

УДК 37.091.33:61

DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2023.09>

*Ольга Литвиненко,
ORCID iD 0000-0001-8727-2751
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент
кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти
Миколаївський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
вул. Адміральська, 4-а, 54001, м. Миколаїв, Україна
olha.lytvynenko@toipro.mk.ua*

ПРОБЛЕМИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

У статті здійснено науково-теоретичне обґрунтування проблем упровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес.

Виокремлено, класифіковано основні компоненти означуваних технологій, що містять: цільові установки, особливості, завдання, принципи, методи, результати та практичні шляхи реалізації.

Проаналізовано дані проведеного анкетування вчителів освітніх закладів Миколаївської області для з'ясування стану і проблем використання названих технологій в освітньому процесі. Досліджено, які з них застосовують вчителі у своїй педагогічній діяльності. Виявлено форми фізичного виховання, оздоровчі види діяльності та технології, якими послуговуються педагоги протягом навчального дня.

Визначено проблеми, що виникають під час використання аналізованих технологій в освітньому процесі, зокрема: брак знань, досвіду, часу на уроці дистанційної форми навчання, деколи нерозуміння важливості збереження здоров'я учнів учителями на уроках, недостатність бажання вихованців та умов для реалізації здоров'язбережувальних технологій, нерозуміння батьками значення проблеми. Запропоновано шляхи вирішення проблеми впровадження описуваних технологій.

Ключові слова: анкетування; здоров'язбережувальні технології; методи; освітній процес; особливості; принципи; проблеми; цільові установки; шляхи реалізації.

© Литвиненко О. М., 2023

Вступ. Збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління є однією з найголовніших проблем сучасного освітнього закладу. Стан здоров'я сучасних дітей залежить від обставин, у яких здійснюється процес навчання, а саме: безпека освітнього середовища, санітарно-гігієнічні умови, оптимальний рівень фізичної активності та нормальне функціонування систем життєзабезпечення.

Упровадження в освітній процес здоров'язбережувальних технологій сприяє створенню належної атмосфери для поліп-

шення стану здоров'я учнів.

Здоров'язбережувальна технологія, за визначенням І. В. Потапшнюк, – це умови навчання учнів / студентів у закладі освіти (адекватність вимог, адекватність методик навчання і виховання, захищеність від стресу); раціональна організація освітнього процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних вимог); відповідність навчального і фізичного навантаження віковим можливостям; необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим (Потапшнюк І. В.,

2012, с. 111).

Поняття «здоров'язбережувальний» належить до якісної характеристики будь-якої освітньої технології і демонструє, наскільки її реалізація сприяє реалізації завдання збереження здоров'я учнів.

Основним завданням педагогів є збереження здоров'я учнів та формування здорового способу життя в закладах загальної середньої освіти. У дослідженні спираємося на Концепцію Нової української школи (2016), Державний стандарт початкової освіти (2019), Державний стандарт базової середньої освіти (2020) та орієнтуємося на Модель здорової школи, яка була репрезентована вперше на Всеукраїнському Форумі «Україна 30. Здорова Україна» (22–24 червня 2021 р.) та втілюється через освітню галузь «Соціальна та здоров'язбережувальна», наскрізну змістову лінію «Здоров'я, безпека та добробут», безпосереднє запровадження в освітній процес програми «Основи здоров'я» (2022).

В основі реалізації аналізованих технологій лежить принцип дитиноцентризму, що може бути реалізованим за умови консолідації всіх учасників освітнього процесу. Це стає можливим за умови об'єднання зусиль працівників закладів освіти, родини, суспільства, соціально-психологічних та медичних служб.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз досліджень проблеми збереження здоров'я учнів та впровадження зазначених технологій в освітній процес свідчить про її актуальність та привертає увагу вітчизняних і зарубіжних учених.

Серед провідних вітчизняних дослідників, які створили фундамент педагогічної науки із формування здоров'язбережувального середовища: О. Ю. Анастасова, О. М. Ващенко (Ващенко О. М., 2006; 2009), Л. О. Демінська (Демінська Л. О., 2011), О. Д. Дубогай, Л. П. Сущенко; трактуванням та аналізом сутності поняття «здоров'язбережувальні технології», їх типами, видами, підходами займалися вітчизня-

ні та зарубіжні дослідники: Л. М. Антонова, О. М. Ващенко, С. Г. Лупаренко, М. К. Смірнов, І. В. Поташнюк, Т. І. Шульга; проблеми валеологічної грамотності, ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя розглядають С. В. Лапаєнко, В. М. Оржеховська, А. І. Сологуб, Л. П. Сущенко, С. О. Юрочкіна.

Особливої актуальності та розвитку набули описувані технології з 2016 року після представлення освітньої реформи – Концепції Нової української школи. Дослідники активно почали працювати над проблемами компетентісного підходу під час проведення освітнього процесу, формування життєвих навичок, звернення уваги до єдиного підходу у назвах здоров'язбережувальних технологій, здорового способу життя тощо.

Дослідниця Ю. О. Глінчук звернула увагу на те, що немає єдиного підходу в назвах аналізованих технологій: «...у вжитку наявні такі терміни «здоров'язберігаючі технології», «здоров'язберігальні технології», «здоров'язбережувальні технології» тощо, хоча їх уживання і є синонімічним. Окрім цього, терміни неодноразово перегукуються з терміном «здоров'яформувальні технології» (Глінчук Ю. О., 2020). Учена пропонує до вжитку термін «шкільні технології збереження здоров'я учнів» та їх класифікацію на здоров'явідповідні та здоров'яформувальні.

Дослідники прагнуть уточнити поняття «здоровий спосіб життя». Один із варіантів його потрактування – це «скупність дій людини, що виконуються з певною частотою, інтенсивністю та тривалістю на індивідуальному, міжособистісному, організаційному й державному рівнях для формування, збереження та зміцнення здоров'я» (Мохоньок З. А., 2019). Відтак маємо неоднозначний та розширений погляд на визначення поняття, а не тільки на наявність / ненааявність шкідливих звичок у людини.

На думку А. А. В'ялої та О. М. Денисюк, використання методів аналізу соці-

альних ситуацій, ситуаційно-рольової гри, методу «мозкового штурму», тренінгів, майстер-класів, тематичних квестів, наукових цукерень, ворк-шопів, вебінарів, Марафонів здорових практик, які висвітлюють теми здоров'я. Також доцільно використовувати такі традиційні методи, як бесіда, семінар, лекція тощо (В'яла А. А., Денисюк О. М., 2020). Перевага використання таких методів полягає в результативному формуванні здорового способу життя.

Європейські вчені посідають лідерські позиції щодо вивчення, застосування та запровадження досліджуваних технологій в освітній процес. Так, італійські вчені М. Пулімено, П. Пісцителлі, С. Коцалло, А. Колао, А. Міанс у статті «Школа як ідеальне місце для зміцнення здоров'я та добробуту молоді» проаналізували відібрані й вивчені 74 статті та 17 книг зі всього світу щодо зміцнення здоров'я у шкільному середовищі, які були опубліковані з 1977 до 2020 року. Дослідники зазначають: «Складність сьогодення потребує глибокої зміни методів викладання та навчання, зміщення акценту з простої передачі понять на активні та мотиваційні підходи, здатні озброїти учнів плідними знаннями та широким спектром життєвих навичок (Pulimeno M., Piscitelli P., Colazzo S., Colao A. and Miani A., 2020, с. 318).

Відтак очевидно, проблема впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес актуальна, важлива, необхідна і потребує постійного пошуку нових підходів з урахуванням швидкоплинних умов життєдіяльності учнів. Особливої актуальності означена проблема набуває в Україні, в умовах війни, постійної психічної напруги та стресогенних факторів, які негативно впливають на психічний стан здоров'я учнів.

Метою статті є науково-теоретичне обґрунтування проблем запровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес.

Досягнення поставленої мети зумовлює виконання таких **завдань**:

1. Проаналізувати нормативну та науково-методичну літературу з метою дослідження стану проблеми використання зазначених технологій в умовах освітніх закладів.

2. Визначити основні компоненти, принципи реалізації здоров'язбережувальних технологій.

3. Провести анкетування вчителів освітніх закладів Миколаївської області для з'ясування стану застосування названих технологій в освітньому процесі.

4. Виявити проблеми впровадження цих технологій в умовах освітніх закладів Миколаївщини та рекомендації щодо їх розв'язання.

У процесі дослідження застосовано такі *методи*:

- аналіз та узагальнення наукової, педагогічної та навчально-методичної літератури з метою вивчення стану проблеми використання здоров'язбережувальних технологій в умовах освітнього закладу;
- контент-аналіз нормативно-правових документів, законів, положень тощо;
- емпіричний метод – анкетування вчителів освітніх закладів для визначення проблем запровадження зазначених технологій.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У всьому світі батьки стикаються з низкою проблем, пов'язаних зі здоров'ям своїх дітей, педагоги й медичні працівники фіксують погіршення стану здоров'я молоді. Проблема, зумовлена, з одного боку, високим споживанням загальних жирів, вільних цукрів і солі водночас із недостатнім рівнем фізичної активності сприяє зростанню дитячого ожиріння в масштабах, що викликають тривогу; з іншого боку, життя підлітків загрожує адиктивна та ризикова поведінка (наприклад, куріння тютюну, алкоголь, зловживання психоактивними речовинами, незахищений секс, міжособистісне насильство, навмисне членокід-

ництво, екстремальні «смертельні селфі») (Pulimeno M., Piscitelli P., Colazzo S., Colao A. and Miani A., 2020).

Зважаючи на це, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) з 2008 року пропонує внести санітарну грамотність до основної навчальної програми шкіл. За підтримки шкільного середовища це сприятиме зміцненню здоров'я дітей, загальному добробуту учнів та позитивно вплине як на поведінку дітей, так і на їхні сім'ї (ВООЗ, 2008).

Ученими визнана роль освіти заради здоров'я і виявлена позитивна кореляція пріоритетів державної освітньої політики заради здоров'я з пріоритетами в цій сфері, визначеними в стратегічних документах, а саме: Джакартській Декларації «Зміцнення здоров'я в XXI столітті»; Програмі Європейського регіонального бюро ВООЗ «Здоров'я – XXI»; Європейській стратегії «Здоров'я і розвиток дітей і підлітків»; Глобальній стратегії з харчування, фізичної активності та здоров'я; Глобальних рекомендаціях з фізичної активності для здоров'я (Аверіна К. С., 2018).

Особливо гостро в усьому світі постало питання здоров'я учнів через коронавірусну хворобу (COVID-19), започаткування масового формату дистанційної освіти, зниження рухової активності учнів, нераціональний режим харчування, постійне перебування біля комп'ютера, зменшення соціальної адаптації та спілкування.

Україна, прямує до Європейської спільноти, орієнтуючись на Рекомендації Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя (від 18.12.2006 р.), із 2017/2018 н.р. розпочала ключову реформу школи під назвою Нова українська школа. У Законі України «Про освіту» (2017), Державному стандарті початкової освіти (2019), Державному стандарті базової середньої освіти (2020) чітко прописано компетентнісний підхід до навчання та формування ключових умінь, необхідних кожній сучасній людині для успішної життєдіяльності. Серед одинад-

цяти ключових вправностей громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, з усвідомленням рівних прав і можливостей.

На Всеукраїнському Форумі «Україна 30. Здорова Україна» (22–24 червня 2021 р.) Міністерство освіти і науки України репрезентувало Модель здорової школи. Запропонована модель є дитиноцентричною, визначає взаємозв'язок навчання та здоров'я та передбачає взаємодію закладу освіти з громадою. Модель поєднує вісім ключових компонентів та передбачає узгоджені дії всіх працівників закладу освіти задля створення в ньому безпечного та сприятливого для здоров'я середовища. Ключовими компонентами Моделі здорової школи є: освітній простір; освіта в галузі здоров'я та безпеки; фізичне виховання та рухова активність; здорове харчування; медична служба; соціально-психологічна служба; підготовка і здоров'я вчителів; залучення сім'ї і громади (НУШ: простір здоров'я, 2021).

Перед освітянами постала проблема: які форми і методи здоров'язбережувальних технологій використовувати в закладах загальної середньої освіти, щоб сформувати здоров'язбережувальну компетентність, навчити конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, самостійно приймати рішення, сформувати ціннісне ставлення до власного здоров'я і життя та оточення як до найвищих цінностей.

Розв'язати цю проблему покликани досліджувані технології, які умовно можна поділити на три групи: медико-гігієнічні, забезпечення безпеки життєдіяльності, здоров'язбережувальні освітні. Така класифікація пов'язана насамперед із суб'єктами, які реалізують ці технології, а також підходом до збереження, відновлення та розвитку здоров'я учнів. Для використання відповідних систем методів важливо враховувати стан здоров'я учнів, статево-вікові особливості, специфіку психофізичного стану і оцінювати за позитивною динамі-

кою показників здоров'я дитини.

У таблиці 1 наведено класифікацію та характеристику основних здоров'язбережувальних технологій (додаток 1).

Здоров'язбережувальна технологія, як і будь-яка інша, є сукупністю умов,

принципів, прийомів, методів освітньої діяльності, що доповнює традиційні освітні технології, виконуючи завдання здоров'язбереження (Гуменюк С. В., 2013), її основні компоненти висвітлено на рис. 1.

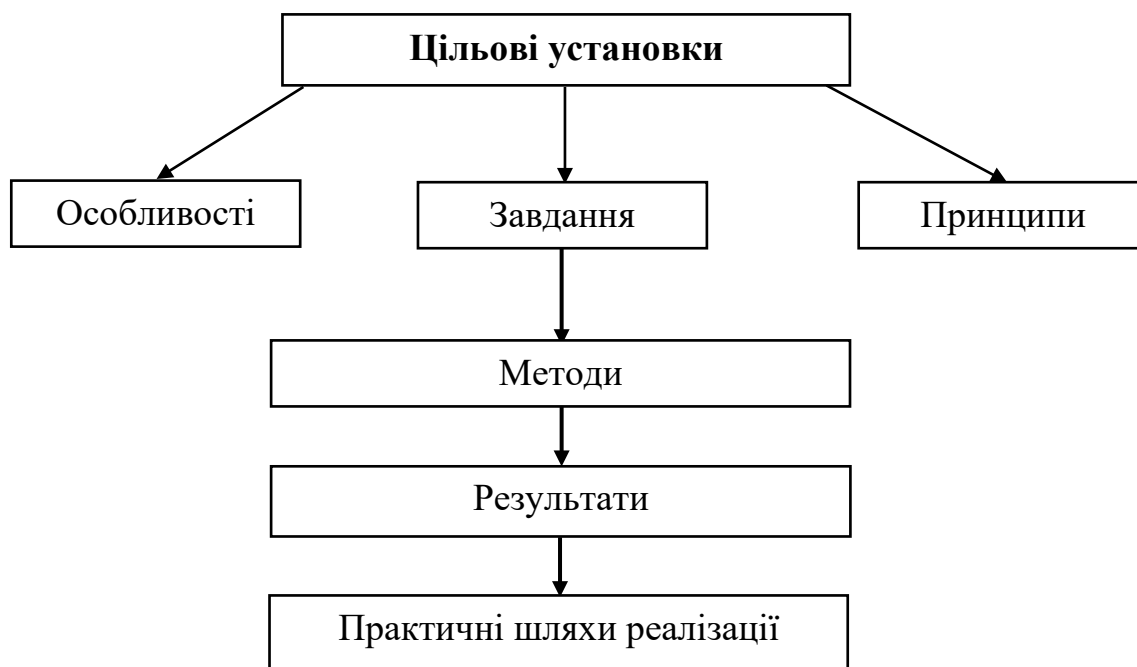


Рис. 1. Основні компоненти здоров'язбережувальних технологій

Джерело: складено самостійно

Розкриємо основні компоненти розглядуваних технологій.

Цільовими установками є :

- стимулювання в дітей бажання бути здоровими;
- створення умов для збереження та зміцнення здоров'я;
- забезпечення необхідними знаннями, вміннями і навичками здорового способу життя;
- формування позитивної самооцінки.

До особливостей означених технологій належать:

- не авторитарність вчителя в процесі реалізації сукупності умов, принципів, прийомів, методів збереження здоров'я;
- індивідуалізація в ході організації взаємодії;
- пріоритет виховання, а не інфор-

мування про здоровий спосіб життя;

- формування мотивації до здорового способу життя, створення належної обстановки.

Реалізація цільових установок можлива за умови виконання таких завдань:

- 1) створити безпечне освітнє середовище, яке націлене на зміцнення та збереження здоров'я учнів;
- 2) сприяти всебічному і гармонійному розвитку кожної особистості;
- 3) підтримувати стан здоров'я всіх учасників освітнього процесу: учнів, учителів, батьків;
- 4) формувати усвідомлене і дбайливе ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточення як до найвищої людської цінності;
- 5) забезпечувати збереження здоров'я учнів протягом усього періоду нав-

- чання в освітньому закладі;
- б) формувати в учнів здоров'язберезувальні компетентності і навички здорового способу життя;
 - 7) формувати цілісну систему оздоровчої роботи в освітньому закладі.

Принципи, що лежать в основі реалізації описуваних технологій, містять як загально-педагогічні принципи (зумовлені освітнім процесом), так і особливі (розкривають сутність процесу здоров'язбереження).

До основних загальнопедагогічних належать принципи: гуманізації, співробітництва, індивідуалізації, диференціації, цілісності, системності, неперервності, наступності, комплексності, активності тощо.

До принципів, що розкривають сутність збереження здоров'я в освітньому процесі, належать: принцип корекційно-розвивальної спрямованості; принцип цілісності змісту освіти; принцип узгодженості цілей, змісту і очікуваних результатів; принцип спрямованості на формування діяльності учнів; принцип зв'язку навчання з життям, принцип варіативності програмного матеріалу.

Практики для реалізації здоров'язберезувальних технологій застосовують комплекс методів: організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності (словесні, практичні, наочні, індуктивні та дедуктивні, репродуктивні, пошукові і дослідницькі), методи контролю результативності засвоєння знань, умінь і навичок, а також методи стимулювання (заохочення, що сприяють мотивації та формування почуття відповідальності за власне здоров'я).

Головним результатом упровадження названих сукупностей умов, принципів, прийомів, методів збереження здоров'я має стати формування в дітей свідомого ставлення до свого здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками здорової та безпечної поведінки, тобто формування здоров'язберезувальних компетентностей.

У таблиці 2 розкрито життєві навички,

що сприяють формуванню розглядуваної компетентності (додаток 1).

Вочевидь теоретичного матеріалу щодо впровадження аналізованих технологій дослідниками накопичено багато, про які, однак, мати лише знання – зовсім не означає уміло їх упроваджувати. Учитель повинен мати певні практичні вміння і навички використання здоров'язберезувальних технологій (Толоконнікова Н. М., Васильків О. В., 2018).

Для з'ясування стану і проблем застосування таких технологій в освітньому процесі ми провели анкетування 349 учителів Миколаївської області.

Анонімне анкетування серед учителів різних спеціальностей проводили в електронній формі за допомогою Google Forms, аналіз результатів – за допомогою гугл-інструментів.

Для точнішого виявлення впровадження здоров'язберезувальних технологій опитуванням охоплено вчителів різних спеціальностей на різних уроках, а не лише на уроках «Фізичної культури» та «Основ здоров'я», де впровадження цих технологій є провідними завданнями уроку. Найактивнішими респондентами стали вчителі початкових класів (26,9 %), іноземної мови (11,2 %) й учителі української мови та літератури (8,9 %).

Розподіл респондентів за спеціальностями висвітлено в таблиці 3 (додаток 1).

Результати аналізу відповідей респондентів, які брали участь в анкетуванні, на запитання про педагогічний стаж свідчать про те, що 30,9 % (108 осіб) учителів мають стаж роботи понад 30 років, однакові результати: 23,2 % (81 особа) – стаж роботи на посаді вчителя більше 20 років і 23,2 % (81 особа) – більше 10 років, 11,7 % (41 особа) – мають стаж роботи від 5 до 10 років, 6 % (21 особа) – стаж від 3 до 5 років і 5 % (17 осіб) – стаж до 3 років. Оброблення результатів анкетування свідчить про те, що більша частина респондентів – досвідчені вчителі, із середнім педагогічним стажем приблизно 18 років.

Педагогічний стаж

349 відповідей

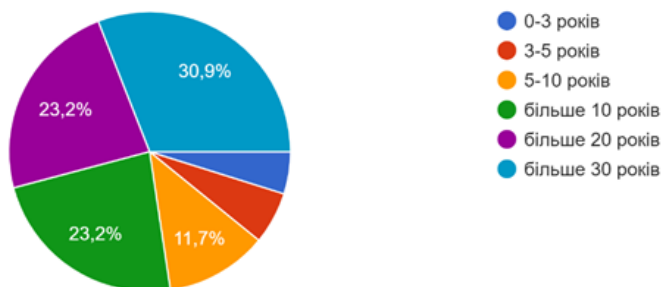


Рис. 2 Кількість варіантів відповідей на питання про педагогічний стаж

Джерело: складено самостійно

Для визначення регулярності застосування описуваних технологій в освітньому процесі до анкети введено питання: «З якою періодичністю в роботі зі здобувачами освіти ви застосовуєте здоров'язберезувальні технології?» Результати свідчать, що 65,3 % (228 осіб) роблять це регулярно

/ постійно, 34,4 % (120 осіб) застосовують іноді / періодично і 0,3 % (1 особа) – зовсім не застосовує у своїй педагогічній діяльності (рис. 3). Відтак приблизно 2/3 учителів у педагогічній діяльності постійно на уроках застосовують названі технології.

349 відповідей

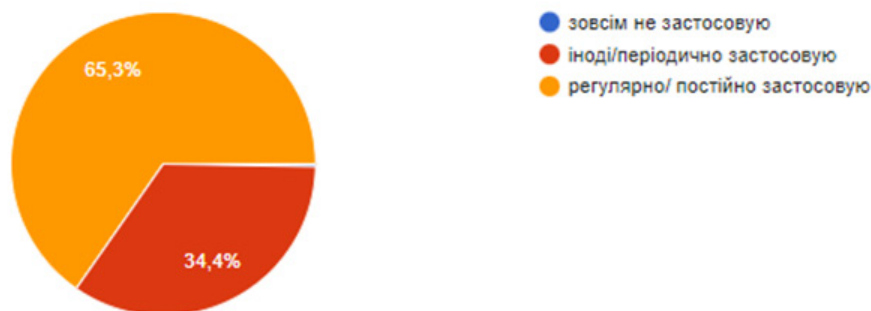


Рис. 3 Кількість варіантів відповідей на питання про періодичність застосування здоров'язберезувальних технологій у роботі зі здобувачами освіти

Джерело: складено самостійно

За результатами опитування визначені найпопулярніші означені технології, що найчастіше застосовують на уроках учителі (рис. 4): технології навчання здоровому способу життя (70,5 %), навчально-виховні (70,5 %), психолого-педагогічні (55,9 %), особистісно-розвивальні (51,9 %), фізкультурно-оздоровчі (47,3 %), санітар-

но-гігієнічні (45,6 %), організаційно-педагогічні (39,8 %), технології збереження та стимулювання здоров'я (39,3 %), реабілітаційні (4,6 %), медичні (3,7 %), взагалі не застосовую (0,3 %). Результати свідчать про обізнаність учителів про групи досліджуваних технологій та їхнє різноманітне впровадження на уроках.

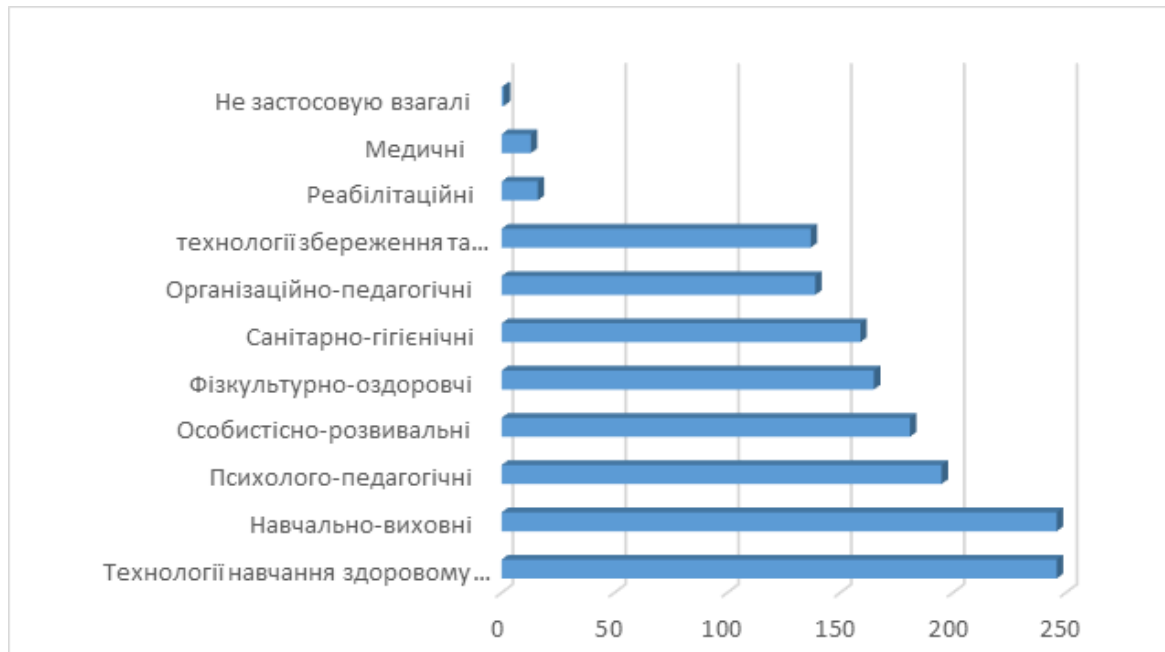


Рис. 4. Застосування здоров'язбережувальних технологій у педагогічній діяльності

Джерело: складено самостійно

Анкетування засвідчило широкий спектр застосування вчителями різноманітних здоров'язбережувальних технологій протягом навчального дня (таблиця 4) (додаток 1). До найуживаніших форм здоров'язбереження (фізичного виховання, оздоровчих видів діяльності та технологій), які застосовують учителі протягом навчального дня, належать: фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи; створення сприятливого психологічного клімату на уроці та навчання доброзичливого ставлення до однокласників, учнів інших класів школи, до дорослих.

Водночас неоднозначними виявилися відповіді на питання щодо проблем, які виникають у ході застосування таких технологій в освітньому процесі. Серед основних проблем респонденти зазначили: брак знань, досвіду, часу на уроці дистанційної форми навчання, іноді нерозуміння вчителями проблеми збереження здоров'я учнів; недостатність бажання вихованців та брак умов для реалізації здоров'язбережувальних технологій, нерозуміння батьками значення проблеми здоров'язбереження. 31 відсоток учителів уважають проблему

неактуальною і такою, що не заслуговує на увагу: «Здоров'я кожної людини – це її власний вибір» (71 чол. – 20,3 %) та «Проблема не актуальна» (34 чол. – 9,7 %) (таблиця 5) (додаток 1).

Відповіді на питання про шляхи вирішення проблем у процесі застосування цих технологій виявили такі, як: самоосвіта, саморозвиток та самоорганізація – 73,4 % (256 осіб), проходження та навчання на курсах підвищення кваліфікації – 60,2 % (210 осіб), наказ по освітньому закладу – 21,6 % (6 осіб), збільшення цікавих музичних і відеороликів – 0,3 % (1 особа), створення відповідних умов – 0,3 % (1 особа), розвантаження навчальних програм на користь зазначених технологій, бажання учнів і закінчення війни – 0,6 % (2 особи).

Жоден документ не може примусити працювати освітянина на повну силу, лише бажання та взаємодія директора, вчителя, батьків і учнів, усвідомлення проблеми збереження здоров'я та безпосередня діяльність шкільного колективу, суспільства та родинне виховання в цьому напрямі сприятиме збереженню здоров'я учнів.

Для подолання зазначених проблем

необхідно здійснити послідовні кроки, серед яких:

- залучення медичних працівників для санітарно-просвітницької роботи для навчання основам домедичної допомоги учнів і учителів, практичне освоєння елементарних дій (відповідно до віку учнів), знання певних алгоритмів дій при нещасних випадках; бесіди (робота у групах) із підлітками про ставе виховання, збереження репродуктивного здоров'я, протидії поширенню серед учнів звичок, небезпечних для їхнього фізичного та психічного здоров'я (саме на учнів середньої школи треба звернути увагу, адже в цей час відбувається формування життєвих цінностей і пріоритетів);
- залучення працівників поліції за програмою «Школа і поліція» для навчання, створення життєвих ситуацій, обговорення правил дорожнього руху, поведження пішоходів у темну пору року, їзди на велосипедах, скутерах тощо, сприяння діяльності закладів освіти щодо профілактики правопорушень серед дітей та забезпечення безпечного навчального середовища;
- освоєння вчителями безлічі таких видів спільної діяльності, як обговорення у класі, дебати, аналіз життєвих випадків, мозковий штурм, взаємне навчання, спільне написання текстів та створення проєктів, ігри та симуляції, розповідь історій;
- підвищення кваліфікації педагогічних працівників ЗЗСО за різними формами і видами діяльності із питань здоров'язбереження учнів, навчання нових технік, прийомів, методів збереження здоров'я;
- емпатія: учителям важливо дослухатися до проблем учнів і демонструвати розуміння їхніх проблем та виказувати свої співчуття, особливо зараз, коли йде війна; бути самим взірцем людяності й добра та вчити учнів бути такими;
- сприяння розвитку критичного мислення в учнів, використання відповідних до віку учнів ресурсів, заснованих на наукових даних, щоб точно відповідати на запитання; навчання вмінню шукати й знаходити істину серед потоку неправдивої інформації;
- вироблення разом із батьками та прийняття правил безпечного поведження в школі, поза школою, із незнайомими людьми, зі шкідливими речовинами, вибухонебезпечними предметами тощо;
- залучення учнів та батьків до створення затишної й безпечної школи, класних кімнат із комфортним і безпечним середовищем, разом із батьками вчити дотримуватися правил безпеки в школі та за її межами;
- робота з учнями в невеликих групах, щоб вони могли підтримувати одне одного та зрозуміти, що командна робота дає набагато швидше успішні результати і долати труднощі краще у взаємодії; заохочення учнів за їхній унесок та зусилля;
- прийняття осмисленого змісту, методів та інструментів, що може забезпечити глибокий та «перетворювальний» процес навчання та породити особисту інтеріоризацію знань у молодих людей. Крім того, атмосфера взаємної довіри та підтримки в класі, де кожен учень є рівноправним учасником, спонукає учнів самостійно створити власні життєві проєкти з дотриманням особистих інтересів та схильностей;
- увага до змін у поведінці учнів,

звертання за додатковою допомогою до керівництва школи, своїх колег, обговорення з батьками проблеми. Можливо в житті дитини відбулись якісь обставини, що можуть викликати небажані наслідки, або знадобиться підтримка служби захисту дітей, лікарів, психологів. Ознаками зміни поведінки можуть бути втома, зміни у звичках харчування та сну, задишка, м'язова слабкість, біль у животі, запаморочення, головні болі, погана концентрація уваги, дратівливість;

- заохочування до гри на свіжому повітрі, активні заняття фізичною культурою та спортом, щоб сприяти взаємодії учнів; проведення заходів із позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи разом із батьками, спільні туристичні походи, спортивні ігри та перегони;
- поведінка вчителів як позитивний зразок для наслідування учнями, щоб справлятися зі стресовими ситуаціями.

Головним результатом упровадження здоров'язбережувальних технологій має стати формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками здорової та безпечної поведінки, тобто формування здоров'язбережувальних компетентностей.

Висновки.

Підсумовуючи результати дослідження, зазначимо, що сучасна нормативна база, науково-методична література, науково-дослідницький потенціал зарубіжних і українських учених та дослідників забезпечує підтримку українських освітян у теоретичних знаннях зі здоров'язбережувальних технологій в освіті, систематизує, узагальнює та допомагає у формуванні компетентнісного підходу та життєво необхідних навичок ведення здорового способу життя учнів, їхнього ціннісного ставлення

до власного здоров'я та здоров'я оточення, що доводять результати анкетування освітян.

Респонденти продемонстрували широку обізнаність у питаннях використання означених технологій, застосуванні великого діапазону форм фізичного виховання, оздоровчих видів діяльності та технологій в освітньому процесі, що свідчить про усвідомлення вчителями важливості збереження здоров'я молодого покоління.

Проведення анкетування дало можливість виявити низку проблем у впровадженні названих технологій в освітньому процесі, зумовлених як самим процесом, так і його організацією, а саме: брак знань, досвіду, іноді нерозуміння вчителями важливості збереження здоров'я учнів; недостатній рівень бажання вихованців та умов для реалізації аналізованих технологій, нерозуміння батьками значення проблеми збереження здоров'я власних дітей.

Для реалізації компетентнісного підходу до дбайливого ставлення до власного здоров'я і збереження здоров'я інших людей учителі мають урахувати основні компоненти здоров'язбережувальних технологій, цільові установки бути здоровими, а саме: стимулювання в учнів бажання бути здоровими; створення умов збереження та зміцнення здоров'я; забезпечення необхідними знаннями вміннями і навичками здорового способу життя; формування позитивної самооцінки.

В основі реалізації розглядуваних технологій лежать загально-педагогічні (зумовлені освітнім процесом) та особливі принципи (розкривають сутність процесу здоров'язбереження).

Перспективами дослідження є вивчення проблеми навчання працівників закладів освіти принципів здорового способу життя та піклування про власне здоров'я, форм роботи з учителями щодо управління стресом та розв'язання конфліктів, підтримання фізичного здоров'я засобами фізичної культури тощо.

Класифікація здоров'язберезувальних технологій

№	Групи технологій	Характеристика технологій
1	Медико-гігієнічні технології	Медичні
		Санітарно-гігієнічні
		Реабілітаційні
2	Технології забезпечення безпеки життєдіяльності	Технології збереження та стимулювання здоров'я
		Технології навчання здорового способу життя
3	Здоров'язберезувальні освітні технології	Психолого-педагогічні
		Організаційно-педагогічні
		Навчально-виховні
		Особистісно-розвивальні
		Фізкультурно-оздоровчі

Джерело: складено самостійно

Життєві навички, що сприяють формуванню здоров'язберезувальної компетентності

№	Характеристика	Життєві навички
1	Сприяють фізичному здоров'ю	Навички раціонального харчування
		Навички рухової активності
		Санітарно-гігієнічні навички
		Режим праці і відпочинку
2	Сприяють соціальному здоров'ю	Навички ефективного спілкування
		Навички співчуття
		Навички розв'язання конфліктів
		Навички поведінки в умовах тиску, погроз і дискримінації
		Навички спільної діяльності і співробітництва
3	Сприяють духовному здоров'ю	Самосвідомість і самооцінка
		Навички аналізу проблем і прийняття рішень
		Навички визначення життєвих цілей і програм
		Навички самоконтролю

Джерело: складено самостійно

Розподіл учасників анкетування за спеціальностями

№ з/п	Спеціальність учителів	Кількість респондентів, чол.	Кількість респондентів, %
1	Початкові класи	94	26,9
2	Іноземна мова	39	11,2
3	Українська мова і література	31	8,9
4	Зарубіжна література	21	6
5	Фізична культура	21	6
6	Біологія	20	5,7
7	Інформатика	18	5,2
8	Соціальний педагог	18	5,2
9	Історія	16	4,6
10	Географія	15	4,3
11	Математика	13	3,7
12	Фізика	9	2,6
13	Основи здоров'я	8	2,3
14	Хімія	7	2
15	Музичне мистецтво	6	1,7
16	Мистецтво	6	1,7
17	Трудове навчання	5	1,4
18	Основи правознавства	2	0,6

Джерело: складено самостійно

Форми фізичного виховання, оздоровчі види діяльності та технології, що застосовують учителі протягом навчального дня

№ з/п	Форми, види діяльності та технології	Кількість респондентів, чол	Кількість респондентів, %
1	Фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи	274	78,5 %
2	Створення сприятливого психологічного клімату на уроці	268	76,8 %
3	Навчання доброзичливого ставлення до товаришів у класі, до учнів школи, до дорослих	239	68,5 %
4	Навчання відповідальності за власні дії та вчинки	237	67,9 %

5	Виконання гімнастики для очей	230	65,9 %
6	Формування вміння керувати своїми емоціями, почуттями	227	65 %
7	Навчання дотримання правил спілкування в класі, у громадських місцях	226	64,8 %
8	Здійснення самооцінки, самоконтролю	223	63,9 %
9	Виховання гуманного ставлення до людей з інвалідністю	221	63,3 %
10	Навчання правил поведінки під час канікул	219	62,8 %
11	Дотримання позитивного мислення	216	61,9 %
12	Навчання правил евакуації	211	60,5 %
13	Навчання усвідомлення життєвих цінностей	207	59,3 %
14	Навчання правил дорожнього руху	205	58,7 %
15	Навчання висловлювати свої погляди на здоровий спосіб життя	202	57,9 %
16	Навчання щодо дотримання режиму навчання, харчування, праці, відпочинку	189	54,2 %
17	Контроль та самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання, ходіння тощо	181	51,9 %
18	Здатність аналізувати наслідки дій, шкідливих звичок тощо	180	51,6 %
19	Формування вміння уникати конфліктних ситуацій за алгоритмом «Сій! Подумай! Прийми рішення!»	169	48,4 %
20	Виконання дихальних вправ	128	36,7 %
21	Демонстрація ненасильницьких засобів навчання	100	28,7 %
22	Використання вправ для профілактики сколіозу, запобігання гіподинамії	96	27,5 %
23	Статеве виховання	92	26,4 %
24	Музикотерапія	84	24,1 %
25	Кольоротерапія	58	16,6 %
26	Точковий самомасаж біологічно активних точок обличчя й голови	26	7,4 %
27	Інше (власний приклад)	1	0,3 %

Джерело: складено самостійно

**Проблеми, з якими стикаються вчителі під час застосування
здоров'язберезувальних технологій**

№ з/п	Проблеми	Кількість респондентів, чол	Кількість респондентів, %
1	Немає бажання вихованців брати участь	89	25,5 %
2	Немає умов для проведення	85	24,4 %
3	Маю недостатні знання з проведення здоров'язберезувальних технологій	80	22,9 %
4	Здоров'я кожної людини – це її власний вибір	71	20,3 %
5	Проблема не актуальна	34	9,7 %
6	Не маю досвіду з проведення здоров'язберезувальних технологій	18	5,2 %
7	Не маю бажання застосовувати	2	0,6 %
8	Брак часу на уроках дистанційного навчання	4	1,2 %
9	Пасивне ставлення батьків до проблеми здоров'я дітей	1	0,3 %
10	Проблем не виникає	42	12,6 %

Джерело: складено самостійно

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аверіна К. С. Впровадження здоров'язберезувальних технологій в освітній процес сучасного закладу освіти / К. С. Аверіна // Сучасні здоров'язберезувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків : Оригінал, 2018. – С. 312–320. – Режим доступу: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/M_Suchasni_ZZT.pdf
2. Ващенко О. М. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи (Шкільний світ). – 2006. – № 20. – С. 12–15.
3. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології: сутнісна характеристика / Олена Ващенко, Світлана Свириденко // Здоров'язберігаючі технології у навчальному закладі. – Київ : Шкільний світ, 2009. – С. 5–12.
4. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Основи шкільної політики: реалізація Глобальної стратегії ВООЗ щодо харчування, фізичної активності та здоров'я. Женева, Швейцарія: ВООЗ. 2008. – Режим доступу: <https://www.who.int/publications/item/9789241596862>
5. В'яла А. А. Формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку в закладах загальної середньої освіти / А. А. В'яла, О. М. Денисюк // Молодий вчений. – № 11 (87) – Листопад, 2020. – С. 375–378. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-11-87-81>

6. Глінчук Ю. О. Шкільні технології збереження здоров'я учнів: загальна класифікація / Ю. О. Глінчук // Освітологічний дискурс, 2020, № 1 (28), вип. 1 (28), с. 94–105, березень, 2020. DOI: <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2020.1.8>

7. Гуменюк С. В. Здоров'язберігаючі технології в системі освіти / С. В. Гуменюк // Науковий вісник Ужгородського університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. В. Козубовська. – Ужгород : Говерла, 2013. – Вип. 26. – С. 55–57.

8. Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – Харків : ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2011. – № 11. – 154 с.

9. Дубогай О. Д. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Д. Дубогай. – Київ : Шкільний світ, 2005. – 115 с.

10. Мохоньок З. А. Здоровий спосіб життя учнів як педагогічна проблема / З. А. Мохоньок // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2019, № 4 (88). С. 300–307. DOI: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2019.04/299-307>

11. Нова українська школа. Міністерство освіти і науки України. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>

12. Нова українська школа: простір здоров'я. Збереження та зміцнення здоров'я у закладах загальної середньої освіти. Міністерство освіти і науки України. 2021. – Режим доступу: <http://surl.li/evxwj>

13. Поташнюк І. В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 / Поташнюк Ірина Валентинівна. – Київ, Міжнар. екон.-гуманіт. ун-т ім. Степана Дем'янчука. 2012. – 506 с.

14. Толоконнікова Н. М. Здоров'язбережувальні педагогічні технології в закладах загальної освіти та шляхи їх впровадження / Н. М. Толоконнікова, О. Ю. Васильків // Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків : Оригінал, 2018. – С. 399–405. – Режим доступу: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/M_Suchasni_ZZT.pdf

15. School as ideal setting to promote health and wellbeing among young people / Pulimeno M., Piscitelli P., Colazzo S., Colao A. and Miani A. Health Promot Perspect. 2020; 10(4): 316–324. Published online 2020, 7. DOI: <https://doi.org/10.34172/hpp.2020.50>

THE IMPLEMENTATION OF HEALTH TECHNOLOGIES AND THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS: PROBLEMS AND SOLUTIONS

Lytvynenko Olha,

Candidate of Pedagogical Sciences (Ph.D),

Associate Professor

Department of Pedagogy, Psychology and Educational Management

Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute

4-a Admiralska Street, 54001, Mykolaiv, Ukraine

olha.lytvynenko@moippo.mk.ua

The aim of this article is to provide a scientific and theoretical foundation for the introduction of health-saving technologies in the educational process. The study involved an analysis of normative documents and scientific literature to investigate the use of health-saving technologies in educational institutions. The classification of health-saving technologies was

identified, including medical- hygienic, educational, and life-safety technologies.

The article reveals the main components of health-saving technologies, such as target settings, features, tasks, principles, methods, results, and practical ways of implementation. The main goals of health-saving technologies are to encourage children's desire to be healthy, create conditions aimed at preserving and strengthening health, and provide the necessary knowledge, skills, and abilities for a healthy lifestyle. The features of health-saving technologies are characterized by a lack of authoritarianism, individualization, priority of education, and motivation for a healthy lifestyle. The principles underlying the implementation of health-saving technologies include general-pedagogical principles and special principles, which reveal the essence of the health-saving process. A questionnaire was conducted with 349 teachers of general secondary education institutions in the Mykolaiv region to investigate the state and problems of the use of health-saving technologies in the educational process.

The survey results identified which health-preserving technologies teachers use in their pedagogical activities, as well as the forms of physical education, recreational activities, and technologies used during the school day. The problems arising from the application of health-saving technologies in the educational process were identified, including lack of knowledge, experience, time in class during the distance form of education, and lack of understanding of the problem of health preservation by teachers and parents. The main result of the implementation of health-saving technologies should be the formation of childrens conscious attitude towards their health, the mastery of the basics of a healthy lifestyle, and the development of life skills related to healthy and safe behavior, ultimately leading to the formation of health-saving competencies.

The article proposes solutions to the problems of implementing health-saving technologies, including the adoption of meaningful content, methods, and tools that provide a deep and transformative learning process, as well as the professional development of pedagogical workers to improve the quality of teaching.

Keywords: educational process; features; health-saving technologies; methods; principles; problems; survey; target settings; ways of implementation.

REFERENCES

1. Averina, K. S. (2018). Vprovadzhennia zdoroviazberezhivalnykh tekhnolohii v osvittii protses suchasnoho zakladu osvity [Implementation of health-saving technologies in the educational process of a modern educational institution]. In *Suchasni zdorov'iazberezhivalni tekhnolohii*. (Ed. Yu. D. Boichuk). Kharkiv: Oryhinal, 312–320. Retrieved from: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/M_Suchasni_ZZT.pdf (ukr).
2. Deminska, L. O. (2011). Analiz zmistu y umov vykorystannia zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii u systemi zahalnoosvitnikh shkil [Analysis of the content and conditions of use of health-forming technologies in the system of secondary schools]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 11, 154. Kharkiv: KhOVNOKU–KhDADM (ukr).
3. Dubohai, O. D. (2005). *Navchannia v rusi: Zdoroviazberihaiuchi pedahohichni tekhnolohii v pochatkovii shkoli* [Learning in motion: Health-forming pedagogical technologies in elementary school]. Kyiv: Shkilnyi svit, 115 (ukr).
4. Hlinchuk, Yu. (2020). Shkilni tekhnolohii zberezhennia zdorovia uchniv: zahalna klasyfikatsiia [School technologies for preserving the health of students: general classification]. *Osvitlohichniyi dyskurs*, 1 (28), vyp. 1 (28), 94–105, Berezen, 2020. DOI: <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2020.1.8> Retrieved from: <https://od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/660/579> (ukr).

5. Humeniuk, S. V. (2013). Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii v systemi osvity [Health-forming technologies in the education sistem]. *Pedahohika. Sotsialna robota*, 26, 55–57 (ukr).
6. Mokhonok, Z. (2019). Zdorovyi sposob zhyttia uchniv yak pedahohichna problema [Healthy lifestyle of students as a pedagogical problem]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*, 4 (88), 300–307. DOI: 10.24139/2312-5993/2019.04/299-307. Retrieved from: <https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/07/28.pdf> (ukr).
7. Nova ukrainska shkola [New Ukrainian school]. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. Retrieved from: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola> (ukr).
8. Nova ukrainska shkola: prostir zdorovia. Zberezhennia ta zmitsnennia zdorovia u zakladakh zahalnoi serednoi osvity. (2021). [New Ukrainian school: space of health. Preservation and strengthening of health in institutions of general secondary education]. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. Retrieved from: <http://surl.li/evxwj> (ukr).
9. Potashniuk, I. V. (2012). *Teoretychni i metodychni zasady zastosuvannia zdoroviazberezhivalnykh tekhnolohii navchannia uchniv u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh* [Theoretical and methodical principles of the application of health-saving technologies for teaching students in general educational institutions]. (Doctor's thesis). Kyiv, Mizhnar. ekon.-humanit. un-t im. Stepana Demianchuka, 506 (ukr).
10. Pulimeno M., Piscitelli P., Colazzo S., Colao A. and Miani A. School as ideal setting to promote health and wellbeing among young people. *Health Promot Perspect.* 2020; 10(4): 316–324. Published online 2020, 7. DOI: <https://doi.org/10.34172/hpp.2020.50> Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7723000/> (eng).
11. Tolokonnikova, N. M., & Vasylykiv, O. Iu. (2018). Zdoroviazberezhivalni pedahohichni tekhnolohii v zakladakh zahalnoi osvity ta shliakhy yikh vprovadzhennia [Health-saving pedagogical technologies in general education institutions and ways of their implementation]. In *Suchasni zdorov'iazberezhivalni tekhnolohii* (Ed. Yu. D. Boichuk). Kharkiv: Oryhinal, 312–320. Retrieved from: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/M_Suchasni_ZZT.pdf (ukr).
12. Vashchenko, O., & Svyrydenko, S. (2006). Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii v zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh [Health-forming technologies in general educational institutions]. *Dyktor shkoly (Shkilnyi svit)*, 20, 12–15 (ukr).
13. Vashchenko, O. & Svyrydenko, S. (2009). Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii: sutnisna kharakterystyka [Health-saving technologies: essential characteristics]. *Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii u navchalnomu zakladi*, 5–12. Kyiv: Shkilnyi svit (ukr).
14. Viala, A. A. & Denysiuk, O. M. (2020). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia ditei molodshoho shkilnogo viku v zakladakh zahalnoi serednoi osvity [Formation of a healthy lifestyle for children of primary school age in institutions of general secondary education]. *Molodyi vchenyi*, 11 (87). Lystopad, 375–378. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-11-87-81>. Retrieved from: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/228/218> (ukr).
15. Vsesvitnia orhanizatsiia okhorony zdorovia (VOOZ). (2008). Osnovy shkilnoi polityky: realizatsiia Hlobalnoi stratehii VOOZ shchodo kharchuvannia, fizychnoi aktyvnosti ta zdorovia [School Policy Framework: Implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health]. Zheneva, Shveitsariia: VOOZ. Retrieved from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241596862> (ukr).