займає робота з батьками. Можна використовувати різні інноваційні форми й методи: бесіди, лекції, навчальні фільми. Варто залучати батьків до участі в різноманітних шкільних змаганнях, естафетах, під час проведення спортивних свят.



Необхідно звернути увагу на своєчасне залучення, мотивування дітей і батьків до свідомо активного способу життя. Раніше масово діяли дитячі спортивні школи, гуртки, які фінансувалися державою, були доступні дітям і батькам. Сьогодні кількість таких закладів зменшилася. Батьки часто не володіють інформацією про оздоровчі засоби фізичної культури, які сприяють гармонійному та всебічному розвитку дитини. Тому актуальною є проблема взаємодії школи і сім'ї у фізичному вихованні учнів [8, с. 2].

*Могутній чинник формування особистості – виховання прикладом.* Діти наслідують дорослих, беручи приклад із спортивного тата, пишаються досягненнями батьків [8, с. 2].

**Отже, можемо узагальнити викладене.** Якщо під час освітньої діяльності будуть використовуватися запропоновані засоби й методи, можна припустити, що діти з більшим заохоченням відвідуватимуть уроки фізичної культури та намагатимуться займатися фізичними вправами в позаурочний час, збільшиться участь їх у спортивних секціях і різноманітних спортивних заходах. Різноманітні форми роботи, які можна використати для формування фізичного й духовного здоров'я, дозволяють викликати в дітей не тільки потребу здорового способу життя, але й потребу рухової активності.

Емоційна сфера дитини не може гармонійно сформуватися сама по собі, а потребує мудрої та дбайливої допомоги дорослих. Тому тільки батьки разом із учителем допоможуть дитині стати гармонійно розвиненою особистістю.

### Література

1. Онищенко О. М. Музикотерапія. Дошкілля. НУШ. Початкова школа: курсовий проєкт. Всеосвіта, 2021. 109 с.
2. Ковальова О. М. Формування фізичних якостей та рухових здібностей учнів на уроках фізичної культури. *Методичні рекомендації щодо розробки уроків фізичної культури в середніх класах.* На Урок, 2021. 24 с.
3. Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури: вебсайт. URL: <http://www.educationua.net/silovs-263-1.html> (дата звернення 27.10.2020)
4. Долиніна М.М., Дорошенко І.В., Назарова І.І., Дорошенко І.Г., Харченко В.Г., Воліваха П.О., Данилюк В.М., Фабро З.В. Дихання в оздоровчій фізичній культурі: навч. посіб. За ред. М. М. Долиніної. Київ : НУХТ, 2010. 94 с.
5. Киселевська С.М., Брінзак В.П., Войтенко О.А. Вправи на розслаблення м'язів: навч. посіб. За ред. С. М. Киселівської. Київ: КНУБА, 2015. 28 с.
6. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Вправи на розслаблення для дітей: вебсайт. URL: <https://www.savethechildren.org> (дата звернення 16.09. 2022)
7. Струков Г. П. Здоров'язберігаючі технології на уроках фізичної культури. *Методичні рекомендації щодо формування здоров'язберігаючої компетентності учнів.* На Урок, 2018. 26 с.
8. Тучинський А. Ф. Співпраця школи та сім'ї у вихованні культури здоров'я учнів. *Методичні рекомендації щодо співпраці вчителя фізичного виховання та батьків.* На Урок, 2018. 14 с.

## Використання нетрадиційних форм і методів на уроках фізичної культури

Юлія Кармазова

**Актуальність.** Фізична культура сприяє підвищенню соціальної та трудової активності людини, задоволенню її моральних, естетичних і творчих запитів, життєво важливої потреби у спілкуванні, встановленню дружніх стосунків. Всесвітня організація охорони здоров'я вважає недостатню фізичну активність одним із ключових факторів ризику, які є причинами смертності у світі. Недостатня рухливість і загальна фізична інертність призводять до розвитку неінфекційних захворювань та погіршують стан здоров'я людей у цілому. Саме тому ВООЗ розробила Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я в усіх вікових групах населення. Для дітей та молоді (група 5-17 років) її основою є ігри, змагання, заняття спортом, оздоровчі заходи, уроки фізичної культури та планові щоденні вправи.

**Науково-теоретичне обґрунтування проблеми дослідження.** Учені довели, що дорослі, які займалися в дитинстві спортом чи фізичними вправами, швидше навчаються і мають кращу нейро-м'язову координацію, швидше відновлюють навички після перерви. Так, С. Малишева зазначає: «Фізична культура – культура взаємин зі своїм тілом. Це ті щоденні організовані (спорт, фітнес) і неорганізовані (побут, прогулянки) практики, які ми робимо разом з обов'язковими гігієнічними процедурами (душ, чистий одяг). Усі ці дії впливають на самопочуття, рівень енергії та якість життя» [3]. Важко не погодитися з цим твердженням. Базис фізичної культури повинен бути закладений ще у школі.

З позицій теорії та методики фізичного виховання шкільна програма враховує всі сенситивні періоди розвитку рухових якостей дитини. Сила, витривалість, швидкість, гнучкість і спритність якнайкраще розвиваються в різні вікові періоди. Школярі 6-11 років володіють низькими показниками м'язової сили: силові, статичні вправи на кшталт планки їм не підходять. Для занять фізичною культурою з дітьми цього віку краще обирати нетривалі швидкісно-силові вправи, наприклад, стрибки на скакалці. Не варто забувати про те, що заняття фізичною культурою сприяють формуванню правильної постави. Набагато простіше простежити за цим у дитинстві, ніж виправляти потім у дорослому віці [4].

Включення проблеми здоров'я в число пріоритетних завдань суспільного і соціального розвитку зумовлює актуальність теоретичної і практичної її розробки, необхідність розгортання відповідних наукових досліджень і відпрацювання методичних і організаційних підходів до збереження здоров'я, його формування та розвитку. У зв'язку з цим одним із пріоритетних напрямів у Концепції «Нова українська школа» (однією з ключових компетентностей) є збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування у них цінностей здоров'я і здорового способу життя.

Як підсистема загальної системи фізичного виховання суспільства, фізичне

виховання дітей і молоді організовується суспільством у рамках соціальної програми з метою підготовки підростаючих поколінь до майбутньої творчої життєдіяльності. Ця підготовка здійснюється шляхом оволодіння певними духовними та матеріальними цінностями фізичної культури, передбаченими навчальними програмами у спеціально організованому освітньому процесі. Освітній процес із фізичного виховання здійснюється через використання різних методів і форм занять, на яких учні опановують предмет «Фізична культура», роблячи його своїм надбанням, формуючи та збагачуючи особисту фізичну культуру. Структура занять із фізичної культури передбачає їхню загальну педагогічну спрямованість і специфічний зміст, який забезпечує вирішення завдань фізичного виховання [5, с. 14]. Аналіз педагогічної суті різних форм організації фізичного виховання школярів показує, що не в кожній із них однаково можуть бути представлені всі складові освітнього процесу: навчання фізичних вправ; засвоєння знань із фізичної культури; процес формування фізичних компетентностей; спеціалізована підготовка тощо. Питаннями класифікації та вивчення ефективності проведення уроків фізичної культури займалися Б. Шиян, Г. Мейксон, Ю. Копилов, М. Рахімов, А. Хан, В. Авраменка, В. Похлебін та інші.

***Мета дослідження*** – охарактеризувати нестандартні форми роботи на уроках фізичної культури, розкрити їхні можливості та здоров'язбережувальний потенціал.

***Виклад основного матеріалу.*** Головними в процесі інтерактивного навчання є взаємодія та співпраця учнів і вчителя, так звана педагогіка партнерства, коли позитивних результатів навчання можна досягти лише взаємними зусиллями його суб'єктів. При застосуванні інтерактивних методів змінюється роль учнів. Їхня активність переважає над активністю вчителя, завданням якого є створити умови для ініціативної учнівської роботи. Мотивація учня до навчання, стає особистим інтересом дитини. Крім того, суттєво зростає роль особистості педагога, його авторитету. Учитель більше розкривається перед учнями, виступає як партнер, лідер, організатор.

У цілому дітям і підлітками потрібно займатися фізичними заняттями щонайменше 60 хвилин щодня. Помірні фізичні вправи позитивно впливають на серцево-судинну систему, допомагають розвивати координацію та контроль рухів, підтримувати здоровими кістки, м'язи та суглоби. Тривалість, частоту й інтенсивність занять доцільно поступово збільшувати: так, фізична активність високої інтенсивності у дітей має бути тричі на тиждень [3].

Фізична культура – один із найулюбленіших предметів учнів початкової школи. Регулярна фізична активність сприяє зміцненню імунітету, розвиває силу й характер дитини. Проте підлітки часто уникають цього предмета, інколи прикриваючись тим, що мають «довідку» про звільнення за станом здоров'я. «Однією з найсерйозніших хиб нашої практики є те, що, навчаючи молоде покоління, працює переважно викладач» – таке твердження В. Сухомлинського можна застосувати до характеристики освітнього процесу на сучасному етапі [7, с. 450].

Одним з інтерактивних методів навчання, які використовуються в педагогічній діяльності, є «*мозковий штурм*». На заняттях часто застосовують його у підготовчій частині уроку при вивченні теоретичного матеріалу, оскільки ця технологія спонукає учнів на виявлення уяви та творчості шляхом вираження своїх думок, допомагає знаходити декілька рішень поставленої проблеми. Спочатку повідомляється проблема, яку треба вирішити («Для чого нам потрібна фізична культура?», «Навіщо бути здоровим?»). Учні обдумують її, озвучують варіанти рішень. Потім разом із дітьми аналізуються та оцінюються всі запропоновані ідеї.

*Робота учнів у парах або малих групах* допомагає їм набутти навичок, необхідних для спілкування та співпраці, так званих «softskills» (м'яких навичок). Вона стимулює роботу в команді, допомагає виробляти ідеї, завдяки яким учасники можуть бути корисні один одному. Висловлювання думок допомагає їм означити та зміцнити особисті можливості. *Кооперативне навчання* дозволяє учасникам освітнього процесу співпрацювати зі своїми товаришами, допомагає їм реалізовувати прагнення кожної людини до спілкування. Застосовується, зокрема, при вивченні навчальних модулів «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол», «Панна», «Рухливі ігри», «Чирлідінг». Об'єднувати учнів у малі групи можна за різними показниками: за бажанням дітей, за напрямами інтересу до певного виду діяльності, за статтю, за рівнем сформованості рухової компетентності тощо. Важливо надавати допомогу, якщо вона потрібна, тій групі учнів, у якій виникають певні труднощі, коментувати роботу груп.

*Сюжетно-рольові ігри* («Чемпіонат», «Похід» тощо) можна проводити на уроках перевірки знань, після вивчення окремих модулів навчальної програми. Перевірити рівень засвоєння учнями навчального матеріалу, рухових компетентностей, застосування їх у реальних умовах. Сюжет надає уроку емоційності, зацікавлює дітей, особливо молодшого та середнього шкільного віку.

На заключному етапі уроку, при підбитті підсумків роботи учнів, використовується *фронтальна технологія інтерактивного навчання – метод «Мікрофон»*. Він дає можливість кожному швидко, по черзі, відповісти на запитання, висловлюючи свою думку щодо підсумків уроку. Така форма підсумків уроку вчить здобувачів освіти поважати переконання інших, покращує їх емоційний стан, створює позитивний настрій під час рефлексії. Метод особливо актуальний при формувальному оцінюванні.

***Використання вказаних методів і технологій ускладнюється сучасними викликами та реаліями – дистанційним навчанням в умовах воєнного стану.*** Незважаючи на те, що урок фізичної культури – це практика, у ньому є місце й теорії. Учителю необхідно знаходити й використовувати такі методи навчання, які дозволили б кожному учневі виявити свою активність, свою творчість, активізувати рухову та пізнавальну діяльність. Сучасні педагогічні технології, використання Інтернет- і медіаресурсів, нових інформаційних технологій дають можливість педагогові досягти максимальних результатів. Інформаційно-

комунікаційні технології дозволяють вирішити проблему пошуку та зберігання інформації, планування, контролю і управління заняттями фізичною культурою, діагностики стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Зокрема, використання електронних презентацій на уроках дозволяє детальніше й наочно надавати теоретичний матеріал, що робить процес освіти найбільш ефективним. Цей вид роботи використовується при вивченні техніки виконання розучуваних рухів. За допомогою наочної картинки ці рухи можна розбивати не лише на етапи виконання, але й коротші фрагменти, що дає можливість створити правильне уявлення рухових дій, при вивченні техніки виконання певних вправ і елементів. За допомогою презентації також можна доступно пояснити правила спортивних ігор, тактичні дії гравців, яскраво показати історичні події, біографії спортсменів. Наявність візуального ряду інформації дозволяє закріпити її в пам'яті. Створення відеороликів із комплексами загальнорозвиваючих вправ, технічних елементів стає справжнім помічником у роботі вчителя, особливо, коли урок проводиться в асинхронному режимі під час дистанційного навчання. Такий матеріал може бути використаний і опрацьований у будь-який зручний для дитини час. Одним із видів домашнього завдання може бути створення презентації на тему: «Здоровий спосіб життя і я», «Способи гартування», «Шкідливі звички», «Гімнастика» та інші; створення власного відеоролика з виконанням певних видів вправ або конкретного завдання. Діти можуть виконувати такі завдання як самостійно, так і в групах, що дозволяє переходити їм до виконання проєктів, виявляючи свою творчість. З метою перевірки та закріплення знань учнів проводять тестування. У позакласній роботі також можна використовувати ІКТ: представлення команд, оформлення змагань, опис конкурсів тощо. Електронні освітні ресурси дозволяють учням вдома детальніше ознайомитися з вивченою темою на уроці, знайти необхідні вправи для вдосконалення своїх фізичних якостей і поповнити свої знання в галузі фізичної культури та здорового способу життя.

**Висновки.** Підготовка учнів до життя, праці, творчості починається в закладі загальної середньої освіти. Для цього процес навчання та організаційна методика уроку повинні бути побудовані із залученням учнів до самостійної творчої діяльності щодо засвоєння нових знань та вдалого використання їх на практиці. Педагогічна наука і шкільна практика спрямовують свої зусилля на пошук шляхів удосконалення уроку. Головне місце в цьому пошуку належить учителю, але, виховуючи особистість, він дає шанс учню відбутися як людині [4]. Погоджуючись із цією думкою, **можемо зробити висновок**, що поетапно організована інноваційна система фізичного виховання з використанням нетрадиційних форм і методів навчання, зокрема інформаційно-комунікаційних технологій, забезпечує ефективне формування у школярів позитивної мотивації до здорового способу життя.

## Література

1. Аксьонова О. П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Тернопільський національний педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2005. 226 с.
2. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. Київ : Академвидав, 2004. 70 с.
3. Використання нетрадиційних методів та засобів навчання на уроках фізичної культури. Нова педагогіка : вебсайт. URL: <http://www.novapedahohika.com/nolom-467.html> (дата звернення: 14.01.2023).
4. Руденко О. О. Інноваційні технології на уроках фізичної культури. Всеосвіта : вебсайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/innovacijni-tehnologii-na-urokah-fizicnoi-kulturi-126434.html> (дата звернення: 14.01.2023).
5. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум). Львів: Світ, 1993. 184 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2006. Ч. 2. 272 с.
7. Фізула М. М. Педагогіка : навч. посіб. Київ: «Академія», 2000. 542 с.

## **Підвищення рухової активності учнів засобами рухливих ігор і естафет**

*Оксана Теплова*

**Актуальність.** Сучасні стандарти освіти вимагають застосування компетентнісного підходу в навчанні, що передбачає використання навчальних засобів, які б виконували не тільки інформаційну, а й мотиваційну та розвивальну функції. З метою забезпечення мотивації уроки повинні бути різноманітними, насиченими, цікавими, нестандартними за формами організації навчання. Саме через компетентнісний підхід на уроках і в позаурочний час відбувається засвоєння основних умінь і навичок, що дає змогу забезпечити зростання показників фізичного розвитку, рухової підготовленості учнів. Успішне запровадження компетентнісного підходу в процесі планування уроків фізичної культури здійснюється через різноманітні форми організації роботи з учнями.

**Мета статті** – показати, що одним із важливих шляхів поліпшення фізичного виховання є пошук ефективних засобів і методів, які сприятимуть прискоренню розвитку рухових функцій дітей, прищеплюватимуть стійкий інтерес до занять фізичними вправами.

**Виклад основного матеріалу.** Теоретично доведено, що правильно організована рухова активність – це найважливіший фактор формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я людини незалежно від її віку. Тому рухову активність можна розглядати як один із фундаментальних факторів збереження та зміцнення здоров'я учнів закладів освіти.

Педагогічна ідея і напрям роботи «Підвищення рухової активності учнів засобами рухливих ігор і естафет» – це один з основних методів і засобів фізичного виховання. **Педагогічне кредо:** «Ніколи не здаватися. Кожний день використовувати для того, щоб зробити крок уперед»!

Гра – явище, яке історично утворилося як самостійний вид діяльності, притаманний людині, це емоційна діяльність, що є не тільки елементом культури, а й корисним засобом виховання дітей і підлітків. Гра завжди цілеспрямована та характеризується багатоманітністю цільових і мотиваційних ідей [3].

Педагоги всіх часів відзначали, що рухлива гра добродійно впливає на формування дитячої душі, розвиток фізичних сил і духовних здібностей.

Так, К. Д. Ушинський та В. О. Сухомлинський указували на важливу роль гри в усебічному розвитку дитини, розглядаючи її як основний вид фізичної та розумової діяльності [1].

Насамперед, дітям цікавий сам процес дій, миттєві зміни ігрових ситуацій. Доводиться самостійно знаходити вихід із непередбачених ситуацій, намічати мету, встановлювати взаємодії з товаришами, проявляти спритність, витривалість і силу. Уже саме нагадування про наступну гру викликає в дитини позитивні емоції, приємне хвилювання. Серед учених поширена думка, що гра – це структурна модель поведінки дитини. За допомогою гри вона пізнає довкілля та готується до активного його перетворення. Отже, за допомогою рухливих ігор діти готуються до життя [1].

Рухливі та спортивні ігри, вправи й естафети – один із найбільш ефективних засобів гармонійного розвитку дитини.

#### ***Розглянемо роль рухливих ігор і естафет в освітній діяльності:***

- гра є засобом пізнання дитиною дійсності;
- робить навчання цікавим і ефективним;
- підвищує інтерес до предмета;
- дозволяє краще опанувати навчальний матеріал;
- розвиває творчу уяву, пам'ять, мислення;
- формує навички ділової взаємодії з оточенням.

Фізичний розвиток у процесі ігрової діяльності відбувається за рахунок удосконалення швидкісно-силових і координаційних здібностей, формування та закріплення стрибкових навичок, засвоєння елементарних техніко-тактичних дій, а також поліпшення діяльності серцево-судинної та інших систем організму. Особлива цінність рухливих ігор і естафет полягає в можливості одночасно впливати на моторну й психічну сферу особистості. Відповідний характер рухової реакції та вибір правильної поведінки в умовах гри, які постійно змінюються, передбачає широке включення механізмів свідомості в процесі контролю та регуляції. Так, якщо ставити завдання забезпечити високу рухову активність учнів, сприяючи передусім їхньому фізичному розвитку, то цьому найбільше відповідає рухлива гра з мінімальною кількістю зумовлених правил. Такий тип гри сприяє досягненню переможного результату завдяки вияву учнями своїх фізичних якостей [3].

Крім цього, спортивні та рухливі ігри мають величезний соціально-психологічний розвивальний потенціал, який дає змогу виховувати позитивні особистісні якості й підвищувати ефективність командної взаємодії. За допомогою рухливих ігор закріплюються та вдосконалюються навички бігу, стрибків, метання, лазіння, рівноваги, поліпшується загальна координація рухів.

Ігри сприяють формуванню таких рис характеру, як активність, рішучість, уміння підпорядковувати свої емоції встановленим вимогам, контролювати свою поведінку, оперативно мислити. Повага суперників, чесність у спортивній боротьбі, прагнення до вдосконалення – усі ці якості можуть успішно формуватися в процесі занять рухливими іграми [3].

Під впливом притаманного гри змагання активніше розвиваються фізичні якості учнів, бо ситуація змагання стимулює самостійність дітей, підвищує роль самоконтролю в ході спостереження за рівнем фізичної підготовки.

*Змагання як метод удосконалення доцільно застосовувати після формування певних навичок у дітей.* Наприклад, під час проходження навчального матеріалу виявляються командири, групи або окремі кращі учні. А під час проведення бігу групами по 2-3 учні, стрибків, гри – кращі команди. Змагальний метод пробуджує інтерес дітей, що сприяє виконанню вправ, підвищенню результатів, а це, у свою чергу, дає змогу за короткий проміжок часу значно збільшити фізіологічне навантаження на організм. Крім того, командні ігри виховують у дітей почуття колективізму [3].

*Але змагальним методом необхідно користуватись обережно,* бо в умовах змагання виникає велике нервове й фізичне навантаження на учнів і знижується точність виконання вправ. Надмірне напруження та сильне збудження можуть негативно позначитися на самопочутті дітей, їхній поведінці, стосунках один з одним.

Спостереження за грою дає вчителю можливість більше дізнатися про індивідуальні особливості кожного учня та впливати на нього в потрібному напрямі. ***Моє завдання – зацікавити й активізувати рухову активність учнів, навчити грати не тільки під керівництвом учителя, а й самостійно.***

Молодшим дітям більш до вподоби рухливі ігри, нетривалі за часом, з нескладним змістом, з чіткими правилами. Типовими рухами в таких іграх є біг із завданням наздогнати або втекти від того, хто наздоганяє, вчасно зайняти місце, що звільнилося в колі. Зазвичай, це масові ігри без поділу на команди, хоча в окремих випадках молодшим за віком дітям можуть бути рекомендовані й командні ігрові змагання, наприклад, естафетні ігри з перекиданням м'яча, з передачею предмета по ланцюжку тощо. Ігри учнів 5 – 8 класів помітно відрізняються від ігор молодших школярів. Їх кількість зменшується, а зміст ускладнюється. Це – «Бій півнів», «Ловіння ланцюгом», естафети з елементами футболу, баскетболу, волейболу. А в 9-11 класах юнаки та дівчата досягають вищого рівня фізичного розвитку й уже мають достатній руховий та ігровий досвід. Вони зосереджують увагу на тактиці та результатах своїх дій. Із ними я використовую ігри зі складними завданнями на координацію рухів, що потребують сили та спритності. Окрім спортивних ігор, неабияку цікавість викликають народні ігри: «Перетягування канату», «М'яч капітану», «Зустрічні естафети» [3].

Ігри складаються з рухів, що за своїм змістом і формою є простими та доступними для учнів різних вікових категорій. Використання спрощених



технічних прийомів і тактичних дій позитивно впливає на засвоєння техніки й тактики спортивних ігор [3].

*Класифікація рухливих ігор для школярів:*

- індивідуальні та командні;
- з предметами і без предметів;
- з ведучим і без ведучих;
- з переважаючим розвитком фізичних якостей (ігри для розвитку швидкості; ігри для розвитку сили; ігри для розвитку спритності тощо);
- за інтенсивністю фізичного навантаження;
- за місцем проведення;
- за спрямованістю рухових дій (ігри з бігом, ігри з ходьбою, ігри зі стрибками, ігри з передачею м'яча, ігри з метанням) [2].

*Види естафет:*

*. Почергові естафети:*

- на місці;
- з пересуванням різними способами;
- з пересуванням і додатковими діями.

*Спільні естафети:*

- груповим пересуванням;
- почерговим пересуванням з подальшими колективними діями.

Залежно від кількості завдань естафети бувають простими і комбінованими. Прості – у яких виконується одне завдання (біг на певну відстань, ведення м'яча, перенесення вантажів і т. д.). Комбіновані – коли є два завдання і більше [3].

*За способом організації учасників ігрові естафети поділяються на такі:*

- *лінійні*, у яких команди шикуються в колону або в шеренгу, пересуваються човниковим способом і виконують завдання по ланцюжку (передача м'яча на місці з почерговим переміщенням гравців);
- *колові*, у яких команди шикуються в коло й виконують завдання по ланцюжку (передача м'яча в одну зі сторін);
- *зустрічні*, у яких половина учасників кожної команди розміщується на протилежній стороні майданчика, а переміщення гравців або передача естафети проходить назустріч один одному.

Крім цього, естафети можна згрупувати за видами вправ: *гімнастичні, легкоатлетичні, плавальні, лижні та ін.*

Іграм-естафетам притаманні висока емоційність, індивідуально-змагальний момент, відчуття команди, згуртованість. Кожна дитина в полі зору керівника. Старання та вміння кожного учня бачать керівник і всі гравці [3].

***Отже, можна визначити, що шляхами реалізації розглянутої педагогічної ідеї є:*** упровадження рухливих ігор і естафет під час проведення уроків, олімпійський урок, олімпійський тиждень; позакласні заходи; участь у змаганнях різного рівня; спортивні гуртки з баскетболу та волейболу.

**Результатом цілеспрямованої роботи є** перемоги з легкої атлетики та з ігрових видів спорту: футбол, стрітбол, баскетбол, волейбол, змагання з настільного тенісу, «Олімпійське лелечення».

**Підсумовуючи, важливо зазначити,** що тільки поєднання розумової та фізичної діяльності сприятиме всебічному й гармонійному розвитку особистості.

### Література

1. Кругльак О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. 60 с.
2. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: методичні матеріали. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.
3. Рухливі ігри та методика їх викладання: навчально-методичні рекомендації. Автори: І.О. Бичук, Р.Б. Іваніцький, О.В. Валькевич, Ю.Ю. Цюпак. Луцьк: Вежа-Друк, 2018.

## Здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану

*Наталія Козак*

**Актуальність.** Турбота про виховання здорової дитини в умовах воєнного стану в Україні – це одне з головних завдань у роботі з дошкільниками. Для здорової дитини характерна висока захисна здатність організму до шкідливих чинників середовища, бар'єроздатність до втоми, а також успішна соціальна та фізіологічна адаптація до довкілля.

Нововведенням і умовою підвищення якості дошкільної освіти нині є реалізація в освітній процес ЗДО Концепції розвитку дошкільної освіти (2021), у якій зазначається, що актуальним завданням фізичного виховання є пошук ефективних засобів удосконалення та розвитку рухової сфери дітей дошкільного віку на основі формування потреби в рухах. Проблема здоров'язбереження дітей стала не тільки медичною, а й педагогічною. Повноцінна та якісна дошкільна освіта можлива лише за наявності здоров'язберезувальних і спеціально створених умов у ЗДО.

**Мета статті** – показати, що впровадження здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану є одним із пріоритетних завдань дошкільної освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Нині у науково-методичній літературі можна відшукати значну кількість потрактувань суті поняття «здоров'я». Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я: *здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних дефектів.* Саме в дошкільному віці відбувається формування фундаменту здоров'я дитини, відзначається її інтенсивний розвиток і зростання, безперервне становлення функціональних систем організму, а також

формуються основні знання, вміння та навички, закладаються звички здорового способу життя.

**В умовах воєнного часу відзначається тенденція до погіршення здоров'я дітей дошкільного віку**, зростає кількість дітей із мовними та психічними порушеннями. Ця ситуація вимагає пошуку засобів, які допоможуть змінити ситуацію. У зв'язку з тим, що медичний персонал уже не в змозі самостійно впоратися з цією проблемою, у суспільстві виникла потреба у створенні системи формування усвідомленого ставлення до здоров'я та здорового способу життя.

Велика роль у цій системі відводиться інструктору з фізичної культури, якому слід докласти зусиль із формування в дошкільнят основи культури здоров'я за допомогою здоров'язбережувальних технологій.

**Мета здоров'язбережувальної технології** – формування в дошкільника позиції творця щодо свого здоров'я та наявності в дітей потреби у здоровому способі життя в умовах воєнного стану.

**Основна мета інструктора з фізичної культури** – надати дитині інформацію, озброїти її знаннями, уміннями, необхідними для ведення здорового способу життя, зниження захворюваності та виховання в неї культури здоров'я.

Відповідно до цього виділяються *три основні завдання*:

1. **Освітнє** – формування навичок гігієни, основних рухів, дотримання режиму, активності та відпочинку, безпеки, правильної постави; уявлення про свій організм, здоров'я;

2. **Оздоровче** – передбачає вирішення питань розвитку та зміцнення кісткової, м'язової, серцево-судинної, дихальної, нервової систем, внутрішніх органів дошкільнят, розвитку рухів, а також загартування.

3. **Виховне** – формування морально-фізичних навичок; стимулювати в дітей звичку до щоденних занять фізичними вправами як потреби у фізичному вдосконаленні; виховання культурно-гігієнічних навичок [1; 4; 6].

Як засоби, що дозволяють вирішити ці завдання, можуть виступати *форми організації фізичної активності дітей*: оздоровча гімнастика; ігри-релаксації; різні види масажу; елементи вправ йоги; прищеплення дітям навичок слідкування за власною гігієною; фізкультхвилинки під час занять; найпростіші навички надання медичної допомоги; спеціально організовані заняття оздоровчо-фізкультурного характеру; вправи для очей.

Важливе значення в процесі формування здоров'язбережувальної технології у фізичному вихованні дітей дошкільного віку має бути відповідно організоване розвивальне середовище.

**Предметно-просторове середовище передбачає:**

- наявність матеріалу для профілактики плоскостопості (гулі, палички, стрічки тощо) і порушення постави;
- нестандартне обладнання: килимки для здоров'я, кіски, доріжки – слідочки, ребристі доріжки [2; 4; 5].

Додатково використовуються *методи загартування*:

- навчання дітей вмивання прохолодною водою: миття рук до ліктя, розтирання мокрою долонькою грудей та шиї;

- організація наскрізного провітрювання кімнати та спальні, коли буде така можливість;
- перебування дітей у полегшеному одязі за температури повітря не нижче 18-20 градусів С;
- використання методу контрастного обтирання ніг (влітку);
- у період спалаху ГРВІ та грипу обов'язкова наявність фітонцидів у приміщеннях, бо незважаючи на військовий час, загроза інфекцій зберігається.

Розроблена система оздоровлення та залучення дітей до здорового способу життя дає можливість сформувати навички здорового способу життя, правильний фізичний розвиток дитячого організму, підвищення його опірності інфекціям, сформувати гігієнічну культуру, покращити показники фізичної підготовленості до школи [3; 6].

Необхідно відзначити, що одним із напрямів роботи з реалізації здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану є взаємодія із сім'ями вихованців. Можна використовувати такі форми організації роботи з сім'єю, проводячи дистанційні zoom-зустрічі та використовуючи індивідуальний зв'язок із батьками:

- консультації;
- індивідуальні бесіди;
- пропаганда здорового способу життя;
- батьківські збори;
- надання батькам відеопідказок (посилань) із проведення комплексів ранкової, коригувальної гімнастики; руханок, рухливих ігор тощо.

Застосування в роботі здоров'язбережувальних технологій підвищить результативність освітнього процесу, сформує у батьків ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я дітей в умовах війни.

**Як приклад роботи з батьками представимо *батьківські збори на тему «Здоров'я дитини».***

***Мета:*** співпраця дитячого садка та сім'ї з питань здоров'я дітей.

***Завдання:***

1. Ознайомити батьків зі змістом фізкультурно-оздоровчої роботи педагогічного колективу дитячого садка щодо збереження та зміцнення здоров'я дошкільнят.

2. Дати рекомендації батькам щодо зміцнення здоров'я їх дитини та виховання звички до здорового способу життя.

***Попередня робота:*** анкетування батьків «Як ви зміцнюєте здоров'я сім'ї?»

***План зборів:***

1. Вступ.
2. Анкетування «Чому хворіє моя дитина?».
3. Знайомство батьків із змістом фізкультурно-оздоровчої роботи.
4. Аналіз попереднього анкетування батьків «Як ви дбаєте про здоров'я вашої родини?».

5. Практикум: навчання батьків ранкової та коригувальної гімнастики, йоги для дітей, загартовування, пальчикових ігор, прийомів самомасажу.

6. «Що зробимо, щоб дитина була здоровою?».

7. Рефлексія: «Чарівна квітка».

8. Ухвалення рішення зборів.

#### ***Хід зборів:***

При бесідах із батьками доцільно зазначати, що в дошкільному віці відбувається бурхливий розвиток організму дитини. У дошкільника активно формується нервова система, кістково-м'язова система, удосконалюються основи доброго здоров'я та повноцінного фізичного розвитку. Розумно організований режим, виконання необхідних правил гігієни, достатня рухова активність – усе це сприятливо впливає на самопочуття дитини, створює в неї стійкий емоційно позитивний стан, радісний настрій.

Сьогодні важливо саме дорослим формувати й підтримувати інтерес до оздоровлення як самих себе, так і дітей.

При роботі з батьками слід акцентувати увагу на тому, чим займаються діти в дитячому садку, щоб бути здоровими:

- контрастні повітряні ванни;
- ходьба босоніж;
- ходьба масажними доріжками;
- ігри, спортивні вправи, забави, хороводи;
- гімнастики (ранкова, дихальна, для очей, коригувальна, для розвитку дрібної моторики);
- дозвілля, розваги;
- фізкультурні заняття.

Рекомендується не забувати і про Лист здоров'я, у якому відображені важливі показники здоров'я дітей (вага, зріст).

Консультації надаються фахівцями і при дистанційній зустрічі з батьками, і письмово – для тих сімей, у кого більш складні життєві обставини.

Тому інструктор із фізкультури акцентує увагу на вправах, які більш доступні для виконання в різних умовах. Заняття дитячою йогою допомагають знімати стрес, підтримувати тонус дитячого організму, зміцнювати здоров'я та позбавлятися напруженості. З дітьми дошкільного віку проводять заняття з хатха-йоги. Батьки повинні підтримувати дітей і робити з ними вправи – це допоможе дітям стати врівноваженими, зосередженими, гнучкими та взагалі здоровішими.

Цінним для батьків є проведення рефлексії та міркування над питанням: «Що я можу зробити, щоб моя дитина не хворіла в умовах воєнного часу?».

***Висновки.*** На основі проведеного аналізу літератури слід зазначити, що впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану є вкрай важливим. *Методичні рекомендації для батьків дітей:* слід дотримуватися забезпечення дистанційного співробітництва між педагогами дитячого садка та сім'єю; проводити дітям загартовувальні заходи, які можливі в умовах перебування; організувати вдома

правильний режим дня та харчування; створити необхідні умови для реалізації потреби дитини в активному русі.

### Література

1. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язберезувальної компетентності у дітей дошкільного віку: монографія. Уман. держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини. Умань : Жовтий О. О., 2014. 383 с.
2. Бобренко І. В. Здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі освітні технології в процесі розвитку просторового орієнтування дошкільників з розумовою відсталістю. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови: збірник наук. праць*. Вип. 8. За ред. В. В. Засенка, А. А. Колупаєвої. К.: ТОВ «Поліграф плюс», 2015. С. 26–34.
3. Бобренко І. В. Особливості здоров'язбереження дошкільників з інтелектуальними порушеннями в процесі фізичного виховання. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: матеріали I Всеукраїнської наукової конференції* (м. Київ, 19 жовтня 2018 р.). Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. К., 2018. С. 77–79.
4. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. № 11–12. С. 6–7.
5. Гладченко І. В. Технологія формування рухових та здоров'язберезувальних навичок у дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю. *Теорія і практика олігофренопедагогіки та спеціальної психології: зб. наук. пр.* Вип. 8. Тематичний збірник «Концепція дошкільної освіти дітей з розумовою відсталістю». За ред. Т. В. Сак. К., 2013. С. 100–107.
6. Студенець О. А. Особистість дитини: формування основ здоров'язберезувальної компетентності сучасного дошкільника. *Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали четвертого міжнародного симпозіуму*. За ред. Страшка С. В. Вип. 4. К.: Алатон, 2022. С. 102–104.

### Реалізація здоров'язберезувальних технологій на заняттях гуртка «Вокальний»

Ольга Чепурнова

Охорону здоров'я дітей можна назвати пріоритетним напрямом діяльності всього суспільства, що дбає як про безпечне освітнє середовище, так і про індивідуальне здоров'я кожного здобувача освіти.

**Здоров'язберезувальні освітні технології** – це всі ті технології, в основу яких покладено врахування вікових особливостей пізнавальної діяльності вихованців, навчання на оптимальному рівні складності, варіативність методів і форм навчання, оптимальне поєднання динамічних і статичних навантажень, використання наочності, сучасних інформаційних технологій, створення емоційно-сприятливої атмосфери, формування позитивної мотивації до навчання, пропаганда знань із культури здоров'я. Власне, усе те, що може бути використано в освітньому процесі, буде корисним для вихованців гуртка й не завдасть шкоди їхньому здоров'ю.

Формування культури здорового способу життя, екологічної культури та дбайливого ставлення до довкілля визначено у статті 6 Закону «Про освіту» як один з принципів освітньої діяльності і є державною політикою у сфері освіти [1].

Завдання формування здорового способу життя вихованців держава ставить перед позашкільною освітою у статті 8 Закону «Про позашкільну освіту» [2]. *«Громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями ... добробуту та здорового способу життя»* визначені також у ключових компетентностях Нової української школи [3].

Важливо також зазначити, що індивідуальне здоров'я – це стан організму, при якому він здатний повноцінно виконувати свої функції, фізичне та духовне благополуччя, відсутність хвороб. Визначають такі критерії індивідуального здоров'я: нормальне (у статистичному розумінні) функціонування (у біологічному розумінні) всіх систем і структур організму; динамічну рівновагу між організмом людини та довкіллям; здатність людини виконувати основні соціальні функції, продуктивно працювати; адаптивність організму людини (здатність пристосовуватися до змінюваних умов середовища); відсутність хвороб чи будь-яких ознак захворювання; фізичне, духовне, соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил [4].

Здоров'я людини, у першу чергу, залежить від стилю життя, який є персоніфікований та визначається соціально-економічними факторами, історичними, національними і релігійними традиціями, переконаннями, особистісними нахилами.

*Складовими здорового способу життя є:* сприятливе соціальне оточення, духовно-моральне благополуччя, оптимальний руховий режим (культура рухів), раціональне харчування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок (паління, уживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин), позитивні емоції тощо. Тобто культура здорового способу життя особистості – це частина загальної культури людини.

*Заняття з вокалу мають потужний здоров'язберезувальний потенціал,* де здоров'язберезувальні технології реалізуються на основі особистісно орієнтованого підходу. Зупинимося на цих технологіях детально.

*Музикотерапія (звукотерапія).* З давніх часів люди помічали вплив тих чи інших звуків на людину та її організм. Поступово ці знання збирались і систематизувались, їх не багато, але достатньо, щоб звукотерапія стала окремим напрямом у медицині. Довгий час вважалося, що роль музики зводиться тільки до її психоемоційного впливу. Однак, кожна реакція супроводжується певними біологічними змінами. Реакція задоволення, наприклад, тягне за собою розширення кровеносних судин і виділення ендорфінів – опіоїдоподібних речовин, що підвищують гостроту приємних відчуттів і надають знеболювальну дію. Реакція неприйняття викликає судинний спазм і підвищення артеріального тиску. Від темпу звучання музики буде залежати ваш стан. Якщо композиції більш спокійні – людина розслабляється, а в більшості випадків засинає. Якщо ж

звучить музика швидко – з'являється бажання танцювати, відчувається прилив нових сил.

Однак, вплив музики не обмежується психоемоційним впливом. Результати багатьох досліджень показали, що музика здатна проникати в організм не тільки через орган слуху, але й через шкіру. Адже музика має хвильову природу, а в шкірі знаходяться віброрецептори, що сприймають звукові хвилі в широкому діапазоні. При впливі на віброрецептори звукових хвиль певної частоти «запускається», зокрема, протибольова система, знімається втома, підвищується працездатність людини. Ефективність музикотерапії обумовлюється також біорезонансною сполучуваністю музичних звуків із вібраціями окремих органів і систем організму. Наприклад, вважають, що шлунково-кишковий тракт має резонансну частоту ноти «фа», верхня частота якої сприяє виведенню з організму токсичних речовин тощо. За спостереженнями вчених і лікарів, вібрації музичних звуків активізують вегетативні механізми вищої нервової діяльності, викликають особливі вібраційні відповіді у підсвідомості хворої людини. Отже, музикотерапія (звукотерапія) – це система психосоматичної регуляції функцій організму людини. Основою діяльності Інститутів музичної терапії у 15 зарубіжних країнах, у тому числі США, Англії, Австрії, Німеччини, Франції та інших, є лікувальні властивості музики. Музикотерапія у світі стає визнаною наукою. У деяких навчальних закладах створюються відділення музичної реабілітації. У ряді західних вишів здійснюється підготовка професійних лікарів, які лікують музикою. Музика впливає на певні мозкові зони й активізує роботу мозку в цілому. Вокальна творчість дітей є одним із яскравих і найбільш активних проявів музикотерапії.

*Одним із потужних позитивних впливів на організм людини є дихання.* Кожна людина при народженні одержує від природи дорогоцінний дар – особливої якості музичний інструмент – голос. Спів є одним із улюблених дітьми видів музичної діяльності. Він активізує розумові здібності, розвиває естетичне й моральне уявлення дітей, слух, пам'ять, почуття ритму, увагу, мислення, зміцнює легені та весь дихальний апарат. Секрет благотворного впливу співу в тому, що він вимагає нижнього діафрагмального дихання, яке є природним і дуже корисним для здоров'я.

Неправильне дихання під час занять вокалом – найчастіша причина поганого звучання голосу. Отже, на це слід звернути увагу насамперед. Залежно від того, які відділи легень беруть найбільш активну участь у процесі дихання, розрізняють верхньо-, середньо- і нижньореберне дихання. Найбільш сприятливі умови для роботи голосового апарату створюються при нижньореберному диханні, у якому бере активну участь діафрагма.

Діафрагма людини – найважливіший дихальний м'яз. Діафрагма має вигляд плоскої мембрани, натягнутої горизонтально всередині тіла. Вона є кордоном між черевною та грудною порожниною. При скороченні та розслабленні дихальна мембрана здійснює регулювання обсягу грудної порожнини. Діафрагма людини також сприяє припливу венозної крові до серця за рахунок посилення присмоктуючого тиску при розширенні грудної порожнини. Крім



того, дихальна мембрана бере участь у підтримці нормального постійного тиску в черевній ділянці та стабільної анатомічної взаємодії органів [4].

Крім масажу органів черевної порожнини діафрагма виконує ще одну функцію. Вона як потужний насос, як «друге серце», допомагає «розганяти» кров по всьому організму, покращуючи її мікроциркуляцію. До речі, в нашому організмі довжина кровоносних судин становить близько 100 тисяч кілометрів. Ось чому поліпшується кровонаповнення судин, а потім відбувається і відновлення судинного русла артерії, вен, капілярів і, як наслідок, настає потепління кінцівок, зникає шум у голові та вухах.

Діафрагмальне дихання – найбільш природне дихання для людини. Ми всі з народження починаємо дихати правильно, але потім, у міру дорослішання, набуваємо різні комплекси, страхи, м'язові затиски. Діафрагма теж затискається, і людина починає дихати тільки верхніми відділами легень, споживаючи кисню менше. Спів без техніки правильного дихання призводить до гіпертонусу допоміжної мускулатури ший та верхніх відділів грудної клітини й порушення змикання зв'язок.

Вироблення навички правильного вокального дихання – процес поступовий, вимагає особистісно орієнтованого підходу та постійного контролю до повного його закріплення. Доцільним на заняттях із вокалу може бути також використання вправ дихальної лікувальної гімнастики.

*Вокалотерапія.* Голосовий апарат людини – надзвичайний музичний інструмент: ніщо не може зрівнятися з ним за багатством тембру й тонкощами вираження музичних відтінків. Звук, що зароджується під час співу, тільки на 15-20% іде в зовнішній простір. Інша частина звукової хвилі поглинається внутрішніми органами, приводячи їх у стан вібрації.

У голосоутворюючому комплексі довільному контролю підлягає лише лицьова мускулатура та видима частина артикуляційних органів. Уся інша, власне голосоутворююча частина, регулюється глибинними структурами центральної нервової системи й надійно захищена від втручання «грубих рук свідомості». Тому концентрувати й утримувати увагу слід на окремих або приєднаних один до іншого протяжних звуках, на яких і базується будь-який спів. Ці відчуття, що не виникають у повсякденному житті, носять спеціальну назву: «віброрецепція» (відчуття вібрації в різних відділах голосоутворюючого тракту), «барорецепція» (відчуття підвищеного повітряного тиску в повітряносних порожнинах) і «пропріорецепція» (відчуття, що надходять від працюючої мускулатури, яка бере участь у голосоутворенні прямо чи опосередковано). Протягом чотирьох століть існування мистецтва співу й вокальної педагогіки виникли спеціальні назви цих відчуттів: «резонанс», «опора дихання», «опора звуку», «голос у масці», «спів на позіху», «звучання в куполі» та інші, які вживаються для роботи над голосом у цілях його розвитку та охорони. Такого роду роботу над голосом можна проводити не тільки для співу, але й для охорони і розвитку мовного голосу, а також профілактики захворювань голосового апарату й розладів голосової функції.

Професійний вокаліст не з музичної, а біоакустичної точки зору – це людина, здатна видавати дуже гучні та дуже високі (порівняно з мовою) звуки, робити це щодня протягом десятків років і при цьому чудово себе почувати. Виходить, що професійна технологія цих людей уже відповідає критерію здоров'язбереження.

У процесі співу беруть участь не тільки голосові зв'язки, а й весь організм. Під впливом резонансних коливань кожен внутрішній орган вібрує особливим чином. Вібрація, викликана співом, не що інше, як активний масаж, який активізує приплив крові до хворого органа й таким чином виліковує його. Спів благотворно діє на бронхо-легеневу систему, нирки, на залози внутрішньої секреції, масажує гортань, щитовидну залозу, серце.

Вокалотерапія припускає використання на заняттях певних дихальних і голосових вправ із постановки голосу та формування співочих навичок, які, крім розвиваючих і навчальних завдань, вирішують ще й оздоровчо-корекційні завдання.

*Вокал і логопедія.* Для дітей з мовною патологією спів є одним із чинників поліпшення мови, а статистика показує, що в цей час спостерігається збільшення кількості дітей з дефектами мови. Тому на кожному занятті вокального гуртка ми обов'язково використовуємо вправи для розвитку артикуляційного апарату – скоромовки, мовні вправи.

У голосоутворенні беруть участь губи, язик, м'яке піднебіння, нижня щелепа – артикуляційний апарат. Від того, наскільки швидко, чітко та злагоджено працює цей апарат, залежить хороша дикція. І не тільки. Помічено, що при нечіткому відтворенні складних для вимови слів порушується чистота інтонування мелодії виконуваного музичного твору.

***Мовні та співочі функції голосового апарату тісно пов'язані між собою. Тому вокал часто застосовується в логопедії як допоміжний засіб у корекції мовних порушень.*** Усі психічні процеси – пам'ять, увага, уява, мислення – розвиваються з прямою участю мови. Тому усунення мовних дефектів дуже важливе для нормального розвитку людини.

*Вокал може благотворно впливати на усунення таких видів логопедичних порушень, як дисфонія (розлад голосоутворення, порушення висоти, сили, тембру голосу), дислалія (порушення звуковимови), рінофонія (зміна тембру голосу при нормальній звуковимові) та інші.*

Логопедична робота часто спрямована на зняття скутості, напруги, активізацію роботи мовного апарату (губ, язика). У цих випадках завдання лікарів-логопедів і викладачів-вокалістів збігаються.

Прийоми, використовувані на заняттях вокалом, допомагають коригувати моторний механізм порушеної звуковимови шляхом артикуляційної гімнастики: активізують скорочення губних м'язів, м'якого піднебіння і роботу язика.

Помічено, що люди, які заїкаються при розмові, при співі не заїкаються. При співі поліпшується формування правильної звуковимови шиплячих і свистячих приголосних, диференціація звуків Р, Л, Г, К, П та їх поєднань. У розспівці на кожному занятті потрібно обов'язково використовувати вокальні вправи,

спрямовані на розвиток артикуляції і дикції. Слід постійно стежити за правильністю і чіткістю вимови звуків при виконанні пісень. У моїй практиці зустрічалися вихованці і з середнім ступенем заїкання, і з невмінням вимовляти звук Л, і з неправильним формування шиплячих звуків. Завдяки наполегливій планомірній роботі дані порушення звуковимови ставали малопомітні або зникали зовсім, принаймні при виконанні вокальних творів.

Позитивний емоційний настрій, що створюється при співі, благотворно впливає на загальний психологічний тонус всієї нервової системи, що дуже корисно при лікуванні логопедичних порушень.

*Ритмотерапія.* Музика як ритмічний подразник стимулює фізіологічні процеси організму, що відбуваються ритмічно як у руховій, так і вегетативній сфері. Музично-ритмічні вправи використовують на занятті при розучуванні складних ритмічних малюнків твору або для емоційної розрядки, зняття розумового перевантаження та стомлення. Ще одна складова частина ритмотерапії – музично-сценічні рухи. Це елементи танцювальних рухів, що супроводжують виконання пісні, які за темпоритмом збігаються з вокальним твором, але за інтенсивністю не викликають порушення дихання.

*Постава.* Одним із аспектів здорового способу життя, як зазначалося раніше, є оптимальний руховий режим (культура рухів).

*Основні вимоги до тіла виконавця на заняттях із вокалу:*

1. Поза людини, що співає на сцені, має бути зручною та природною. Вона повинна уміти добре і зручно стояти на двох ногах, що забезпечує стійкість та рівномірний розподіл навантаження на всі м'язи, мобілізує нервову систему.

2. Плечі повинні бути добре розгорнуті на прямому хребті. Це допомагає повноцінно брати дихання в легені і використовувати грудний резонатор.

3. Голову не опускати і не закидати, вона повинна дивитися прямо перед собою, перебуваючи на вільній, не затиснутій шії – це забезпечує свободу гортані і глотки, їх природний стан.

4. Обличчя співаючого повинно бути вільним від гримас і підпорядковане загальному завданню – ідеї творчості. Не випадково старі італійські педагоги вимагали під час співу і перед ним посміхатися, робити «ласкаві очі». Всі ці дії, за законом рефлексу, викликають потрібний внутрішній стан, так само як м'язова зібраність – нервову готовність до виконання завдання. Це забезпечує внутрішню сценічну розкутість.

5. Руки повинні бути вільні, не затиснуті за спиною або на грудях, а опущені з боків, що в будь-який момент дозволяє зробити довільний жест.

У процесі співу досягається гарний психофізіологічний стан всього організму. Правильне вокальне дихання сприяє хорошій вентиляції легень, зменшенню застою крові в судинах, кращому насиченню її киснем. Це нормалізує роботу всіх внутрішніх органів. Необхідність постійної участі лицьових м'язів у формуванні високої співочої позиції, не дає обличчю прийняти похмурий, втомлений вираз. Постійна робота черевного преса при правильному співі сприяє зміцненню і тренуванню м'язів живота. «Вокальна постановка» корпусу припускає рівну лінію спини, гордовитий розворот плечей, красиву

посадку голови. Кожен виступ – це емоційний підйом від відчуття себе на сцені, в центрі уваги, що викликає приплив енергії, який сприяє підвищенню імунітету і оновленню всього організму.

Заняття вокалом вимагають гуртківців дотримуватись *гігієни голосу* – системи заходів, спрямованих на запобігання захворювань голосового апарату:

- правильна техніка вокалу, нижньореберно-діафрагмальне дихання, вимкнення з голосоутворення допоміжних м'язів шиї та грудної клітини;
- уникання форсованого звуку, різкого форте, вереску, крику;
- контроль постави: сутула спина – перший ворог правильного звукоутворення;
- перед виступом виключення з уживання продуктів, що негативно впливають на голосові зв'язки: яблук, шоколаду, горішків, насіння, міцної заварної кави і газованої води. У повсякденному житті не слід вживати чіпси, продукти з синтетичними барвниками, ароматизаторами, підсолоджувачами, тощо;
- відмова від куріння і алкогольних напоїв;
- достатній здоровий сон;
- уникання різких температурних перепадів, охолоджень і переохолоджень, вживання холодних напоїв при перегріванні. Намагатися не розмовляти, не бігати і не ходити швидко на морозному повітрі, щоб не поглиблювати дихання. Для голосового апарату шкідливе надмірне вживання морозива, протяги, вітер у спеку. Весь одяг має бути зручним і адекватним погоді (сухе взуття, легкий і теплий головний убір);
- загальнозміцнюючі, загартовуючі процедури, активні заняття спортом;
- своєчасне лікування ГРВІ, ЛОР-органів та ін., звільнення від співу на цей час, попередження загострень;
- оволодіння навичками фізіологічного використання голосового апарату, мовної артикуляції.

### ***Заняття вокалом передбачають здоровий спосіб життя!***

*Заняття з вокалу умовах правового режиму воєнного стану.* Пріоритетом для всіх педагогів є забезпечення максимально можливої безпеки кожної дитини. При дистанційній формі навчання важливо створити якісне освітнє середовище, пристосоване для онлайн занять та самостійного навчання в асинхронному режимі. Для запобігання занадто тривалого знаходження вихованців біля екранів комп'ютера всі використані ресурси повинні бути доступні та нескладні у використанні. Також специфіка вокального гуртка дозволяє урізноманітнювати навчальні матеріали: крім відео, використовувати аудіозаписи, які можна відтворювати за допомогою телефона або плеєра, що знімає напруження з очей і тіла – дозволить прийняти зручнішу позу. Регулярне впровадження психологічних хвилинок у зручний час і при слухній нагоді допоможе здобувачу освіти стати більш спокійним, урівноваженим, а також дасть змогу краще

зрозуміти свої почуття [5]. Зміна методів і стилю спілкування при дистанційній формі навчання не впливає на описані вище принципи й технології здоров'язбереження, лише потребує від педагога підвищеної уваги.

**Узагальнюючи, можемо зробити висновок.** Здоров'я – безцінний дар кожної людини. Упровадження здоров'язбережувальних технологій на заняттях вокального гуртка сприяє вирішенню основних педагогічних завдань – створення повноцінних комфортних умов для підтримки та збереження здоров'я вихованців гуртка; розвитку інтересу до занять із вокалу; закріплення вмінь та навичок здобувачів освіти щодо поліпшення їх фізичного здоров'я, голосових і музичних даних, а також збереження здоров'я дітей під час освітнього процесу.

### Література

1. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
2. Закон України «Про позашкільну освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1841-14#Text>
3. Нова українська школа. URL: <https://nus.org.ua/about/formula/>
4. Матеріали лекції за темою «Здоров'я людини як екологічний чинник розвитку людства». Національний Університет Цивільного Захисту України. Екологія людини. URL: <http://psi.nuczu.edu.ua/images/topmenu/kafedry/kafedra-socialnyh-i-gumanitarnyh-dyscyplin/ekologiya-lydunu/11.pdf>
5. Методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу у 2022/2023 навчальному році в умовах воєнного стану в закладах загальної середньої освіти м. Харкова.

## Наші автори

**Астахова Марія Сергіївна**, доцент кафедри соціально-гуманітарної освіти, комунальний вищий навчальний заклад «Харківська академія неперервної освіти», кандидат педагогічних наук

**Бандура В'ячеслав Валерійович**, методист Центру практичної психології, соціальної роботи та здорового способу життя, комунальний вищий навчальний заклад «Харківська академія неперервної освіти»

**Бондар Катерина Олександрівна**, учитель хімії та основ здоров'я, Харківська загальноосвітня школа I-III ступенів № 164 Харківської міської ради Харківської області

**Бутова Оксана Миколаївна**, практичний психолог, Харківська спеціалізована школа I-III ступенів № 87 Харківської міської ради Харківської області

**Власенко Лариса Вікторівна**, директор, Харківський ліцей № 141 Харківської міської ради Харківської області

**Волкова Ірина Василівна**, старший викладач кафедри виховання й розвитку особистості, комунальний вищий навчальний заклад «Харківська академія неперервної освіти»

**Герасименко Юлія Юріївна**, вихователь-методист, комунальний заклад «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 29 Харківської міської ради»

**Донець Наталя Анатоліївна**, заступник директора з навчально-виховної роботи, Харківський ліцей № 141 Харківської міської ради Харківської області

**Дьяконенко Олена Сергіївна**, учитель фізичної культури, Харківська загальноосвітня школа I-III ступенів № 126 Харківської міської ради Харківської області

**Жадан Олена Миколаївна**, практичний психолог, учитель основ здоров'я, комунальний заклад «Шелудьківський ліцей імені Героя Радянського Союзу Ю. Є. Кравцова» Слобожанської селищної ради Чугуївського району Харківської області

**Іванова Алла Дмитрівна**, заступник директора з навчально-методичної роботи, Харківська спеціалізована школа I-III ступенів № 87 Харківської міської ради Харківської області

**Кабусь Наталя Дмитрівна**, професор, професор кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, доктор педагогічних наук

**Кармазова Юлія Олександрівна**, учитель фізичної культури, комунальний заклад «Богодухівський ліцей № 1» Богодухівської міської ради Богодухівського району Харківської області

**Козак Наталія Анатоліївна**, інструктор з фізичної культури, комунальний заклад «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 34 комбінованого типу Харківської міської ради»

**Костіна Валентина Вікторівна**, професор кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, доктор педагогічних наук, професор

**Кубракова Юлія Григорівна**, учитель основ здоров'я, Комунальний заклад «Зміївський ліцей №1 імені двічі Героя Радянського Союзу З. К. Слюсаренка» Зміївської міської ради Чугуївського району Харківської області

**Масальський Юрій Вікторович**, учитель хімії, Харківська загальноосвітня школа I-III ступенів № 2 Харківської міської ради Харківської області

**Момот Вікторія Анатоліївна**, вихователь-методист, комунальний заклад «ДНЗ (ясла-садок) № 413 Харківської міської ради»

**Нарасвська Наталія Іванівна**, вихователь, заклад дошкільної освіти № 3 «Теремок» Пісочинської селищної ради

**Павленко Олена Сергіївна**, учитель фізичної культури, комунальний заклад «Лозівський ліцей № 5 «Лінгва» Лозівської міської ради Харківської області

**Серік Ольга Вадимівна**, учитель біології, комунальний заклад «Чугуївський ліцей № 2» Чугуївської міської ради Харківської області

**Темченко Ольга Василівна**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри наукових основ управління, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

**Теплова Оксана Іванівна**, учитель фізичної культури, Донецький ліцей № 1 Донецької селищної ради Ізюмського району Харківської області

**Чепурнова Ольга Анатоліївна**, методист, керівник гуртка «Вокальний», комунальний заклад «Центр дитячої та юнацької творчості № 3 Харківської міської ради»

**Черкашина Оксана Володимирівна**, практичний психолог, учитель основ здоров'я КЗ «Зідьківська загальноосвітня школа I-III ступенів імені Г.І. Ковтуна» Зміївської міської ради Чугуївського району Харківської області, спеціаліст вищої категорії

**Ячевський Максим Володимирович**, учитель фізичної культури, комунальний заклад «Зачепилівський ліцей» Зачепилівської селищної ради Красноградського району Харківської області

*Навчально-методичний посібник*

***Здоров'язбережувальна складова освіти***

**Редактор: Писаренко Т.І.**

**Технічне редагування: Семисошенко С.В.**

*Електронне видання*

Харківська академія неперервної освіти  
61057, м. Харків, вул. Пушкінська, 24,  
тел. / факс (057) 731-21-31,  
E-mail: [kvnz.hano@gmail.com](mailto:kvnz.hano@gmail.com)  
Web-сайт: [edu-post-diploma.kharkov.ua](http://edu-post-diploma.kharkov.ua)