

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Факультет біології, географії і екології**  
**Кафедра біології людини та імунології**

**ТРЕНІНГ ЯК ОДИН ІЗ МЕТОДІВ ВИКЛАДАННЯ «ОСНОВ**  
**ЗДОРОВ'Я» В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Кваліфікаційна робота (проект)  
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 211М групи

Спеціальності: 014 Середня освіта (Біологія  
та здоров'я людини)

Освітньо-професійної програми

Середня освіта (Біологія та здоров'я  
людини)

Руда Олександра

Керівник к.б.н., доцент Головченко І.В.

Рецензент к.п.н., доцент Карташова І.І.

Херсон – 2020 року

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ І. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	6
1.1. Особливості інтегрованого курсу «Основи здоров'я».....	6
1.2. Тренінг один із методів активного навчання.....	18
<b>РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	34
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА</b>	
<b>ОБГОВОРЕННЯ</b> .....	37
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	51
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	53

## ВСТУП

Зараз в Україні активно відбувається реформування освіти, яке пов'язане з наближенням її до сьогодення. Всі зміни супроводжуються відповідними процесами в педагогічній теорії та методиці освіти. В Національній доктрині розвитку освіти України XXI століття визначено, що пріоритетним завданням освіти є виховання в учнів відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших. Збереження та зміцнення здоров'я багато в чому залежить від особистого ставлення до нього [7, 8, 19].

Основне завдання закладу загальної середньої освіти навчити дитину вести продуктивний та здоровий спосіб життя, щоб бути достойними громадянами. Здоров'я є основою якості життя людини, характеризує здатність та можливість індивіда виконувати та реалізація різноманітних функцій. Адже за третьою статтею Конституції України *"Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю"*. У даному контексті освіта на основі розвитку життєвих навичок набуває все більшої актуальності, підтримуючи Концепцію нової української школи та основні права людини, що включені до Конвенції про права дитини, особливо ті, що стосуються найбільш досконалих послуг системи охорони здоров'я (стаття 24), а також права на отримання освіти з метою розвитку потенціалу дітей у найбільш повному обсязі (статті 28, 29). Діти мають універсальні права, включаючи право на виживання, захист від шкідливого впливу, насильства й експлуатації, на повноправну у житті родини, культурному та соціальному житті [44, 45].

Держава несе відповідальність за повагу, захист та дотримання прав дітей. Освіта повинна здійснюватися в інтересах дитини, її

безперервного та всебічного розвитку, без дискримінації, з урахуванням думок дитини та за її активної участі.

Предмет «Основи здоров'я» саме з цією метою було створено та впроваджено в освітній процес. Особливість даного предмету полягає в тому, що саме через нього ми маємо можливість впливати на поведінку та свідомість здобувачів освіти. Так, як відомо, що якість життя людини, здоров'я залежить саме від способу життя та поведінки. Навчально-виховний вплив через предмет «Основи здоров'я» слід направляти на формування у дітей таких поведінкових реакцій, які б зменшили ризик різних проблем та підвищували б особистісний потенціал для всебічного розвитку та досягнення життєвого успіху [1, 14, 25, 34].

Зміни та реформи в освіті України призвели до того, що в навчально-виховний процес потрібно впроваджувати все нові педагогічні технології. Інноваційні технології – це одні із методів активного навчання, на даному етапі все частіше вводяться в освітній процес, для розвитку мислення здобувачів освіти, а саме головне для формування практичних умінь та навичок. Дані методи підвищують інтерес, стимулюють до вивчення нового та покращують сприймання матеріалу [8,11]. Інтерактивні методи (із залученням учнів) – є основою для формування успішної особистості.

Одним з інтерактивних методів навчання є тренінг. Тренінг, як форма навчання, досить незвичний для традиційної школи, багато викладачів лише чули про нього. Характерна ознака тренінгу, його перевага у тому, що тренінг сприяє інтенсивності навчання, результат якого досягається спільними зусиллями тренера та учасників, завдяки власній активній роботі кожного з них. Знання на тренінгу являються продуктом активної діяльності учасників, а ніяк не подаються в готовому вигляді [3, 17, 41].

**Метою роботи** було дослідження тренінгу, як одного із методів викладання «Основ здоров'я» в закладах загальної середньої освіти.

**Об'єкт дослідження:** викладання «Основ здоров'я» в закладах загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження:** тренінг як один із методів викладання «Основ здоров'я».

**Завдання дослідження:**

1. Провести анонімне опитування здобувачів освіти, щодо використання інтерактивних методів навчання.
2. Провести дослідження здобувачів освіти за тестом Томаса-Кілмана на поведінку в конфліктній ситуації.
3. Провести онлайн-опитування здобувачів освіти, щодо ефективності використання тренінгу на уроках інтегрованого курсу «Основи здоров'я».

**Наукова новизна результатів.** Уперше проведене педагогічне дослідження, щодо ефективності використання тренінгів під час викладання курсу основи здоров'я.

**Практичне значення отриманих результатів.** Зібрані дані, щодо використання тренінгів на уроках інтегрованого курсу основи здоров'я, можуть бути використані в роботі вчителів з основ здоров'я.

**Апробація результатів роботи.** Матеріали кваліфікаційної роботи лягли в основу статті, яка на даний час проходить відкрите рецензування в журналі Категорії В

## РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

### 1.1. Особливості інтегрованого курсу «Основи здоров'я»

Для створення безпечного освітнього середовища, яке б сприяло збереженню здоров'я дитячого населення; додержання конституційних прав та свобод дитини, гарантій з охорони дитинства, реалізації прав дітей на освіту Указом Президента України № 195/2020 схвалено «Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі».

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

- створення і підтримки здорових та безпечних умов життя і діяльності людини як у повсякденному житті (у побуті, під час навчання та праці тощо), так і в умовах надзвичайних ситуацій;

- основ захисту здоров'я та життя людини від небезпек, оцінки існуючих ризиків середовища та управління ними на індивідуальному рівні;

- формування індивідуальних характеристик поведінки та звичок, що забезпечують необхідний рівень життєдіяльності (відповідно до потреб, інтересів тощо), достатній рівень фізичної активності та здорове довголіття;

- усвідомлення важливості здорового способу життя та гармонійного розвитку, високої працездатності, духовної рівноваги, збереження та поліпшення власного здоров'я (підвищення імунітету, уникнення різних захворювань, підтримання нормальної ваги тіла тощо);

- моделей безпечної та ненасильницької міжособистісної взаємодії з однолітками та дорослими у різних сферах суспільного життя;
- знань і навичок здорового, раціонального та безпечного харчування, здійснення усвідомленого вибору на користь здорового харчування;
- усвідомлення цінності життя та здоров'я, власної відповідальності та спроможності зберегти та зміцнити здоров'я, підвищити якість свого життя» [42, 43, 44, 45].

Саме через створення інтегрованого курсу «Основи здоров'я» у закладах загальної середньої освіти можливі реалізації цих завдань та формування здоров'язбережувальної компетентності в здобувачів освіти. У 2020/2021 навчальному році вивчення предмета «Основи здоров'я» у 5-9 класах здійснюватиметься за навчальною програмою, затвердженою наказом МОН від 07.06.2017 № 804. Відповідно типової освітньої програми затвердженої наказом МОН від 20.04.2018 № 405 на вивчення предмета передбачена 1 год. на тиждень [17, 28, 39].

У пояснювальній записці оновленої програми розкрито компетентнісний потенціал навчального предмета «Основи здоров'я», його внесок у формування ключових компетентностей, визначених Концепцією Нової української школи: спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами; спілкування іноземними мовами; математична компетентність; основні компетентності у природничих науках і технологіях; інформаційно-цифрова компетентність; уміння вчитися впродовж життя; ініціативність і підприємливість; соціальна (А) та громадянська (Б) компетентності; обізнаність і самовираження у сфері культури; екологічна грамотність і здорове життя.

У пояснювальній записці зазначено, на що орієнтувати учнів кожного класу, а в описі змістових ліній показана дотичність кожної з них до формування ключових компетентностей (табл 1.1.).

Таблиця 1.1.

**Роль навчального предмета «Основи здоров'я» у формуванні компетентностей [42, 44]**

<b>Ключові компетентності</b>	<b>Компоненти</b>
<p>Спілкування державною (і рідною - у разі відмінності) мовами</p>	<p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усно й письмово висловлювати свою думку, слухати співрозмовника, тлумачити базові концепції щодо забезпечення добробуту, здоров'я та безпеки;</li> <li>- обговорювати, дискутувати й презентувати своє бачення та спільне рішення</li> </ul> <p>Ставлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ціннісне ставлення до державної і рідної мови, у разі відмінності, як засобу комунікації та складової культури свого народу</li> </ul> <p>Навчальні ресурси:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведення роботи в групах, опитування думок, мозковий штурм, аналіз ситуацій (використання історій, легенд, притч, казок, науково-популярних текстів)</li> </ul>
<p>Спілкування іноземними мовами</p>	<p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спілкуватись іноземною мовою в життєвих ситуаціях, що стосуються здоров'я та безпеки;</li> <li>- правильно застосовувати іноземні терміни;</li> <li>- використовувати попередження іноземною мовою про небезпеку;</li> <li>- розрізняти маркувальні знаки та позначення на</li> </ul>

*Продовження табл.1.1*



	<p>пакувальних матеріалах для споживачів на харчових та промислових продуктах іноземного походження</p> <p>Ставлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шанобливе ставлення до інших мов як засобу комунікації;</li> <li>- усвідомлення необхідності володіння іноземними мовами</li> </ul> <p>Навчальні ресурси:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- інтерактивне спілкування;</li> <li>- робота з іноземними текстами як джерелами інформації;</li> <li>- опрацювання термінів з використанням інтернет-ресурсів, словників, глосаріїв;</li> <li>- участі в міжнародних проектах (наприклад, Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю)</li> </ul>
<p>Математична компетентність</p>	<p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- застосовувати знання з математики (формули, графічні й статистичні методи, розрахунки, моделі) для розуміння соціальних явищ, вирішення побутових питань та життєвих ситуацій</li> </ul> <p>Ставлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усвідомлення цінності математичних знань та способів діяльності у різних соціальних сферах та побуті</li> </ul> <p>Навчальні ресурси:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соціально-ігрові проекти, моделювання соціальних ситуацій, використання математичних</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>Продовження табл.1.1</i></p> <p>методів на практичних заняттях (здійснюють</p>

	експрес-оцінку та моніторинг здоров'я, розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енерговитрат організму)
Основні компетентності у природничих науках і технологіях	<p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- застосовувати знання з природничих наук (біології людини, бережливого природокористування, методів дослідження природи) для забезпечення добробуту, здоров'я і безпеки;</li> <li>- установлювати причиново-наслідкові зв'язки між природним та соціальним довкіллям, прогнозувати соціальні наслідки використання сучасних технологій у природному та соціальному середовищі</li> </ul> <p>Ставлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відповідальність за власну діяльність у природі;</li> <li>- ціннісне ставлення до природозбережувальних та природовідновлювальних технологій;</li> <li>- екологічно доцільна поведінка</li> </ul> <p>Навчальні ресурси:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- створення еколого-соціальних проектів;</li> <li>- дослідження залежності стану здоров'я від природних і технологічних чинників (аналіз складу харчових продуктів тощо);</li> <li>- моделювання ситуацій впливу природного й техногенного середовища на здоров'я та безпеку людини</li> </ul>
Інформаційно-цифрова компетентність	<p style="text-align: right;"><i>Продовження табл.1.1</i></p> <p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отримувати інформацію з використанням ІКТ</li> </ul>

	<p>щодо добробуту та безпеки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- безпечно застосувати ІКТ в повсякденному житті;</li> <li>- аналізувати, порівнювати та критично оцінювати достовірність і надійність джерел даних, інформації та цифровий контент</li> </ul> <p>Ставлення: дотримання етики спілкування в інформаційних мережах, усвідомлення користі та загрози у використанні ІКТ та соціальних мереж</p> <p>Навчальні ресурси:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- застосування ІКТ для підготовки презентацій власних проектів;</li> <li>- створення веб-сторінок і сайтів для комунікації та реалізації проектів щодо добробуту, здоров'я та безпеки; застосування комп'ютерних програм у дослідженнях, практичних роботах, проектах</li> </ul>
<p>Уміння вчитися впродовж життя</p>	<p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- визначати свій стиль і способи індивідуального ефективного навчання;</li> <li>- раціонально планувати час;</li> <li>-здійснювати самооцінювання та самоконтроль</li> </ul> <p>Ставлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виявляє стійку мотивацію та інтерес до навчання;</li> <li>- усвідомлена потреба у навчанні протягом життя;</li> <li>- впевненість в успіху власного навчання як засобу забезпечення добробуту, збереження здоров'я, безпеки</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>Продовження табл.1.1</i></p> <p>Навчальні ресурси: розробка індивідуальних освітніх маршрутів, що враховують індивідуальний стиль навчання, передбачають раціональне</p>

	планування часу, рефлексію й оцінювання результатів
Ініціативність і підприємливість	<p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- втілювати ідеї в життя, долати труднощі, діяти в умовах ризиків та непередбачуваних ситуацій;</li> <li>- досягати мети, вчитися на власних помилках; усвідомлювати власні слабкі та сильні сторони</li> </ul> <p>Ставлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усвідомлення взаємозв'язку життєвого успіху з усіма складовими здоров'я;</li> <li>- ставлення до добробуту та безпеки як до ознак підприємливості;</li> <li>- демонструє позитивний світогляд у поведінці;</li> <li>- ціннісне ставлення до власного життєвого досвіду</li> </ul> <p>Навчальні ресурси:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проживання змодельованих ситуацій;</li> <li>- ігри-стратегії, спрямовані на формування здатності брати на себе відповідальність;</li> <li>- діалоги та рефлексивні вправи;</li> <li>- вправи на виявлення професійних схильностей</li> </ul>
Соціальна (А) та громадянська (Б) компетентності	<p>Уміння (А):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-працювати в команді, відстоювати інтереси особистого, сімейного й суспільного добробуту;</li> <li>- конструктивно комунікувати в різних середовищах, виявляти толерантність, викликати довіру та виявляти співчуття;</li> <li>- висловлювати різні погляди;</li> <li>- долати стрес, розчарування;</li> <li>-чітко розмежовувати приватну та професійну</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>Продовження табл.1.1</i></p>

	<p>сферу</p> <p>Ставлення (А):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виявляє позитивне ставлення до співпраці, асертивності;</li> <li>- зацікавлене ставлення до соціоекономічного розвитку та міжкультурної комунікації;</li> <li>- цінує розмаїття поглядів і поважає себе та інших</li> </ul> <p>Навчальні ресурси:</p> <p>У груповій роботі, дискусіях, моделювання та розв'язання соціальних ситуацій, тренінги</p> <p>Уміння (Б):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реалізовувати громадянські права та свободи, зокрема ті, що стосуються власного добробуту, здоров'я та безпеки в щоденних ситуаціях</li> </ul> <p>Ставлення (Б):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повага до прав людини;</li> <li>- громадянська відповідальність за особистий і суспільний добробут;</li> <li>- демократична культура.</li> </ul> <p>Навчальні ресурси: ситуаційні вправи, проблемні ситуації, проекти, спрямовані на усвідомлення ідей демократичного громадянства як засади досягнення добробуту, поваги до прав людини.</p>
<p>Обізнаність і самовираження у сфері культури</p>	<p style="text-align: right;"><i>Продовження табл.1.1</i></p> <p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність зіставляти власні погляди та їх вираження з думкою інших щодо формування добробуту, збереження і зміцнення власного здоров'я та здоров'я тих, хто поруч;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- застосовувати соціально-економічні можливості діяльності у сфері добробуту та здоров'я;</li> <li>- застосовувати творчі здібності та життєві навички у різних професійних середовищах</li> </ul> <p>Ставлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усвідомлення універсальних цінностей, що сприяють добробуту, забезпеченню здоров'я та безпеки у соціумі;</li> <li>- ціннісне ставлення до навколишнього світу й до самих себе;</li> <li>- усвідомлення цінності творчого підходу до творення добробуту;</li> <li>- споживча та медіакультура</li> </ul> <p>Навчальні ресурси: полілоги, спрямовані на аналіз впливу сім'ї, традицій, суспільних та економічних чинників, культурної спадщини, традицій на ставлення людства до здоров'я, добробуту та безпеки;</p> <p>порівняння минулих та сучасних культурних традицій.</p>
<p>Екологічна грамотність і здорове життя.</p>	<p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- встановлювати причиново-наслідкові зв'язки між станом природного довкілля і здоров'ям,</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>Продовження табл.1.1</i></p> <p>добробутом і безпекою громади;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- діяти в небезпечних ситуаціях та надавати першу необхідну допомогу;</li> <li>- визначати взаємозв'язок складників здоров'я; дотримуватися правил особистої гігієни, збалансованого харчування і рухової активності;</li> </ul>

	<p>- аналізувати вплив способу життя на добробут і безпеку (особисту і громадську)</p> <p>Ставлення:</p> <p>- ціннісне ставлення до навколишнього середовища як потенційного джерела здоров'я та добробуту та безпеки людини і спільноти;</p> <p>- відповідальне ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей</p> <p>Навчальні результати:</p> <p>- ігри-імітації та ігри-вправи, що моделюють життєві ситуації та забезпечують холістичний підхід до формування життєвих навичок та усвідомленого ставлення до власного здоров'я, здоров'я інших та навколишнього середовища</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

На уроках інтегрованого курсу «Основи здоров'я» повинні відпрацьовуватися наскрізні ліній невід'ємними складовими яких є життєві навички. Це навички ефективного спілкування, співчуття, попередження і розв'язання конфліктів, протидії тиску, погрозам, дискримінації, спільної діяльності та співробітництва, самоусвідомлення та самооцінки, самоконтролю, аналізу проблем і прийняття рішень, визначенню життєвих цілей та програм, мотивація успіху та тренування волі тощо. Саме компетентнісний підхід створює умови, щодо використання на уроках курсу «Основи здоров'я» інтерактивних методів навчання, які будуть забезпечувати: активну участь кожного учня; творчу співпрацю між собою і з учителем; навчання на ситуаціях, наближених до реального життя. Лише за використання інтерактивних методів буде реалізовуватися в повній мірі освітня траєкторія учня за прийнятою схемою «знання» - «уміння» - «ставлення» - «життєві навички». Все це буде сприяти формуванню

мотивації до здорового способу життя [14, 22, 28, 43].

Для успішної реалізації мети курсу «Основи здоров'я» потрібна тісна співпраця вчителя з батьками та дорослими членами сім'ї. Слід звернути увагу учнів і батьків на співпрацю при виконанні завдань, спрямованих на моделювання певних життєвих ситуацій. Програмою передбачена участь дорослих при виконанні завдань які моделюють життєві ситуації саме такі теми в програмі позначені зірочкою.

На сайті ЮНІСЕФ та сайті НУШ розміщено практичні поради вчителю, щодо надання достовірної інформації про вірусні захворювання, все це пов'язано з поширенням на території України хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2. (практичні поради «Як вчителі можуть говорити з учнями про коронавірус (COVID-19)»).

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти з курсу «Основи здоров'я» здійснюється відповідно вимог до оцінювання, затверджених наказом МОН від 21.08.2013 № 1222 «Про затвердження орієнтовних вимог оцінювання навчальних досягнень учнів із базових дисциплін у системі загальної середньої освіти».

Перелік навчальних програм та навчальної літератури, яка може використовуватись в освітньому процесі, розміщено на офіційних вебсайтах Міністерства освіти і науки України та Інституту модернізації змісту освіти [2, 7, 23, 28].

Уроки основ здоров'я мають особливість, відмінну від будь-яких інших предметів. Через «необхідність своєчасного реагування на конкретні умови, у яких відбувається навчально-виховний процес (наближення епідемій, стихійне лихо, інфекційні хвороби тощо)» учитель на уроці має винайти час для інформування учнів про виниклу в суспільстві, населеному пункті, школі актуальну проблему щодо здоров'я та безпеки. Учитель самостійно вирішує методiku здійснення цього інформування. Воно здійснюється не лише як інструкція вчителя.



Ефективнішим буде системно готувати учнів реагувати на постійно виникаючі в країні, області, своїй місцевості проблеми здоров'я та безпеки. Починати необхідно з 5-го класу, коли у відповідь на запитання: «Що небезпечного для життя і здоров'я людей відбулось?» учитель будує бесіду, демонструє презентацію тощо. У подальшому постійне звертання вчителя до актуальних проблем безпеки та життя, а також мотивування учнів до прийняття самостійного рішення щодо виконання випереджувального завдання, самостійної спеціальної підготовки (повідомлень, листівок, міні-газет, презентацій) навчить учнів реагувати на суспільні виклики та стане запорукою активної життєвої позиції маленьких громадян. Звертаємо увагу на короткочасність таких інформувань та обговорень. Доречним буде визначити відразу: наприклад, будь-яка проблема обговорюватиметься не більше 10 хвилин (в особливих випадках – 15-ти). Бажаною буде для донесення актуальної інформації організація зустрічі з медичними, пожежними працівниками, представниками державних та громадських організацій. Проте часу для зустрічі 10-15 хвилин може бути замало, то вчитель основ здоров'я стає ініціатором та організатором такої зустрічі для кількох класів відразу, і її слід проводити в позаурочний час [24, 32, 37, 38].

Починаючи з 2018 року вчителі основ здоров'я (початкової та основної школи) мають пройти навчання за проектом «Вчимося жити разом» (наказ Міністерства освіти і науки України від 21.04.2017 № 624 «Про затвердження плану заходів на 2017 рік з реалізації спільного проекту «Вчимося жити разом»»). Обов'язково створення кабінету основ здоров'я у кожному навчальному закладі (наказ Міністерства освіти і науки України від 09.12.2009 р. № 1114 «Про затвердження Примірного Положення про навчальний кабінет з основ здоров'я загальноосвітніх навчальних закладів») [4, 5, 14, 20].

## 1.2. Тренінг один із методів активного навчання

В наш час все більшої поширеності набувають тренінгові методи навчання.

Сам по собі тренінг має велику кількість визначень, звідси і введення в дію таких значень, як навчання, виховання, тренування, дресирування. Сьогодні активно використовується поняття тренінг - це форма проблемного навчання, що орієнтована на відпрацювання й закріплення ефективних моделей поведінки, максимально активну участь слухачів (учасників), взаємообмін досвідом та використання ефективної групової взаємодії. Також використовується один із підходів тренінг – це форма активного навчання.

Основною метою тренінгу, як форма активного навчання є забезпечити учасника освітнього процесу знаннями та вміннями необхідні йому для виконання конкретних задач [10, 19, 24, 28, 33].

Тренінг базується на таких основних принципах, саме за якими відрізняється від традиційних форм навчання. До принципів, які покладено в основу тренінгу належать принципи: активності (спеціально розроблена дія, розгляд тієї чи іншої ситуації); дослідницької (творчої) позиції (вправи на розвиток творчості); усвідомлення поведінки (поводження в тих чи інших ситуаціях); партнерства (врахування інтересів інших дійових осіб тренінгу, близьких, базується на почуттях, емоціях) [11, 16, 24, 31].

Основними методами, що використовуються на тренінгах – це лекція, метод кейсів, моделювання практичних ситуацій, мозкова атака, дискусія, рольові ігри.

Лекція. За тривалістю 10-15 хвилин. Надається якась теоретична інформація. Перевагами даної форми тренінгу буде: можливість великих груп, логічна послідовність матеріалу, контроль часу, систематизація знань.

Недоліки цієї форми тренінгу: пасивність учасників, зменшення уваги, не зацікавленість, однакова інформація з однаковим темпом.

Дискусія. Активно використовується в психологічному тренінгу. Дискусія дозволяє побачити проблему з двох боків, вчить обґрунтовувати свою думку та переконувати інших, вчить культурі полеміки, вмінню прислухатись до інших точок зору. Перевагами даної форми буде: активність всіх учасників, зворотний зв'язок. Недоліки: забагато часу; може вийти з під контролю; відхилення від теми; сильна залежність від групи.

Рольова гра - спосіб розширення досвіду учасників тренінгу за допомогою пред'явлення їм несподіваної ситуації, в якій пропонується прийняти позицію (роль) будь-кого з учасників і потім виробити спосіб, який дозволить привести цю ситуацію до завершення.

Запропоновані ситуації повинні бути якомога ближчими до реальності і все це призведе до максимальної користі від рольової гри. Завдання, до вирішення якої прагнуть члени групи, які беруть участь у рольовій грі - створення моделі поведінки, що характерна в повсякденному житті для реальних людей. Слід підкреслити, що саме поведінка, а не прояв талантів виступаючих буде основою наступної дискусії [8, 13, 24, 35, 39].

Група повинна спостерігати за змістом рольової гри, тим, хто не бере участі в грі, можливо запропонувати зайняти ролі спостерігачів і записувати поведінку учасників та наслідки. Спостереження може стати ще більш корисним, якщо зробити відео запис рольової гри і в разі необхідності використовувати її; забезпечення зворотного зв'язку або індивідуальних консультацій.

Переваги рольових ігор: досвід зберігається надовго; «навчання через дію» - один з найефективніших способів навчання й набуття досвіду. Власні переживання запам'ятовуються яскраво і зберігаються протягом довгого часу; задоволення. Рольова гра дозволяє учасникам

зрозуміти, як почувають себе люди, стикаючись з деякими ситуаціями. Це розуміння може виявитися потужним інструментом навчання; воно може розвивати вміння оцінювати передумови поведінки інших людей, чого важко було б досягти будь-яким іншим чином. Хоча використання рольової гри і містить в собі елемент ризику, який головним чином, відноситься до можливих способів реагування групи, а не до впливу гри на неї. Рольова гра надає учасникам шанс освоїти або закріпити різноманітні моделі поведінки.

Недоліки рольових ігор: штучність (суть успішної рольової гри - створення ситуації, наближено до реальності настільки, наскільки дозволяють умови. Якщо група відчуває, що сценарій гри нереалістичний або не враховано деяких деталей практичної діяльності, цінність гри буде втрачена і цілі навчання не будуть досягнуті); можливість легковажного ставлення з боку учасників (якщо вправи повністю не пояснені і не зроблений акцент на важливості демонстрації поведінки (а не акторських здібностей), існує небезпека, що рольова гра буде сприйматися як щось веселе. Наявність серйозних цілей вправи не заважає людям отримувати задоволення від участі в ньому і забезпечує радість від взаємодії з ситуацією і виходом з неї, а не тільки від смішних жартів під час його проведення) [27, 38, 39].

Як і будь-який метод тренінгу, що має на меті активне залучення учасників, рольова гра містить частку ризику. Гра принесе результат тільки тоді, коли група готова в неї включитися. Група не повинна бути занадто великою, щоб не створювати дискомфорт. Рольову гру можна застосовувати тільки тоді, коли члени групи впоралися зі своєю тривогою і відчувають, що їх самооцінці більше ніщо не загрожує.

***Метод кейсів. Найбільш поширений на сьогодні метод. Інформацію, яка подається у вигляді фактів і базується на реальній ситуації, слід проаналізувати й дати рекомендації щодо її опрацювання. Ці рішення, як правило, не очевидні, не однозначні.***

***Іноді існує багато можливих рішень однієї і тієї ж проблеми, іноді такого рішення немає взагалі.***

У загальному випадку учасники тренінгу отримують текст з описанням конкретної проблеми. Їм потрібно вивчити ситуацію та намітити оптимальне рішення. Потім учасники об'єднуються в невеликі групи, обговорюють досягнення та недоліки запропонованих рішень і намагаються встановити найбільш оптимальне. Перед учасниками постає задача не стільки знайти єдину відповідь, скільки поставити правильні та корисні питання, які можуть передбачати існування декількох альтернативних рішень [22, 27, 32].

***Основні способи застосування метода кейсів:***

1. Діагностика проблеми.
2. Діагностика однієї або декількох проблем та вироблення учасниками методів їх вирішення.
3. Оцінка учасниками застосованих дій, спрямованих на вирішення проблеми, та їх наслідків.

Переваги: реалізм, мінімізація тиску оточуючого середовища, можливість розгляду різноманітних точок зору, зв'язок з реальним життям, активна взаємодія.

Недоліки: виникнення ілюзій при зіткненні з подібною ситуацією в реальному житті з приводу наявності часу, знань, безпеки для її вирішення [14, 23, 27, 35]

**Мозковий штурм (брейнстормінг)**

Мозковий штурм є по суті найбільш вільною формою дискусії. Його головна функція - забезпечення генерації ідей, але не аналіз і обговорення запропонованих учасниками рішень.

Успіх мозкового штурму залежить від дотримання двох головних принципів.

Перший з них лежить в області теорії синергетики. Він полягає в наступному: група може створювати при спільній роботі ідеї більш

високої якості, ніж при індивідуальній роботі тих же людей. Це відбувається тому, що велика ступінь взаємодії призводить до «перехресного запилення», так, що ідея, яка сама по собі може бути відкинута в силу непрактичності, допрацьовується, здогадується і поліпшується, стаючи більш придатною до застосування.

Другий постулат полягає в тому, що якщо група знаходиться в стані генерації ідей, креативне мислення, що панує в цей момент, не можна гальмувати передчасною суб'єктивною ідеєю.

Креативне мислення проходить три стадії:

- генерація ідеї;
- оцінка або аналіз цієї ідеї;
- застосування ідеї до обраної ситуації.

Якщо кожна ідея відразу ж стикається з оцінним судженням в свою адресу, настає так званий «аналітичний параліч», який призводить до різкого зниження потоку ідей. Креативне мислення може процвітати тільки там, де оцінки дозволяється висловлювати лише після того, як запропоновані всі можливі варіанти вирішення.

Правила проведення мозкового штурму:

1. Відсутність будь-якої критики.
2. Заохочення ідей.
3. Рівноправність учасників.

Кожен повинен відчувати, що його пропозицію варто розглянути, тоді всі будуть мати стимул висувати ідеї. Кращий спосіб запобігти домінування одного або двох членів групи - встановити систему, коли кожен учасник висловлює свою думку по черзі.

4. Свобода асоціацій.

Щоб отримати максимальне число пропозицій, не слід обмежувати. Будь-яка ідея (неважливо, наскільки образливою або не стосується до справи вона може здатися) варта розгляду.

5. Запис всіх ідей.

Запис - це не просто фіксація важливих пропозицій, але також можливість відштовхнутися від них в надії на народження подальших ідей. Щоб дозволити цьому статися, всі ідеї слід записувати на фліп-чарт, дошку і т. д., Тими ж словами, які вимовив автор ідеї. Причина цього в тому, що вимога уточнення формулювання може перервати потік думок і здатися деяким членам групи доводом користності прийняття ще не прийнятої ідеї.

#### 6. Час для інкубації.

Як тільки всі ідеї були висловлені, має бути дано деякий час - годину, день, тиждень або місяць, щоб обміркувати їх.

При проведенні мозкового штурму необхідно повідомити групі ці шість основних правил. Їх слід дотримуватися протягом процесу [21, 35, 36].

#### Переваги мозкового штурму

1. Заохочення креативного мислення.
2. Вихід за межі стандартного мислення.
3. Простота. Мозковий штурм - це метод, який легко зрозуміти і легко прийняти. Він не вимагає високотехнологічного обладнання або тимчасового навчання, а його результати можна з легкістю оцінити.

#### Незручності мозкового штурму

1. Високий ступінь залученості учасників.
2. Неповнота процесу - мозковий штурм тільки шабелі в процесі вирішення проблеми. Генерація ідей, пропозиція рішень або рекомендацій можуть бути цілком звичайними, але реальні переваги з'являються тільки тоді, коли ідеї втілюються на практиці.

Урок-тренінг, розвертаючись в інтерактивному режимі, в процесі педагогічної взаємодії (учитель - учень, учень - учень) сприяє становленню учня як суб'єкта навчальної діяльності, включає його в розвивальне навчання через власну навчальну діяльність.

Цей урок як процес являє собою тривалий замкнутий цикл, його

можна схематично представити наступним чином: особистий досвід учня - рефлексія того, що відбувалося з ним - його висновок про засвоєні уроки - планування ним своєї подальшої діяльності. Цей процес не має початку, середини або кінця [7, 8, 29].

Урок-тренінг будується таким чином, що учень отримує можливість пройти всі стадії даного циклу:

в інтерактивній взаємодії при виконанні того чи іншого завдання (вправа, групова дискусія, рольова гра) учнем знаходиться певний досвід;

настає етап рефлексії отриманого досвіду;

власна рефлексія і зворотний зв'язок інших учасників складають своєрідний колективний досвід, який дозволяє учневі зробити висновок (прояснити для себе «зону найближчого розвитку»);

вибудовується план особистісного розвитку («зона актуального розвитку»). Впровадження в шкільну практику інтерактивних технологій навчання (навчання через спілкування, засноване на психологічно комфортному взаємодії) дозволить допомогти дітям, особливо підліткам і старшокласникам, усвідомити свої сили і індивідуальність, відчувати смак успіху, знайти справу, яке цікаво, знайти і реалізувати себе, відбутися як особистість [17, 22, 25].

Викладачів протягом багатьох років вчать тільки оцінювати: виправляти невірні відповіді, стежити за виконанням домашніх завдань і вимірювати ступінь підготовленості учнів. Тренерство засноване на підтримці, умінні прийняти чужу точку зору; атмосфері, що сприяє чесності та відкритості; на заохочення і керівництві; на повній згоді і довірі учасників. Учитель і учень (учасник уроку-тренінгу) - частина однієї команди, вони працюють над досягненням спільної мети. Тренер забезпечує такий контекст, в якому учасники самостійно можуть знайти рішення своїх проблем.

Тренерство - це не спосіб для вчителя поширюватися про свою



нескінченної мудрості або читати нотації. Це можливість допомогти учням знайти себе, визначити цілі і способи їх досягнень. Тренерські відносини підтримують учнів в процесі самопізнання та самокорекції і підвищують у них почуття впевненості у власних силах. Ефективність відносин будується на вірі в гідність і цінність кожного учня, в їх здатності, дозволяючи їм бути незалежними і відповідальними. Роль тренера: повага і довіра, яке дозволяє учням досліджувати, відкривати, ставити перед собою цілі і брати зобов'язання відповідно до етапів, які вони самі для себе намітили. В таблиці 1.2. представлені дані порівняння вчителя тренера з іншими вчителями [21, 31, 35].

*Таблиця 1.2.*

Порівняємо вчителя-тренера (фасилітатора) з іншими ролями

Критерії	Учитель-опікун, орієнтований на використання особистого впливу	Учитель-менеджер, орієнтований на використання влади	Учитель-тренер (фасилітатор), орієнтований на використання внутрішньоособистісної взаємодії та досвіду учасників
Позиція по відношенню до дітей	Головне - любити дитину і робити його таким, яким я хочу його бачити.	Головне - поважати дитину і орієнтуватися на його потреби розвитку.	Повага дитини, орієнтир на його індивідуальні здібності, досвід і потреби розвитку
Стратегічний підхід	Роби, як я сказав	Ти знаєш про правила і	Ти сам виробляв та приймав правила, знаєш

		наслідки, роби свій вибір.	про наслідки, ти сам несеш відповідальність за власний вибір
Вибір заходів впливу на дітей	Керується власним здоровим глуздом.	Керується статутом школи, виробленим на основі певних правил і процедур.	Керується правилами взаємовідносин, виробленими спільно з учнями та їх батьками; фасилітарний стиль взаємин.

*Продовження табл. 1.2.*

Вибір способу подачі навчального матеріалу	Орієнтований переважно на навчальну програму і підручники	Орієнтований на інтереси учнів та пристосування до них способу подачі матеріалу.	Орієнтований на активну взаємодію з учнями, опора на їх досвід, знання і вміння; рефлексію і зворотний зв'язок, як обов'язковий елемент уроку, сприяє самопізнання, самореалізації та самоствердження учнів.
Підхід до поурочного оцінювання	Порівнює дітей один з одним або з встановленим стандартом.	Порівнює успіхи дітей з їх же минулими успіхами.	Заохочує участь кожного в інтерактивній взаємодії, не оцінює, використовує рефлексію і зворотній зв'язок для самооцінки успіхів.
Спосіб підсумкового	Оцінка, заснована на	Тест, узгоджений з	Оцінюються тільки самостійні, підсумкові

оцінювання	особистому вражені, використання оцінки для контролю поведінки.	чітким навчальним планом, думка вчителя не впливає на результат.	контрольні роботи з подальшим складанням плану власного розвитку.
------------	--------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

Особливо ефективно використовувати метод тренінгів під час викладання інтегрованого курсу «Основи здоров'я» для підлітків. В таблиці 3.1. представлені дані щодо фізіологічних та психічних змін підліткового віку [30, 34, 38, 40].

*Таблиця 1.3.*

Особливості фізіологічних та психічних зміни в підлітковому віці, які використовуються для ефективного проведення тренінгу

<b>Фізіологічні зміни</b>	<b>Як вони проявляються в поведінці підлітка</b>	<b>Як це необхідно враховувати при проведенні тренінгу</b>
<b>Скорочується період активності домінуючого центру кори.</b>	<b>Нестійка та нетривала увага.</b>	<b>Лекційні блоки повинні займати не більше 20 хвилин, після чого - ігри, вправи Плануючи тренінг, потрібно використовувати різні методи його проведення: лекції (необхідний мінімум), в решту часу - бесіди-дискусії, ігри, робота в малих групах.</b>
<b>Погіршується</b>	<b>Погіршується</b>	<b>Необхідно</b>

<p><b>здатність до диференціювання</b></p>	<p><b>розуміння викладеного матеріалу і засвоєння інформації.</b></p>	<p><b>використовувати більше яскравих, зрозумілих прикладів і фактів. По ходу проведення семінару потрібно постійно перевіряти, чи правильно Вас зрозуміли учасники (за <i>Продовження табл. 1.3.</i> допомогою питань, анкет, ігор). Викладати складний матеріал, використовуючи різноманітні методи.</b></p>
<p><b>Збільшується латентний період рефлексорних реакцій.</b></p>	<p><b>Сповільнюється реакція.</b></p>	<p><b>Підліток не відразу відповідає на питання, не відразу починає виконувати завдання. Не квапити. Враховувати цю особливість при плануванні часу для тренінгу.</b></p>
<p><b>Підкіркові процеси виходять з-під контролю кори.</b></p>	<p><b>Він погано володіє своїми емоціями. Не може контролювати прояв як позитивних, так і негативних емоцій. Ставитися до прояву емоцій з</b></p>	<p><b>Не оцінювати. Не «заражатися» негативними емоціями. У конфліктних ситуаціях перемикає увагу на щонебудь інше. Використовувати цю особливість як</b></p>

	<b>розумінням.</b>	<b>«емоційного якоря» при засвоєнні інформації.</b>
<b>Послаблюється діяльність другої сигнальної системи.</b>	<b>Мова може бути уповільненою, короткою, стереотипною. У підлітка погане розуміння словесної інформації.</b>	<b>Не квапити. Підказувати необхідні слова. Розповідати, використовуючи візуальні матеріали, записувати ключові слова, малювати. Розповідати емоційно, з <i>Продовження табл. 1.3.</i> яскравими прикладами.</b>
<b>Психологічні особливості</b>	<b>Як вони проявляються в поведінці підлітка</b>	<b>Як це необхідно враховувати при проведенні тренінгу</b>
<b>Чутливість до думки оточуючих з приводу зовнішності, знань, здібностей.</b>	<b>Підлітки стають уразливі. Для них краще нічого не сказати, ніж сказати і помилитися. Вони хочуть виглядати краще за всіх і виробляти вигідне враження.</b>	<b>Необхідно уникати оцінок, говорити тільки про себе, свої почуття (використовувати Я-висловлювання); Приймати підлітків такими, якими вони є; Давати можливість висловитися кожному; Підтримувати ініціативу.</b>
<b>Реакція емансипації - прагнення вивільнитися з-під контролю, опіки дорослих,</b>	<b>У групі проявляється як опір: учасники можуть демонстративно порушувати</b>	<b>Використовувати демократичний стиль керівництва; Давати учасникам право вільно висловлювати свої думки, говорити про свої</b>

<p><b>зовнішнє бунтарство, демонстративність.</b></p>	<p><b>правила, голосно обговорювати слова чи вчинки ведучого.</b></p>	<p><b>почуття; Займати рівну позицію по відношенню до всіх учасників; Відмовлятися від менторського тону, заборон, нотацій.</b></p>
<p><b>Потреба в довірливому спілкуванні.</b></p>	<p><b>Хочуть, щоб їх думку поважали. Хочуть бути почутими. Важко переживають, коли їх перебивають, не дослухавши.</b></p>	<p><b>Спілкуватися з учасниками на рівних, але не допускати <i>Продовження табл. 1.3.</i> панібратства; Звертатися особисто до кожного; Дотримуватися правила конфіденційності і правил групової роботи.</b></p>
<p><b>Потреба в спілкуванні і дружбі, страх бути відкинутим.</b></p>	<p><b>Часто уникають спілкування зі страху «не сподобатися». Тому багато хто не може сформувані глибокі міжособистісні відносини.</b></p>	<p><b>Не тільки заохочувати, а й сприяти неформальному спілкуванню між учасниками групи; Підтримувати, підбадьорювати невпевнених у собі; У план тренінгу вводити дискусії про любов і дружбу.</b></p>
<p><b>Прагнення бути прийнятим у своїй соціальній</b></p>	<p><b>Може бути яскраво виражене прагнення до</b></p>	<p><b>Розбивати «могутні купки» (наприклад, ділити групи на пари так,</b></p>

<p><b>ролі і статусі; потреба бути ідентифікованим з однолітками, що володіють значущими якостями.</b></p>	<p><b>епатажності, прикрашання своїх «подвигів», як соціально- прийнятних, так і навпаки. Можуть не висловлювати свою думку, якщо воно розходиться з думкою групи.  Болісно сприймають втрату авторитету в групі.</b></p>	<p><b>щоб в одній парі виявився учасник «« могутньої купки »і учасник, в неї не входить»); Можна дати домашнє завдання, яке вимагає взаємодії, можливо навіть поза групою (наприклад, провести соціологічне опитування); Якщо реальні або надумані <i>Продовження табл. 1.3.</i> відмінності (соціальний статус, статус підліткової культури, вік та ін.) Починають заважати роботі, обговорити цей момент з групою.</b></p>
<p><b>Схильність до ризиків, гострих відчуттів.</b></p>	<p><b>Не вміють адекватно оцінювати свої сили. Не думають про свою безпеку.</b></p>	<p><b>Використовувати вправи, спрямовані на відпрацювання навичок адекватного реагування у важких ситуаціях спілкування і в ситуаціях зняття стресу; Демонструвати впевнену, спокійну поведінку.</b></p>

<b>Схильність впливу з боку однолітків.</b>	<b>Не можуть твердо висловити свою думку та не хочуть стати «білою вороною». Можуть не мати своєї думки і не володіти навичками самостійного прийняття рішень.</b>	<b>Використовувати рольові ігри, спрямовані на вироблення навичок прийняття самостійних рішень і вміння сказати «ні»; Заохочувати бажання учасників групи ділитися отриманою інформацією зі своїми однолітками.</b>
<b>Низька стійкість до стресів.</b>	<b>Можуть діяти необдуманно, вести себе неадекватно.</b>	<b>Проводити дискусії про способи реагування в стресових ситуаціях.</b>

Створення саме такого освітньої середовища, яке здатне зробити навчання осмисленим і особистим, заохочувати учнів думати, співвідносити отриману інформацію з власним досвідом, аналізувати свої досягнення, а не просто засвоювати інформацію; все це дозволить їм відчутти відповідальність за власне навчання [2, 12].

Саме цим вимогам і відповідає урок-тренінг, який дозволяє кожному його учаснику «проживати» різні ситуації, визначаючи свої здібності до лідерства, до підтримки, до творчості, до визнання заслуг іншого, до переконання, вмінню відстоювати свої позиції, а також розуміти і приймати інші - у відкритому діалозі знаходити усвідомлений відповідь на рішення різноманітних проблем. Саме тому ігрове середовище інтерактивної взаємодії створює сприятливі умови для задоволення підлітками своїх потреб в самопізнанні, самореалізації, самоідентифікації і самовизначенні [14, 18, 19, 22].



## РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Педагогічний експеримент за планом повинен був проводитися з першого вересня 2019 року по 31 травня 2020 року. Але карантин вніс зміни в проведення експерименту. Саме перехід закладів загальної середньої освіти України з березня місяця 2020 року на дистанційну форму навчання змусив подовжити термін експерименту до листопада місяця 2020 року. Так, як відомо, найбільш ефективно проведення тренінгів саме «обличчя до обличчя», що в момент дистанційного навчання зробити неможливо.

В експерименті брали участь здобувачі освіти 8-9 класів Миколаївського фахового коледжу фізичної культури. Як відомо, Миколаївська область, одна з небагатьох областей України, яка входить до проєкту «Вчимося жити разом». Даний проєкт в закладах загальної середньої освіти почав впроваджуватися починаючи з 2017 року та передбачає реалізацію концепції «Нова українська школа» у різних векторах і базується на проведенні уроків-тренінгів.

Миколаївський фаховий коледж фізичної культури в даному прості участь не приймає, тому нами було вирішено розпочати використовувати в 9 класі (експериментальний клас) на уроках «Основи здоров'я» методику проведення тренінгів. Всі інші класи навчалися за звичайною методикою проведення уроків, для контролю було відібрано здобувачів освіти 8 класу. Експеримент проводився задля доведення ефективності методики проведення тренінгів на уроках з інтегрованого курсу «Основи здоров'я».

### План експерименту

1. На початку експерименту всі здобувачі пройшли анонімне опитування, яке складалося з 5 питань:

1. Чи потрібні інтерактивні методи в навчальному процесі?

2. Чи використовуються вчителями інтерактивні методи у вивченні біологічних дисциплін?

3. Чи знаєте ви, що таке тренінг?

4. Чи були ви присутнім (учасником) тренінгу?

5. Як ви вважаєте, чи потрібно застосовувати тренінги при викладанні курсу «Основи здоров'я»?

2. Так, як тренінг – це групова робота, то кожен зі здобувачів пройшов тест Томаса-Кілмана на поведінку в конфліктній ситуації.

3. Всі здобувачі проходили онлайн-опитування, використовували питання порталу превентивної освіти (<http://autta.org.ua>).

4. Далі здобувачі освіти 8-9 класу інтегрований курс «Основи здоров'я» вивчали за навчальною програмою, затвердженою наказом МОН від 07.06.2017 № 804. Програму розміщено на офіційному вебсайті МОН (<https://goo.gl/GDh9gC>). Але у 9 класі проводили уроки-тренінги, використовували «Програму тренінгового курсу підготовки вчителів з методики розвитку соціальних навичок учнів 1-11 класів» (авт. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С.) Вчимося жити разом з висновком комісії з основ здоров'я Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України «Схвалено для використання». (Протокол № 3 від 05.12.2017 р.).

5. Наприкінці дослідження повторювали другий та третій етап педагогічного експерименту.

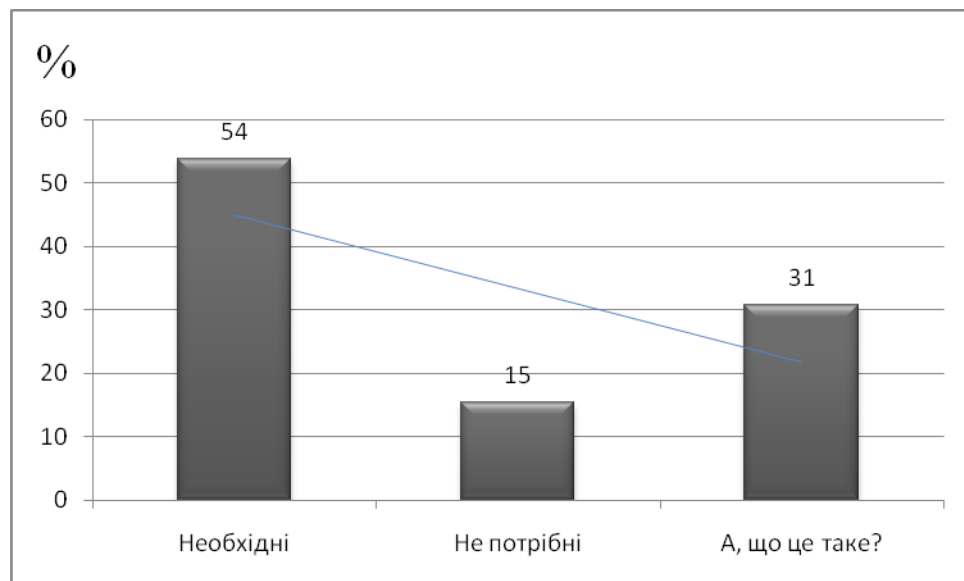
Під час дослідження до кількісних показників застосовували методи математичної статистики. Використовували математичні методи кількісних розрахунків, за допомогою яких можна кількісні показники узагальнити та привести в системи, виявляючи певні закономірності, залежність між експериментальними даними, відмінності між експериментальними групами.

Для порівняння показників двох груп використовували непараметричний двохвибірковий критерій Вілкоксона, у випадку

нормального розподілу даних – двохвибірковий критерій Стьюдента. Різницю між двома середніми величинами вважали достовірною при значеннях  $p \leq 0,05$ . Математичні операції проводилися у програмних пакетах Microsoft Excel 2003 та „Statistica6.0” [20, 34].

### РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОБГОВОРЕННЯ

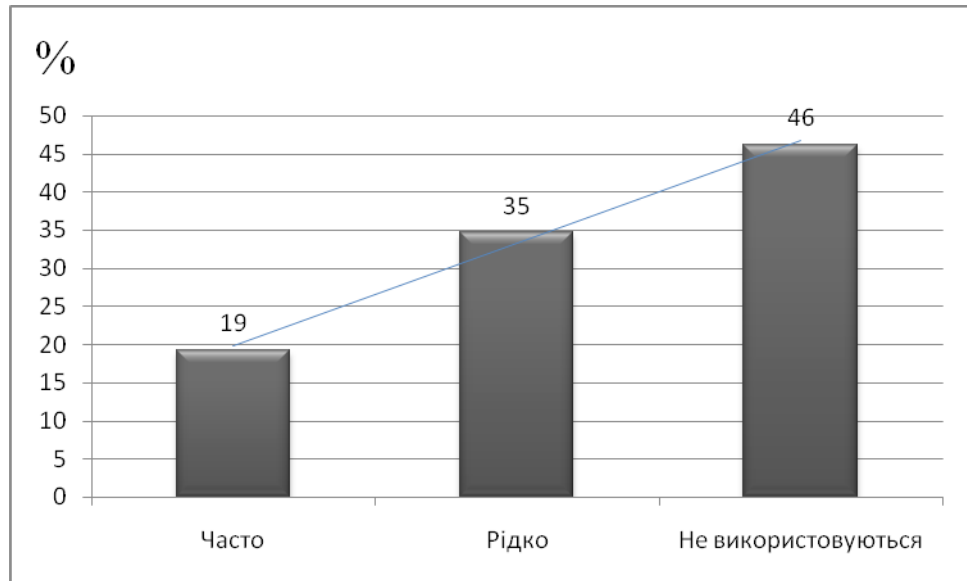
Аналіз анонімного опитування на початку експерименту, яке пройшли всі здобувачі освіти показав. На перше питання чи потрібні інтерактивні методи в навчальному процесі? учні (рис. 3.1.) відповіли: 54% - необхідні; 15% - не потрібні; 31% - не розуміють, що це таке інтерактивні методи. Відповіді «не потрібні» та «що це таке?», які становлять практично половину респондентів, можна інтерпретувати по різному, або ж самі діти не хочуть чогось нового в викладанні предметів, або ж дійсно ніколи не зустрічалися з даними методами викладання.



**Рис. 3.1. Відповіді на перше питання здобувачів освіти 8-9 класів (%)**

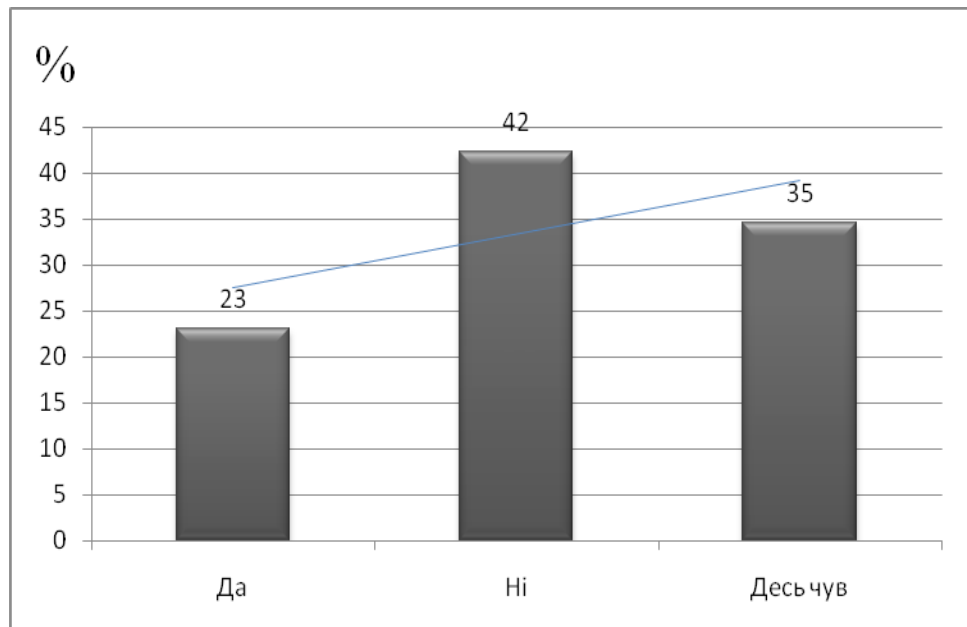
На друге питання «Чи використовуються вчителями інтерактивні методи у вивченні біологічних дисциплін?» (рис. 3.2.), здобувачі освіти відповіли: 19% - використовують; 35 – рідко; 46% - не використовують.

Потрібно посилити використання інтерактивних методів навчання так, як вони, за різними дослідженнями довели свою ефективність.



**Рис. 3.2. Відповіді на друге питання здобувачів освіти 8-9 класів (%)**

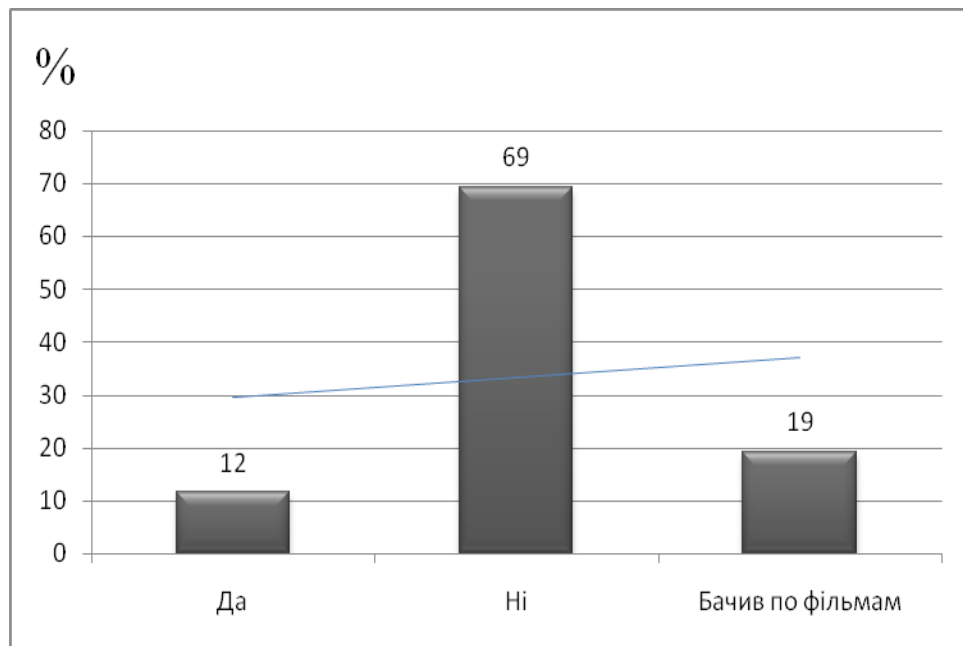
На третє питання «Чи знаєте ви, що таке тренінг?» (рис. 3.3.), здобувачі освіти відповіли: 23% - да; 42% – ні; 35% - десь чув.



**Рис. 3.3. Відповіді на третє питання здобувачів освіти 8-9 класів (%)**

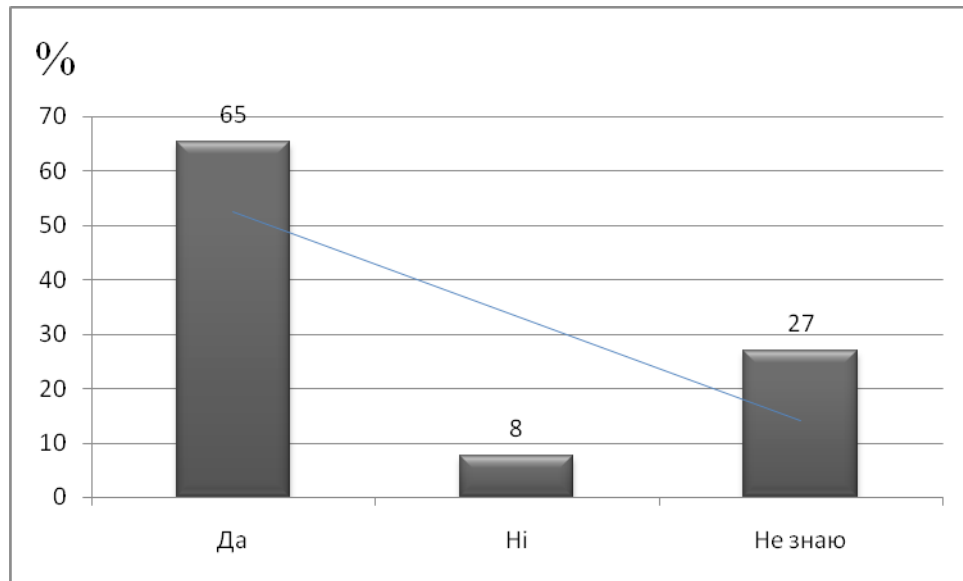
Насторожує саме, що 77% здобувачів освіти не зустрічалися з тренінговою методикою під час навчання. Тим паче, зараз – це досить поширений метод навчання.

Відповіді на четверте питання «Чи були ви присутнім (учасником) тренінгу?» (рис. 3.4.), звичайно впливають з третього, так як більшість респондентів не знають, що таке тренінг, то, звичайно вони і не були присутніми чи учасниками якихось тренінгів (12% - да; 69% – ні; 19% - бачив по фільмах)



**Рис. 3.4. Відповіді на четверте питання здобувачів освіти 8-9 класів (%)**

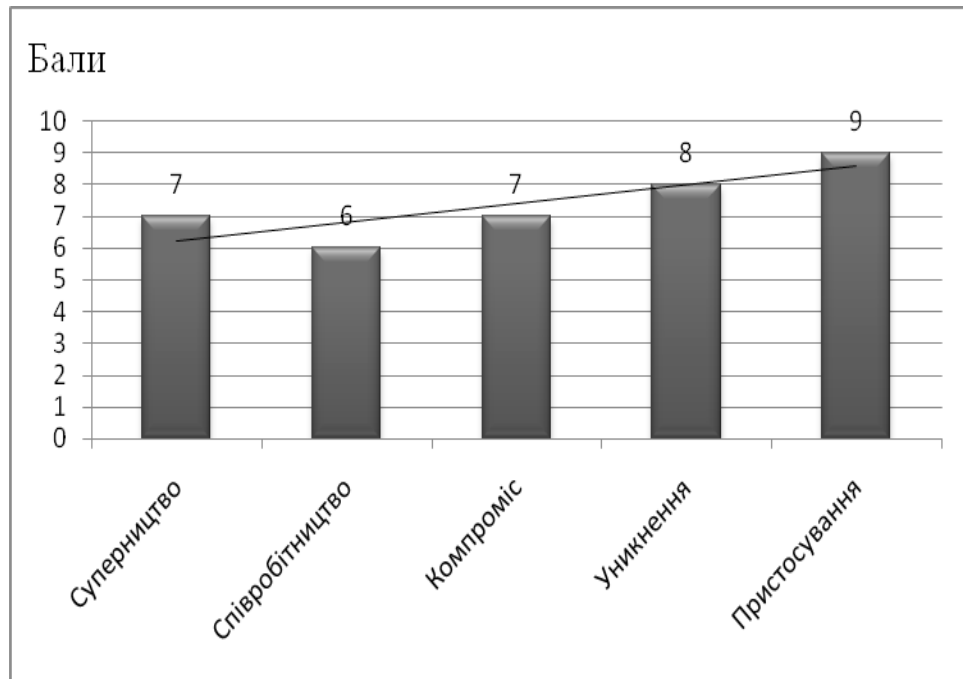
На останнє п'яте питання «Як ви вважаєте, чи потрібно застосовувати тренінги при викладанні курсу «Основи здоров'я?»» (рис. 3.5.) більшість здобувачів освіти відповіли схвально – 65% від загальної кількості. Велика кількість фільмів, де дуже часто показано психологічні тренінги, які цікаві, популярні, тому і не дивно, що більшість хоче бути учасником таких тренінгів. Саме викладачі, не тільки основ здоров'я, а і всі інші, повинні використовувати дану методику на своїх уроках, позакласних заходах, батьківських зборах.



**Рис. 3.5. Відповіді на п'яте питання здобувачів освіти 8-9 класів (%)**

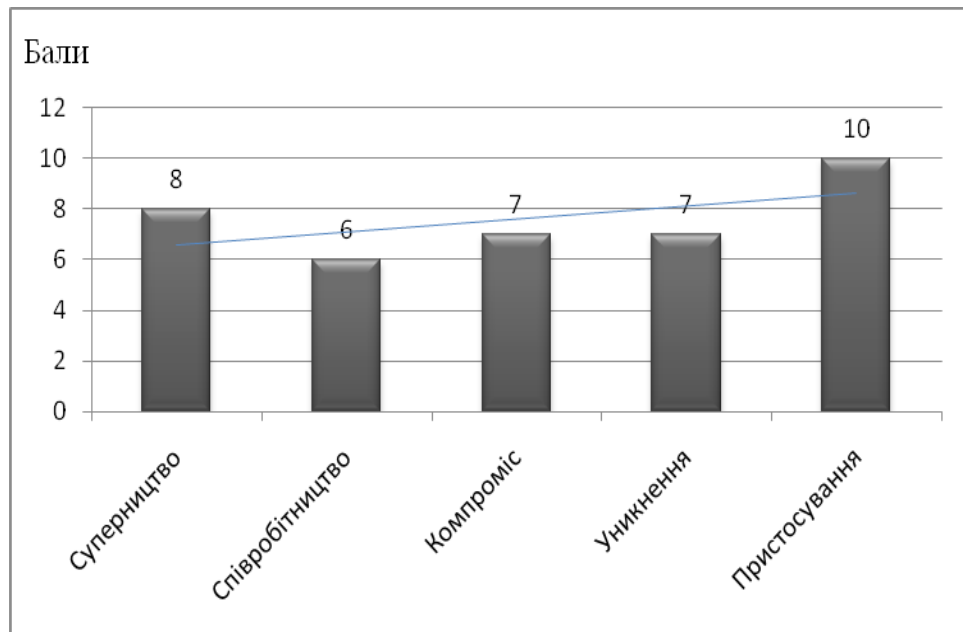
На другому етапі педагогічного експерименту проводили дослідження за тестом Томаса-Кілмана. Даний тест показує вираженість тенденції до прояву різних форм поведінки в ситуаціях, які є конфліктними. Типи поведінки, які набрали найбільшу кількість балів – є домінуючими. 8-12 балів – чітко виражена стратегія поведінки; від 5 до 7 балів – оптимальна і від 0 до 4 балів слабо виражена.

На початку експерименту здобувачі освіти 8 класу (контрольна група) показали наступні форми поведінки в конфліктних ситуаціях (рис. 3.6). Зокрема всі форми поведінки оптимально виражені. Найбільшу кількість балів набрала форма поведінки, як пристосування. Тобто в конфліктних ситуаціях більшість дітей будуть здавати свої позиції за різних причин: вплив «третьої сторони», не бачуть вихід з конфлікту, не можуть довести свою правоту, психологи цю форму називають «дай дорогу дурню».



**Рис. 3.6. Показники тесту Томаса-Кілмана здобувачів освіти 8 класу (контрольна група) на початку експерименту (бали)**

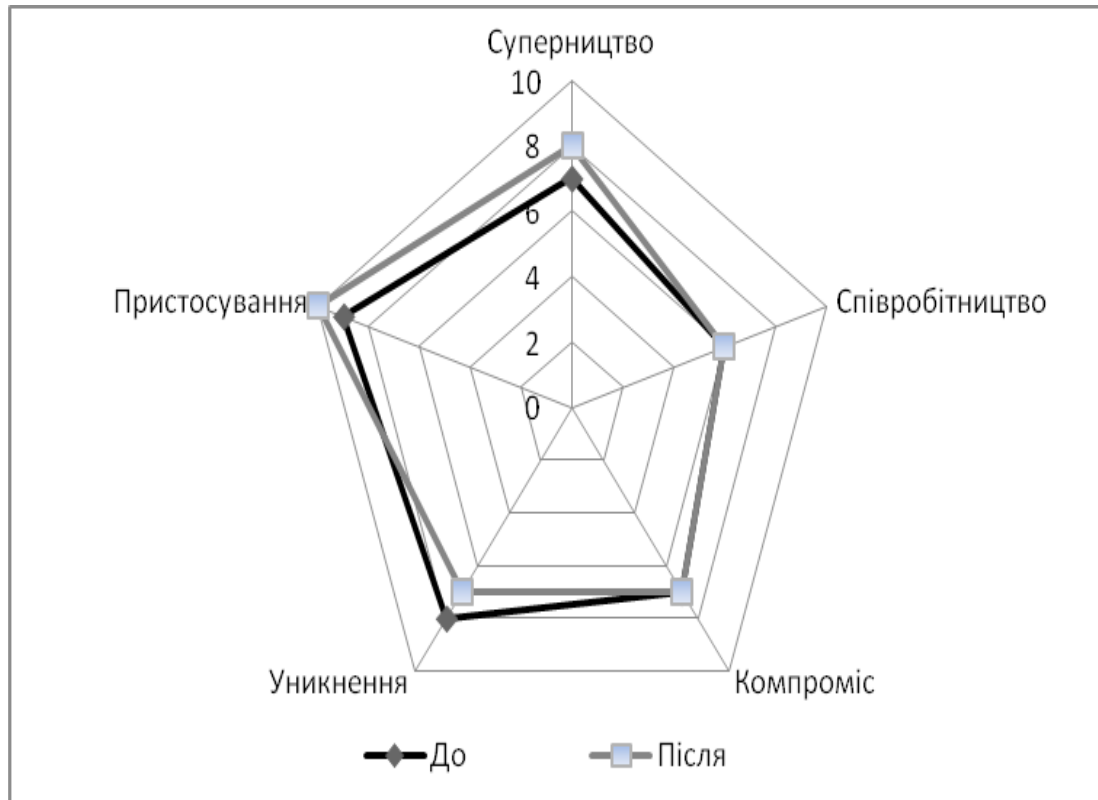
Після проведення експерименту здобувачі освіти 8 класу контрольної групи (рис 3.7.) показали практично такі ж самі результати. Встановлена чітко виражена стратегія поведінки, як пристосування.



**Рис. 3.7. Показники тесту Томаса-Кілмана здобувачів освіти 8 класу (контрольна група) після експерименту (бали)**



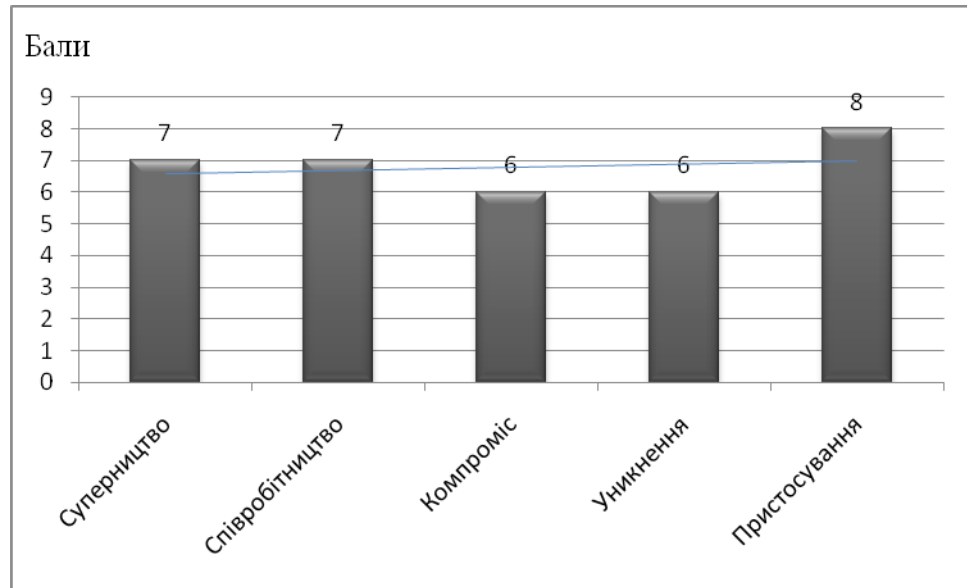
На порівняльній діаграмі (рис. 3.8.) показників тесту Томаса-Кілмана встановлено збільшення на один бал після експерименту стратегії поведінки суперництво і пристосування та зменшення показника уникнення. Показники стратегій поведінки співробітництво та компроміс залишилися на одному рівні.



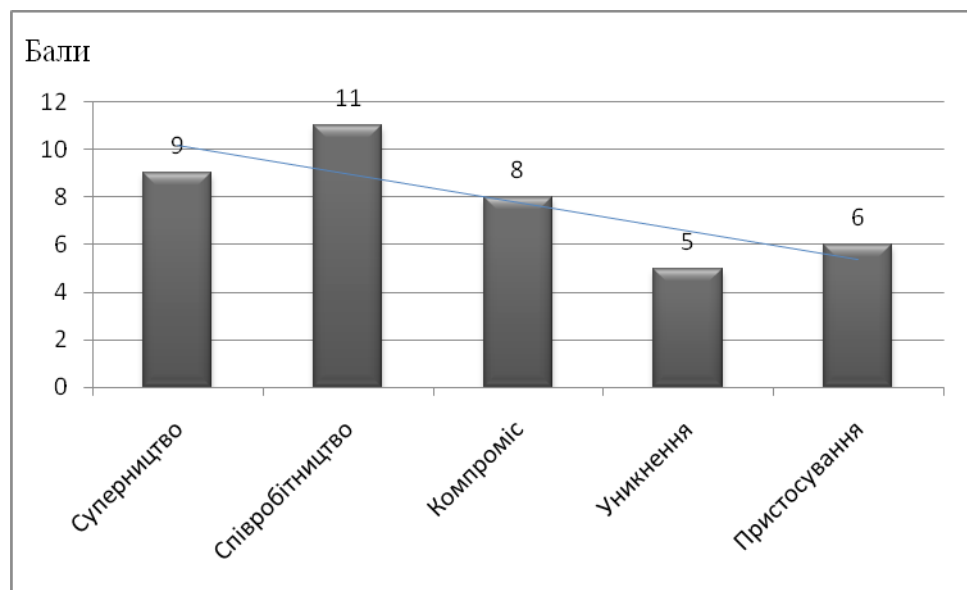
**Рис. 3.8. Порівняльна діаграма тесту Томаса-Кілмана здобувачів освіти 8 класу (контрольна група) на початку та після експерименту (бали)**

В здобувачів освіти 9 класу (експериментальна група) простежується така ж сама тенденція на початку експерименту (рис 3.9.) за тестом Томаса-Кілмана всі типи стратегій вирішення конфліктів були на оптимальному рівні. Після проведення експерименту (рис. 3.10.) встановлено чітко виражена стратегія поведінки, як співробітництво. Дана стратегій вважається найбільш ефективною в вирішені конфліктної ситуації. Вона показує направленість

конфліктуючих сторін на конструктивний діалог в вирішені проблеми та розглядає іншу сторону не як противника, а союзника



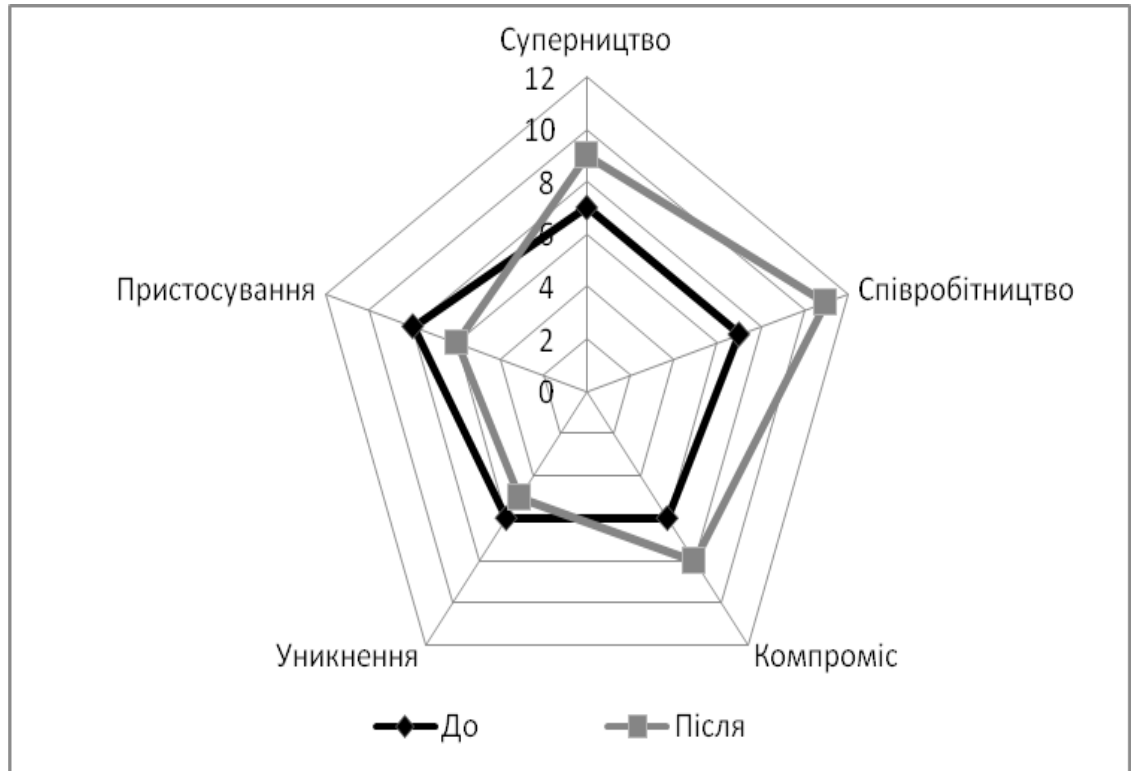
**Рис. 3.9.** Показники тесту Томаса-Кілмана здобувачів освіти 9 класу (експериментальна група) на початку експерименту (бали)



**Рис. 3.10.** Показники тесту Томаса-Кілмана здобувачів освіти 9 класу (експериментальна група) після експерименту (бали)

На порівняльній діаграмі (рис. 3.11.) показників тесту Томаса-Кілмана встановлено: збільшення на два бали після експерименту стратегії поведінки суперництво і компроміс; зменшення показника

типу стратегії уникнення і пристосування. Звертає на себе увагу збільшення на чотири бали тип стратегії співробітництво. Використання тренінгів на уроках з основ здоров'я допомагає учасникам освітнього процесу формувати життєві навички ефективного спілкування, вирішення конфліктів, співпереживання та керування стресами.



**Рис. 3.11. Порівняльна діаграма тесту Томаса-Кілмана здобувачів освіти 9 класу (експериментальна група) на початку та після експерименту (бали)**

Більшість науковців в області психології, вважають, що під час конфлікту оптимальною стратегією є така, коли застосовуються всі 5 типів поведінки. Ще одне трактування тесту Томаса-Кілмана базується на формулі

$$A = \text{Співробітництво} + \text{Суперництво} + 0,5 \text{Компромісу}$$

$$B = \text{Уникнення} + \text{Пристосування} + 0,5 \text{Компромісу}$$

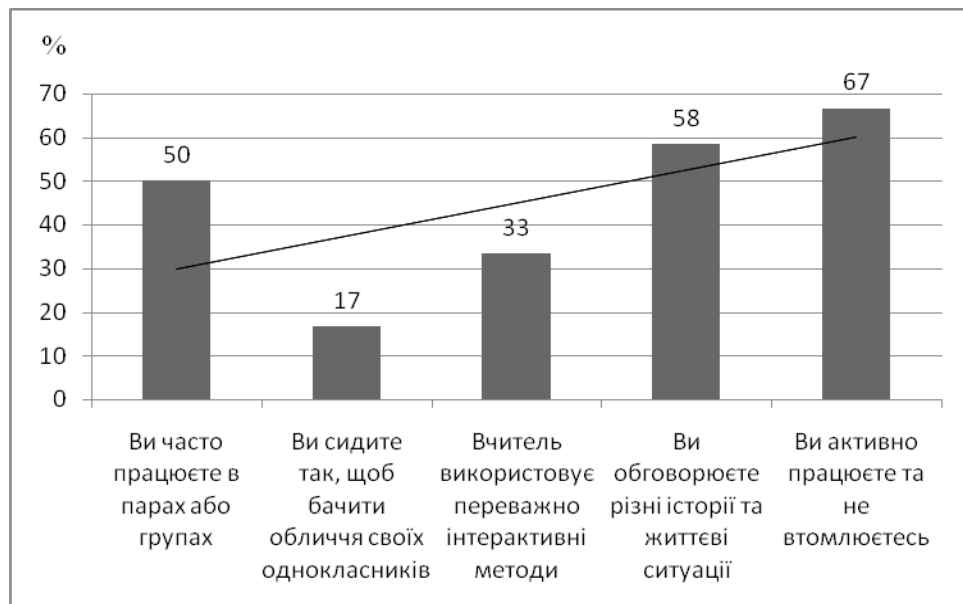
Якщо А більше за Б - великий шанс виграти конфліктну ситуацію на свою сторону.

Якщо А менше Б – великий шанс програти конфліктну ситуацію вашому опоненту.

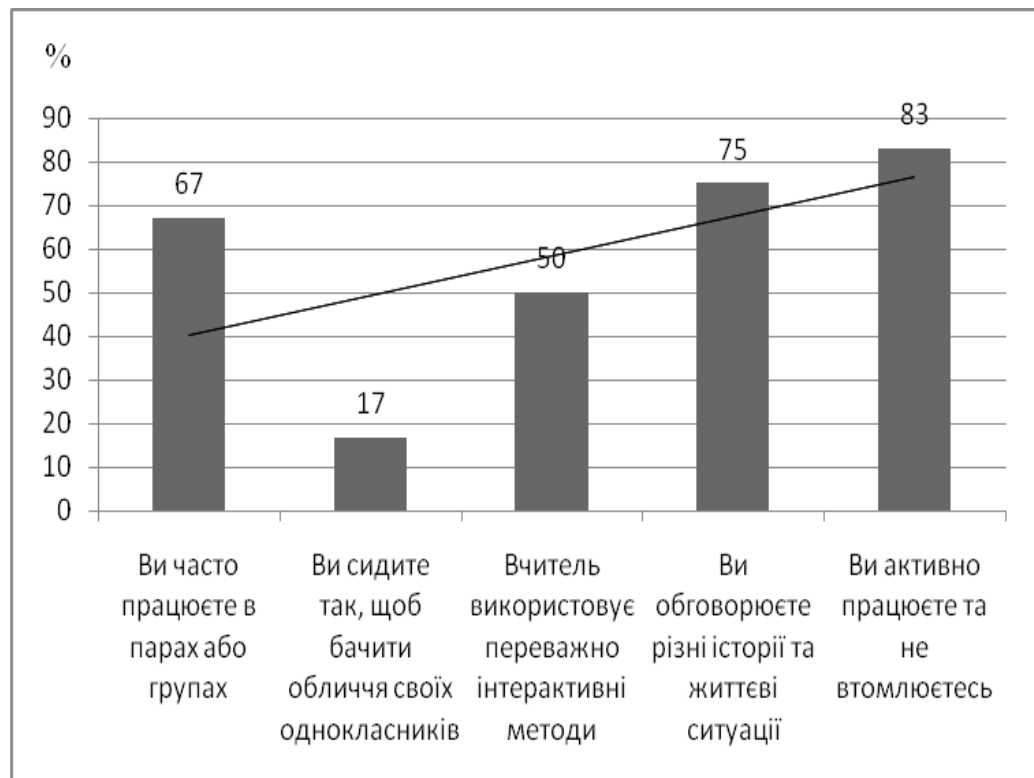
Встановлено, що у учнів контрольної групи після проведення експерименту показник А = 17,5 балів, а показник Б = 20,5 балів, тобто великий шанс програти конфліктну ситуацію. У здобувачів освіти експериментальної групи відповідні показники дорівнювали А – 24, Б – 15.

Використовуючи питання порталу превентивної освіти (<http://autta.org.ua>), щодо оцінювання здобувачами тренінгу, як методу викладання «Основ здоров'я». Бралися до уваги відсоткове відношення відповідей учнів (які давали відповіді «Дуже» та «Здебільшого» ).

Здобувачі освіти контрольної групи до проведення експерименту (рис. 3.12.) дали найбільшу кількість позитивних відповідей на питання 4 та 5 (відповідно 58% та 67%).



**Рис. 3.12. Відсоток позитивних відповідей здобувачами контрольної групи, щодо оцінювання тренінгу, як методики викладання «Основ здоров'я» до експерименту (%)**



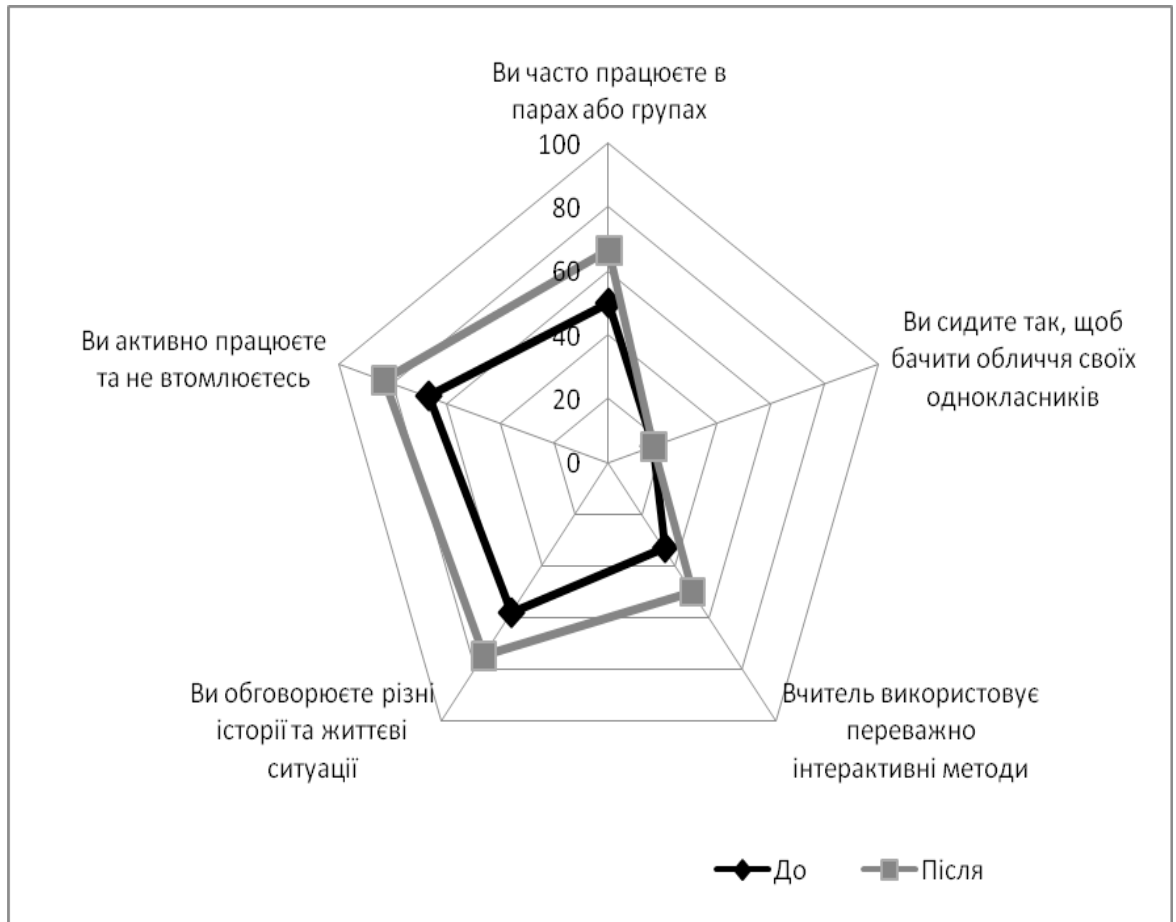
**Рис. 3.13. Відсоток позитивних відповідей здобувачами контрольної групи, щодо оцінювання тренінгу, як методики викладання «Основ здоров'я» після експерименту (%)**

Звертає на себе увагу замала кількість позитивних відповідей на друге питання 17%, хоча це і не дивно, так, як лівова частка уроків проходять в класі та за партами тобто стандартно.

Після проведення експерименту (рис. 3.13.) відсоток позитивних відповідей практично не змінився. Слід звернути увагу на збільшення позитивних відповідей, щодо питання «Вчитель використовує переважно інтерактивні методи».

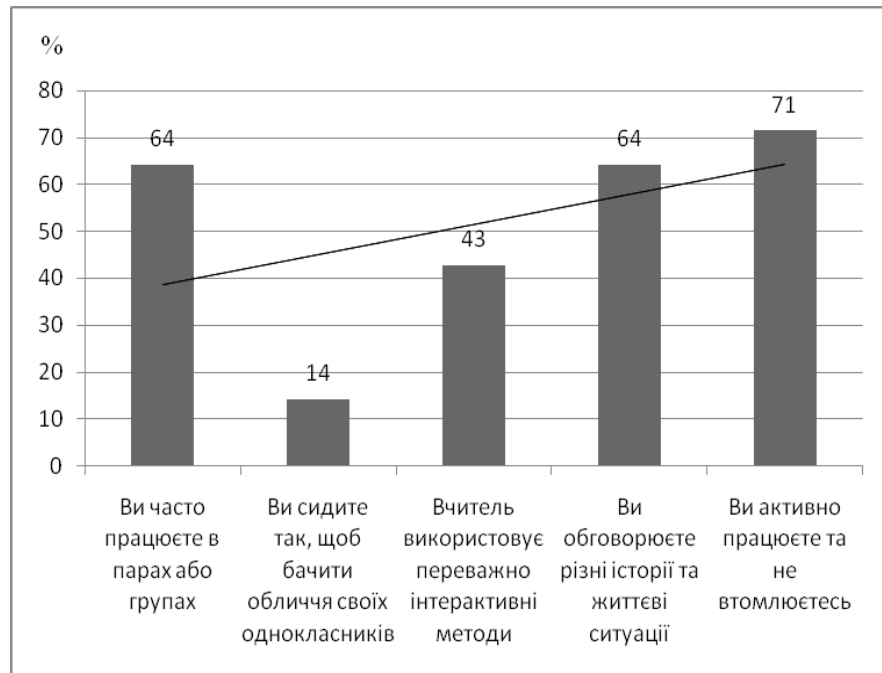
На порівняльній діаграмі, щодо позитивних відповідей здобувачами контрольної групи до та після експерименту (рис. 3.14.), встановлено збільшення позитивних відповідей на питання: «Ви часто працюєте в парах або групах» (+17%); «Вчитель використовує переважно інтерактивні методи» (+17%); «Ви обговорюєте різні історії та життєві ситуації» (+17%); «Ви активно працюєте та не втомлюєтесь»

(+16%). Відповідь на питання «Ви сидите так, щоб бачити обличчя своїх однокласників» залишилася без змін. Це говорить про стандартні умови викладання предметів в закладах загальної середньої освіти.



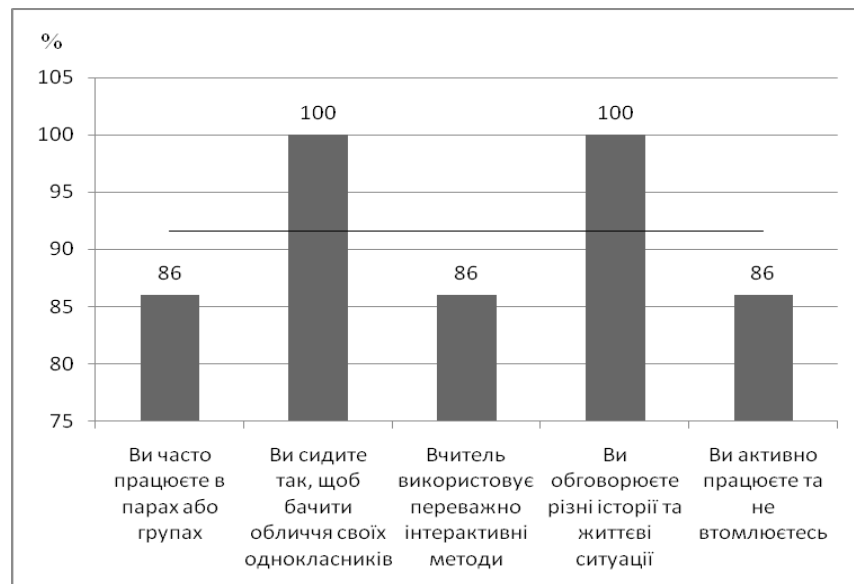
**Рис. 3.14. Порівняльна діаграма відсотку позитивних відповідей здобувачами контрольної групи, щодо оцінювання тренінгу, як методики викладання «Основ здоров'я» до та після експерименту (%)**

Здобувачі освіти експериментальної групи до проведення експерименту (рис. 3.15.) дали найбільшу кількість позитивних відповідей на питання 1, 4 та 5 (відповідно 64%, 64% та 71%). Ситуація однакова з контрольною групою, щодо замалої кількості позитивних відповідей на друге питання 14%.



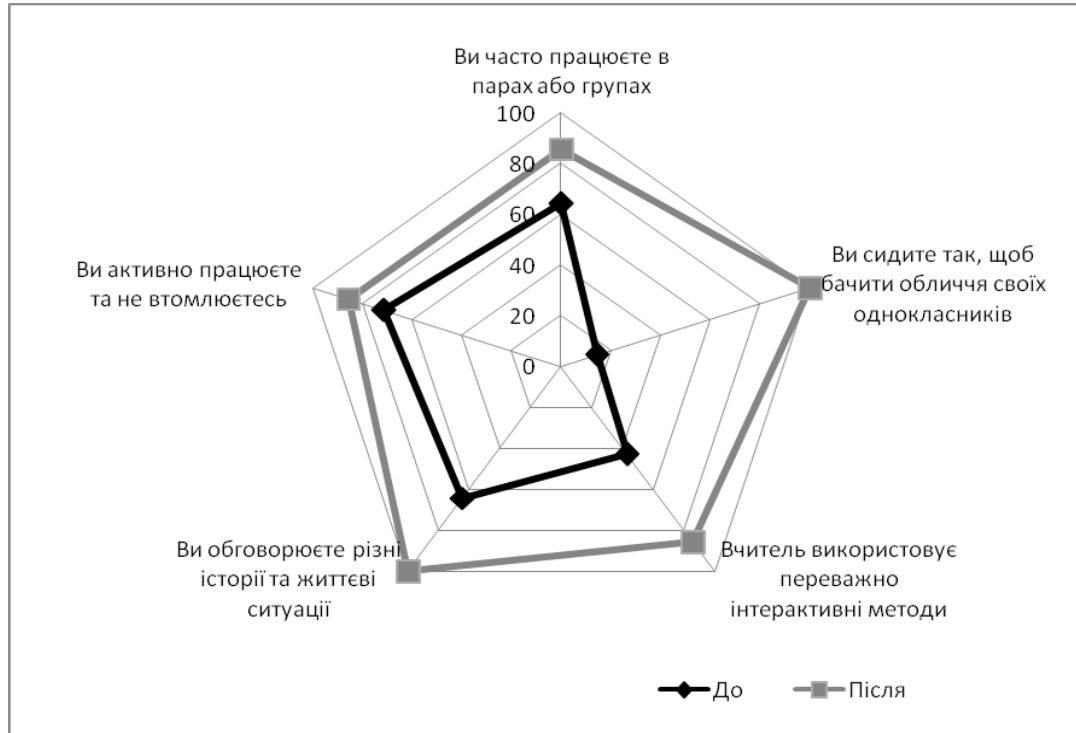
**Рис. 3.15. Відсоток позитивних відповідей здобувачами експериментальної групи, щодо оцінювання тренінгу, як методики викладання «Основ здоров'я» до експерименту (%)**

Після проведення експерименту (рис. 3.16.) відсоток позитивних відповідей виріс по всім питанням.



**Рис. 3.16. Відсоток позитивних відповідей здобувачами експериментальної групи, щодо оцінювання тренінгу, як методики викладання «Основ здоров'я» після експерименту (%)**

Слід звернути увагу на збільшення позитивних відповідей, щодо питання «Ви сидите так, щоб бачити обличчя своїх однокласників». Основною умовою проведення тренінгів – це бачити обличчя всіх учасників тренінгу.



**Рис. 3.17. Порівняльна діаграма відсотку позитивних відповідей здобувачами експериментальної групи, щодо оцінювання тренінгу, як методики викладання «Основ здоров'я» до та після експерименту (%)**

На порівняльній діаграмі, щодо позитивних відповідей здобувачами експериментальної групи до та після експерименту (рис. 3.17.), встановлено збільшення позитивних відповідей на питання: «Ви часто працюєте в парах або групах» (+22%); «Вчитель використовує переважно інтерактивні методи» (+43%); «Ви активно працюєте та не втомлюєтесь» (+15%). Слід відмітити стовідсоткові позитивні відповіді на питання «Ви сидите так, щоб бачити обличчя своїх однокласників» (86%) та «Ви обговорюєте різні історії та життєві ситуації» (+36%). Це



вказує на позитивну оцінку використання тренінгів, як одного із методів викладання інтегрованого курсу «Основи здоров'я».

## ВИСНОВКИ

1. За аналізом анонімного опитування на початку експерименту встановлено: відповіді на перше питання «не потрібні» та «що це таке?», які становлять практично половину респондентів, можна інтерпретувати по різному, або ж самі діти не хочуть чогось нового в викладанні предметів, або ж дійсно ніколи не зустрічалися з даними методами викладання; потрібно посилити використання інтерактивних методів навчання так, як вони, за різними дослідженнями довели свою ефективність; більшість здобувачів освіти, а саме 77% не зустрічалися з тренінговою методикою під час навчання. Виявлено, що більшість здобувачів освіти (65%) хотіли би брати участь в тренінгах на уроках інтегрованого курсу «Основи здоров'я».

2. Встановлено, що за показниками тесту Томаса-Кілмана всі типи стратегій вирішення конфліктів були на оптимальному рівні. Після проведення експерименту встановлено чітко виражена стратегія поведінки, як співробітництво. Дана стратегія вважається найбільш ефективною в вирішенні конфліктної ситуації. Вона показує направленість конфлікуючих сторін на конструктивний діалог в вирішенні проблеми та розглядає іншу сторону не як противника, а союзника

3. При порівнянні показників тесту Томаса-Кілмана до та після експерименту в здобувачів освіти експериментальної групи, встановлено: збільшення на два бали після експерименту стратегії поведінки суперництво і компроміс; зменшення показника типу стратегії уникнення і пристосування. Звертає на себе увагу збільшення на чотири бали тип стратегії співробітництво. Використання тренінгів на уроках з основ здоров'я допомагає учасникам освітнього процесу формувати життєві навички ефективного спілкування, вирішення конфліктів, співпереживання та керування стресами.

4. Встановлено збільшення позитивних відповідей здобувачами експериментальної групи до та після експерименту на питання: «Ви часто працюєте в парах або групах» (+22%); «Вчитель використовує переважно інтерактивні методи» (+43%); «Ви активно працюєте та не втомлюєтесь» (+15%). Слід відмітити стовідсоткові позитивні відповіді на питання «Ви сидите так, щоб бачити обличчя своїх однокласників» (86%) та «Ви обговорюєте різні історії та життєві ситуації» (+36%). Це вказує на позитивну оцінку використання тренінгів, як одного із методів викладання інтегрованого курсу «Основи здоров'я».

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бартошук І. Здоров'язбережувальні компетентності на уроках основ здоров'я / І. Бартошук // Здоров'я та фізична культура. - 2014. - № 22 (310). - С. 4-7.
2. Бизяева А. А. Психология думающего учителя: педагогическая рефлексия / Бизяева А.А. - Псков: ПГПИ им. С. М. Кирова, 2004. – 216 с.
3. Блінов О.А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу / О.А. Блінов // Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 12. – К.: КиМУ, 2008. – С. 9–23.
4. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т. Є. Бойченко // Основи здоров'я і фізична культура. - 2008. - № 11-12. - С. 6-7.
5. Бутенко Н.В. Комунікативна майстерність викладача / Бутенко Н.В. - К.: КНЕУ, 2005 - 283с.
6. Бутенко Н.Ю. Формування комунікативних умінь майбутніх викладачів / Бутенко Н.Ю. // Наукове проектування інноваційних та альтернативних систем вищої освіти: Зб. матеріалів до Всеукр.наук. практ.конф. (11-12 травня 2000р.). - Т.: Екон.думка, 2000.
7. Вивчення предмета «Основи здоров'я» у контексті Нової української школи (основна школа): інструктивно-методичний лист / Укл. Л. В. Погорелова. - Миколаїв : ОППО, 2019. - 24 с.
8. Використання тренінгів у професійній підготовці компетентних фахівців з інформатики / Я. Б. Сікора // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред.

- кол.: Побірченко Н.С. (гол. ред) та інші]. – Умань: ПП Жовтий, 2011. –Випуск 36. –301 с. –С. 115–121.
9. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе / Вишневский В.А. - М. - 2002. - 270 с.
  10. Воронін Д.Є. Здоров'язбережувальна компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблематика фіз. виховання і спорту. - 2006. - № 2. - С. 25-28.
  11. Воронцова Т. В. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя [Електронний ресурс] / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко. - К.:Алатон. – 2013.
  12. Вчимося жити разом - Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа) - Воронцова Т. В. 2017
  13. Грицай Ю. О. Використання здоров'язберігаючих технологій в навчальній діяльності школярів : навчальний посібник / Ю. О. Грицай. — Миколаїв : МДУ ім. В. О. Сухомлинського, 2012. — 181 с.
  14. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від листопада 2011 № 1392. Концепція «Нова українська школа».
  15. Євдокимова Н. О. Навчальний тренінг як засіб формування суб'єктності в учбово-професійній діяльності / Н. О. Євдокимова // Актуальні проблеми психології: Екологічна психологія: Збірник наукових праць / За ред. С. Д. Максименка. - Т. 7. - Вип. 23. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. - С. 125-128.
  16. Євдокимова Н.О. Професійно-психологічний тренінг у структурі учбово-професійної діяльності / Н. О. Євдокимова // Психологические технологии в экстремальных видах деятельности: материалы V международной научно-практической

- конференції (г. Донецьк, 28-29 мая 2009 года). - Донецьк: Донецький юридический інститут ЛГУВД ім. Э. А. Дидоренко, 2009. - С. 188-189.
17. Зарецкая Л. Интерактивные технологии в образовании: урок-тренинг. / Зарецкая Л. // Вестник практической психологии образования. Научно-методический журнал. Тверь. – Апрель-Июнь 2005. №2 (3). – С. 109-118.
  18. Зарецкая Л.В. Обучение через общение (интерактивные психолого-педагогические технологии в профилактике злоупотребления психоактивными веществами в образовательных учреждениях). Учебно-методическое пособие для педагогов и психологов общеобразовательных учреждений. / Зарецкая Л.В. - М., 2004г., гл 2, с.45- 90, с. 113 -118.
  19. Козаков В.А. Психологія діяльності та навчальний менеджмент / В.А. Козаков, М.В. Артюшина, О.М. Котикова - К.: КНЕУ, 2003. - 829с.
  20. Котенко Т.М. Тренінг як засіб активізації навчання у вищій школі / Котенко Т.М. // Наукові праці Кіровоградського національного технічного університету. Економічні науки - Випуск 16 Ч. II, 2009 – С. 143-147
  21. Максименко С. Д. Технологія спілкування (комунікативна компетентність вчителя: сутність і шляхи формування) / С. Д. Максименко, М. М. Заброцький. - К.: Главник, 2005. - 112 с.
  22. Малашенко М.П. Шляхи реалізації здоров'язберезувальних освітніх технологій у початковій школі / М.П. Малашенко // Основи здоров'я. - № 2 (14), лютий. - 2012.
  23. Мешко Г.М. Формування здоров'язберезувального середовища, як аспект діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу / Мешка Г.М. // Науковий вісник Ужгородського

- університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. – Випуск 1(40) . 2017р.
24. Минич О. А. Информационные технологии в образовании / О. А. Минич. - Минск, 2008 - 171 с.
  25. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації / О. М. Балакірева, Л. С. Ващенко, О. Т. Сакович та ін. - К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2004. - 108 с.
  26. Наказ МОНУ від 09.12.2009 № 1114 «Про затвердження Примірного Положення про навчальний кабінет з основ здоров'я загальноосвітніх навчальних закладів».
  27. Основи здоров'я: програма для загальноосвітніх навчальних закладів.5-9 класи. (наказ Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804).
  28. Основи здоров'я: програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи. - К.: Видавничий дім «Освіта», 2013. - 48 с. (Затверджено наказом МОН молодь спорту України від 06.06.2012 № 664).
  29. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія та валеологія. Лабораторний практикум / Плахтій П. Д., Страшко С. В., Підгорний В. К. - Кам'янець-Подільський: ПП Мошак М. І., 2005. - 208 с.
  30. Погорелова Л. В. Методичний супровід викладання предмета «Основи здоров'я» в умовах оновлення змісту освіти.- Миколаїв: ОШПО, 2017.
  31. Родигіна І.В. Компетентнісно орієнтований підхід до навчання / І. В. Родигіна. - Х.: Вид. група «Основа», 2005. - 96 с.
  32. Рябоконт Л.В., Пліско В.І. Ефективність використання тренінгових методів навчання під час вивчення дисципліни «Основи здоров'я» / Рябоконт Л.В., Пліско В.І. // Молодий вчений» - № 11 (38) – 2016 – С. 493-497

33. Ситуаційна методика навчання: Теорія і практика. - К.: Центр інновацій та розвитку, 2001.
34. Тихомирова Л.Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст]: монографія / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с.
35. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. / В. М. Федорчук – К. : Центр учбової літератури, 2014. – 250 с.
36. Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи: збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (Полтава, 27–28 квітня 2017 р.)/ упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. – Полтава : ПНПУ, 2017. – 408 с.
37. Чеберяк И. Н. Применение кейс-технологий на уроках информатики [Електронний ресурс]/ И. Н. Чеберяк.
38. Щербань П. М. Навчально-педагогічні ігри у вищих навчальних закладах: [навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів] / П. М. Щербань. –К.: Вища шк., 2004. –207 с.
39. [www .autta .org.ua](http://www.autta.org.ua)
40. [http://autta.org.ua/ua/Vprovadj2017/resource/Tipova\\_programa](http://autta.org.ua/ua/Vprovadj2017/resource/Tipova_programa)
41. <http://festival .1september.ru/articles/505465/>
42. [http://autta.org.ua/files/resources/pos\\_dlya\\_vch\\_5\\_kl\\_ukr.pdf](http://autta.org.ua/files/resources/pos_dlya_vch_5_kl_ukr.pdf).
43. <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>
44. <https://goo.gl/GDh9gC>
45. [https://nus.org.ua/covid19/?fbclid=IwAR2PG-\\_SVR2DkEDmI9Q1kU36NJXdZApw\\_3sYys9xp68IFXLSTYZkJ281VSk](https://nus.org.ua/covid19/?fbclid=IwAR2PG-_SVR2DkEDmI9Q1kU36NJXdZApw_3sYys9xp68IFXLSTYZkJ281VSk)