

**Міністерство освіти і науки України
Луцький національний технічний університет
Факультет цифрових, освітніх та соціальних технологій
Кафедра соціогуманітарних технологій**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА ЗА
СТУПЕНЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ «МАГІСТР»**

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я
УЧНІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ**

Спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки»

Освітньо-професійна програма «Освітні, педагогічні науки

(Інклюзивна освіта)»

Виконав: здобувач вищої освіти
групи ОПНм-21

Мельник Галина Миколаївна

Керівник:

к. психол. н., доцент

Савчук Надія Антонівна

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«___» _____ 2024 р.
Гарант освітньо-професійної
програми:
к. пед. н., доцент
Потапюк Л.М.

Луцьк – 2024 року

АНОТАЦІЯ

Мельник Г.М. Особливості формування культури здоров'я учнів у сучасних умовах. Рукопис.

Кваліфікаційна робота магістра ОПП «Освітні, педагогічні науки (Інклюзивна освіта)» спеціальності 011 «Освітні, педагогічні науки». Луцький національний технічний університет. Луцьк, 2024.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

Магістерська робота присвячена дослідженню особливостей формування культури здоров'я учнів у сучасних умовах. У роботі розглядаються теоретичні засади, ключові фактори та педагогічні умови, що сприяють формуванню культури здорового способу життя серед учнівської молоді.

У **першому розділі** розкрито теоретичні основи проблеми. З'ясовано сутність поняття «культура здоров'я» та її значення в сучасному світі. Проаналізовано особливості організації процесу формування культури здоров'я в умовах сучасної школи.

Другий розділ присвячено вивченню факторів, що впливають на формування культури здоров'я учнів. Досліджено роль сім'ї як основного середовища для закладання здорових звичок, вплив шкільного середовища на фізичний та психічний стан учнів.

У **третьому розділі** представлено дослідницько-експериментальну роботу з формування культури здоров'я у дітей молодшого шкільного віку. Проведено діагностику рівня сформованості культури здоров'я молодших школярів, визначено та обґрунтовано педагогічні умови, що сприяють ефективному формуванню культури здоров'я. Результати педагогічного експерименту засвідчили позитивний вплив впроваджених умов на розвиток культури здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: *культура здоров'я, формування здорового способу життя, молодші школярі, педагогічні умови, шкільне середовище, сім'я, медіа.*

ANNOTATION

Melnyk H.M. Peculiarities of the formation of the health culture of students in modern conditions.

Qualification work of the master of OPP "Educational, pedagogical sciences (Inclusive education)" specialty 011 "Educational, pedagogical sciences". Lutsk National Technical University. Lutsk, 2024.

The master's thesis is devoted to the study of the peculiarities of forming a health culture among students in modern conditions. The work examines the theoretical foundations, key factors, and pedagogical conditions that contribute to the development of a healthy lifestyle culture among school-aged youth.

In the **first chapter**, the theoretical foundations of the problem are revealed. The essence of the concept of “*health culture*” and its significance in the modern world is clarified. The peculiarities of organizing the process of forming a health culture in the conditions of a modern school are analyzed.

The **second chapter** is dedicated to studying the factors influencing the formation of students' health culture. The role of the family as the primary environment for establishing healthy habits is explored, as well as the impact of the school environment on students' physical and mental well-being, and the role of media in shaping a healthy lifestyle among children and adolescents.

The **third chapter** presents research and experimental work on forming a health culture in younger school-aged children. The level of health culture formation among younger schoolchildren is diagnosed, and the pedagogical conditions contributing to its effective development are identified and justified. The results of the pedagogical experiment demonstrated the positive impact of the implemented conditions on the development of a healthy lifestyle culture in younger school-aged children.

Keywords: *health culture, healthy lifestyle formation, younger schoolchildren, pedagogical conditions, school environment, family, media.*

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	10
1.1. Поняття культури здоров'я та її значення в сучасному світі.....	10
1.2. Особливості формування культури здоров'я в умовах школи.....	14
1.3. Психолого - педагогічні аспекти виховання здорового способу життя.....	17
РОЗДІЛ 2. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ.....	20
2.1. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя.....	20
2.2. Вплив шкільного середовища на здоров'я учнів.....	25
2.3. Медіа та їх вплив на здоров'я серед учнів.....	28
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДНИЦЬКО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	36
3.1. Діагностика сформованості культури здоров'я молодших школярів.....	36
3.2. Педагогічні умови формування культури здоров'я молодших школярів.....	47
3.3. Результативність упровадження педагогічних умов формування культури здоров'я молодших школярів на формувальному етапі педагогічного експерименту.....	52
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві, де технологічний прогрес і глобалізація значно змінюють умови життя, питання здоров'я набуває особливої важливості. Формування культури здоров'я серед учнів є ключовим завданням системи освіти, оскільки саме в дитячому та підлітковому віці закладаються основи здорового способу життя. Успішне вирішення цього завдання сприяє не лише фізичному розвитку, але й впливає на психоемоційний стан, соціальну адаптацію та навчальну успішність дітей.

На сьогоднішній день учні стикаються з низкою викликів, які негативно впливають на їхнє здоров'я. Це, зокрема, малорухливий спосіб життя, який обумовлений тривалим часом, проведеним за комп'ютерами та гаджетами, незбалансоване харчування, що часто включає надмірне споживання фастфуду та солодких напоїв, а також стресові фактори, пов'язані з навчальним процесом та соціальними взаєминами. Ці фактори ведуть до зростання кількості захворювань серед дітей та підлітків, таких як ожиріння, діабет, серцево-судинні захворювання та психологічні розлади.

У цих умовах особливої актуальності набуває дослідження педагогічних підходів та методик, які спрямовані на формування культури здоров'я серед учнів. Необхідно враховувати сучасні реалії та розробляти інноваційні методи, які б стимулювали учнів до ведення здорового способу життя. Такі підходи повинні включати не тільки фізичну активність і правильне харчування, але й розвиток навичок саморегуляції, управління стресом, а також створення здорового психологічного клімату в навчальних закладах.

Отже, актуальність дослідження «Особливості формування культури здоров'я учнів у сучасних умовах» полягає у необхідності розробки ефективних педагогічних стратегій, що дозволять зберегти та покращити здоров'я підростаючого покоління в умовах постійних змін та викликів сучасного світу. Це сприятиме гармонійному розвитку учнів, підвищенню їхньої життєвої стійкості та успішності, що в свою чергу забезпечить здорове майбутнє нації.

Метою кваліфікаційної роботи є дослідження особливостей формування культури здоров'я учнів у сучасних умовах. Зокрема, аналіз педагогічних підходів та методик, які сприяють вихованню здорового способу життя, а також визначення основних факторів, що впливають на ефективність цього процесу.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

- проаналізувати теоретичні основи формування культури здоров'я учнів в сучасних умовах;
- визначити фактори, що впливають на формування культури здоров'я учнів;
- виявити стан сформованості культури здоров'я у молодших школярів;
- теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність педагогічних умов формування культури здоров'я у другокласників.

Об'єкт дослідження – процес формування культури здоров'я учнів у загальноосвітніх школах.

Предметом дослідження є педагогічні умови та методики, що сприяють ефективному вихованню здорового способу життя в сучасних умовах.

У роботі використовувалися наступні **методи дослідження**: аналіз наукової літератури, анкетування учнів та педагогів, спостереження, педагогічний експеримент, статистичний аналіз отриманих даних.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до вивчення процесу формування культури здоров'я учнів з урахуванням сучасних викликів.

Практичне значення дослідження полягає у розробці конкретних рекомендацій для педагогів щодо вдосконалення навчально-виховного процесу з метою збереження та зміцнення здоров'я школярів.

Апробація та впровадження результатів дослідження здійснювалось шляхом їх оприлюднення на засіданні кафедри соціогуманітарних технологій Луцького національного технічного університету. Основні положення, висновки і результати дослідження висвітлювались на науково-практичних конференціях і семінарах різного рівня.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (найменувань), 5 додатків.

Кваліфікаційна робота спрямована на вирішення актуальних проблем формування культури здоров'я учнів, що є необхідною умовою для їхнього гармонійного розвитку та успішної адаптації до умов сучасного світу.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

1.1. Поняття культури здоров'я та її значення в сучасному світі

Культура здоров'я є комплексним поняттям, яке охоплює сукупність знань, переконань, навичок та поведінкових практик, спрямованих на підтримку і зміцнення фізичного, психічного та соціального благополуччя людини.

Поняття «культура здоров'я» активно використовується протягом останніх двадцяти років у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі. Вчені одноставно вважають, що культура здоров'я є невід'ємною складовою загальної культури людини. Однак подальші дослідження цього поняття різними фахівцями, які застосовують різні наукові підходи, показують відсутність єдиного погляду на його розуміння та чіткого визначення терміну «культура здоров'я», особливо в педагогічних дослідженнях. Це вказує на недостатню теоретичну та експериментальну розробку даної проблеми. Можливо, саме цим пояснюється відсутність терміну «культура здоров'я» у педагогічних та інших спеціалізованих словниках і енциклопедіях [17, с. 913].

Перш за все, слід зазначити, що термін «культура здоров'я» не є просто комбінацією вказаних понять, а виступає феноменом, який, об'єднуючи їхні основні характеристики, формує «нову якість і специфічний зміст». Це, у свою чергу, вимагає внесення уточнень щодо розуміння понять «культура» та «здоров'я».

В «Енциклопедії освіти» дефініція «здоров'я» характеризується, як динамічний стан організму, сутнісними ознаками якого є високий енергетичний потенціал, оптимальні адаптаційні реакції на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням» [12, с. 318].

Таким чином, з огляду на викладене, ми визначаємо поняття «здоров'я» в цьому дослідженні як багатовимірну характеристику стану благополуччя

особистості, що обумовлюється взаємозалежним і гармонійним функціонуванням фізичної, психоемоційної, духовної та соціальної сфер, забезпечуючи людині щасливе життя.

Поняття «культура» досліджується різними науковими галузями з урахуванням їхніх специфічних вимог і завдань. Наприклад, у довідкових джерелах, таких як Великий тлумачний словник української мови під редакцією В. Бусела, «культура» визначається як «сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людством протягом його історії», «освіченість, вихованість», «рівень, ступінь досконалості якої-небудь галузі господарської або розумової діяльності» [4, с. 596].

Важливо також зазначити, що в найзагальнішому сенсі культура розглядається як сукупний результат творчої діяльності людства; у вузькому, індивідуальному аспекті – як певні цінності та норми поведінки людини в соціальному та природному середовищі.

Існує думка, що культура є особливою формою людської життєдіяльності, яка відображає різні способи життя, матеріальні методи перетворення природи та створення духовних цінностей.

Поняття «культура здоров'я» семантично пов'язане з філософським визначенням категорії «культура», яка враховує особливості конкретно-історичних форм людської діяльності на різних етапах суспільного розвитку, суспільно-економічних формацій, а також етнічних і національних спільнот. Це поняття також охоплює специфіку поведінки, свідомості та діяльності людей у різних сферах суспільного життя. Крім того, розуміння культури як «системи програм людської діяльності, поведінки і спілкування людини для зміни й удосконалення суспільного життя в усіх його основних виявах» [29, с. 163], вочевидь, має міцне філософське підґрунтя.

Що стосується поняття «культура здоров'я», то на сьогодні немає його єдиного тлумачення. Поняттю «культура здоров'я» як педагогічній категорії приділили увагу кілька науковців, зокрема в контексті власних досліджень.

Важливим завданням сучасної шкільної освіти є навчити дитину самостійно дбати про своє здоров'я та сформуванню у неї стійке прагнення його підтримувати. Негативні зміни стосуються не лише фізичного здоров'я, а й психічного та духовного стану. Ці проблеми спричинили виникнення нового напрямку в педагогіці – «культура здоров'я», засновником якого є український науковець В. Горащук. Цей напрямок спрямований на розвиток у людини усвідомленого ставлення до свого здоров'я. На думку вченого, «культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок з формування, збереження й зміцнення її здоров'я» [15, с. 58].

У країнах Західної Європи питання збереження здоров'я розглядаються в контексті оздоровчих стратегій, де виокремлено п'ять основних підходів, спрямованих на підтримку здоров'я:

– **освітній підхід** акцентує увагу на просвітницькій діяльності, спрямованій на підвищення обізнаності населення про здоровий спосіб життя. Він включає освітні програми в школах, кампанії з підвищення обізнаності про здоров'я, а також тренінги та семінари для різних вікових груп. Мета – навчити людей основам здорового життя та надати інформацію про ризики, пов'язані з поганими звичками;

– **соціально-економічний підхід** зосереджується на поліпшенні соціально-економічних умов життя, які впливають на здоров'я. Це включає покращення доступу до медичних послуг, забезпечення гідних умов праці, а також підтримку сімей з низьким доходом. Програми, що реалізуються в рамках цього підходу, спрямовані на усунення соціальних бар'єрів, які можуть перешкоджати здоровому способу життя;

– **середовищний підхід** акцентує увагу на впливі навколишнього середовища на здоров'я. Він включає розробку і впровадження політик, які забезпечують здорові умови життя, такі як чисте повітря, доступ до зелених

зон, безпечні прогулянкові маршрути тощо. Основна мета – створення сприятливого середовища, яке заохочує здорові звички;

– **медичний підхід** фокусується на профілактиці захворювань і ранньому виявленні проблем зі здоров'ям. Він включає регулярні медичні огляди, вакцинацію, скринінги та інші заходи, які сприяють збереженню здоров'я. Програми в рамках цього підходу орієнтовані на активну участь медичних працівників у вихованні культури здоров'я у населення.

– **психологічний підхід** зосереджується на психологічних аспектах здорового способу життя, таких як мотивація, зміна поведінки та розвиток позитивного мислення. Він включає психологічні тренінги, підтримку в групах та інші заходи, які допомагають людям змінити свої звички та спосіб життя. Метою є не тільки усунення негативних звичок, але й формування позитивного ставлення до здоров'я [20, с. 243].

Отже, ці п'ять підходів взаємодіють і доповнюють один одного, забезпечуючи комплексний підхід до формування здорового способу життя в Європі. Ефективність програм, спрямованих на сприяння здоров'ю, залежить від інтеграції цих підходів у політику і практику на всіх рівнях суспільства

Зазначається, що в таких країнах, як Канада, Велика Британія та Франція, піклування про здоров'я є складовою частиною національної політики, що підтверджується державними програмами охорони здоров'я та національними інформаційними оглядами стану здоров'я. Реалізація цих ініціатив забезпечується тим, що населення усвідомлює, як на державному, так і на особистісному рівні, що здоров'я залежить від ставлення до нього.

Культура здоров'я у сучасному світі є ключовим аспектом загального благополуччя суспільства. Вона визначається комплексом цінностей, норм, уявлень та практик, які сприяють збереженню та підтримці фізичного, психічного та соціального здоров'я людей. Розуміння та практичне застосування культури здоров'я є важливими завданнями сучасного суспільства. Це вимагає спільних зусиль всіх сфер громадянського життя, від держави та громадських організацій до індивідуальних зусиль кожного

громадянина. Розвиток культури здоров'я сприятиме підвищенню якості життя, забезпеченню сталого розвитку та підтримці загального благополуччя людства [33, с. 379].

Таким чином, у контексті викладених теоретичних узагальнень вітчизняного та зарубіжного досвіду, ми визначаємо культуру здоров'я як складову загальної культури особистості. Це інтегративна якість, що об'єднує систему знань про здоров'я як соціально-культурне явище, компоненти здорового способу життя, систему ціннісних орієнтацій, а також усвідомлення особистісної значущості здоров'я як необхідності для особистісного саморозвитку. Вона також включає здатність до усвідомленого формування індивідуальної стратегії збереження та розвитку здоров'я, що проявляється у здоров'язбережувальній поведінці.

1.2. Особливості формування культури здоров'я в умовах школи

У сучасному світі питання здоров'я та його значення стає все більш актуальним і важливим для суспільства. Особливо важливою є роль школи в формуванні культури здоров'я серед молодого покоління. Шкільне середовище визначається не лише процесом навчання, а й впливає на фізичний, психологічний та соціальний розвиток учнів.

Особливості формування культури здоров'я в умовах школи виявляються у впровадженні комплексного підходу до забезпечення здорового способу життя. Враховуючи різноманітні аспекти здоров'я, від фізичного до психологічного, школа має можливість створити оптимальні умови для здорового розвитку своїх учнів. Формування культури здоров'я в умовах школи є складним та багатограним процесом, який включає в себе різноманітні аспекти.

Формування культури здоров'я має включати активізацію резервних можливостей організму, розвиток почуття єдності з природою і суспільством, а також відчуття захищеності і можливості для самовираження. У зв'язку з цим культура здоров'я охоплює такі аспекти: перехід на позитивне сприйняття світу та перегляд свого місця в ньому; побудова оптимістичного плану особистісного

розвитку для себе та своїх близьких; оптимізація взаємодії з навколишнім середовищем у повсякденному житті; розширення розуміння можливостей власного організму; оволодіння навичками саморегуляції психічного стану; набуття знань і вмінь у сфері здоров'я; регулярні заняття фізичною активністю. Таким чином, відповідальне ставлення до здоров'я як елементу культури включає усвідомлення його важливості для активного та щасливого життя, позитивне ставлення до факторів, що сприяють здоров'ю, та прагнення до дій, спрямованих на його підтримку, що загалом створює емоційний фон для всієї активності людини, орієнтованої на збереження та розвиток здоров'я [27, с. 313].

Процес формування культури здоров'я у молодших школярів тісно пов'язаний з вихованням і навчанням. Виховна робота спрямована на розвиток ціннісного ставлення до регулювання психофізичних сил, а також на формування навичок ефективного використання біологічної та психічної енергії в різних видах діяльності. Навчання включає засвоєння знань про функціонування здорового організму, індивідуальні особливості його реакцій на різні впливи, а також інформацію про методи свідомого психічного впливу на тіло і раціонального використання фізичних ресурсів. Практична складова культури здоров'я учнів початкових класів охоплює організований режим дня, харчування, що відповідає індивідуальним потребам, правильний розподіл фізичних та психічних навантажень, підтримку позитивних емоційних станів і зниження ризику виникнення негативних почуттів, що шкодять психічному здоров'ю. Формування культури здоров'я вимагає врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей, що підкреслює важливість розуміння специфіки розвитку культури здоров'я у молодших школярів.

На формування культури здоров'я впливають дві групи факторів: об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних відносяться такі чинники, як засоби масової інформації, сім'я, школа, система охорони здоров'я, референтна група та загальний стан здоров'я дитини. Суб'єктивні фактори включають особисті

орієнтири й установки щодо освоєння культури здоров'я, а також індивідуальний досвід у цій сфері [2, с. 140].

Важливим аспектом у формуванні культури здоров'я молодших школярів є постійний моніторинг усіх складових їхнього здоров'я протягом усього навчального періоду, а також правильна організація фізкультурно-оздоровчої роботи в школі. Безперервне дослідження стану здоров'я учнів дозволяє відстежувати його динаміку та на цій основі застосовувати індивідуальний підхід у виборі найбільш підходящих оздоровчих методик. Це особливо важливо для створення персоналізованої оздоровчої системи для кожного школяра.

Створення здорового середовища є ключовою особливістю формування культури здоров'я в умовах школи. Це важливий аспект, який впливає на фізичне, психологічне та соціальне благополуччя учнів. Основні аспекти створення здорового середовища в школі включають шкільні приміщення та територія забезпечені всім необхідним для здорового життя учнів; школа сприяє фізичній активності серед учнів шляхом організації спортивних заходів, тренувань, фізкультурних хвилинок та інших заходів, що стимулюють рух; школа забезпечує доступ до здорового та збалансованого харчування для учнів, що включає в себе введення в раціон шкільної їдальні свіжих фруктів, овочів, багатих на білки та інші корисні продукти; школа створює сприятливе психологічне середовище, що підтримує емоційне благополуччя учнів, що включає в себе проведення тренінгів з розвитку емоційної інтелігентності, створення психологічних центрів та консультацій для учнів; школа дотримується всіх норм безпеки та санітарії, щоб забезпечити захист учнів від травм та захворювань, включає в себе регулярну дезінфекцію приміщень, дотримання правил безпеки на спортивних заходах та інші заходи [21, с. 195].

Отже, створення здорового середовища в школі допомагає не лише підтримувати здоров'я учнів, а й сприяє їхньому загальному розвитку та навчанню. Це створює умови для ефективного навчання та досягнення успіхів у

навчальній діяльності, а також формує здорові звички, які стануть основою для здорового способу життя у майбутньому.

Педагогічні методи та підходи грають ключову роль у формуванні культури здоров'я в умовах школи. Ці методи і підходи допомагають учителям та адміністрації школи створити ефективні стратегії для навчання учнів здоровому способу життя. Ось деякі з них:

- використання інтерактивних методів навчання, таких як дискусії, групові вправи та проекти, стимулює учнів до участі та сприяє засвоєнню знань про здоровий спосіб життя;

- організація практичних занять, таких як фізичні вправи, кулінарні майстер-класи зі здорового харчування та медитаційні сесії, допомагає учням засвоїти здорові звички через особистий досвід;

- вчителі є прикладом здорового способу життя для своїх учнів;

- створення сприятливої атмосфери для соціальної взаємодії серед учнів сприяє формуванню позитивних зв'язків та сприяє психологічному благополуччю, що впливає на загальне здоров'я;

- врахування індивідуальних потреб та особливостей учнів при розробці програм та планів навчання допомагає підтримувати їхнє здоров'я та благополуччя [8, с. 61].

Ці педагогічні методи та підходи допомагають створити стимулююче та підтримуюче середовище, що сприяє формуванню культури здоров'я серед учнів. Вони роблять навчання здорового способу життя доступним та цікавим, стимулюючи учнів до активної участі та прийняття здорових звичок на протязі їхнього життя.

Таким чином, формування культури здоров'я в умовах школи – ключова умова формування особистості, яка сприяє її гармонійному та всебічному розвитку і є важливим завданням, яке вимагає спільних зусиль всіх учасників освітнього процесу та підтримки з боку соціального середовища.

1.3. Психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя

Виховання здорового способу життя є однією з ключових задач сучасної освіти, що сприяє гармонійному розвитку особистості. Психолого-педагогічні аспекти цього процесу визначають методи і підходи, які забезпечують формування в учнів стійких мотивацій до здорового способу життя. Ці аспекти включають в себе не лише передачу знань про користь фізичної активності та правильного харчування, але й розвиток психологічної стійкості, навичок самоконтролю та позитивного ставлення до себе і оточуючих. Важливим елементом є також створення освітнього середовища, яке підтримує здоровий спосіб життя через інтеграцію відповідних цінностей у навчальні програми та шкільну культуру. Тільки комплексний підхід, що поєднує педагогічні і психологічні методи, може забезпечити ефективне виховання здорового способу життя у підростаючого покоління.

Дослідження психолого-педагогічних аспектів виховання здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку в Україні є актуальною темою, яку вивчали та продовжують вивчати багато науковців.

Основними психолого-педагогічними аспектами виховання здорового способу життя серед школярів є:

- формування культури здоров'я є багатокомпонентним процесом, який включає фізичну, психічну, соціальну та духовну складові, де важливим є розвиток гармонійної особистості, яка здатна підтримувати своє здоров'я на високому рівні;
- створення сприятливого освітнього середовища, яке підтримує та стимулює учнів до ведення здорового способу життя, що включає не лише фізичні умови, але й психологічну підтримку, мотивування та активне залучення учнів у процес формування здорових звичок;
- розглядаються різні методи і підходи до формування здорової поведінки у школярів. Це інтерактивні методи навчання, виховні заходи, які спрямовані

на розвиток здорового мислення та поведінки, а також індивідуальні програми, які враховують особливості кожного учня;

– важливість співпраці між школою та родиною, коли вчителі повинні бути прикладом для наслідування, а батьки – активно підтримувати здорові ініціативи та допомагати дітям у їх реалізації.

Таким чином, виховання здорового способу життя у дітей є одним з найважливіших завдань сучасної педагогіки та психології. Психолого-педагогічні аспекти цього процесу вимагають комплексного підходу, що включає формування в учнів системи цінностей, орієнтованих на здоров'я, розвиток навичок саморегуляції, відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Однією з ключових умов ефективного виховання здорового способу життя є інтеграція знань з різних освітніх дисциплін, спрямованих на формування у дітей та молоді відповідних знань, умінь та навичок. Важливу роль у цьому процесі відіграють вчителі та психологи, які мають забезпечити не лише теоретичні знання, але й створити сприятливе середовище для їх практичного застосування [25, с. 143].

Отже, психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя є багатограними та вимагають узгоджених зусиль усіх учасників освітнього процесу. Тільки завдяки систематичній та цілеспрямованій роботі можна досягти значних успіхів у формуванні покоління, що цінує та зберігає своє здоров'я.

РОЗДІЛ 2. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

2.1. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя

Здоровий спосіб життя є основою фізичного та психічного благополуччя людини. На його формування впливає безліч чинників, серед яких особливе місце займає сім'я. Родина є першою і найважливішою соціальною групою, з якої починається знайомство людини зі світом. Саме в сімейному колі дитина отримує перші уроки про правильне харчування, фізичну активність, особисту гігієну та інші важливі аспекти здорового способу життя. Звички та цінності, закладені в дитинстві, зазвичай залишаються з людиною на все життя, впливаючи на її здоров'я, самопочуття та якість життя. Отже, розуміння ролі сім'ї у формуванні здорових звичок є ключовим для виховання здорового суспільства та розвитку культури турботи про себе.

Для дітей батьки є найважливішими фігурами в його найближчому оточенні, яке відіграє ключову роль у засвоєнні норм і правил суспільства, формуванні життєвих орієнтирів і цінностей. Тому головною метою формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів у сім'ї є створення середовища, яке сприяє збереженню здоров'я, де батьки, піклуючись про розвиток дитини, через виховну діяльність у сім'ї допомагають формувати її культуру здоров'я та відповідальність за власне здоров'я.

Батьки в кожній родині розуміють мету та завдання сімейного виховання, а також свою батьківську та громадянську відповідальність перед суспільством. Це передбачає дотримання певних виховних принципів та використання системи методів впливу на дитину, особливо у молодшому шкільному віці [13, с. 127].

На основі аналізу різних джерел, присвячених формуванню здорових звичок у молодших школярів, ми виділили групи засобів, які є ефективними для використання батьками у сімейному вихованні з метою розвитку навичок здорового способу життя. Серед цих засобів особливо важливими є такі:

1. Власний приклад батьків (моделювання поведінки, формування цінностей, підтримка та заохочення та ін.). Діти, копіюючи поведінку дорослих, формують власний досвід взаємодії з навколишнім світом. З часом спосіб життя родини та її членів стає моделлю для школярів, яку вони прагнуть відтворити у своїх майбутніх сім'ях. Ефективність сімейного виховання значною мірою залежить від того, наскільки особистий приклад батьків відповідає завданням розвитку та виховання дитини. Позитивний приклад батьків не завжди достатній для виховання в дитини таких якостей, як організованість, працьовитість, турбота про інших, та бажання допомагати. Для цього потрібні регулярні вправи, завдання та спільна робота з батьками.

2. Словесні засоби відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя в родині. Вони можуть впливати на поведінку, установки та мотивацію членів сім'ї, особливо дітей, завдяки декільком основним аспектам: роз'яснення, мотивація, заохочення, роз'яснення правил безпеки, приклад поведінки, критика тощо. Сьогодні слово є одним із найважливіших інструментів для формування навичок здорового способу життя. За допомогою позитивних словесних заохочень батьки можуть мотивувати дітей до ведення здорового способу життя. Похвала, підтримка і підбадьорення допомагають зміцнити позитивні поведінкові моделі та розвинути у дітей внутрішню мотивацію дотримуватися здорових звичок. Слова батьків, які відповідають їхнім діям, мають особливо сильний вплив. Коли батьки не тільки говорять про здоровий спосіб життя, але й самі його дотримуються, це служить потужним прикладом для дітей. Отже, словесні засоби є важливим інструментом у руках батьків, який допомагає формувати у дітей позитивне ставлення до здорового способу життя, закріплювати корисні звички та мотивувати до їх дотримання.

3. Засоби трудової спрямованості мають значний вплив на роль сім'ї у формуванні здорового способу життя, оскільки вони сприяють розвитку фізичної активності, відповідальності та дисципліни в дітей. Сьогодні важливо знайти баланс між роботою, домашніми справами, особистим простором і вихованням щасливої та здорової дитини. Батькам слід планувати все разом

щотижня, залучаючи дитину до домашніх справ. Завдання для дітей повинні бути посильними й приносити їм задоволення. Домашні обов'язки мають безперечну користь для дітей, оскільки все, що їх оточує, сприяє їхньому навчанню. Діти не лише навчаються виконувати роботу самостійно, але й засвоюють почуття відповідальності за спільні справи та добробут усієї родини. Виконуючи завдання, діти розвивають почуття власної гідності й усвідомлюють свою роль у сімейному житті. Засоби трудової спрямованості відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя в сім'ї, допомагаючи дітям розвивати фізичну активність, відповідальність та дисциплінованість, що є важливими аспектами здорового та гармонійного розвитку [26, с. 149].

4. Гігієнічні засоби допомагають закладати основи для фізичного здоров'я, виховують у дітей відповідальність за своє тіло і навколишнє середовище. Дотримання гігієнічних норм формують звички особистої гігієни, підвищують рівень здоров'я в родині, розвивають почуття відповідальності, допомагає дітям зрозуміти підтримку чистоти в своєму оточенні, допомагає встановити дисципліну і структуру в повсякденному житті дитини тощо. Гігієнічні засоби не тільки забезпечують фізичне здоров'я, але й допомагають формувати в дітей дисципліну, відповідальність та усвідомлення важливості турботи про себе, що є важливими складовими здорового способу життя.

5. Засоби рухової спрямованості сприяють фізичному розвитку, підвищенню загального рівня активності та зміцненню сімейних зв'язків. Такі засоби впливають на розвиток фізичної активності, зміцнюють взаємини в сім'ї, виховують у дітей позитивні звички, зменшують стрес і підвищують рівень задоволеності життям як у дітей, так і у дорослих. Регулярна участь у фізичних заняттях вимагає дисципліни, самоконтролю та дотримання певного розпорядку дня, що навчає дітей планувати свій час, бути організованими та цілеспрямованими. Засоби рухової спрямованості сприяють не лише фізичному розвитку, але й формуванню здорових звичок, зміцненню емоційного стану та

підвищенню якості сімейного життя, що є важливими складовими здорового способу життя [13, с. 130].

6. Засоби культурної спрямованості сприяють розвитку цінностей, інтересів і соціальних навичок, які підтримують загальне благополуччя та здоров'я. Спільне відвідування музеїв, театрів, концертів, участь у творчих проектах або захоплення мистецтвом, допомагають формувати у дітей і дорослих здорові інтереси та цінності, що сприяє розвитку позитивного ставлення до життя, заохочує самовираження та розширює горизонти. Походи в кіно, музеї чи на виставки дають можливість провести час разом, обговорити побачене та поділитися враженнями, що підвищує взаєморозуміння та підтримує емоційний комфорт у родині. Участь у спортивних і культурних подіях стимулює інтерес до активного способу життя, здорового харчування та особистісного розвитку. Бібліотека – місце, де лікують словом і книгою. Читання тематичних книг і відвідування книжкових виставок разом з батьками є ефективними культурними заходами. Засоби культурної спрямованості підтримують формування здорового способу життя, розвиваючи цінності, інтереси і соціальні навички, що позитивно впливають на загальне благополуччя та гармонію в сім'ї.

7. Інтерактивні засоби надають нові можливості для навчання, взаємодії та мотивації, стимулюють дітей і дорослих до регулярної фізичної активності та дотримання здорового харчування, перетворюючи ці завдання на цікаві ігри та виклики. Сучасні інтерактивні платформи забезпечують доступ до різноманітних освітніх матеріалів, що стосуються здорового способу життя. Вебінари, відеоуроки, онлайн-курси і блоги надають сім'ї знання про правильне харчування, фізичні вправи та інші аспекти здорового життя. Через спільну активність родина разом бере участь у фітнес-заняттях онлайн, виконуючи різноманітні вправи, що сприяє зміцненню сімейних зв'язків і підтримці здорового способу життя. Інтерактивні засоби сприяють формуванню здорового способу життя у сім'ї, надаючи інструменти для навчання, мотивації,

моніторингу і спільної діяльності, що допомагає досягти кращих результатів у підтримці фізичного і психічного здоров'я [30, с. 35].

8. Спільні творчі проєкти (створення разом із батьками презентацій, виступів, демонстрації ідей тощо) зміцнюють сімейні зв'язки, сприяють розвитку здорових звичок, мотивують до активної діяльності, розвивають навички планування і організації, підвищують. Під час організації проєктної діяльності для формування здорового способу життя важливо, щоб батьки ненав'язливо залучали дітей до спільної роботи над проєктами, створюючи позитивну атмосферу для творчої співпраці. Творчі проєкти включають нові ідеї та навички, що сприяє розвитку допитливості і бажання навчатися, допомагає дітям бути більш відкритими до нових ідей і підходів у навчанні та особистому розвитку. Отже, спільні творчі проєкти допомагають створити здорове і гармонійне середовище в родині, заохочують до активного і збалансованого способу життя і сприяють розвитку позитивних звичок серед усіх членів сім'ї.

9. Предметні засоби мають значний вплив на роль сім'ї у формуванні здорового способу життя. Різноманітні настільні ігри, Lego, конструктори та іграшки, що відповідають віковим особливостям молодших школярів, можуть стати повноцінною альтернативою Інтернету. Батькам слід знаходити час для спільних домашніх ігор, таких як лото чи доміно. Пасивні ігри, які вимагають розумової діяльності, сприяють розвитку інтелектуальних здібностей учнів початкових класів. Серед настільних ігор, які підтримують формування здорового способу життя в сім'ї, популярні карткові ігрові методики, такі як «Коло безпеки», пізнавальна гра «Пригоди у країні Здоровляндії», профілактичні ігри «Крок за кроком», просвітницько-профілактична гра «Рожеві окуляри», навчальна гра «Галопом по Європам» та інші. Предметні засоби допомагають створювати здорову атмосферу в сім'ї, забезпечують можливості для фізичної активності та правильного харчування, а також сприяють формуванню здорових звичок і підтримці загального благополуччя.

Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя є надзвичайно важливою і багатогранною. Сім'я виступає основним середовищем, де закладаються фундаментальні здорові звички та цінності. Основними характеристиками ролі сім'ї у формуванні здорового способу життя є позитивний приклад, спільна діяльність, виховання через ігри і навчання, забезпечення умов для здорового життя та освітня роль [26, с. 151].

Отже, сім'я має ключову роль у формуванні здорового способу життя через позитивний приклад, спільну діяльність, використання навчальних інструментів і забезпечення необхідних умов для здоров'я. Активна участь батьків у вихованні здорових звичок у дітей допомагає створити основу для їхнього подальшого успішного і здорового життя.

2.2. Вплив шкільного середовища на здоров'я учнів

Шкільне середовище відіграє ключову роль у формуванні здоров'я учні, адже дитина проводить у ньому 50-70% свого часу. Школа відіграє ключову роль у соціальній адаптації дитини, і близько 30% впливу на стан здоров'я та захворюваність учнів припадає на фактори, пов'язані з шкільним середовищем. До них належать організація навчального процесу і режиму дня, санітарно-гігієнічні умови, рівень фізичної активності, харчування, медичне забезпечення, оздоровчі заходи, психологічний клімат тощо.

В останні роки зростає інтерес до дослідження того, як різні аспекти шкільного середовища впливають на здоров'я учнів. Розуміння цих впливів може сприяти створенню сприятливих умов для навчання та розвитку дітей, зменшенню рівня стресу та підтримці здорового способу життя. Тому важливо аналізувати, які елементи шкільного середовища є найбільш критичними для підтримки здоров'я учнів, та розробляти стратегії для покращення цих умов.

Пандемія COVID-19 і російське повномасштабне вторгнення значно змінила навчальний процес через запровадження дистанційної форми навчання. Зараз отримання середньої освіти здійснюється в різних формах залежно від епідемічної ситуації в країні або в конкретній школі чи класі. Водночас

дистанційне навчання також має свої фактори, що можуть негативно впливати на фізичне і психічне здоров'я учнів. Зокрема, це стосується навчального процесу, де значно збільшується час, проведений за екранами під час онлайн-уроків і підготовки домашніх завдань, а також зниження фізичної активності та ін.

Одним з основних факторів впливу шкільного середовища на здоров'я учнів при традиційній формі навчання є санітарно-гігієнічні умови (регулярне прибирання приміщення, дезінфекція поверхонь, якість повітря, правильне освітлення у класах і коридорах школи, забезпечення комфортних умов для навчання), оскільки вони забезпечують безпечне середовище для їхнього фізичного та психічного розвитку [32, с. 113]. Належні санітарно-гігієнічні умови є необхідними для створення здорового шкільного середовища, яке підтримує фізичне і психічне здоров'я учнів.

Соціально-психологічне шкільне середовище значно впливає на здоров'я учнів, охоплюючи їхнє емоційне, психологічне, соціальне та навіть фізичне благополуччя. Основними аспектами, як це середовище впливає на здоров'я є:

- психологічний комфорт і емоційне благополуччя;
- соціальна підтримка;
- мотивація до навчання і саморозвитку;
- рівень стресу і психічне здоров'я;
- розвиток соціальних навичок [9, с. 65].

Таким чином, соціально-психологічне шкільне середовище є ключовим фактором у забезпеченні психічного і соціального здоров'я учнів. Створення підтримуючого, безпечного та інклюзивного середовища сприяє всебічному розвитку учнів і допомагає їм уникати багатьох ризиків, пов'язаних із психічним та соціальним благополуччям.

Навчальне середовище має значний вплив на здоров'я учнів, оскільки воно формує умови, в яких діти навчаються, розвиваються і проводять значну частину свого часу. Вплив навчального середовища на здоров'я учнів можна розглянути через такі аспекти:

– надмірні академічні вимоги, тиск через високі очікування з боку вчителів і батьків можуть спричиняти стрес, який негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я учнів;

– режим дня, що передбачає чергування навчальних занять і перерв, наявність часу для фізичної активності і відпочинку, допомагає знижувати рівень втоми і зберігати енергію учнів;

– програми, які дозволяють учням працювати у власному темпі та враховують їхні індивідуальні особливості, сприяють кращому засвоєнню матеріалу і зменшують рівень стресу, що позитивно впливає на психічне здоров'я;

– баланс між індивідуальною роботою і груповою співпрацею дозволяє учням розвивати як самостійність, так і навички взаємодії з іншими, що позитивно впливає на їхній соціальний розвиток і психологічне благополуччя;

– використання інтерактивних методів, таких як проєктна діяльність, дискусії, рольові ігри, робить навчання більш цікавим і залученим, що знижує втому і підвищує мотивацію до навчання [10, с. 48].

Навчальне середовище може як позитивно, так і негативно впливати на здоров'я учнів, залежно від того, наскільки воно враховує їхні фізичні, психічні та соціальні потреби. Створення сприятливого навчального середовища є ключовим для забезпечення всебічного розвитку та благополуччя дітей.

Безпека в школі відіграє важливу роль у забезпеченні фізичного, психічного та емоційного здоров'я учнів. Вона охоплює широкий спектр аспектів, від фізичної безпеки до соціально-психологічної захищеності, і її вплив на здоров'я учнів можна розглянути через фізичну, психологічну, емоційну, соціальну безпеку, здорове харчування тощо. Отже, безпека в школі є фундаментальною складовою, яка впливає на всі аспекти здоров'я учнів, забезпечуючи їх фізичне благополуччя, психологічний комфорт і соціальний розвиток. Створення безпечного середовища є ключовим завданням для забезпечення успішного навчання і загального розвитку дітей.

Кожен з цих факторів відіграє важливу роль у формуванні здоров'я дітей у шкільному середовищі. Їх комплексний аналіз дозволяє визначити сильні та слабкі сторони сучасних шкіл і розробити ефективні стратегії для покращення умов навчання та розвитку учнів.

Таким чином, школа є не лише місцем навчання, але й важливим середовищем, яке впливає на фізичне, психічне та соціальне здоров'я дітей. Основними факторами, що визначають цей вплив, є організація навчального процесу, санітарно-гігієнічні умови, соціально-психологічний клімат та рівень безпеки в школі. Високі вимоги до навчання можуть спричиняти стрес і перевтому, тоді як добре збалансований навчальний процес сприяє гармонійному розвитку. Санітарно-гігієнічні умови забезпечують захист від захворювань та сприяють фізичному благополуччю учнів. Соціально-психологічний клімат, що включає взаємини з однолітками і підтримку з боку вчителів, впливає на емоційний стан та рівень мотивації учнів. Нарешті, безпека в школі, яка охоплює фізичний захист, запобігання булінгу та забезпечення здорового харчування, є критично важливою для збереження здоров'я учнів. Усі ці фактори разом формують середовище, яке може як позитивно, так і негативно впливати на здоров'я та благополуччя дітей, тому їхня оптимізація має бути пріоритетом у шкільній політиці.

2.3. Медіа та їх вплив на здоров'я серед учнів

Тема впливу медіа на здоров'я серед учнів є надзвичайно актуальною в сучасному світі, де цифрові технології та інформаційний потік відіграють центральну роль у житті молодого покоління. Сьогодні учні мають безпрецедентний доступ до різноманітних медіаресурсів, включаючи соціальні мережі, новинні платформи, відеоконтент та блоги, які формують їхні погляди на здоров'я, фізичну активність, харчування та психічне благополуччя. Медіа не лише інформують, але й впливають на формування стереотипів, ідеалів краси та стандартів здорового способу життя. Це може мати як позитивний, так і негативний вплив на здоров'я учнів, формуючи їхнє ставлення до власного

тіла, харчових звичок та фізичної активності. Розуміння того, як медіа впливають на здоров'я серед учнів, є важливим для розробки ефективних освітніх програм та стратегій, спрямованих на підтримку здорового способу життя та зниження ризиків, пов'язаних з неправильними уявленнями та поведінковими моделями, які можуть виникнути під впливом медійного середовища.

Засоби масової інформації все більше впливають на життя родин через зайнятість батьків і їх небажання контролювати якість контенту, який споживають діти. Це призводить до послаблення батьківського впливу. Медіа впливають на загальний стан дитини, знижуючи її фізичну та соціальну активність, спричиняючи появу неусвідомлених страхів (наприклад, після перегляду фільмів), формуючи хибні цінності та схильність до вирішення проблем самостійно, без підтримки оточення [34, с. 54].

Позитивний вплив медіа на здоров'я серед учнів також має велике значення, оскільки сучасні інформаційні технології можуть підтримувати розвиток здорового способу життя та психоемоційного благополуччя.

Соціальні мережі сприяють зниженню бажання спілкуватися в реальному житті, оскільки діти звикають до життя у власному мікросвіті з віртуальними співрозмовниками. Гаджети, з одного боку, підтримують зв'язок між людьми, але водночас порушують їх духовну та емоційну взаємодію.

За останні роки поширеність захворювань серед дітей та підлітків зросла, включаючи хвороби нервової системи та психічні й поведінкові розлади. Це відбувається на фоні активного впровадження технічних засобів, таких як комп'ютери, інтернет та мобільні телефони, які стали невід'ємною частиною життя і змінюють фізіологічні умови існування підлітків, сприяючи розвитку різних захворювань.

Основним джерелом негативного впливу на здоров'я користувачів персональних комп'ютерів є монітор. Окрім ергономічних факторів, таких як знижений контраст зображення, відблиски та мерехтіння екрану, загрозу становить електромагнітне випромінювання. Найбільш чутливими до його

впливу є нервова, імунна, ендокринна та репродуктивна системи. Особливий ризик розвитку захворювань мають діти та підлітки, які перебувають у періоді активного росту і розвитку основних систем організму, таких як ендокринна, нервова та серцево-судинна.

Тривала робота за комп'ютером викликає зміни в роботі організму. Вона часто потребує постійної концентрації уваги та обробки великої кількості інформації, включаючи надлишкові дані, які «перевантажують» мозок і пам'ять. Це призводить до розумової втоми та проблем із концентрацією. Через нервово-емоційну напругу швидко настає перевтома, що може спричинити головний біль. Також можуть виникати шум у вухах, запаморочення, нудота. Неконтрольоване тривале використання комп'ютера в умовах перевтоми може викликати порушення сну, неспокійну поведінку та проблеми з пам'яттю.

У дітей під час роботи з комп'ютером може розвиватися комп'ютерний зоровий синдром, викликаний зоровим стомленням. Симптоми включають зниження гостроти зору, його затуманення, труднощі з фокусуванням погляду на різних відстанях, спотворення кольорів і двоїння в очах.

Неправильна постава з нахилом уперед змінює конфігурацію хребта дитини, що призводить до звуження грудної клітки і впливає на наповнення шлуночків серця кров'ю та серцевий ритм.

Тривале перебування за комп'ютером може призвести до порушень харчування в молодому організмі. Це може бути недостатнє, нерегулярне або незбалансоване харчування, яке викликає проблеми з травленням, дефіцит вітамінів і мінералів, або ж зловживання фаст-фудом у поєднанні з малорухливим способом життя, що може спричинити надмірну вагу, метаболічні та ендокринні порушення [7, с. 145].

Також можуть виникати статеві порушення, пов'язані зі змінами у регуляції нервової та нейроендокринної систем.

Проблема впливу медіа на здоров'я дитини більш детально розглядають у пресі та різних періодичних виданнях. Аналіз деяких молодіжних видань показав, що в Україні існує дуже мало дитячих і молодіжних журналів, які б

викликали особливий інтерес у молоді. Ця проблема висвітлюється різноманітними способами:

- багато видань публікують статті, що інформують батьків та дітей про важливість здорового способу життя, включаючи правильне харчування, фізичну активність та психічне здоров'я;

- часто в журналах та газетах можна знайти інтерв'ю та поради від лікарів, психологів, дієтологів та інших фахівців, які висвітлюють актуальні проблеми здоров'я дітей та підлітків;

- деякі видання мають спеціальні рубрики, присвячені здоров'ю, де обговорюються різні аспекти, такі як профілактика хвороб, імунізація, спортивні активності тощо;

- публікації про дітей, які досягли успіхів у спорті або подолали проблеми зі здоров'ям, можуть слугувати прикладом і мотивувати інших;

- деякі видання наводять результати досліджень, які показують, як різні чинники, такі як медіа, технології або екологія, впливають на здоров'я дітей;

- теми, такі як вплив соціальних мереж, стрес, булінг, і як вони позначаються на психічному здоров'ї дітей, також активно обговорюються;

- журнали та газети також можуть критикувати недостатню увагу до проблем здоров'я в освітніх програмах, недостатнє фінансування або відсутність ресурсів для підтримки здорового способу життя.

Таке різноманіття підходів дозволяє формувати обізнаність про важливість здоров'я дітей і спонукати суспільство до активних дій у цій сфері.

Окремої уваги заслуговує реклама, яка набула значного масштабу і стала одним із засобів стимулювання споживання товарів і послуг. Реклама є оперативною інформацією, яка завжди перебуває на поверхні. Вона відіграє важливу роль у формуванні споживчих потреб людей і впливає на всі аспекти їхньої життєдіяльності. Західні дослідники довели, що реклама, виконуючи функцію переконання, впливає на цінності та спосіб життя індивідів, що має як позитивні, так і негативні наслідки.

Шляхи розповсюдження реклами в Україні різноманітні. Найчастіше соціальна реклама досягає молоді через телебачення. Крім того, молодь стикається з соціальною рекламою на рекламних щитах, у журналах, на упаковках товарів, у радіопрограмах, газетах, магазинах, а також у спеціальних інформаційних буклетах і листівках. Сприйняття соціальної реклами з різних джерел не є однаковим для різних вікових груп молоді. Наприклад, реклама на телебаченні найбільше доходить до підлітків 15-16 років. Молодші діти, віком від 10 до 12 років, також добре обізнані про соціальну рекламу, що транслюється по телебаченню, оскільки їхній загальний час перегляду телевізійних програм є досить великим, відповідно, і вплив телебачення на них значний.

Реклама має значний вплив на культуру здоров'я дітей, оскільки формує їхні уявлення про здоровий спосіб життя, харчування та фізичну активність. Ось кілька основних аспектів цього впливу:

- соціальна реклама може поширювати інформацію про важливість здорового харчування, фізичних вправ і загального благополуччя, що заохочує дітей до здорових звичок;

- реклама сприяє формуванню цінностей, пов'язаних зі здоров'ям, такими як пріоритет фізичної активності, збалансованого харчування та профілактики захворювань. Діти, які отримують позитивні повідомлення про здоров'я формують здорові звички на все життя;

- реклама спортивних заходів, програм з фізичної активності або здорових продуктів мотивує дітей брати участь у спортивних секціях або інших активностях, що покращує їх фізичний стан і соціалізацію;

- водночас реклама пропагує нездорові звички, наприклад, споживання фаст-фуду, солодоців та газованих напоїв, що призводить до порушення харчування та проблем із вагою. Це формує споживацькі звички, які негативно впливають на здоров'я;

– реклама, що використовує ідеали краси та стереотипи, впливає на самооцінку дітей. Негативний вплив таких повідомлень призводить до проблем з психічним здоров'ям, включаючи тривогу та депресію;

– реклама здорових продуктів і послуг покращує доступність інформації про здоров'я, надаючи дітям можливість дізнатися про корисні продукти, медичні послуги або профілактичні заходи.

Таким чином, реклама має як позитивний, так і негативний вплив на культуру здоров'я дітей, формуючи їхнє сприйняття здоров'я та способу життя, тому важливо, щоб реклама, спрямована на дітей, була відповідальною та обґрунтованою.

Підсумовуючи, можна зазначити, що наразі не існує чітко продуманої системи для висвітлення питань здорового способу життя на телебаченні. Передачі на цю тему займають лише невелику частину від загального контенту телевізійних програм. Крім того, з назв програм не завжди зрозуміло, про що йтиметься, і іноді ці питання обговорюються в контекстах, де їх важко очікувати. Ще одна проблема полягає в тому, що ці передачі в основному транслюються вдень, коли більшість дітей і молоді перебуває в школі або на роботі. Виходячи з цього, доцільно переглянути час виходу деяких програм. Державним установам і соціальним службам слід звернути увагу на необхідність надання в спеціальних передачах не лише загальних порад, а й конкретних контактів і джерел, куди можна звернутися в разі потреби.

Освітні платформи мають значний вплив на культуру здоров'я дітей завдяки різним аспектам, які сприяють формуванню здорових звичок і обізнаності про здоров'я. Ось кілька ключових шляхів, як це відбувається:

– освітні платформи надають учням доступ до науково обґрунтованої інформації про здорове харчування, фізичну активність, психічне здоров'я та інші аспекти здорового способу життя, що допомагає формувати у дітей правильні уявлення про здоров'я;

- через інтерактивні курси, відео та ігри діти вчаться про здоров'я у цікавий спосіб. Це включає симуляції, які демонструють наслідки здорового і нездорового способу життя, що робить навчання більш захоплюючим;

- освітні платформи навчають дітей аналізувати інформацію, що допомагає їм розрізнити надійні джерела інформації про здоров'я від дезінформації;

- багато освітніх платформ пропонують програми, що сприяють фізичній активності, включаючи онлайн-тренування, фітнес-челленджі та змагання, що мотивує дітей бути активними та підтримувати фізичну форму;

- деякі платформи надають рецепти, поради з приготування їжі та інформацію про здорове харчування, що сприяє формуванню звичок правильного харчування у дітей.

- теми, пов'язані з психічним здоров'ям, стають дедалі актуальнішими на освітніх платформах, що включають матеріали про управління стресом, розвиток емоційного інтелекту та техніки релаксації, що допомагають дітям зберігати психічне здоров'я [15, с. 315].

Таким чином, освітні платформи суттєво впливають на культуру здоров'я дітей, сприяючи формуванню відповідальних звичок, покращенню обізнаності про здоров'я та мотивації до активного способу життя.

Позитивними факторами впливу медіа на культуру здоров'я дітей є:

- медіа відіграють важливу роль у поширенні інформації про здоровий спосіб життя, профілактику захворювань і важливість фізичної активності;

- соціальні кампанії і реклама, що просувають здоров'я, мотивують учнів дотримуватися здорових звичок, зокрема регулярної фізичної активності та збалансованого харчування;

- медіа популяризують спортивні заходи, акції та програми, спрямовані на залучення молоді до фізичної активності, тим самим формуючи культуру здоров'я;

- освітні платформи в Інтернеті надають учням можливість отримувати інформацію про здоров'я в доступній та цікавій формі, що сприяє розвитку здорової культури.

Негативними факторами є:

- медіа сприяють популяризації фаст-фуду, безалкогольних напоїв і інших нездорових продуктів, що негативно впливає на харчову культуру учнів;
- реклама та медіа-контент часто пропагують недосяжні стандарти зовнішності, що призводить до комплексів, низької самооцінки і проблем з психічним здоров'ям;
- велика кількість інформації, що надходить з медіа, призводить до труднощів у розумінні важливих аспектів здоров'я, викликаючи стрес і плутанину.

Отже, медіа мають значний вплив на здоров'я учнів, поєднуючи як позитивні, так і негативні аспекти. З одного боку, медіа забезпечують доступ до важливої інформації про здоровий спосіб життя, профілактику захворювань і фізичну активність, що може сприяти підвищенню обізнаності та формуванню здорових звичок серед молоді. Соціальна реклама і освітні кампанії можуть надихати учнів дотримуватися здорового способу життя і підвищувати їхню мотивацію до активних дій.

З іншого боку, медіа також можуть сприяти поширенню нездорових стандартів, рекламувати фаст-фуд та інші шкідливі звички, що негативно впливає на харчову культуру молоді. Пропаганда нереалістичних ідеалів зовнішності може викликати комплекси та проблеми з психічним здоров'ям, тоді як надмірний час, проведений за екраном, може призводити до малорухливого способу життя.

Таким чином, для забезпечення позитивного впливу медіа на здоров'я учнів важливо, щоб вони відповідально підходили до формування контенту, акцентуючи увагу на здорових звичках та способах життя. Це, у свою чергу, допоможе створити більш здорову і свідому культуру серед молоді, забезпечуючи їм краще майбутнє.

РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДНИЦЬКО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Діагностика сформованості культури здоров'я молодших школярів

Комплексне сприйняття культури здоров'я передбачає, що цей феномен може гармонійно розвиватися в умовах спеціально організованої педагогічної діяльності. Тому, з метою корекції педагогічних форм і методів роботи на етапі констатувального експерименту, ми визначили завдання провести діагностику рівня сформованості культури здоров'я у молодших школярів, зокрема, у другокласників.

Під час констатувального експерименту, який провели на базі Ківерцівського ліцею № 4 Луцького району Волинської області, в якому брали участь 20 учнів, серед яких контрольна група (КГ) – 8 учнів; експериментальна група (ЕГ) – 12 учнів, де оцінили рівень сформованості культури здоров'я у дітей молодшого шкільного віку за такими критеріями:

- усвідомленість і глибина розуміння сутності культури здоров'я, а також ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших;
- активність у різних видах діяльності, що сприяють збереженню здоров'я;
- самостійність у дотриманні вимог культури здоров'я.

Для виявлення ціннісного ставлення дітей до власного здоров'я ми провели дослідження рейтингу ціннісних орієнтацій другокласників. Учням було запропоновано список з п'яти цінностей (навчання, здорове харчування, сімейні відносини, фізична активність, наявність вірних друзів), і вони відповідали на запитання: «Що для тебе є найважливішим?». Результати дослідження показують, що другокласники вважають найбільшою цінністю сімейні стосунки. Незважаючи на те, що з переходом до школи провідний вид діяльності дітей змінився з ігрового на навчальний, вони все ж високо оцінили значення гри. Що стосується ціннісного ставлення до здорового харчування, то

дані вказують на те, що у 15% другокласників мотиваційно-ціннісній складовій виховання культури здоров'я в освітній практиці не приділяється достатньо уваги.

Для виявлення усвідомленості дітей щодо сутності понять культури здоров'я було використано метод незакінченого речення. Другокласникам було запропоновано продовжити фразу: «Здорова людина – це ...». Більшість дітей, відповідаючи на запитання, обмежували визначення здоров'я людини – це та, що не хворіє. Отримані відповіді яскраво свідчать про те, що у дітей молодшого шкільного віку не повністю сформоване уявлення про здоров'я, і вони не усвідомлюють його повноту та багатогранність, зводячи його в основному до відсутності хвороб. Це дозволяє зробити висновок, що молодші школярі у визначенні складових здоров'я орієнтуються на висловлювання та судження дорослих, які підкреслюють ці аспекти, дбаючи про здоров'я дітей. Результати дослідження також свідчать про недооцінку інших складових загального здоров'я людини, значення яких молодші школярі здатні зрозуміти та оцінити лише за умов організованого процесу безперервного виховання культури здоров'я.

Для визначення рівня сформованості в учнів 2 класу уявлень про здоров'я та хворобу, а також характеру емоційного ставлення до цих проблем, нами був проведений в групах колаж на тему «Як бути здоровим». Ось покрокова інструкція, як ми провели колаж на тему «Як бути здоровим?» у групах.

Підготовчий етап.

1. Вибір матеріалів:

– зібрали різноманітні матеріали для колажу: журнали, газети, кольоровий папір, ножиці, клей, фломастери, кольорові олівці та маркери;

– підготували аркуші картону або великі листи паперу, на яких учасники створювали свої колажі.

2. Оголошення теми:

– пояснили дітям, що вони будуть створювати колажі на тему «Як бути здоровим?». Обговорили, які аспекти здоров'я вони можуть включити: харчування, фізичну активність, гігієну, позитивне мислення, відпочинок тощо.

3. Процес роботи

Розділення на групи: розділили учасників на невеликі групи (по 5 осіб). Кожна група отримала свій набір матеріалів.

Мозковий штурм: попросили кожену групу провести короткий мозковий штурм для обговорення ідеї, які вони хочуть включити в свій колаж. Діти діляться своїми думками про те, що означає бути здоровим.

Створення колажу: групи починають створювати свої колажі, вирізають картинки, малюють та пишуть слова або фрази, які відображають здоровий спосіб життя. Заохочуйте учасників працювати разом, обговорювати та допомагати один одному.

4. Використання різних елементів: діти комбінують зображення з журналів, власні малюнки та текстові елементи, включають малюнки фруктів і овочів, людей, які займаються спортом, активних ігор, а також позитивні фрази про здоров'я.

5. Завершення

Презентація колажів: після завершення роботи кожна група презентувала свій колаж іншим, розповідають про те, які ідеї вони обрали та чому, а також як ці ідеї допоможуть бути здоровими.

Обговорення: після презентацій провели загальне обговорення, запитали учасників, що вони дізналися, які ідеї були для них новими, і як вони можуть реалізувати ці ідеї у своєму житті.

6. Підсумок

Висновки. Завершили заняття підсумком, підкресливши важливість здорового способу життя та те, як маленькі зміни можуть зробити великий вплив на їхнє здоров'я. У малюнках хвороба часто ілюструється через дії: звернення до лікаря, прийом ліків, погіршення погоди, прибуття швидкої допомоги тощо. Натомість зображення здоров'я, як правило, є статичними та

складаються переважно з портретів усміхнених людей. Ще одна характерна риса колажів – обмежена кольорова палітра. Здоров'я частіше зображається теплими кольорами, такими як червоний, жовтий і оранжевий, тоді як хвороба – переважно холодними: чорним, синім та коричневим. Лише невелика кількість другокласників використала символіку в своїх малюнках: вітаміни для зображення здоров'я та червоний хрест, ліки і шприци для зображення хвороби. Аналіз малюнків показав, що у дітей недостатньо сформоване уявлення про власне здоров'я. Їхні малюнки свідчать про переважно пасивне ставлення до здоров'я, а для усвідомлення культури здоров'я важливим є розуміння і розрізнення між станами здоров'я та хвороби.

Цей формат роботи сприяє розвитку креативності, командної роботи та усвідомлення важливості здоров'я серед дітей.

Щоб з'ясувати, наскільки діти розуміють залежність стану здоров'я від їхніх зусиль та активності у різних видах діяльності, спрямованих на його збереження, другокласникам поставили запитання: «Як ти піклуєшся про своє здоров'я?» або «Що ти робиш, щоб бути здоровим?». Відповіді викликали певні труднощі. Жоден учень не зміг назвати більше двох способів збереження здоров'я, причому всі названі варіанти стосувалися усунення вже наявних проблем зі здоров'ям. Таким чином, було виявлено, що діти 2-го класу мають певні, але неповні уявлення про те, як можна піклуватися про своє здоров'я.

Значна частина другокласників (34 %) назвали дотримання режиму дня найважливішим фактором для збереження здоров'я, пояснюючи це тим, що правильний розпорядок харчування, сну та відпочинку допомагає накопичувати сили та рости. Фізичні вправи як ключовий фактор збереження здоров'я назвали 37 % учнів, більшість з яких – хлопчики. Вони пояснили свій вибір тим, що тренований організм краще опирається хворобам, особливо після початку занять у спортивних секціях. Дівчатка здебільшого вказували на важливість впливу природного оточення, підкреслюючи значення прогулянок на свіжому повітрі, купання та загартування. Також 26 % дітей вважають важливим лікування для підтримки здоров'я.

Однак було зафіксовано пасивне ставлення до збереження здоров'я: один учень (3%) висловив думку, що не потрібно нічого робити для його підтримки. Це свідчить про необхідність розширення знань дітей про культуру здоров'я та способи його зміцнення: заняття фізичними вправами, загартування, дотримання санітарно-гігієнічних норм, регулярне перебування на свіжому повітрі, збереження гарного настрою, активність і турбота про оточуючих (рис. 2.1).

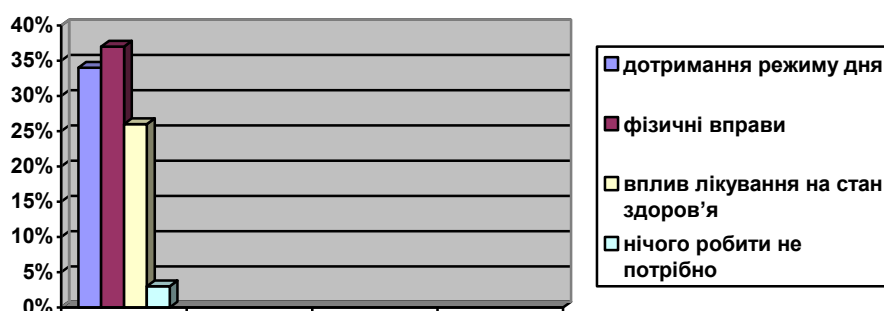


Рис. 2.1. Піклування про здоров'я (судження учнів)

У подальших дослідженнях цікавою виявилася оцінка стану здоров'я дітей. Ми з'ясували, що лише незначна частина опитаних дітей оцінюють своє здоров'я як незадовільне. Більшість вважають себе повністю здоровими. Однак отримані дані свідчать про завищену самооцінку стану здоров'я у дітей, оскільки вона не відповідає об'єктивним показникам, що підтверджують їх приналежність до певних медичних груп. Така завищена оцінка зумовлена психічними особливостями дітей молодшого шкільного віку. Також, на нашу думку, це пов'язано з недостатнім розумінням критеріїв оцінки свого здоров'я, що видно з їхніх висловлювань: «У мене погане здоров'я, бо часто болить горло», «Здоров'я погане, бо я хворів вітряною, а Вадим ні», «Іноді, коли болить животик, здоров'я погане, а іноді – гарне».

Дослідження було продовжено цілеспрямованим спостереженням за активністю та самостійністю дітей у різних видах діяльності, спрямованих на підтримку здоров'я, а також за їхньою поведінкою. Ми прагнули з'ясувати, чи цікавляться діти будовою свого організму і якщо так, то чим саме. Протягом

тижня ми спостерігали за їхньою активністю в таких видах діяльності, і результати показали, що діти мало звертають увагу на фактори, які можуть негативно вплинути на здоров'я (шум, несвіже повітря, недостатнє освітлення, брудні руки тощо). Спостереження за другокласниками виявили таку ситуацію: руки вони миють лише за необхідності, провітрюють клас тільки за вказівкою вчителя, а шум під час перерви може зменшити тільки втручання педагога. Результати свідчать, що у молодших школярів недостатньо розвинута активність у дотриманні вимог здорового способу життя, і здебільшого вони пасивно виконують інструкції дорослих.

Що стосується харчування, другокласники мають кишенькові гроші, але не завжди витрачають їх на корисні продукти, віддаючи перевагу жувальним гумкам, солодощам, сухим напівфабрикатам, газованим напоям тощо. При цьому в розмовах вони демонструють обізнаність про шкідливий вплив цих продуктів на дитячий організм.

Діагностика діяльнісно-поведінкового компонента сформованості культури здоров'я у дітей цього віку полягала у вивченні рівня самостійності та ініціативності в діяльності, спрямованій на зміцнення та збереження здоров'я, зокрема у виконанні культурно-гігієнічних заходів. Ініціативність у цьому випадку проявляється в тому, наскільки дитина вміє виконувати ці заходи за власною потребою. Спостереження виявили групу другокласників (25%), які демонструють самостійність і ініціативно застосовують свій досвід. Інша група (30%) періодично проявляла ініціативу, але вона була нестійкою і часто залежала від нагадувань педагога. Більшість дітей (45%) не проявляли ініціативу і діяли лише за вказівками вчителя. Лише іноді вони ставили запитання для уточнення або підтвердження своїх припущень (рис. 2.2.).



Рис. 2.2. Прояв самостійності та ініціативності учнів при виконанні культурно-гігієнічних заходів

З метою з'ясування, як діти розуміють залежність емоційного стану від поведінки та вміння розрізняти емоції, їм було запропоновано створити логічний ланцюжок: дія – емоція. До зображень, на яких були зображені різні ситуації (зустріч дитини з мамою, сварка між подругами, діти в цирку тощо), вони мали підібрати відповідну піктограму. Логічні ланцюжки, складені дітьми, показали, що без реального контексту їм важко визначити, яка емоція відповідає зображеній ситуації. У більшості випадків (72 %) діти давали правильну відповідь лише після додаткових запитань експериментатора, таких як: «Що ти відчуваєш, коли за тобою приходить мама?» або «Який у тебе настрій після сварки з друзями?».

Для оцінки вміння дітей використовувати невербальні форми спілкування (міміку, жести), їм було запропоновано за допомогою пантоміми відтворити різні емоції. Наприклад: насупитися, як сердита людина або зла чарівниця; посміхнутися, як кіт на сонці, хитра лисиця, весела дитина або добрий ведмідь; здивуватися, наче побачили щось нове; зацікавитися, як при спробі дізнатися, що смачного купила мама; злякатися, як дитина, що загубилася в лісі, заєць, що побачив вовка, або кошеня, на яке гавкає собака. Спостереження показали, що більшість дітей (59 %) із задоволенням і точно передавали емоції, описані у завданні.

Спостереження показали, що учні 2 класу чутливі до емоційного стану своїх однокласників і розпізнають та називають базові емоції (плач, сміх,

радість, образа, тривога). Однак під час спілкування вони часто не контролюють власні емоції. У багатьох випадках діти спершу ображають один одного, а потім намагаються вибачитися і відновити дружні стосунки.

Про рівень сформованості культури здоров'я можна судити на основі наявності або відсутності шкідливих звичок. Дослідження показують, що паління та переїдання як шкідлива звичка, серед обстежуваних дітей не поширена. Найбільш поширеною шкідливою звичкою серед дітей є «телеманія» – неконтрольований перегляд телепередач протягом тривалого часу, що значно перевищує норму. Це завдає серйозної шкоди здоров'ю, оскільки сприяє гіподинамії та псує зір. Крім того, низький рівень багатьох телепередач негативно впливає на психічне здоров'я дітей, дезорієнтуючи їх у виборі життєвих цінностей та нав'язуючи чужі моральні норми. Також було зафіксовано звичку гризти нігті у двох дітей.

Аналізуючи результати констатувального експерименту, ми умовно поділили дітей на три групи за рівнем сформованості культури здоров'я, кожна з яких відповідає певному типу. Під сформованістю культури здоров'я ми розуміємо ступінь усвідомлення молодшими школярами основ здорового способу життя та їх втілення в різних оцінювальних-поведінкових діях.

Високий рівень сформованості культури здоров'я у учнів 2 класу (ЕГ – 17,4 %; КГ – 17,3 %) віднесено дітей які:

- розуміють, що здоров'я є основою для їхнього благополуччя та активної діяльності. Вони усвідомлюють цінність здорового способу життя і прагнуть підтримувати його;
- мають загальні уявлення про будову та функціонування організму, розуміють основні функції життєво важливих органів і систем. Вони знають про природні чинники, які сприяють оздоровленню (сонце, повітря, вода, лікарські рослини);
- дотримуються правил здорового способу життя, практикують фізичну активність, правильно харчуються, уникають шкідливих звичок (таких як паління, вживання солодощів у надмірних кількостях тощо);

- мають позитивну емоційну установку на збереження здоров'я. Вони заохочують один одного дбати про своє здоров'я, діляться знаннями та досвідом;

- проявляють ініціативу у виконанні оздоровчих процедур, активно залучаються до занять фізкультурою, спорту та інших активностей, що сприяють зміцненню здоров'я;

- мають гармонійні стосунки з однолітками та дорослими, вміють безконфліктно спілкуватися, підтримують один одного у здорових звичках і спільних заходах;

- здатні аналізувати і оцінювати свої дії, усвідомлюють наслідки своїх вчинків для здоров'я, можуть обґрунтувати вибір здорових звичок;

- відкриті у спілкуванні, допитливі, у них переважають позитивні емоції, що сприяє формуванню дружньої атмосфери в класі та підтримує здоровий мікроклімат.

Таким чином, учні 2 класу з високим рівнем сформованості культури здоров'я активно беруть участь у збереженні та зміцненні свого здоров'я, демонструючи відповідальність і ініціативу.

Середній рівень сформованості культури здоров'я у учнів 2 класу зафіксовано у 30,4 % молодших школярів ЕГ і 30,1 % у КГ і характеризується такими ознаками:

- мають базове розуміння важливості здоров'я, але це усвідомлення може бути поверхневим, розуміють, що здоров'я є важливим, але не завжди усвідомлюють його зв'язок із способом життя;

- можуть знати основні органи і їх функції, але їхні знання про здоров'я часто є неповними, не усвідомлюють важливість природних факторів оздоровлення, таких як достатня фізична активність, правильне харчування та гігієна;

- діти час від часу дотримуються здорових звичок, але можуть проявляти нерегулярність у їх дотриманні. Наприклад, вони можуть часом їсти здорову

їжу, але не завжди. Шкідливі звички (наприклад, паління, вживання солодощів, недостатня фізична активність) можуть мати місце, але не є основними;

– емоційна установка на збереження здоров'я може бути не зовсім сформованою, проявлять зацікавленість у здоров'ї, але часто їм потрібна мотивація з боку дорослих або однолітків для дотримання здорового способу життя;

– можуть проявляти ініціативу в окремих випадках, але в цілому потребують підказок і підтримки дорослих для участі в оздоровчих заходах, не завжди проявляють самостійність у дотриманні правил здорового способу життя;

– добрі стосунки з однолітками, але іноді виникають конфлікти, пов'язані з непорозумінням або різними поглядами на здорові звички, відкриті в спілкуванні, але іноді проявляють замкнутість;

– учні в деякій мірі можуть аналізувати свої дії, але часто їм важко оцінити наслідки своїх вчинків для здоров'я, можуть знати про шкідливість певних звичок, але не завжди приймають рішення на користь здоров'я.

– діти можуть мати позитивні емоції у стосунках з однолітками, проте в окремих випадках можуть відчувати страх чи невпевненість, що заважає їм вільно висловлювати свої думки і почуття.

У цілому, учні 2 класу зі середнім рівнем сформованості культури здоров'я мають певні знання та розуміння здорового способу життя, але потребують додаткової мотивації та підтримки для розвитку здорових звичок і активного способу життя.

Низький рівень сформованості культури здоров'я у учнів 2 класу склали 52,2 % другокласників ЕГ та 52,6 % у КГ і характеризується наступними ознаками:

– діти мають слабе або поверхневе розуміння важливості здоров'я. Вони можуть не усвідомлювати, що здоров'я безпосередньо впливає на їхнє життя і самопочуття;

– учні мають дуже обмежене знання про будову організму, його функції та способи підтримання здоров'я, вони не усвідомлюють вплив соціальних і природних чинників на своє здоров'я;

– діти мають значну кількість шкідливих звичок, таких як часте вживання фаст-фуду, солодоців, а також нерегулярна фізична активність. Паління серед однолітків або їх старших братів/сестрин може бути прикладом небажаної поведінки, яку вони можуть не відкидати;

– учні не проявляють інтересу до підтримки свого здоров'я, не маючи позитивної емоційної установки, не розуміють, чому важливо дбати про своє здоров'я;

– діти не проявляють ініціативи у виконанні оздоровчих заходів і часто чекають вказівок або стимулів з боку дорослих, рідко беруть участь у фізичних активностях, що сприяють зміцненню здоров'я;

– виникають труднощі в спілкуванні з однолітками, часті конфлікти через різні погляди на здорові звички або активності, замкнуті і неохоче відкриваються у спілкуванні;

– учні не здатні оцінити вплив своїх дій на здоров'я, не усвідомлюють шкідливість своїх звичок і можуть вважати їх нормою, не реагують на зауваження дорослих про небезпеку шкідливих звичок;

– мають труднощі з контролем своїх емоцій, часто відчують страх, тривогу або агресію, вразливі до негативного впливу з боку однолітків.

У підсумку, учні 2 класу з низьким рівнем сформованості культури здоров'я мають обмежене розуміння здорового способу життя, недостатньо дбають про своє здоров'я, проявляють пасивність у здоров'язберігаючій поведінці і потребують значної підтримки та мотивації з боку дорослих для зміни своїх звичок.

Результати констатувального експерименту щодо вихідних рівнів сформованості культури здоров'я молодших школярів подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівня сформованості культури здоров'я (констатувальний експеримент)

Групи	Рівні					
	Низький		Середній		Високий	
	Абс.		Абс.		Абс.	
ЕГ(8)	4	52,2	3	30,4	1	17,4
КГ(12)	6	52,6	4	30,1	2	17,3

Аналіз таблиці, що відображає рівні сформованості культури здоров'я учнів у рамках констатувального експерименту, показує наступні результати для експериментальної (ЕГ) та контрольної групи (КГ):

Низький рівень: у ЕГ: 52,2 % учнів мають низький рівень сформованості культури здоров'я, у КГ: 52,6 % учнів також мають низький рівень. Загалом, обидві групи мають подібні показники низького рівня, що свідчить про наявність суттєвих проблем у формуванні культури здоров'я у обох групах.

Середній рівень: у ЕГ: 30,4 % учнів мають середній рівень, у КГ: 30,1 % учнів мають середній рівень. Показники середнього рівня в обох групах практично однакові, що свідчить про відсутність суттєвих відмінностей у розвитку культури здоров'я на цьому рівні.

Високий рівень: у ЕГ: 17,4 % учнів мають високий рівень, у КГ: 17,3 % учнів мають високий рівень. Відсоток учнів з високим рівнем в обох групах є невеликим, що вказує на необхідність покращення роботи у цій сфері.

Отже, в обох групах домінує низький рівень сформованості культури здоров'я, що свідчить про потребу у впровадженні додаткових заходів для підвищення усвідомленості та активності учнів у дотриманні принципів здорового способу життя. Середній рівень є основним для обох груп, але без значних досягнень у переході до високого рівня. Загалом, результати вказують на потребу в інтервенціях, які можуть поліпшити розуміння та реалізацію здорових звичок серед учнів, а також акцентувати увагу на важливості культури здоров'я в їх повсякденному житті.

Це підштовхує нас до створення педагогічних умов, які забезпечать ефективне формування культури здоров'я молодших школярів.

3.2. Педагогічні умови формування культури здоров'я молодших школярів

Ефективність і результативність формування культури здоров'я у молодших школярів вимагає створення відповідних умов, що включають визначення певних чинників і об'єктивних можливостей, які в сукупності забезпечать успішне виконання поставлених завдань.

Аналіз літератури показує, що поняття «педагогічні умови» активно використовується та має різноманітні трактування у наукових дослідженнях. Це спонукає до необхідності уточнення, зокрема через розкриття ключового та первинного значення терміну «умова».

Великий тлумачний словник визначає «умову» як «вимогу, що ставиться однією зі сторін, що домовляються; як усну чи письмову згоду про що-небудь; як правила, що встановлені у будь-якій сфері людського життя; як обставини, за яких відбувається чи від яких залежить будь-що» [11, с. 14].

У філософії термін «умова» трактують як зовнішній фактор, що впливає на формування певного явища. Він розглядається як суттєвий компонент комплексу об'єктів (речей, станів), які є необхідними для виникнення, існування і зміцнення цього об'єкта. Це означає, що «умова» складає те середовище або простір, в якому виникають, існують і розвиваються різні явища та процеси. Таким чином, «умова» може бути сприйнята як основа для того, щоб певні явища або процеси могли реалізуватися

У психології термін «умова» розглядається в контексті психічного розвитку та формування особистості. Він описується як сукупність внутрішніх і зовнішніх причин, які впливають на психологічний розвиток людини, прискорюючи або пригнічуючи його. Це означає, що умови можуть впливати на динаміку розвитку, його напрями і кінцеві результати.

Досліджуючи «умову», психологи враховують, як різні фактори, такі як соціальне середовище, навчання, досвід, мотивація і емоції, взаємодіють і формують психологічні процеси, що впливають на розвиток особистості

У педагогічних дослідженнях термін «умова» аналізується з точки зору загальноосвітнього або організаційно-педагогічного аспектів. Він розглядається як комплекс взаємопов'язаних і взаємозумовлених обставин, що впливають на процес навчання і виховання.

Конкретніше, «умова» визначається як сукупність об'єктивних можливостей, які стосуються змісту, форм і методів навчання, що спрямовані на вирішення визначених завдань. Це може включати матеріально-технічні, соціальні, психологічні та організаційні чинники, які створюють ефективне середовище для навчання та розвитку учнів.

Таким чином, у педагогіці «умова» є ключовим елементом, що допомагає забезпечити якість і результативність освітнього процесу/

Поняття «педагогічні умови» походить від терміна «умова» і наразі не має єдиного трактування. Поняття «педагогічні умови» включає в себе не лише фізичні аспекти навчання, але й психологічні та соціальні чинники, які в сукупності формують ефективне навчальне середовище. Це підтверджує важливість комплексного підходу до формування педагогічних умов, які впливають на успіх учнів у процесі навчання.

Виходячи з раніше наведеного визначення терміна «педагогічні умови» та нашого робочого визначення поняття «культура здоров'я молодших школярів» як активної діяльності, що спрямована на збереження і зміцнення здоров'я дітей, з урахуванням соціальних і природних умов навколишнього середовища та передбачає активне ставлення до власного здоров'я, ми визначили такі педагогічні умови, які сприятимуть ефективному формуванню культури здоров'я у другокласників:

1. Формування ціннісного ставлення до здоров'я (виховувати в дітей розуміння значущості здоров'я як основи їхнього життя, це досягнуто через інтеграцію теми здоров'я в навчальні предмети та активне залучення дітей до обговорення здорового способу життя).

2. Ознайомлення з основами культури здоров'я (проведення спеціальних занять, які фокусуються на інформації про здорове харчування,

фізичну активність і психічне здоров'я, допоможе дітям зрозуміти різноманітні аспекти культури здоров'я, включення ігор і практичних занять).

Збагачення навчальних предметів інформацією про способи збереження здоров'я та здоровий спосіб життя здійснюється через інтеграцію знань з різних наукових дисциплін, таких як медицина, фізіологія, гігієна та біоритмологія. Це підвищує необхідність досягнення максимальної міждисциплінарної взаємодії в початковій школі під час формування культури здоров'я. Кожен тип зв'язку виконує специфічну дидактичну функцію, а їхня спільна дія сприяє створенню системи знань про збереження, зміцнення та відтворення здоров'я, здоровий спосіб життя, а також формуванню в учнів цілісного розуміння цінності людського здоров'я.

3. Скоординованість методів та прийомів виховного впливу усіх учасників освітнього процесу (вчителі, батьки та інші дорослі працюють разом, узгоджуючи свої підходи до виховання дітей, що включає спільні заходи, програми здоров'я в школі та участь у громадських акціях, спрямованих на популяризацію здорового способу життя).

Ось декілька ефективних методів та прийомів:

1. Ігрові методи. Гра – один із найкращих способів донести інформацію до молодших школярів.

Рухливі ігри: Наприклад, гра «Злови вітамін», де учні переслідують м'ячі, позначені як «вітамін», що сприяє фізичній активності та підвищенню обізнаності про користь здорового харчування (див. додаток А).

Ігри на вибір: «Корисно чи шкідливо?» Учні розглядають різні ситуації (правильні та неправильні дії) і визначають, які з них є корисними для здоров'я, а які – шкідливими.

Рольові ігри: Вчитель створює ситуації, де учні грають ролі лікарів, спортсменів, кухарів, щоб навчитися ухвалювати правильні рішення для збереження здоров'я (див. додаток Б).

2. Метод прикладу. Вчитель або інші авторитетні особи (наприклад, старші учні, батьки) можуть демонструвати здорову поведінку. Учитель повинен

власним прикладом показувати, як дотримуватися здорового способу життя, зокрема під час перерв (фізичні вправи, правильне харчування).

3. Інтерактивні методи навчання. Дозвіл учням активно взаємодіяти з інформацією і навчатися через дії.

Групові завдання (див. додаток В).

4. Методи художньої творчості. Творчість допомагає учням краще засвоїти інформацію та сформуванню позитивне ставлення до здорового способу життя.

Малювання та аплікації: Учні малюють свій «День здоров'я» або створюють плакати про здорові звички.

Інсценізації: Діти розігрують сценки про правильне харчування, фізичні вправи або безпечну поведінку.

5. Практичні вправи. Практичні дії дозволяють учням застосовувати отримані знання у реальному житті (див. додаток Г).

Щоденне виконання фізичних вправ: Проводити короткі фізкультхвилинки під час уроків, що допомагає зняти втому і зберігати активність.

Практика гігієнічних процедур: Учні вчаться правильно мити руки, чистити зуби, доглядати за собою, наприклад, на спеціально організованих майстер-класах.

6. Методи заохочення. Важливо мотивувати учнів дотримуватися здорових звичок.

Нагороди та сертифікати: Вчитель може впровадити систему «зірочок» або «медалей» для учнів, які дотримуються здорового способу життя.

Похвала: Позитивні відгуки про досягнення дітей у формуванні здорових звичок стимулюють бажання продовжувати слідувати їм.

7. Використання наочності. Візуальні матеріали полегшують розуміння інформації для дітей молодшого шкільного віку.

Плакати та схеми: Використання яскравих зображень на плакатах, де зображені основні правила здорового способу життя.

Відео та мультфільми: Перегляд мультфільмів або відео про здоровий спосіб життя, з подальшим обговоренням побаченого.

8. *Методи активного спостереження.* Спостереження допомагає дітям усвідомити вплив правильних або неправильних звичок на їхнє здоров'я.

Спостереження за власними звичками: Учні ведуть щоденники здорового способу життя, де записують, скільки часу вони провели за фізичною активністю, як харчувалися тощо.

Експерименти: Проведення простих дослідів (наприклад, як швидко забруднюються руки, якщо їх не мити) допомагає дітям зрозуміти важливість гігієни.

9. *Фізкультурні заходи.* Проведення регулярних спортивних подій і фізичних активностей для закріплення здорових звичок (див. додаток Д).

Спортивні естафети та змагання. Учні беруть участь у командних іграх та естафетах, які зміцнюють їхнє здоров'я та вчать працювати в команді.

Дні здоров'я. Організація шкільних або класних днів здоров'я, коли діти займаються різними видами спорту і дізнаються більше про здоровий спосіб життя.

Використання цих методів та прийомів допоможе виховати у дітей 2 класу позитивне ставлення до свого здоров'я та сформувати основні навички, необхідні для збереження здорового способу життя.

Отже, ми визначили такі педагогічні умови, які, як очікується, сприятимуть ефективному формуванню культури здоров'я у дітей молодшого шкільного віку: розвиток ціннісного ставлення молодших школярів до свого здоров'я, розширення їхніх знань про культуру здоров'я та скоординованість форм і методів виховного впливу усіх учасників процесу здоров'язбереження.

3.3. Результативність упровадження педагогічних умов формування культури здоров'я молодших школярів на формувальному етапі педагогічного експерименту

Ефективність педагогічних умов формування культури здоров'я в учнів 2 класу була підтверджена на формувальному етапі педагогічного експерименту, що проходив у Ківерцівському ліцеї № 4 Луцького району Волинської області, з участю 20 учнів. До контрольної групи (КГ) входило 8 учнів, а до експериментальної групи (ЕГ) – 12.

Педагогічна робота, спрямована на формування ціннісного ставлення до здоров'я у дітей, включала вивчення важливих взаємозв'язків між здоров'ям дитини, її способом життя, рівнем знань про здоров'я, емоційним станом і взаєминами з іншими. Основний акцент робився на освітню діяльність, яка мала за мету розвиток у дітей розуміння цінності здоров'я і здорового способу життя, що допомагає формуванню активної особистості. Ми вважаємо, що дитина, яка сприйматиме своє здоров'я як особисту цінність, буде свідомо коригувати свою поведінку для підтримання здорового способу життя. Вона буде дбайливо ставитися як до свого здоров'я, так і до здоров'я оточуючих, а також буде прагнути до засвоєння та застосування знань і навичок для його збереження у повсякденному житті.

Задля досягнення мети ми направили освітній процес на виконання таких завдань:

1. Систематизувати знання дітей про фізичний, психічний та соціальний аспекти здоров'я.

2. Розвинути навички у фізичній, психічній та соціальних сферах.

Сформувані установки на:

- самостійне виконання оздоровчих процедур;

- прояв позитивних емоцій під час діяльності, спрямованої на збереження здоров'я;

- дотримання культури здоров'я.

Дотримання культури здоров'я молодшими школярами сприяє розвитку у них здоров'язбережувальної компетентності, яка включає сукупність знань, умінь і навичок, пов'язаних із здоров'ям. Структура здоров'язбережувальної

компетентності включає кілька ключових життєвих навичок, які сприяють формуванню культури здоров'я. Серед таких навичок вони виділяють:

- навички саморегуляції;
- навички здорового способу життя;
- навички соціальної взаємодії;
- навички прийняття рішень.

Ці життєві навички допомагають дітям усвідомлювати значення здоров'я та інтегрувати відповідні цінності й поведінкові моделі у своє повсякденне життя.

Стереотипи поведінки людини в повсякденному житті, зокрема щодо гігієни харчування, режиму та фізичної активності, формуються на основі обґрунтованих знань, які служать мотивацією для культури здоров'я. Завдяки цим знанням людина набуває корисних звичок, вчиться піклуватися про своє тіло та психічне здоров'я.

Варто зазначити, що розширення змістової складової культури здоров'я учнів початкової школи частково забезпечується такими освітніми галузями, як природнича, технологічна, соціальна та здоров'язбережувальна, громадянська та історична, а також фізкультурна. Проте вони не можуть гарантувати цілісність та єдність вимог при формуванні культури здоров'я молодших школярів. Ураховуючи психофізіологічні особливості дітей цього віку, ми включали елементи змісту культури здоров'я в уроки різних навчальних предметів.

Такий підхід допомагає залучити учнів до процесу засвоєння і усвідомлення впливу культури здоров'я на підтримку їхнього здоров'я. Ефективність виконання цього завдання залежить від того, наскільки педагогічний колектив володіє знаннями у галузі валеології, гігієни, основ травматології, охорони життя, екологічних проблем, а також культури і побуту.

Отже, це ставить нові вимоги до педагогічного колективу — сприймати здоров'я як основну людську цінність, результат культури здоров'я та невід'ємну частину особистісної культури. Без сучасного наукового розуміння

здоров'я та знань про його збереження неможливо оптимізувати навчально-виховний процес.

При реалізації третьої педагогічної умови здоров'язберігаюча діяльність досягала найбільшої ефективності завдяки використанню традиційних і нетрадиційних методів оздоровлення, врахуванню індивідуальних і вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку, а також прищепленню учням навичок дотримання основних складових культури здоров'я та особистої й суспільної гігієни, які є необхідними в повсякденному житті, навчанні та праці. Крім того, вдосконалення організації і методики проведення занять із фізичної культури сприяло розвитку в учнів початкових класів основних фізичних якостей та підвищенню фізичної підготовленості для навчально-виховної діяльності.

У процесі здоров'язберігаючого виховання учасники використовували різноманітні методи та форми роботи з дітьми для формування культури здоров'я. Для вчителів і вихователів груп подовженого дня в початковій школі це включало: валеологічно орієнтовані освітні галузі; класні (виховні) години та фізкультурні хвилинки; факультативні заняття з валеологічним змістом; бесіди; розповіді; дискусії; виховні ситуації; заохочення; змагання та оздоровчі вправи; особистий приклад; випуск газет, пам'яток, плакатів і організація виставок літератури

Психологи використовували психотренінги, психологічну гімнастику, тестування та анкетування. Медичні працівники школи застосовували методи діагностики та корекції, моніторингу здоров'я та фітотерапії. Батьки ж фокусувалися на режимі дня, фізичних вправах, бесідах, розповідях, особистому прикладі та організації походів.

Отже, молодші школярі не лише отримували знання про культуру здоров'я під час вивчення різних предметів, але й поповнювали, зміцнювали та закріплювали їх під час позакласної та позашкільної діяльності. Третій принцип технології формування культури здоров'я у молодших школярів спрямований на вдосконалення організаційно-педагогічних умов через: створення

оптимальних гігієнічних умов для життя дітей; підготовку учасників виховного процесу до формування у молодших школярів культури здоров'я; а також практичне оволодіння оздоровчими технологіями.

Враховуючи, що режим дня для молодших школярів має велике організаційне значення, на цьому етапі технології передбачалася опора на денні біологічні ритми. Оскільки всі системи людського організму функціонують ритмічно і залежать від ритму навколишнього середовища, основні складові режиму дня молодших школярів – рухова активність, раціональне харчування, сон та чергування періодів активності і відпочинку – повинні відповідати цим ритмам. Створення оптимальних гігієнічних умов життя дітей молодшого шкільного віку досягається шляхом обов'язкового дотримання санітарно-гігієнічних норм як у школі, так і вдома, а також мікрокліматичних нормативів приміщень (освітлення, температура повітря, провітрювання, прибирання).

Низька обізнаність учасників здоров'язберігаючого виховного процесу щодо формування у молодших школярів культури здоров'я призвела до необхідності залучення медичних працівників, психологів, учителів фізичної культури, класних керівників та інноваторів у цій галузі для підготовки. Також забезпечили їх науково-методичною літературою.

Діяльність зазначеної групи учасників цього процесу також орієнтована на створення разом із батьками умов, які дозволять учням самостійно дотримуватися основних складових культури здоров'я вдома. Проведення щорічного поглибленого медичного огляду всіх молодших школярів – основне завдання медичних працівників школи. За результатами огляду лікар видає комплексний висновок щодо стану здоров'я кожного учня, враховуючи дані фахівців.

Для дітей, які мають ослаблене здоров'я або відхилення у фізичному розвитку, формуються спеціальні групи для занять фізичною культурою за певними програмами, а також призначаються лікувально-оздоровчі заходи, що враховують різні рівні фізичного розвитку. Результати кожного поглибленого медичного огляду детально обговорюються на педагогічній раді, де лікар надає

конкретні рекомендації та інструкції щодо оздоровчих заходів, режиму праці і відпочинку учнів, які фіксуються в індивідуальних медичних картках. Діти з ослабленим здоров'ям та хронічними захворюваннями перебувають під особливим диспансерним наглядом.

Учителі фізичної культури, класні керівники та фахівці з оздоровчих технік консультують учнів і їхніх батьків, роз'яснюють методики використання традиційних і нетрадиційних методів оздоровлення, впроваджують педагогічні ситуації, що стимулюють рухову активність молодших школярів як під час навчання, так і в позаурочний час. Вони також проводять інструктажі щодо дотримання основних складових культури здоров'я та контролюють зміни в антропометричних показниках учнів.

Особливу увагу в процесі формування культури здоров'я другокласників було приділено роботі з батьками, оскільки без родинного виховання досягнення цієї мети є неможливим. Вчителі організують різноманітні заходи для батьків (батьківські збори, воркшопи та семінари, інформаційні куточки, спільні заходи, психологічні тренінги, екскурсії тощо). Ці заходи сприяють формуванню у батьків розуміння важливості культури здоров'я та їх активної участі у вихованні здорових звичок у дітей.

Ми впевнені, що саме сім'я здатна ефективно реалізувати індивідуальний підхід у вихованні школяра, адже батьки найбільш обізнані щодо особливостей своїх дітей, їхніх інтересів, потреб, сильних і слабких сторін, а також проблем, що часто залишаються поза увагою оточуючих.

Після реалізації формувального експерименту була проведена повторна діагностика за допомогою апробованої на етапі констатації методики в експериментальній (ЕГ) та контрольній групах (КГ) (рис. 2.4 та 2.5).

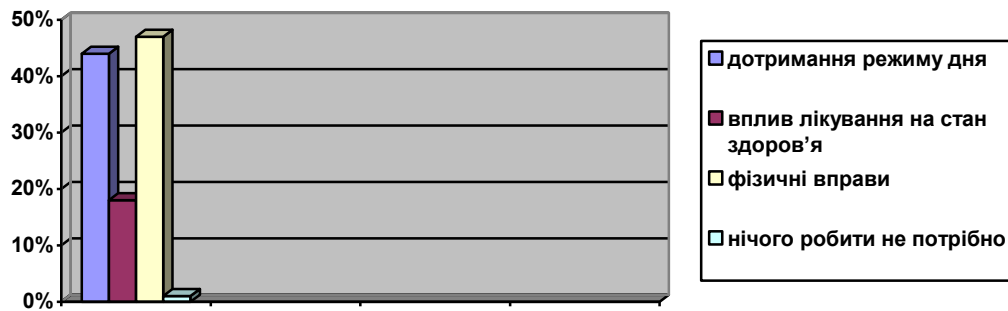


Рис. 2.4. Самооцінка молодших школярів у експериментальній групі щодо способів піклування про своє здоров'я після проведення формувального експерименту

Аналіз даних щодо самооцінки молодших школярів у експериментальній групі стосовно способів піклування про своє здоров'я після проведення формувального експерименту показує певні результати, які можна інтерпретувати наступним чином:

Дотримання режиму дня (44%) – цей показник свідчить про те, що більшість учнів розуміє важливість режиму дня для збереження здоров'я. Дотримання режиму сприяє кращій організації часу, покращенню фізичного та психічного стану, а також формуванню корисних звичок.

Виконання фізичних вправ (47%) – високий відсоток (47%) учнів, які вказують на важливість фізичних вправ, вказує на позитивне ставлення до фізичної активності. Це є наслідком залучення до різних форм рухової активності під час експерименту, що підвищило обізнаність учнів про користь фізичних вправ для здоров'я.

Вплив лікування на стан здоров'я (18%) – низький відсоток учнів, які вважають лікування важливим для здоров'я, може свідчити про недостатню обізнаність або інтерес до медичних аспектів здоров'я. Це є сигналом для подальшої роботи з учнями щодо підвищення їхньої обізнаності про лікувальні та профілактичні заходи.

Відсутність необхідності у догляді за здоров'ям (1%) – лише 1% учнів вважає, що не потрібно нічого робити для покращення здоров'я, і це вказує на те, що більшість учнів усвідомлює важливість активного підходу до свого здоров'я.

Загалом, результати експерименту демонструють позитивну динаміку в самооцінці учнів щодо догляду за здоров'ям. Вони більш активно ставляться до фізичних вправ і режиму дня, що свідчить про зростання усвідомлення важливості здорового способу життя.

Проте, існує потреба в подальшій роботі над підвищенням обізнаності учнів про лікувальні методи та їх вплив на здоров'я, і це включає освітні програми, які б акцентували увагу на значенні медичних заходів і профілактики.

Проаналізувавши дані, можна надати такі рекомендації:

- залучати медичних працівників для проведення навчальних семінарів у школах, що підвищить обізнаність учнів про важливість лікування та профілактики;
- створювати інтерактивні програми, які б заохочували учнів до активного способу життя, включаючи фізичні активності та ігри;
- регулярно моніторити самооцінку учнів щодо здоров'я для виявлення змін у їхній свідомості та поведінці.

У контрольній групі результати залишилися практично незмінними. Схожа динаміка спостерігалася і щодо рівня самостійності та ініціативи молодших школярів експериментальної групи під час виконання культурно-гігієнічних заходів після завершення формульовального експерименту (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Рівень самостійності та ініціативи молодших школярів експериментальної групи під час виконання культурно-гігієнічних заходів

Аналіз показників рівня самостійності та ініціативи молодших школярів експериментальної групи під час виконання культурно-гігієнічних заходів дає змогу оцінити їхнє ставлення до цієї діяльності:

– виявлення самостійності (46%) – майже половина учнів демонструє самостійність у виконанні культурно-гігієнічних заходів. Це свідчить про те, що ці діти здатні організувати своє навчання і дотримуватися необхідних гігієнічних норм без стороннього втручання, що є позитивним показником їхньої готовності до самостійного життя;

– нестійка ініціатива (48%) – показник нестійкої ініціативи у 48% вказує на те, що хоча багато учнів намагаються проявити ініціативу, їхня активність не завжди є стабільною, тому учні часом потребують додаткової підтримки та мотивації для здійснення активних дій у цій сфері.

– відсутність ініціативи (6%) – невеликий відсоток (6%) учнів, які не виявляють ініціативи є ознакою недостатньої мотивації або відсутності зацікавленості в культурно-гігієнічних заходах, що вимагає уваги в освітньому процесі, щоб знайти причини і допомогти цим учням залучитися до активної участі.

Загалом, результати свідчать про позитивну динаміку в розвитку самостійності та ініціативи молодших школярів. Значна частина учнів виявляє

готовність діяти самостійно, що є важливим для формування відповідальних звичок.

Проте, для досягнення більшої стабільності в ініціативі учнів варто звернути увагу на методи мотивації та підтримки, які сприятимуть їхньому більш активному залученню.

Проаналізувавши дані, можна надати такі рекомендації:

- створити програм, що заохочують учнів до прояву ініціативи та самостійності, включаючи інтерактивні заняття та ігри;
- проводити індивідуальні бесіди з учнями, які не виявляють ініціативу, для з'ясування причин їхньої пасивності та визначення можливих шляхів підтримки;
- організувати групові проекти, де учні можуть працювати разом, підвищуючи свою ініціативу через взаємодію з однокласниками.

Динаміка рівнів розвитку культури здоров'я молодших школярів на основі результатів формувального експерименту, представлена в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Динаміка рівнів розвитку культури здоров'я молодших школярів (на основі результатів формувального експерименту)

Групи	Рівні								
	Низький, %			Середній, %			Високий, %		
	КЕ	ФЕ	дина-міка	КЕ	ФЕ	дина-міка	КЕ	ФЕ	дина-міка
ЕГ(8)	52,2	13,1	-39,1	30,4	34,3	+3,9	17,4	52,6	+35,2
КГ(12)	52,6	51,8	-0,9	30,1	30,5	+0,4	17,3	17,8	+0,5

Аналіз динаміки рівнів розвитку культури здоров'я молодших школярів, оснований на результатах формувального експерименту, дозволяє оцінити зміни в експериментальній групі (ЕГ) та контрольній групі (КГ). Розглянемо детально дані, надані в таблиці.

Експериментальна група (ЕГ):

Низький рівень: КЕ (початковий етап): 52,2%; ФЕ (формувальний етап): 13,1%. Динаміка: зниження на 39,1%.

Зниження показника низького рівня свідчить про позитивну динаміку. Більшість учнів, які раніше мали низький рівень розвитку культури здоров'я, покращили свої показники. Це може свідчити про ефективність впроваджених заходів у рамках формувального експерименту.

Середній рівень: КЕ: 30,4%; ФЕ: 34,3%. Динаміка: збільшення на 3,9%.

Невелике зростання середнього рівня вказує на те, що частина учнів змогла покращити свої навички і знання в цій сфері, але незначне зростання може вимагати додаткового акценту на підтримку середнього рівня розвитку.

Високий рівень: КЕ: 17,4%; ФЕ: 52,6%. Динаміка: збільшення на 35,2%.

Значне зростання показника високого рівня вказує на те, що учні досягли суттєвого прогресу в розвитку культури здоров'я, що свідчить про успіх програм, спрямованих на формування активних і відповідальних звичок.

Контрольна група (КГ):

Низький рівень: КЕ: 52,6%; ФЕ: 51,8%. Динаміка: зниження на 0,9%.

Практично незмінний показник низького рівня в контрольній групі свідчить про відсутність значних змін, що може вказувати на недостатню ефективність традиційних методів навчання в цій сфері.

Середній рівень: КЕ: 30,1%; ФЕ: 30,5%. Динаміка: збільшення на 0,4%

Невелике збільшення середнього рівня також свідчить про те, що контрольна група не зазнала суттєвих змін у розвитку культури здоров'я, що може бути наслідком відсутності нових підходів до навчання.

Високий рівень: КЕ: 17,3%; ФЕ: 17,8%. Динаміка: збільшення на 0,5%

Невелике зростання високого рівня в контрольній групі вказує на те, що в цій групі лише незначна кількість учнів досягла успіхів у розвитку культури здоров'я.

Результати експериментальної групи показують значні позитивні зміни в розвитку культури здоров'я, що свідчить про ефективність нових методів навчання та активної участі учнів у програмі; наявність практично незмінних показників у контрольній групі вказує на необхідність перегляду і вдосконалення навчальних програм для досягнення кращих результатів.

Таким чином, варто продовжувати працювати над розвитком високого та середнього рівнів у всіх учнів, зокрема через інтерактивні та практичні заняття, а також забезпечити підтримку для учнів, які мають низький рівень розвитку культури здоров'я.

Отже, отримані дані підтверджують ефективність обраних педагогічних умов для формування культури здоров'я молодших школярів. Таким чином, мета дослідження була досягнута, а завдання – реалізовані.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження стали основою для формулювання наступних висновків:

1. Формування культури здоров'я учнів у сучасних умовах є важливим аспектом освітнього процесу, що впливає на їхнє фізичне, психічне та соціальне благополуччя. Теоретичні основи цього процесу ґрунтуються на розумінні здоров'я як інтегративної характеристики, що включає не лише фізичний аспект, а й емоційний, соціальний і моральний.

Сучасні наукові дослідження підкреслюють необхідність впровадження системного підходу до формування культури здоров'я, який передбачає активну участь усіх учасників освітнього процесу: педагогів, батьків і самих учнів. Важливим є створення сприятливого навчального середовища, що підтримує здоровий спосіб життя, а також впровадження інноваційних методів і технологій навчання, які сприяють розвитку навичок самообслуговування, фізичної активності та психоемоційного стресостійкості.

Крім того, в умовах сучасного інформаційного середовища важливо використовувати можливості цифрових технологій для популяризації здорового способу життя, підвищення обізнаності учнів про ризики для здоров'я та способи їх уникнення. Ефективна профілактика захворювань та формування позитивних звичок є невід'ємною частиною процесу виховання свідомих громадян, які вміють дбати про своє здоров'я.

Отже, формування культури здоров'я учнів у сучасних умовах вимагає комплексного підходу, що включає наукові дослідження, педагогічні інновації та активну участь усіх суб'єктів освітнього процесу. Це сприятиме не лише покращенню фізичного стану учнів, але й розвитку їхніх особистісних якостей, які є основою для успішної адаптації у суспільстві.

2. Формування культури здоров'я учнів є складним процесом, на який впливають численні фактори, що взаємодіють між собою. По-перше, важливу роль відіграє сімейне виховання, адже батьки формують у дітей основи

здорового способу життя через власні приклади та стилі життя. Позитивні звички, привиті у сімейному колі, часто стають фундаментом для подальшого розвитку культури здоров'я.

По-друге, освітнє середовище також має значний вплив. Учителі, навчальні програми, організація навчального процесу формують уявлення учнів про здоров'я, пропагують активність і фізичну освіту. Інтеграція тематики здоров'я у навчальний процес, проведення здоров'язберігаючих технологій і заходів може підвищити рівень обізнаності учнів про важливість підтримки здоров'я.

По-третє, соціальні фактори, такі як однолітки та спільноти, також впливають на формування культури здоров'я. Взаємодія з однолітками може як позитивно, так і негативно впливати на вибір стилю життя, тому важливо створювати позитивні соціальні умови, що сприяють здоровій поведінці.

Крім того, інформаційне середовище, яке включає медіа та цифрові технології, може слугувати потужним інструментом для популяризації здорового способу життя. Освітні кампанії, доступні в інтернеті, можуть забезпечити учнів важливою інформацією та ресурсами для формування свідомого ставлення до власного здоров'я.

Отже, формування культури здоров'я учнів є результатом комплексної взаємодії сімейних, освітніх, соціальних і інформаційних факторів. З метою ефективного розвитку культури здоров'я важливо координувати зусилля усіх учасників процесу, створювати інтегровані програми, що охоплюють різні аспекти здоров'я, і сприяти активній участі самих учнів у формуванні свідомого ставлення до свого здоров'я.

3. У ході дослідження виявлено рівень сформованості культури здоров'я у молодших школярів у рамках освітнього процесу початкової школи. Під час експерименту ми оцінювали рівень культури здоров'я дітей за такими критеріями: усвідомлення сутності культури здоров'я та ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих; активна участь у заходах, спрямованих на збереження здоров'я; самостійність у дотриманні норм здорового способу життя. Після аналізу результатів констатувального

експерименту ми поділили учнів на три групи залежно від рівня сформованості культури здоров'я, що відповідав певному типу. Під рівнем сформованості культури здоров'я розуміється ступінь усвідомлення основ здорового способу життя та їх втілення в реальній поведінці. Типи культури здоров'я визначали на основі рівня усвідомлення дітьми складових здорового способу життя та ефективності їх реалізації. Доповнили ці типи з урахуванням критеріїв (активність у набутті навичок здорового способу життя та самостійність у їх застосуванні в повсякденному житті). До високого рівня віднесено 17,4% дітей ЕГ та 17,3% дітей КГ; середній рівень зафіксовано у 52,2% ЕГ і 52,6% КГ; до групи низького рівня віднесено 30,4% дітей ЕГ та 30,1% дітей КГ.

4. Було обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність педагогічних умов для формування культури здоров'я у дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, це включає: формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я, розширення їх уявлень про культуру здоров'я, а також узгодженість форм та методів виховного впливу між усіма учасниками освітнього процесу, що спрямований на збереження здоров'я. Після проведення формувального експерименту спостерігалися значні зміни у рівнях сформованості культури здоров'я серед молодших школярів. У експериментальній групі (ЕГ) результати були такими:

- високий рівень сформованості здорового способу життя досягли 52,6 % школярів (зростання на 35,2 %),
- середній рівень – у 34,3 % (зростання на 3,9 %),
- низький рівень – у 13,1 % (зниження на 39,1 %).

У контрольній групі (КГ) результати були такими: високий рівень сформованості культури здоров'я досягли 17,8 % школярів (зростання на 0,5 %), середній рівень – у 30,5 % (зростання на 0,4 %), низький рівень – у 51,8 % (зниження на 0,9 %).

Таким чином, отримані результати підтверджують ефективність визначених педагогічних умов для формування культури здоров'я у молодших школярів. Мета дослідження досягнута, а його завдання виконані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базильчук В., Базильчук О., Мозолюк О. Формування культури здоров'я у школярів засобами фізичної культури як пріоритетний напрямок в освітньому середовищі. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2023. No 2. P. 130–134. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.18>
2. Боецька А. С. Особливості діяльності з формування здорового способу життя учнів в умовах Нової української школи. *Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення* : зб. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. (25 трав. 2022 р., м. Ніжин) / за ред. О. В. Лісовця, С. О. Борисюк. Ніжин, 2022. С. 139–142. URL: <http://lib.ndu.edu.ua:8080/dspace/handle/123456789/2595> (дата звернення: 09.04.2024).
3. Бойко Г. М. Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального середовища для молодших школярів в умовах запровадження Нової української школи. *Початкове навчання та виховання*. 2020. № 25-27. С. 106–111.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 170 000 сл. / [уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел]. Київ ; Ірпінь : Перун, 2004. 1440 с.
5. В'яла А., Денисюк О. Формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку в закладах загальної середньої освіти. *Молодий вчений*. 2020. № 11. С. 375–378.
6. Гета А. В., Гета А. В. До проблеми формування культури здоров'я учнівської та студентської молоді. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Дніпро, 11 трав. 2022 р.). Дніпро, 2022. С. 247–250. URL: surl.li/xbltxn (дата звернення: 14.07.2024).
7. Гордієнко С. Культура здорового способу життя підлітків як невід'ємна складова сучасного світу. *Actual tendencies of development science and practice* : the VI International Science Conference, October, 25 – 27, Rome, Italy. Rome, 2021. С. 143–148. URL: <https://eu-conf.com/wp->

<content/uploads/2021/10/Actual-tendencies-of-development-science-and-practice.pdf#page=144> (дата звернення: 19.08.2024).

8. Гостар В. В. Здоров'язберігальні технології як основа формування культури здоров'я учнів старших класів. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини* : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (18–19 квіт. 2024) / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2024. С. 59–61.

9. Григоренко Г. В., Григоренко Д. П., Тесленко А. О. Формування культури здоров'я учнів в освітньо-оздоровчому середовищі загальноосвітнього закладу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки : реалії та перспективи* : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2023. Вип. 91. С. 63–67.

10. Дудаш Г. В., Брич В. В. Фактори, що впливають на формування культури здоров'я підлітків. *Україна. Здоров'я нації*. 2023. № 3. С. 47–52. DOI: <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2023.3/07>

11. Дудіцька С. П., Гуліна Л. В. Формування культури здоров'я молодших школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023. № 4. С. 12–18. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7293> (дата звернення: 12.03.2024).

12. Енциклопедія освіти / голов. ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.

13. Замрозевич-Шадріна С. Особливості взаємодії школи та сім'ї у формуванні здорового способу життя молодших школярів. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 4. С. 125–132.

14. Замрозевич-Шадріна С. Теоретичний аспект дослідження культури здоров'я. *Наукові перспективи*. 2020. № 2. С. 278–287. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-278-287](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-278-287)

15. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : колект. монографія / за заг. ред. Л. М. Рибалка. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. 400 с. URL: <http://surl.li/rvtdte> (дата звернення: 08.08.2024).

16. Кабусь Н., Стативка А. Проблема формування здорового способу життя учнівської молоді. *Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф., 17–18 трав. 2023 р. Полтава, 2023. С. 278–281. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/13028> (дата звернення: 08.04.2024).

17. Кінах Н., Остапйовський О. Культура здоров'я як складова професійної компетентності педагога. *Наукові інновації та передові технології. Серія: Педагогіка*. 2024. № 9. С. 912–923. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-9\(37\)-912-923](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-9(37)-912-923)

18. Кірячок М. В., Іщенко В. О. Популяризація збалансованого харчування та поширення харчової культури як один із визначальних факторів громадського здоров'я. *Магістр медсестринства*. 2020. № 2. С. 101–106.

19. Комарницька М. Дозвіллева діяльність учнів початкової школи як основа формування здорового способу життя. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 31 берез. 2023 р. Переяслав, 2023. С. 59–60. URL: <https://ecogofond.kz/wp-content/uploads/2023/12/A-PARATTY-TEHNOLOGIJaLARDY-ZhA-ANDY-JeKOLOGIJa-A-SERI.pdf#page=59> (дата звернення: 09.10.2024).

20. Кондрацька Г.Д., Бечкало В. З. Здоровий спосіб життя учнів та інновації у його формуванні. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України*: матеріали IV всеукр. наук.-практ. конф., м. Дрогобич, 12 трав. 2022 р. Дрогобич, 2022. С. 240–247. URL: surl.li/sgmmen (дата звернення: 09.10.2024).

21. Кондрацька Г. Роль просвітницької роботи в закладах освіти з метою формування здорового способу життя учнівської молоді. *Перспективи*

та інновації науки. 2022. № 1. С. 194–201. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1\(6\)-194-202](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1(6)-194-202)

22. Кострікова К. С., Кольцова О. С.. Використання спортивної анімації у формуванні культури здоров'я школярів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка*. 2020. Т. 166, № 10. С. 157–162.

23. Лаврова Л. В., Братаніч Б. В. Культура здоров'я як предмет філософського розгляду. *Перспективи*. 2021. № 2. С. 108–113.

24. Лернер М. Медіа та їх вплив на здоров'я серед учнів. *Дошкільна і початкова освіта: реалії та перспективи* : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. для студентів, магістрантів та молодих науковців (28 квіт. 2021 року, м. Суми). Суми, 2021. С. 189–191.

25. Лоза В., Колишкін О. Тереотичні підходи до визначення сутності формування культури здоров'я молодших школярів. *Освіта в Україні: євроінтеграційний вектор* : колект. монографія / під заг. ред. О. Боряк. Суми, 2023. С. 141–152. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi73/0054013.pdf#page=142> (дата звернення: 09.04.2024).

26. Люленко С. О. Співпраці сім'ї і школи у формуванні здорового способу життя школярів. *Наукові записки екологічної лабораторії УДПУ* / [редкол.: Миколайко В. П., Браславська О. В., Красноштан І. В. [та ін.] ; відп. за вип. С. В. Совгіра]. Умань, 2021. Вип. 24. С. 141–152.

27. Москалюк Н. В., Дериш Г. А. Формування здоров'язберезувальних компетентностей у школярів. *Біорізноманіття: теорія, практика, формування здоров'язберезувальної компетентності у школярів та методичні аспекти вивчення у закладах освіти* : матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. (30 жовт. 2020 р., м. Полтава) / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка ; за заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава, 2020. С. 311–314. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/15776> (дата звернення: 29.05.2024).

28. Олійник Н. Формування культури здоров'я в учнів старших класів. *Біорізноманіття: інноваційна діяльність у системі екології й освіти* :

матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (3–4 черв. 2021 р. Полтава, 2021. С. 148–150. URL:

http://www.zelena.org.ua/sites/default/files/field/file/bioriznomanittya_innovaciyna_diyalnist_u_systemi_ekologiyi_y_osvity.pdf#page=148 (дата звернення: 29.05.2024).

29. Приходько Г. А. Формування здорового способу життя підлітків як соціальна проблема. *Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення* : зб. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. (25 трав. 2022 р., м. Ніжин) / за ред. О. В. Лісовця, С. О. Борисюк. Ніжин, 2022. С. 163–165. URL: <http://lib.ndu.edu.ua:8080/dspace/handle/123456789/2595> (дата звернення: 28.04.2024).

30. Рєзнік В. Шляхи формування здорового способу життя молодших школярів у процесі навчання. *Інновації в початковій освіті: досвід, виклики сьогодення, перспективи* : матеріали III наук.-практ. інтернет-конф., Харків, 5 груд. 2023 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; [за заг. ред. О. А. Мкртічян]. Харків, 2023. С. 35. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/f9af07cd-2bc9-4450-9415-3915299d0200> (дата звернення: 29.04.2024).

31. Рудкевич Н. І. Методика соціально-педагогічної роботи : навч.-метод. посіб. Львів: Растр-7, 2021. 324 с.

32. Семененко В. П., Теліус В. В. Фізична активність та здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах Нової української школи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 112–117.

33. Шевцова В. В. Здоров'язберезувальні технології – могутній засіб формування ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я. *Біорізноманіття: теорія, практика, формування здоров'язберезувальної компетентності у школярів та методичні аспекти вивчення у закладах освіти* : матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. (30 жовт. 2020 р., м. Полтава) / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка ; за заг. ред. проф. М. В. Гриньової.

Полтава, 2020. С. 378–382. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/15797> (дата звернення: 18.06.2024).

34. Цифрові медіа та їх вплив на дітей підліткового віку / Н. Б. Бондарчук [та ін.]. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2023. № 1 (95). С. 53–58. URL: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny/article/view/13860> (дата звернення: 15.08.2024).

ДОДАТКИ

Рухливі ігри, що спрямовані на формування культури здоров'я

«Злови вітамін»

Мета: Вивчити корисні продукти, які сприяють здоров'ю.

Матеріали: М'ячі або різнокольорові кульки.

Правила гри: Учасники стають у коло. Один із гравців кидає м'яч іншому і називає продукт (наприклад, яблуко, морква, цукерка). Якщо продукт корисний для здоров'я (фрукти, овочі), гравець ловить м'яч. Якщо продукт шкідливий (цукерки, чіпси), м'яч не ловиться. Якщо хтось помилково зловив «шкідливий» продукт, той вибуває на одне коло. Гра продовжується, поки не залишиться переможець.

«Хто здоровий – той сильний»

Мета: Підвищити рівень фізичної активності та обговорити важливість занять спортом.

Матеріали: Спортивний інвентар (обручі, скакалки, м'ячі).

Правила гри: Учасники розподіляються на команди. Вчитель або ведучий говорить різні спортивні вправи (присідання, стрибки на одній нозі, біг на місці тощо). Команди повинні виконувати ці вправи. Перемагає та команда, яка виконала всі завдання швидше і без помилок. В кінці вчитель розповідає про важливість регулярних фізичних навантажень для здоров'я.

«Хто швидше помие руки»

Мета: Навчити дітей важливості гігієни рук.

Матеріали: М'ячі або тканинні «рушнички».

Правила гри: Гра проходить у вигляді естафети. Кожен учасник біжить до «умивальника» (столу або умовної точки), де має «помити руки» (виконати рухи, що імітують миття рук). Після цього він передає естафету наступному гравцеві в команді. Перемагає команда, яка першою виконає завдання.

«Вітамінна естафета»

Мета: Закріпити знання про здорове харчування.

Матеріали: Малюнки фруктів і овочів.

Правила гри: Учні діляться на дві команди. На протилежному боці класу розміщуються малюнки з корисними продуктами (фрукти, овочі) і шкідливими продуктами (чіпси, цукерки). Кожен учасник команди біжить до столу, вибирає корисний продукт, повертається і передає естафету наступному. Перемагає команда, яка збрала більше корисних продуктів.

«Корисне – шкідливе»

Мета: Виховання свідомого вибору продуктів харчування та дій для здоров'я.

Правила гри: Учні стоять у колі. Вчитель називає різні дії або продукти, наприклад: «Мити руки перед їжею», «Їсти фрукти», «Грати на свіжому повітрі», «Їсти багато цукерок». Якщо дія або продукт корисні – діти роблять один стрибок уперед. Якщо шкідливі – крок назад. Мета – дістатися до фінішної лінії, яка символізує «здоровий спосіб життя». Перемагає той, хто першим досягне фінішу.

«Сонце чи дощ?»

Мета: Закріпити знання про вплив погоди та середовища на здоров'я.

Правила гри: Учитель говорить слова: «сонце» або «дощ». Якщо сказано «сонце» – учні виконують активні рухи (стрибки, біг на місці), якщо «дощ» – присідають і ховаються, імітуючи захист від дощу. Гра допомагає дітям швидко реагувати на зміну умов, що імітує швидке пристосування до умов навколишнього середовища.

«Фізкультхвилинка-здоровинка»

Мета: Розвиток фізичних навичок та нагадування про важливість фізичних вправ.

Правила гри: Під час уроку проводиться фізкультхвилинка, під час якої учні виконують прості вправи (нахили, присідання, стрибки). Ведучий пояснює,

що кожна вправа символізує певний здоровий принцип: стрибки – це зарядка для серця, нахили – для гнучкості, а присідання – для сили м'язів.

«Здорові рішення»

Мета: Вчити дітей робити вибір на користь здорового способу життя.

Правила гри: Дітям пропонується серія ситуаційних запитань. Наприклад: «Ти граєш з друзями, а хтось приніс чіпси. Що ти зробиш?» або «У школі перерва, чи підеш ти на вулицю грати?». Учні повинні швидко приймати рішення, а потім обговорюють правильність своїх виборів. Гра сприяє розвитку критичного мислення та свідомого ставлення до свого здоров'я.

Ці ігри не тільки допоможуть учням закріпити знання про здоровий спосіб життя, але й зроблять навчання цікавим, активним і таким, що легко запам'ятовується.

Рольові ігри як метод для формування культури здоров'я в другокласників

«Відвідування лікаря»

Мета: Закріпити знання про важливість догляду за своїм здоров'ям та вміння спілкуватися з медичними працівниками.

Сюжет: Один учень грає роль лікаря, інші — пацієнти. Пацієнти приходять до лікаря з різними «проблемами» (кашель, біль у животі, нежить тощо), а лікар розповідає, що потрібно робити, щоб одужати (правильне харчування, гігієна, прийом вітамінів). Лікар може давати поради, як запобігти хворобам.

Роль вчителя: Допомогає створити діалоги і підказує, як правильно діяти в певних ситуаціях.

«Ми – спортивні тренери»

Мета: Підкреслити важливість фізичних вправ для здоров'я.

Сюжет: Учні стають тренерами і показують один одному різні фізичні вправи, які допомагають залишатися здоровими (присідання, стрибки, нахили). Кожен тренер може запропонувати свою «програму» вправ для підтримки здоров'я.

Роль вчителя: Спостерігає за правильністю виконання вправ і коригує дітей.

«Як уникнути застуди»

Мета: Навчити дітей основам профілактики захворювань.

Сюжет: Діти грають ролі однокласників, які зустрілися на шкільній перерві. Один із учнів «застуджений», і інші повинні вигадати способи уникнути хвороби (наприклад, мити руки, уникати контакту, носити маску, пити більше води та вітамінів).

Роль вчителя: Пояснює, які дії допомагають запобігти застуді, і стежить, щоб діти використовували правильні заходи профілактики.

«Гігієнічна аптека»

Мета: Навчити учнів основним правилам гігієни.

Сюжет: Один учень грає роль фармацевта в аптеці, інші учні приходять до нього за порадами щодо гігієни (наприклад, як правильно мити руки, як користуватися зубною щіткою, коли слід приймати душ). Фармацевт рекомендує гігієнічні засоби і пояснює, як вони допомагають підтримувати здоров'я.

Роль вчителя: Спостерігає за діалогами, допомагає у випадку потреби, коригує помилки.

«Сім'я за здоровий спосіб життя»

Мета: Виховання здорових звичок через приклади з сімейного життя.

Сюжет: Учні діляться на групи, кожна група грає роль «сім'ї». У кожній «сім'ї» розігруються сцени із сімейного життя: ранкова зарядка, здоровий сніданок, прогулянка на свіжому повітрі, спільні спортивні ігри. Інші діти спостерігають і дають поради, що можна покращити для підтримання здорового способу життя.

Роль вчителя: Модерує гру, заохочує обговорення і висновки про здоровий спосіб життя.

«День здоров'я в школі»

Мета: Навчити дітей, як підтримувати здоров'я під час перебування в школі.

Сюжет: Учні грають ролі вчителів, медсестри та школярів. Вчителі організують зарядку, медсестра розповідає, що робити, якщо хтось погано почувається, а учні виконують рекомендації. Усі разом обговорюють, як зробити шкільне середовище безпечнішим і здоровішим.

Роль вчителя: Координує гру та додає інформацію про важливість здорового способу життя в школі.

«Як правильно харчуватися»

Мета: Виховати усвідомлення важливості правильного харчування.

Сюжет: Один учень грає роль дієтолога, інші — його клієнти. Клієнти розповідають, що вони їдять, а дієтолог дає рекомендації щодо того, які продукти треба додати до раціону, а від яких варто відмовитися, щоб бути здоровими.

Роль вчителя: Допомогає дітям правильно формулювати свої поради та додає нову інформацію про користь продуктів.

«Фітнес-інструктор»

Мета: Підвищити інтерес до фізичної активності.

Сюжет: Один або кілька учнів грають роль фітнес-інструкторів і показують іншим дітям різні фізичні вправи (присідання, нахили, біг на місці). Інші діти виконують вправи під їхнім керівництвом.

Роль вчителя: Спостерігає за правильністю виконання вправ і коригує учнів.

«Маленький пожежник»

Мета: Навчити дітей основам безпеки і першої допомоги.

Сюжет: Діти розігрують ситуацію, коли потрібно правильно реагувати на небезпеку (наприклад, як діяти під час пожежі). Один учень грає роль «пожежника», інші – постраждалих. «Пожежник» вчить, як правильно поводитися, щоб уникнути травм і захистити своє здоров'я.

Роль вчителя: Допомогає організувати гру і стежить за тим, щоб діти правильно розуміли правила безпеки.

Ці рольові ігри допоможуть дітям не лише засвоїти знання про здоровий спосіб життя, але й на практиці відчувати, як важливо робити правильні вибори щодо свого здоров'я в повсякденному житті.

Додаток В

Групові завдання для учнів 2 класу допомагають формувати культуру здоров'я через активну взаємодію, співпрацю та залучення до обговорення важливих тем

Ось кілька прикладів завдань, які можна організувати:

«Здорове і шкідливе» (Класифікація продуктів)

Мета: Вчити дітей розрізняти корисні та шкідливі продукти.

Опис завдання: Клас поділяється на кілька груп. Кожна група отримує набір карток із зображенням різних продуктів (фрукти, овочі, солодощі, фаст-фуд). Завдання кожної групи – розподілити продукти на дві категорії: «Здорове» і «Шкідливе». Після завершення завдання всі групи обговорюють свої результати та пояснюють, чому вони так вирішили.

Роль вчителя: Допомагає в обговоренні, пояснює, чому деякі продукти корисніші за інші.

«Склади раціон для здорового дня»

Мета: Навчити дітей складати правильний раціон харчування.

Опис завдання: Учнів ділять на групи, і кожна група повинна скласти меню на один день (сніданок, обід, вечеря, перекуси) з акцентом на здорове харчування. Вони можуть малювати, вирізати з журналів або використовувати надані картинки продуктів.

Роль вчителя: Вчитель допомагає дітям зрозуміти, які продукти мають бути в меню (овочі, фрукти, білки, цільні злаки) і пояснює важливість балансу в харчуванні.

«Здоров'я в моїх руках» (Малювання плакату)

Мета: Виховання усвідомленого ставлення до гігієни.

Опис завдання: Кожна група отримує аркуш паперу і завдання створити плакат на тему гігієни (наприклад, «Як правильно мити руки», «Чому потрібно

чистити зуби» або «Як захистити себе від хвороб»). Діти малюють або наклеюють відповідні зображення та підписують їх.

Роль вчителя: Вчитель спрямовує учнів, допомагає з вибором тем і пояснює важливість гігієнічних процедур.

«Мій спортивний день» (Складання розкладу дня)

Мета: Навчити дітей планувати свій день із врахуванням фізичних активностей.

Опис завдання: Учнів поділяють на групи. Кожна група повинна скласти розклад дня з акцентом на фізичні вправи та активність (ранкова зарядка, ігри на свіжому повітрі, участь у спортивних заняттях). Кожна група презентує свій розклад, пояснюючи, як це допомагає підтримувати здоров'я.

Роль вчителя: Допомагає складати розклад, нагадуючи про важливість фізичної активності впродовж дня.

«Здорова казка» (Складання історії)

Мета: Закріпити знання про здоровий спосіб життя через творчість.

Опис завдання: Кожна група отримує завдання скласти казку або коротку історію на тему здорового способу життя. Це може бути історія про персонажів, які почали правильно харчуватися, більше рухатися або дотримуватися гігієни. Після цього групи презентують свої казки іншим учням.

Роль вчителя: Підтримує творчість учнів і допомагає коригувати історії, звертаючи увагу на правильні звички.

«Склади правила здоров'я» (Обговорення та створення правил)

Мета: Розвиток усвідомленого підходу до здоров'я через формулювання правил.

Опис завдання: Клас ділиться на групи, і кожна група повинна скласти 5-7 правил для здорового способу життя (наприклад, «Мий руки перед їжею», «Не їж багато солодоців», «Роби зарядку кожного ранку»). Після завершення всі правила обговорюються в класі.

Роль вчителя: Коригує правила, допомагає їх формулювати правильно і додає важливі аспекти, якщо учні щось пропустили.

«Що я роблю для здоров'я?» (Сценки)

Мета: Виховати свідоме ставлення до власного здоров'я через рольові ігри.

Опис завдання: Кожна група готує коротку сценку, яка показує одну або кілька здорових звичок (наприклад, миття рук, зарядка, здорове харчування). Групи виступають перед класом, а інші учні повинні вгадати, яку звичку або здоровий принцип вони показують.

Роль вчителя: Направляє учнів у виборі сюжетів для сценок і допомагає при підготовці виступів.

«Корисні поради для однокласників» (Обговорення та презентація)

Мета: Заохотити учнів ділитися своїм досвідом та знаннями про здоров'я.

Опис завдання: Учні діляться на групи, і кожна група повинна скласти список порад для своїх однокласників щодо здорового способу життя (як правильно харчуватися, коли варто займатися спортом, як доглядати за собою). Кожна група презентує свої поради, а клас обговорює, які з них найкорисніші.

Роль вчителя: Підказує дітям корисні поради та сприяє дискусії про важливість різних аспектів здоров'я.

«Вітамінна азбука» (Гра з буквами)

Мета: Закріпити знання про користь вітамінів та корисних продуктів.

Опис завдання: Кожна група отримує певну літеру алфавіту. Завдання групи — придумати якомога більше назв корисних продуктів або дій для здоров'я, які починаються з цієї літери. Наприклад, літера «В» — вітаміни, вода, волоські горіхи.

Роль вчителя: Підтримує творчий процес і допомагає учням знайти більше відповідей.

«Мій здоровий друг» (Створення персонажа)

Мета: Заохотити дітей до здорових звичок через створення образу героя.

Опис завдання: Учні в групах створюють персонажа – «друга», який завжди веде здоровий спосіб життя. Вони вигадують ім'я, описують його звички, риси характеру та улюблені заняття (наприклад, він любить спорт, їсть

овочі, завжди чистить зуби). Після цього кожна група представляє свого героя класу.

Роль вчителя: Допомагає учням думати про важливі звички та риси здорової особистості.

Ці групові завдання допоможуть учням не лише засвоїти нові знання про здоров'я, але й розвинути навички співпраці, творчого мислення та самовираження

Практичні вправи – це ефективний спосіб навчити учнів 2 класу основам культури здоров'я

Ось приклади таких вправ.

«Зарядка для тіла»

Мета: Показати важливість фізичної активності для підтримання здоров'я.

Опис вправи: Проведіть коротку зарядку з простими фізичними вправами (присідання, віджимання, нахили, стрибки). Діти можуть виконувати вправи під музику. Кожна вправа повинна супроводжуватися поясненням, чому вона корисна для тіла.

Тривалість: 10-15 хвилин.

«Гігієнічний марафон»

Мета: Закріпити знання про правила особистої гігієни.

Опис вправи: Організуйте марафон, під час якого учні проходять кілька станцій. На кожній станції виконуються завдання, пов'язані з гігієною (наприклад, правильно мити руки, чистити зуби, носити маску). Вчитель може давати підказки та роз'яснення на кожній станції.

Тривалість: 20-30 хвилин.

«Овочевий бар»

Мета: Підвищити обізнаність дітей про здорове харчування.

Опис вправи: Принесіть різні види овочів і фруктів (можна використовувати пластикові або справжні). Діти повинні вгадати, які з них корисні, а які менш корисні. Після цього можна обговорити, як правильно вживати ці продукти.

Тривалість: 15-20 хвилин.

«Перша допомога»

Мета: Ознайомити дітей з основами надання першої допомоги.

Опис вправи: Вчитель демонструє прості прийоми надання першої допомоги (наприклад, як перев'язати рану). Учні практикують це на ляльках або спеціальних манекенах (якщо є можливість). Обговорюються ситуації, в яких може знадобитися перша допомога.

Тривалість: 20-30 хвилин.

«Гра в лікарів»

Мета: Навчити дітей, як доглядати за своїм здоров'ям.

Опис вправи: Учні розділяються на групи. Кожна група грає роль лікарів, пацієнтів та медсестер. Вони розігрують різні ситуації (наприклад, профілактичний огляд, лікування простуди). Вчитель може давати підказки та пояснення.

Тривалість: 30 хвилин.

«Спортивні естафети»

Мета: Заохотити дітей до активного способу життя.

Опис вправи: Організуйте спортивні естафети з різними завданнями (біг, стрибки через скакалку, передача м'яча). Учні змагаються в командах, навчаючись працювати разом.

Тривалість: 30-40 хвилин.

«Картки здоров'я»

Мета: Навчити дітей основам здорового способу життя.

Опис вправи: Підготуйте картки з зображеннями різних здорових звичок (спорт, здорове харчування, гігієна) та шкідливих звичок (швидка їжа, куріння). Учні повинні групувати картки на здорові та шкідливі звички. Потім обговорюють, чому це важливо.

Тривалість: 15-20 хвилин.

«Вітамінний квест»

Мета: Ознайомити учнів із важливістю вітамінів та мінералів.

Опис вправи: Створіть квест з питаннями та завданнями, пов'язаними з вітамінами. Кожна станція може містити завдання, де діти дізнаються про різні

вітаміни та їх джерела. Наприкінці обговорюють, як вітаміни впливають на здоров'я.

Тривалість: 30-40 хвилин.

«Витвори зі здоров'я» (Творче завдання)

Мета: Створити асоціації з здоров'ям через мистецтво.

Опис вправи: Учні малюють або створюють колажі на тему здорового способу життя. Вони можуть зобразити свої улюблені фізичні вправи, корисні страви чи свій спортивний день. Потім проводиться виставка малюнків.

Тривалість: 30-40 хвилин.

«Танець здоров'я»

Мета: Залучити дітей до фізичної активності через танці.

Опис вправи: Проведіть заняття з танців, що включають прості рухи, які можна виконувати в ритмі музики. Діти можуть танцювати під енергійну музику, що підкреслює важливість руху.

Тривалість: 20-30 хвилин.

Ці вправи допоможуть учням не лише дізнатися більше про культуру здоров'я, але й отримати позитивні емоції від активного навчання

Фізкультурні заходи на тему культури здоров'я для учнів 2 класу

Спортивний день «Здоров'я в русі»

Опис: Організуйте спортивний день з різними естафетами та змаганнями, які включають біг, стрибки, метання м'яча.

Завдання: Розділіть дітей на команди та проведіть естафети, такі як «Перенеси м'яч», «Стрибки через скакалку», «Біг на швидкість».

Заняття з йоги для дітей

Опис: Введіть дітей у світ йоги через прості асани, які покращують гнучкість і розслаблення.

Завдання: Виконуйте разом з учнями кілька простих поз, пояснюючи, як вони допомагають зберігати здоров'я.

Гра «Здорові звички»

Опис: Проведіть гру, де учні повинні виконувати завдання, пов'язані зі здоровими звичками.

Завдання: Наприклад, дітям пропонується показати, як правильно мити руки, які продукти є корисними, або виконати вправи на свіжому повітрі.

Спортивні станції

Опис: Створіть кілька станцій з різними фізичними вправами.

Завдання: На кожній станції учні можуть виконувати різні завдання: стрибки, біг на місці, вправи на координацію (наприклад, ходьба по лінії).

День здорового сніданку

Опис: Проведіть захід, на якому діти матимуть можливість познайомитися зі здоровими закусками.

Завдання: Організуйте конкурс на кращу здорову закуску або розкажіть про корисні продукти, що підтримують здоров'я.

Спортивні естафети «Здоров'я для всіх»

Опис: Влаштуйте спортивні естафети на свіжому повітрі, з елементами змагань.

Завдання: Включайте завдання на спритність, швидкість і командну роботу, заохочуючи дітей працювати разом.

Час для розтяжки

Опис: Введіть у практику короткі заняття на розтяжку в середині дня.

Завдання: Проводьте кілька хвилин на розтяжку після уроків фізкультури, пояснюючи, як це допомагає зберігати м'язи в тонусі.

Змагання з танців

Опис: Проведіть танцювальний конкурс, де учні можуть виявити свою креативність і фізичну активність.

Завдання: Залучіть учнів до танців під улюблену музику та організуйте міні-танцювальний батл.

Екологічні ігри

Опис: Проведіть ігри на свіжому повітрі, спрямовані на підвищення усвідомлення важливості захисту довкілля.

Завдання: Організуйте квести, де діти повинні виконати завдання, пов'язані з природою (наприклад, збір сміття на території школи).

Квест «Здоровий спосіб життя»

Опис: Створіть квест із завданнями на тему здорового способу життя.

Завдання: Учні повинні знайти станції, на яких будуть різні вправи або питання на тему здоров'я.

Ці фізкультурні заходи не лише сприятимуть розвитку фізичної активності у дітей, а й допоможуть їм засвоїти важливі принципи здорового способу життя в ігровій формі!