

Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок — важливий компонент сучасної школи

Висвітлено проблему здорового способу життя дітей та учнівської молоді. Особливий акцент поставлено на розробці оптимальних педагогічних умов, що сприяють підвищенню ефективності освітнього процесу та формуванню у школярів навичок здорового способу життя. Подано тлумачення терміна «життєві навички» та їх класифікацію. Презентовано модель розвитку життєвих навичок, що сприяють здоровому способу життя школярів в умовах сучасної школи.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, життєві навички, етапи формування життєвих навичок, складові здорового способу життя, модель розвитку життєвих навичок, педагогічні умови розвитку життєвих навичок.

Nataliia Polishchuk. Teaching Healthy Lifestyles Based on Skill Development Is an Important Component of a Modern School.

The problem of healthy lifestyles of children and students is highlighted. Particular emphasis is placed on the development of optimal pedagogical conditions that contribute to the effectiveness of the educational process and the formation of healthy lifestyle skills in students. The interpretation of the term „life skills” and their classification are presented. The model of development of life skills that contribute to a healthy lifestyle of schoolchildren in a modern school is presented.

Keywords: health, healthy lifestyle, life skills, stages of life skills formation, components of a healthy lifestyle, model of life skills development, pedagogical conditions for life skills development.

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя для сучасної молоді – це, безперечно, один зі способів задоволення потреб існування і розвитку особи, яка розпочинає свій життєвий шлях. Адже саме такий спосіб є основою збереження і зміцнення здоров'я та безпечної життєдіяльності. Він дає змогу перевірити здатності та схильності, сформувані особистість, зробити професійний вибір, продуктивно навчатися і працювати. Здоровий спосіб життя – одна з невідмінних засад створення міцної сім'ї, виховання нащадків. Людина, яка сповідує такий спосіб життя, відчуває бадьорість тіла і радість духу, переживає почуття щастя і свободи.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціальнофілософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Їй присвятили свої дослідження: В. Бітенський, В. Братусь, Н. Максимова, Б. Херсонський, Г. Апанасенко, Т. Бойченко та інші.

Питання виховання потреб у здоровому способі життя дітей знайшло відображення у працях Г. Ващенко, Д. Лока, І. Мечникова, М. Пирогова, С. Русової, В. Сухомлинського, К. Ушинського.

Здоров'язбережувальним аспектам діяльності школи присвячено наукові доробки О. Ващенко, Т. Воронцової, М. Гончаренко, А. Маслоу, Т. Сущенко та ін.

Концептуальні основи гігієнічного навчання та виховання дітей як складової формування здорового способу життя закладено в працях В. Берзіня, Т. Станкевич, Н. Польки та ін.

Проблемою профілактики шкідливих звичок займалися В. Оржеховська, Т. Федорченко та ін.

Здоров'ю дитини надає особливої уваги народна педагогіка. Відомий вітчизняний етнопедagog М. Стельмахович, досліджуючи українську народну педагогіку, зазначає, що народ давно збагнув нерозривний зв'язок фізичного виховання з іншими сторонами формування особистості. Вдале просування фізичного розвитку дитини сприяє виробленню таких важливих рис, як наполегливість, відвага, рішучість, чесність, дисциплінованість, потяг до праці, впевненість у своїх можливостях, оптимізм, колективізм, здатність до переборювання труднощів [9].

Не можна залишити поза увагою наукові погляди українського вченого, професора О. Вишневського стосовно змісту національного виховання та впливу традиційно-християнської системи цінностей на формування фізично здорової, духовно багатой молоді: «Якщо хочемо зберегти себе як живий національний організм, то повернення до традиційно-християнських засад освіти і виховання мусимо визнати своїм імперативом... Український виховний ідеал спирається на нашу традицію» [7].

На нашу думку, вагомим для формування здорового способу життя підростаючого покоління є використання оздоровчих традицій українського козацтва. Історія донесла до нас безліч фактів про високий рівень здоров'я козаків. Народні приказки «козацька сила», «козацьке здоров'я», «козацький дух», що використовуються як захоплення, свідчать про те, що народна пам'ять зберегла про козаків те, що вони були здоровими людьми. Оздоровчі традиції українського козацтва досліджували і описували Г. Гуртовий, Д. Яворницький та ін. Вчені акцентували увагу

на важливих компонентах, що забезпечували міцне здоров'я українського козацтва: харчування, побут, умови праці, рухова активність [11].

З метою збереження і зміцнення здоров'я населення, зниження рівня захворюваності та смертності, продовження активного довголіття і тривалості життя прийнято низку державних нормативних документів. Законодавство України про охорону здоров'я базується на Конституції України, яка визначає здоров'я людини як найвищу соціальну цінність (стаття 3) [4], Законі «Основи законодавства України про охорону здоров'я» та інших актів, що регулюють суспільні відносини у цій сфері.

Важливе значення для вирішення проблеми збереження та охорони здоров'я, формування здорового способу життя має освітня нормативно-правова база: Закони України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про професійну (професійно-технічну) освіту», «Про дошкільну освіту», «Про вищу освіту», «Про позашкільну освіту», Державний стандарт початкової та базової і повної середньої освіти.

Державна політика в галузі освіти здійснюється через:

- валеологізацію змісту освіти ЗЗСО;
- систему позакласної й позашкільної роботи;
- оптимізацію режиму освітнього процесу;
- створення сприятливого життєвого простору всім учасникам освітнього процесу;
- формування готовності педагогічних кадрів до здоров'язбережувальної діяльності в сучасних умовах.

Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одне з найважливіших завдань сучасної школи, що має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у закладі освіти і поза його межами. На сьогодні саме у процесі навчання важливо закласти фундамент здорового способу життя, культури здоров'я, підвести учнів до усвідомлення самої сутності поняття здоров'я та його цінності для кожної людини. Це й зумовлює актуальність обраної нами теми.

Метою статті є аналіз понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «життєві навички»; висвітлення проблеми здорового способу життя дітей та учнівської молоді.

Виклад основного матеріалу. В «Енциклопедії освіти» здоров'я визначається як «динамічний стан організму, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням» [3].

У Преамбулі Статуту ВООЗ здоров'я трактується як «стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [8].

Поняття «здоров'я» нерозривно зв'язане з поняттям «здоровий спосіб життя». З філософської точки зору «спосіб життя» – це поняття, що характеризує

особливості повсякденного життя людей. Воно охоплює працю, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та культурних потреб, участь у суспільному й політичному житті людей. Отже, здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людини.

Складові здорового способу життя включають елементи, що стосуються всіх аспектів здоров'я, це:

- усвідомлення цінності здоров'я (домінуючий у світогляді людини духовний пріоритет і відповідна психічна установка);

- відсутність шкідливих звичок (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності, безладних, небезпечних статевих стосунків);

- доступ до раціонального, збалансованого харчування (у тому числі якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів та харчових добавок);

- умови побуту (якість житла, умови для пасивного й активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки);

- умови праці (безпека не тільки у фізичному, але й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов для професійного розвитку);

- рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень) [10].

Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізують себе і відчувають більше задоволення від життя.

Чому ж дбати про своє здоров'я здається таким складним?

Лікарі, психологи та вчителі дійшли висновку, що самих знань недостатньо. Адже розуміти принципи здорового способу життя – це одне, а зуміти реалізувати їх у своєму повсякденні – зовсім інше. Згідно з психологічними законами, люди зазвичай схильні повторювати дії, які приносять їм задоволення, й уникати того, що асоціюється з дискомфортом. Проблема ж полягає в тому, що наслідки здорової та нездорової поведінки часто вводять в оману: винагород за правильний вибір звичайно проявляються лише з часом, тоді як задоволення від шкідливих рішень може бути миттєвим.

Шкідливе для здоров'я часто здається привабливим: це може бути щось смачне, як тістечка чи чіпси, або захопливе, як комп'ютерні ігри. Проте надмірна пристрасть до жирної та солодкої їжі здатна викликати ожиріння, а надмірне захоплення іграми типу «стрілялок» чи «бродилок» може перерости у залежність від комп'ютера. Натомість регулярні заняття спортом вимагають сили волі й самодисципліни, а здоровий раціон передбачає дотримання певних обмежень.

Тому обрання здорового способу життя вимагає глибокого усвідомлення та щирого інтересу. До основних чинників, які сприяють такому вибору, належать:

- усвідомлена особиста відповідальність за своє життя – переконаність у тому, що ви керуєте своїм «життєвим кораблем» як капітан, а не як пасажир;
- високий рівень самоповаги – віра в те, що ви варті всього найкращого, що здатне запропонувати життя;
- переконання, що здоровий спосіб життя приносить позитивні результати.

Дотримання підростаючим поколінням вимог здорового способу життя сприяє формуванню в них здоров'язбережувальної компетентності як сукупності знань, умінь і навичок такого життя. На думку науковців, структура здоров'язбережувальної компетентності повинна містити низку життєвих навичок, що сприяють формуванню здорового способу життя.

Життєві навички – це здатність до адаптивної й позитивної поведінки, що робить можливим для осіб ефективно справлятися з вимогами і проблемами щоденного життя (згідно з формулюванням ВООЗ) [8].

ЮНІСЕФ визначає життєві навички як психосоціальні компетентності: когнітивні, емоційні та соціальні для навчання, працевлаштування, підвищення особистого потенціалу й активного громадянства. Ці навички є універсальними здатностями особи, тобто «метанавичками», які необхідні кожній людині для застосування в усіх сферах її життя, незалежно від професійної спеціалізації [2].

Це такі метанавички, як:

1. Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю (міжперсональні) [5]:

Навички ефективного спілкування (активне слухання; уміння чітко висловлювати свої думки; уміння відкрито висловлювати свої почуття без страху та звинувачень; володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо); адекватна реакція на критику; уміння просити про послугу або допомогу).

Навички співпереживання (здатність розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей, уміння висловити це розуміння; уміння зважати на почуття інших людей; уміння допомагати та підтримувати).

Навички розв'язування конфліктів (здатність розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності; уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів).

Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації (навички впевненої, адекватної поведінки, зокрема й застережливих дій щодо ВІЛ-СНІДу; уміння розрізняти прояви дискримінації, у т. ч. щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД; уміння відстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин; уміння уникати небезпечних ситуацій і діяти при загрозі насилля).

Навички групової роботи та адвокації (уміння бути членом команди, працювати на результат; уміння висловлювати повагу до внеску інших осіб; сприйняття різних стилів поведінки; лідерські навички; навички впливу і переконливості; навички встановлення контактів і мотивування).

Без сумніву, діти з добре розвиненими соціальними навичками отримують значні переваги в житті. Вони не лише насолоджуються перевагами позитивних взаємин, а й демонструють кращу успішність у навчанні, глибше самопізнання та загалом більш стійкі до життєвих викликів.

Останніми роками науковці дедалі частіше доходять висновку, що соціальні навички – це те, чого можна й потрібно навчатися. Дослідження показують, що сором'язливі діти здатні стати відкритішими й більш товариськими; агресивні – опановують самоконтроль, а схильні до усамітнення можуть навчитися будувати дружні стосунки.

2. Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю (внутрішньоперсональні) [5]:

Самоусвідомлення та самооцінка (здатність усвідомлювати власну унікальність; позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив; здатність реально оцінювати свої здібності та можливості, переваги й недоліки; здатність адекватно сприймати оцінки інших людей; здатність усвідомлювати свої права, потреби, цінності й пріоритети; постановка життєвої мети).

Аналіз проблем і прийняття рішень (уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення; уміння знайти відповідну інформацію і достовірні джерела; здатність сформулювати щонайменше три варіанти розв'язання проблеми; уміння передбачати наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей; уміння оцінювати реалістичність кожного варіанта, враховуючи власні можливості та життєві обставини; здатність обирати оптимальні рішення).

Навички критичного мислення (уміння відрізняти факти від міфів, стереотипів та особистих уявлень; аналіз ставлень, цінностей, соціальних норм, вірувань і чинників, що на них впливають; аналіз впливу односторонніх і засобів масової інформації).

Навички самоконтролю (уміння контролювати прояви гніву; уміння долати тривогу; уміння переживати невдачі; уміння справлятися з горем, втратою, травмою, насиллям).

Керування стресами (уміння планувати час; позитивне мислення; методи релаксації).

Мотивація успіху і гартування волі (віра в те, що ти є господарем свого життя; налаштованість на успіх; здатність зосереджуватися на досягненні мети; розвиток наполегливості та працьовитості).

Психологічно врівноважені люди глибше насолоджуються життям і легше долають труднощі та виклики. Вони мають інше сприйняття цих ситуацій, підходячи до них з більшою свідомістю та спокоєм.

Такі люди краще розуміють свої емоції та вміють виражати їх із повагою до оточуючих. Замість імпульсивної реакції вони схильні обирати обдумані рішення, керуючись моральними принципами та почуттям відповідальності. Вміння контролювати себе позитивно впливає на міжособистісні стосунки та сприяє зменшенню ризику виникнення депресивних станів.

3. Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю [5]:

Навички раціонального харчування (дотримання режиму харчування; уміння складати харчовий раціон, враховуючи реальні можливості та користь їжі для здоров'я; вміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів).

Навички рухової активності (виконання ранкової зарядки; регулярні заняття фізичною культурою, спортом, руховими іграми, фізичною працею, формування правильної постави, виконання вправ для запобігання захворювань, використання народних засобів оздоровлення, самодіагностика стану здоров'я).

Санітарно-гігієнічні навички (навички особистої гігієни; уміння виконувати гігієнічні процедури – догляд за шкірою, зубами, волоссям тощо; догляд за тілом та особистими речами; виконання режиму навчання і відпочинку, загартування, дотримання чистоти в приміщенні тощо).

Навички режиму праці та відпочинку (вміння чергувати розумову та фізичну активності; вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку).

Фізичне здоров'я, благополуччя являє собою рівень розвитку та функціональних можливостей органів і систем людського організму. Основними показниками фізичного здоров'я вважаються робота серцево-судинної системи, стан імунітету та здатність організму ефективно засвоювати кисень. До ознак фізичного здоров'я належать: гладка й чиста шкіра, здорові зуби, блискуче та міцне волосся, гнучкі суглоби, пружні м'язи, добре функціонуюче серце, стійке відчуття енергійності протягом дня й висока працездатність. Фізичне здоров'я надає людині енергію для повсякденного життя, сприяє простішій адаптації до зовнішніх умов, таких як погодні зміни, і допомагає справлятися з екстремальними ситуаціями. Воно підвищує здатність організму протистояти інфекціям, знижує ризик травмування та сприяє швидкому одужанню в разі захворювання.

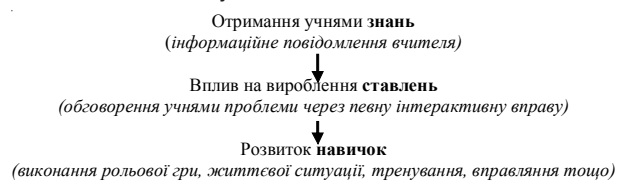
4. Життєві навички здорового способу життя (вміння виконувати поради щодо цього; вміння розпізнавати ознаки нездоров'я людини, надавати домедичну допомогу, само- і взаємодопомогу при незначних травмах та оцінювати своє здоров'я; виконувати правила зміцнення і збереження здоров'я, організовувати фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань, виконувати стройові команди; комплекси вправ, спрямовані на формування правильної постави, профілактику плоскостопості, комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, оцінювати

ставлення до себе й інших, до навчання, фізичної праці, фізкультури, умов, що сприяють збереженню життя і зміцненню здоров'я тощо) [5].

Отже, життєві навички сприяють розумінню базових потреб і розвитку вміння правильно задовольнити їх, благополуччю, життєвому успіху, розвитку духовності та позитивних якостей школяра.

Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок – це підхід у формуванні чи підтримці, його умов через розвиток знань, ставлення, особливо навичок з використанням різноманітного досвіду навчання з акцентом на залучення до участі [2].

В освітньому процесі здійснюються такі етапи формування життєвих навичок через втілення певного навчального змісту:



Знання забезпечують особистість інформацією, необхідною для розуміння світу і фактів життя. Вони є необхідною умовою навички, але не достатньою для її формування.

Ставлення – це особистісні погляди, стереотипи, уявлення, переконання, суб'єктивні оцінки суперечностей, і вони залежать від особистої системи цінностей та соціальних, культурних і моральних норм, які пропагуються в суспільстві. Ставлення зумовлюють дії та реакції людини.

Навички – здатність практикувати конкретні моделі поведінки. Для набуття навички необхідні вправлення з дій, якими навичка супроводжується, багато разів. Навичка має бути доведеною до автоматизму, адже коли вона буде застосовуватись у реальному житті щонайменші сумніви та вагання перешкоджають її якісному виконанню. Оволодіння сприятливими для здоров'я і розвитку особистості життєвими навичками потребує багаторазового вправлення, насамперед у груповій взаємодії [5].

Процес формування навички відбувається в такий спосіб: спочатку учень виконує певну дію, намагаючись зафіксувати у свідомості кожен свій крок. Так формується первинне вміння. Далі відбувається тренування, у ході якого вміння вдосконалюється, виконання дії займає менше часу, проміжні кроки виконуються неусвідомлено і виробляється, власне, навичка. Якість результату при цьому може залежати від різних обставин, таких, як: настрій і мотивація, умови діяльності й обладнання, що при цьому використовується, та багатьох інших.

Отже, стає зрозуміло, що формування життєвих навичок повинно обов'язково мати практичний характер. Навичка не сформується, якщо просто посадити дитину за прочитання нехай навіть найцікавішої книги з психології. Потрібна дія. А точніше – взаємодія, інтерактив.

Спираючись на доробок учених, які приділяли увагу питанням формування здорового способу життя особистості, нами запропоновано власну модель розвитку життєвих навичок, що сприяють цьому в умовах сучасної школи (див. рис. 1).

Існує три основні можливості запровадження навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок у закладах освіти:

- Впровадження основної дисципліни навчання здорового способу життя.

- Дисципліна-носії – навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок (іноді включають до контексту відповідних питань здоров'я та соціальних питань у рамках вже існуючої так званої дисципліни-носія, що стосується питань науки, громадянської освіти чи досліджень населення).

- Введення через низку багатьох дисциплін питання здоров'я можуть бути включені педагогами до всіх чи багатьох існуючих дисциплін.

Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок передбачає зміни не лише у знаннях, а й у ставленнях і навичках, які стимулюватимуть ці бажані поведінкові зміни.

Процес навчання життєвих навичок відображає природні механізми, що допомагають дітям адаптуватися до життя в соціумі. Він базується на спостереженні, моделюванні та соціальній взаємодії. Дослідження показують, що навички найкраще засвоюються через безпосереднє спостереження та миттєве застосування. Їх закріплення відбувається, коли учні в ігрових або реальних ситуаціях практикують певні моделі поведінки, отримуючи при цьому



Рисунок 1. Модель розвитку життєвих навичок, що сприяють здоровому способу життя школярів в умовах сучасної школи

позитивний або негативний зворотний зв'язок щодо своїх дій.

Ця методика враховує вікові та індивідуальні особливості школярів, а також етнічні, релігійні й соціально-економічні аспекти їхнього життя, приділяючи особливу увагу делікатному підходу до гендерних питань. Її мета полягає у задоволенні природних потреб дітей, підлітків і молоді, оскільки нехтування цими аспектами може спричинити зниження загального рівня благополуччя, а також появу поведінкових ризиків і проблем.

Освітній процес базується на ситуаціях, максимально наближених до реального життя, з урахуванням рівня розвитку дітей, їхніх потреб та актуальних проблем. При цьому методика формування життєвих навичок орієнтована не лише на вирішення нагальних питань, але й на підготовку до викликів, що незабаром можуть виникнути в зоні їх найближчого розвитку.

Особлива увага приділяється застосуванню інтерактивних методів замість переважно інформативних підходів. Традиційне навчання, що домінує у школах, залишається корисним, проте воно не завжди дозволяє досягти істотних змін у поведінці й ставленні учнів. На відміну від класичних уроків, де вчитель здебільшого викладає матеріал, а учні слухають, інтерактивні методи сприяють активній участі всіх учасників освітнього процесу, творчій співпраці дітей між собою та з викладачем.

Програми розвитку життєвих навичок активно впроваджують такі підходи, як моделювання життєвих ситуацій, рольові ігри, проведення дискусій, а також мозкові штурми.

Серед таких програм – програма інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», безпекового практикуму для 5–9 класів, курсів морального спрямування «Вчимося жити разом», «Духовність і мораль в житті людини і суспільства», «Етика», «Культура добросусідства», курсів за вибором «Основи безпеки життєдіяльності на морі», «Формування здорового способу життя та профілактика ВІЛ/СНІДу», «Морально-ціннісні аспекти формування навичок

здорового способу життя у старших підлітків», «Школа подружнього життя». Успішна реалізація цих програм можлива лише за умови активної співпраці та партнерства всіх учасників освітнього процесу, до яких належать учні, педагоги, сім'я та громада. Це передбачає й надає змогу реалізовувати такі підходи:

1. Запровадження особистісно орієнтованого навчання.
2. Збагачення змісту навчальних курсів емоційно насиченим і особистісно значущим матеріалом.
3. Використання інтерактивних методів в освітньому процесі.
4. Стимулювання позитивних інтелектуальних емоцій учнів, забезпечення послідовної диференціації та індивідуалізації у вивченні матеріалу.
5. Організація роботи з різноманітними джерелами інформації, а також із різними типами та форматами ресурсних матеріалів.
6. Відпрацювання практичних навичок під час вивчення кожної теми.
7. Створення умов для активного діалогу між учасниками освітнього процесу (учнями, вчителями, членами родин і громади) та надання можливості школярам самостійно обирати завдання й моделі поведінки.
8. Залучення учнів до самооцінювання власної діяльності, включно з розвитком важливих життєвих навичок.
9. Використання різноманітних форм організації діяльності школярів.
10. Активне залучення сім'ї та громади до колективної співпраці в освітній сфері.

Такі підходи забезпечать всебічну взаємодію й створять сприятливе середовище для ефективного навчання та розвитку.

Висновки. Отже, важливо з раннього дитинства закладати основи здорового способу життя, розвиваючи ключові вміння, навички та корисні звички. Згодом це стане невід'ємною частиною загальної культури людини, що сприятиме формуванню здорового способу життя у суспільстві загалом.

Використані джерела

1. Безпечне освітнє середовище як умова навчання, соціалізації та самореалізації дитини : зб. ст. наук.-практ. конф. (29 березня 2024 р., м. Луцьк) / упоряд. Н. А. Поліщук. Луцьк : Волинський ІППО, 2024. 240 с.
2. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та ін. Нова українська школа: формування соціальної і здоров'язбережувальної компетентностей у 5–6 класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу : навч.-метод. посіб. Київ : Алатон, 2022. 232 с.
3. Енциклопедія освіти: АПН України. Київ : ЮрінкомІнтер, 2008. 1040 с.
4. Конституція України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>
5. Основи здоров'язбережної компетентності : онлайн-курс. URL: <http://multycourse.com.ua/ua/>
6. Реалізація Концепції «Нова українська школа» в умовах інноваційного освітнього середовища : матеріали фестивалю інновацій (22 травня 2019 р., м. Луцьк) / уклад.: Н. А. Поліщук. Луцьк : Волинський ІППО, 2019. 160 с.
7. Теоретичні основи педагогіки : курс лекцій / за ред. О. Вишневецького. Дрогобич : Відродження, 2001. 268 с.
8. Статут ВООЗ. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/MU46004>
9. Стельмахович М. Г. Українська народна педагогіка. Київ : ІЗМН, 1997. С. 152.
10. Формування особистості в освітньо-виховному середовищі навчального закладу: проблеми і пошуки : зб. наук. пр. / за заг. ред. Н. М. Мирончук. Житомир : ФОП Левковець, 2015. Вип. 2. 292 с.
11. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків : в 3 т. Київ : Наук. думка, 1990–1991.