

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Педагогічний факультет

Кафедра педагогіки та психології дошкільної та початкової освіти

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ НАВИЧОК
УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка ІІМ курсу 261 групи
Спеціальності 013 Початкова освіта
Освітньо-професійної (наукової)
програми Початкова освіта
Скиба Інна Миколаївна

Керівник: доцентка Горлова А. В.
Рецензент: Головченко К.А.
директорка Херсонської гімназії № 16
з вивченням мов національних меншин
Херсонської міської ради

Івано-Франківськ–2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Розвиток здоров'язбережувальних навичок молодших школярів як педагогічна проблема	7
1.1. Теоретичні основи формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи.....	7
1.2. Інноваційні педагогічні технології як інструмент розвитку навичок здоров'язбереження учнів 1-4 класів.....	12
РОЗДІЛ 2. Експериментальна перевірка оптимізації шляхів формування здоров'язбережувальних навичок молодших школярів	18
2.1. Діагностика рівня сформованості здоров'язбережувальних навичок здобувачів початкової освіти.....	18
2.2. Шляхи формування здоров'язбережувальних навичок молодших школярів.....	26
2.3. Узагальнення та аналіз результатів експериментального дослідження.....	32
ВИСНОВКИ	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	40
ДОДАТКИ	45
Додаток А Методика «Гармонічність способу життя школярів» (Н. Гаркуша).....	45
Додаток Б Вправа «Незакінчені» речення для співбесіди з учнями.....	49
Додаток В Методика «Рівень володіння школярами культурними нормами у сфері здоров'я» (Н. Гаркуша).....	49
Додаток Г Анкета для батьків	52
Додаток Д Кодекс академічної доброчесності.....	53

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні умови та кардинальні зміни в усіх сферах життя вітчизняного суспільства вимагають перегляду ціннісних пріоритетів, свідомості громадян. захисником держави та творцем новітньої історії України має бути здорова, всебічно розвинена, освічена, самостійна людина. Сьогодні здоров'я українців є гострою проблемою та важливою передумовою соціально-економічного розвитку демократичного суспільства.

Позитивні показники фізичної, соціальної, духовної та психічної складових здоров'я забезпечують не тільки гарне самопочуття людини, а й невичерпний потенціал успішної самореалізації та успіху. Першочерговим завданням вітчизняної освіти сьогодні є формування в кожній зростаючій особистості ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, розвиток навичок здоров'язбереження, озброєння молоді сучасним здоров'язберігаючим інструментарієм. Тільки здорове покоління може впливати на фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток суспільства.

У розв'язанні важливих задач збереження здоров'я та виховання здорової дитини особлива роль відводиться організації освітнього процесу початкової школи. Саме на етапі молодшого шкільного віку відбувається становлення особистості дитини, її характеру, ціннісних орієнтацій, формується ставлення маленької людини до себе, до здоров'я.

Учитель початкових класів, як ініціатор педагогічної взаємодії, має цілеспрямовано, систематично і найбільш ефективно впливати на фізичне та морально-духовне становлення особистості учнів. Пріоритетність цього завдання підкреслено в основних державних документах: в Конституції України, в «Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті», «Основах законодавства України про охорону здоров'я», програмі «Діти України» та інших. В «Державному стандарті початкової

освіти» підкреслюється необхідність «формування здоров'язбережувальної компетентності – здатності учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупності здоров'язбережувальних компетенцій, відповідально та дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей». Завдання зміцнення здоров'я вихованців є одним із пріоритетних в Новій українській школі.

Тож сьогодні виникає нагальна потреба в розробці ефективних шляхів формування здоров'язбережувальних навичок учнів початкової школи на всіх етапах освітнього процесу. Учителю початкової школи в цій діяльності належить особлива функція, оскільки він має безліч інноваційних виховних ресурсів здоров'язберігаючої взаємодії з учнями та батьками вихованців.

Вітчизняними та зарубіжними науковцями було досліджено різні аспекти питань збереження здоров'я підростаючого покоління, а саме: теоретичні основи здоров'язберігаючих технологій (Л. Гаращенко, Л. Горяна, С. Кондратюк); розвиток валеологічної культури особистості (О. Бондаренко, В. Горащук); особливості створення здоров'язбережувального освітнього середовища в загальноосвітньому закладі (О. Блінова, С.Дудко, Г. Побережна). Не дивлячись на значну кількість досліджень з проблем здоров'язбереження, практичні прийоми та технології ще недостатньо опрацьовані. А в сучасних умовах воєнного часу та пандемії питання збереження здоров'я набуває першочергової актуальності. Саме це зумовило вибір теми магістерського дослідження «Формування здоров'язбережувальних навичок учнів початкової школи засобами інноваційних технологій».

Об'єкт дослідження – освітній процес початкової школи під час дистанційного навчання.

Предмет дослідження – шляхи розвитку здоров'язбережувальних навичок молодших школярів засобами інноваційних технологій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність шляхів формування здоров'язбережувальних навичок учнів початкової школи засобами інноваційних технологій.

Гіпотеза дослідження. Формування здоров'язбережувальних навичок молодших школярів засобами інноваційних технологій набуде ефективності за таких умов:

1. Створення у загальноосвітньому закладі розвивального середовища, в якому формується ціннісне ставлення до здоров'я та уявлення щодо взаємозв'язку між здоров'ям та здатністю до самореалізації в майбутньому; учні початкової школи активно оволодівають навичками здоров'язбереження на основі компетентнісного та діяльнісного підходів, навчаються використовувати засвоєне у житті.

2. Систематичне використання в освітньому процесі інноваційних технологій (проектної технології, кольоротерапії, музикотерапії, ігротерапії, психогімнастики, дихальної гімнастики, профілактики порушень статури та технологій дистанційного навчання).

3. Цілеспрямоване підвищення валеологічної грамотності батьків вихованців.

Відповідно до мети й гіпотези визначено такі **завдання дослідження**:

1. На підставі аналізу наукової літератури розкрити сутність понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та «навички здоров'язбереження молодших школярів».

2. Обґрунтувати доцільність використання інноваційних здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі початкової школи.

3. Провести діагностику сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи.

4. Розробити та експериментально перевірити ефективність шляхів формування навичок здоров'язбереження молодших школярів.

Методи дослідження:

Теоретичні:

- аналіз науково-педагогічної літератури для визначення актуальних питань формування критичного мислення;

- метод періодизації, за допомогою якого встановлювалися якісні зміни у розвитку критичного мислення майбутніх учителів початкової школи на різних етапах;

- системно-структурний метод застосовувався для характеристики теоретичних питань дослідження.

Емпіричні: педагогічне спостереження, бесіди, індивідуальні та групові обговорення.

Наукова новизна. Вперше проаналізовано найбільш ефективні шляхи формування здоров'язбережувальних навичок молодших школярів засобами інноваційних технологій.

Практичне значення. Матеріали дослідження можуть бути корисними для вчителів початкової школи, вихователів, батьків, здобувачів педагогічних факультетів закладів вищої освіти, слухачів курсів удосконалення кваліфікації педагогічних кадрів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дипломна робота пов'язана з напрямом наукових досліджень кафедри педагогіки та психології дошкільної та початкової освіти Херсонського державного університету

Апробація результатів дослідження. Теоретичні опрацювання знайшли своє відображення у статті «Традиційний і сучасний підходи до формування здоров'язбережувальних навичок учнів початкової школи» в збірці «Магістерські студії», ХДУ-2022.

Структура роботи: випускна робота має вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел, додатки.

РОЗДІЛ 1

Розвиток здоров'язбережувальних навичок молодших школярів як педагогічна проблема

1.1. Теоретичні основи формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи

Здоров'я особистості – найцінніший скарб та найактуальніша проблема, вирішення якої потребує вагомих зусиль лікарів, педагогів, психологів, адже саме здоров'я визначає якість життя суспільства, «становить основу економічного та духовного розвитку держави» [21]. Важливість питання здоров'язбереження підкреслюється у великій кількості державних нормативних документів – мається на увазі і Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, прийнята Указом Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020 [15], і Указ Президента України від 7 грудня 2019 року № 894 «Про невідкладні заходи щодо покращення здоров'я дітей» [26], і Національний план заходів щодо неінфекційних захворювань для досягнення глобальних цілей сталого розвитку, затверджений розпорядженням Кабінету Міністрів України від 26 липня 2018 року № 530 [16]. В Концепції Нової української школи [11], Державному стандарті початкової освіти [5] підкреслюється пріоритетність положень, пов'язаних зі становленням культури здоров'я, розвитком дбайливого ставлення та прагнення до здорового способу життя, умінь та практичних навичок здоров'язбереження молодших школярів.

Сьогодні, в сучасних умовах пандемії та воєнного стану, актуальність питань відповідального ставлення, збереження та зміцнення здоров'я набуває ще більшої гостроти. Реалізацію цих завдань покладено в зміст діяльності вітчизняних навчальних закладів. З перших днів

перебування дитини в школі вся освітня діяльність має бути підпорядкована ідеї формування свідомого ставлення учнів до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, розвитку духовних потреб і навичок здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального та морального здоров'я дітей [4, с. 241].

Безперечним є твердження науковців про те, що період молодшого шкільного віку є особливим етапом життя людини, в якому закладаються основи ціннісних орієнтацій, формуються життєві навички та відбувається становлення картини світу (Л. Божович, Л. Виготський). Дослідженням проблем порушення здоров'я, формування культури здоров'я молодших школярів, здорового способу життя та розвитку навичок здоров'язбереження присвятили свої наукові доробки Т. Баєва, Н. Беседа, І. Бех, Ю. Бойчук, А. Богущ, Т. Бондар, Л. Горяна, С. Дудко, С. Кондратюк, В. Оржеховська, О. Савченко Г. Побережна. Корисними для нашого дослідження були праці та дисертаційні дослідження українських науковців останніх років І. Кочі, С. Кондратюк, З. Мохоньок [13].

Для визначення ефективних шляхів розвитку навичок збереження здоров'я, в першу чергу маємо виявити зміст понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».

В академічному тлумачному словнику читаємо: «Здоров'я - стан організму, при якому нормально функціонують усі його органи» [23]. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) термін «здоров'я» визначає як «стан повноцінного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад». Здоров'я ототожнюють, перш за все, з нормою, рівновагою, або гармонійною організацією життєвих функцій організму та відсутністю патологічних змін [3]. Складовими здоров'я людини як цілісної системи є такі компоненти: фізична, інтелектуальна, психічна, емоційна, соціальна, духовна, особистісна складові.

Нам імпонує тлумачення «здоров'я» Л. Іващук: «це динамічний стан організму людини, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля...та забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням» [9, с.33].

Ю. Шайгородський, К. Меркотан, І. Іванова, О. Федько говорять про здоров'я людини як «цілісне, системне явище, природа якого зумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя» [24; 8, с.21; 27].

Ю. Бойчук підкреслює, що «Здоров'я людини - соціальна цінність, невід'ємна частина суспільного багатства, і від суспільства залежить, як здоров'я використовується, охороняється і відтворюється [3].

Здоров'я кожного громадянина тісно пов'язане зі здоров'ям суспільства та залежить від якості життя, географічних та екологічних умов і мотиваційної спрямованості.

Дефініція «здоровий спосіб життя» тлумачиться як «спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращання здоров'я людини» [10; 25, с.4], як «відносно окрема частина життя людини з певними правилами та форма людської життєдіяльності у поєднанні з гігієнічними вимогами» [21], як виконання певних дій, що «забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини..., спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організм й поліпшення загального самопочуття людини» [18].

За висновками досліджень Ю. Бойчука, здоровий спосіб життя – це базові для певного суспільства «види, типи, способи життєдіяльності, які зміцнюють адаптивні можливості організму людини, сприяють успішному відновленню, підтримці й розвитку його резервних

можливостей, повноцінному виконанню людиною соціальних функцій і досягненню активного довголіття» [3].

Складовими здорового способу життя є такі: рухова активність, загартовування, оптимальний режим праці та відпочинку, збалансоване харчування, здоровий сон, виконання правил особистої гігієни, емоційна стабільність, відмова від шкідливих звичок, позитивна міжособистісна взаємодія, сприятливий психологічний клімат.

Виховання свідомого, відповідального ставлення дітей до власного здоров'я, здоров'я інших людей має розпочинатися з перших днів життя, шляхом передачі знань від батьків. В початковій школі ці знання мають ставати міцнішими та ґрунтовнішими. За допомогою вчителя молодші школярі удосконалюють навички зміцнення та збереження здоров'я, які поступово стають частиною здоров'язбережувальної компетентності учнів.

Формування даної компетентності починається з організації оздоровчої системи в освітньому процесі початкової школи. Це завдання ускладнюється сучасними умовами дистанційного формату навчання, недостатнім бажанням учнів займатися спортом, перебільшеним інтересом до соціальних мереж та ігор в інтернеті. Тож перед учителями постає надважливе завдання пошуку шляхів активізації розвитку навичок здорового способу життя, формування потреби дітей у фізичних вправах, режимі, збалансованому харчуванні та профілактиці шкідливих звичок.

І. Коча розглядає формування здорового способу життя молодших школярів як «комплексний процес, що зорієнтований на розвиток життєвої компетентності дитини, формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та створення необхідних умов для збереження й зміцнення фізичної, психічної, духовної, соціальної сфер здоров'я учнів в освітньому процесі початкової школи» [12, с.10].

Н. Опара вважає, що сформувати необхідні знання та навички збереження здоров'я можна за допомогою здоров'язберігаючих

технологій – «цілісної системи виховно-оздоровчих, корекційних і профілактичних заходів, які здійснюються у процесі взаємодії дитини і педагога, дитини і батьків, дитини і лікаря» [17].

Метою цих освітніх технологій є забезпечення оволодіння учнями знаннями та навичками збереження здоров'я, виховання бажання і готовності використовувати їх у повсякденному житті.

Л. Рибалко та Л. Лапоног, аналізуючи технології здоров'язбережування, «розрізняють:

- власне здоров'язбережувальні (профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація здорового харчування);
- оздоровчі (фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арттерапія);
- технології навчання здоров'ю (включення відповідних тем до змісту предметів загальноосвітнього циклу);
- виховання культури здоров'я (факультативні заняття з розвитку особистості учнів, позакласні і позашкільні заходи, фестивалі, конкурси тощо) [19, с. 8].

Хоча науковці по-різному трактують поняття здоров'я і здорового способу життя, об'єднує висновки досліджень ідея про міждисциплінарний підхід до вивчення проблеми. Здоров'я людини має бути центром уваги не тільки медичних працівників та педагогів, а й психологів, соціологів, екологів, філософів [3].

Головними шляхами формування здорового способу життя молодших школярів мають бути особлива увага до фізичних навантажень вихованців; систематичне впровадження інноваційних технологій здоров'язбереження в освітній процес початкової школи (фізкультурно-оздоровчі, медико-гігієнічні, навчально-виховні); валеологічна просвітницька робота з батьками.

Отже, головна задача вчителів початкової школи сьогодні – створити безпечні умови перебування, навчання та роботи учнів в загальноосвітньому закладі, допомогти молодшим школярам розвинути валеологічний світогляд, виховати свідоме та дбайливе ставлення до власного здоров'я, здоров'я оточуючих, сформувати навички здоров'язбереження та бажання їх популяризувати.

1.2.Інноваційні педагогічні технології як інструмент розвитку навичок здоров'язбереження учнів 1-4 класів

Всесвітня пандемія COVID-19, карантинні заходи та обмеження, запровадження воєнного стану в Україні зумовили перехід закладів освіти на дистанційну форму навчання, що в свою чергу актуалізувало проблему пошуку нових і трансформацію вже існуючих технологій, методів, форм та засобів збереження здоров'я дітей і формування у них навичок здорового способу життя. Не винятком стала й початкова освіта. Адже, молодші школярі почали більше часу проводити за моніторами комп'ютерів, що спричинило малорухомий спосіб життя та збільшення захворюваності опорно-рухового апарату у дітей. Останні дослідження Міністерства освіти і науки України встановили, що 36 % учнів закладів загальної середньої освіти мають низький рівень фізичного здоров'я, а 34% – нижчий за середній. Соціологічні дослідження також стверджують, що на початку шкільного навчання здорових дітей близько 30%, а на завершення шкільної освіти залишається близько 3% абсолютно здорових дітей.

Тому, протягом останніх років проблема формування здоров'язбережувальних навичок учнів початкової школи мала інтенсивне обговорення на державному рівні, досліджувалося питання створення здоров'язбережувального освітнього середовища в школах,

актуалізувалася проблема розширення змісту та пошуку форм та методів роботи здоров'язбережувального характеру з учнями початкової школи.

Одним з пріоритетних напрямів роботи з досліджуваної проблеми стало розробка, теоретичне та експериментальне обґрунтування інноваційних технологій, методів роботи, створення освітніх програм здоров'язбережувального спрямування для учнів, методичної літератури для батьків та вчителів закладів загальної середньої освіти.

Сучасна освіта з кожним роком виходить на більш високий технологічний рівень. Однак, навчання в онлайн-форматі у деяких батьків викликає сумніви, оскільки дитина працюватиме з комп'ютером. Але, використання під час дистанційного освітнього процесу принципів здоров'язбережувального навчання, дозволить не тільки зберегти, а й покращити психологічний та фізичний стан школяра.

Недоліками здоров'язбереження під час дистанційного навчання є шкідливий вплив гаджетів на здоров'я дитини, а саме:

- незручна поза, сидяче положення протягом довгого часу;
- втомлюваність очей, навантаження на зір;
- стрес під час пошуку або втрати інформації [1].

Головним завданням реалізації здоров'язбережувальних технологій – є така організація освітнього простору, під час якої якісна освіта, розвиток, виховання школярів не супроводжується нанесенням шкоди для їх здоров'я.

Серед ефективних інноваційних здоров'язбережувальних форм та методів роботи з молодшими школярами виявлено наступні:

- проектна діяльність;
- методи розігрування критичних ситуацій;
- методи аналізу соціальних ситуацій;
- створення власного портфоліо;
- мозковий штурм;
- тренінги;

- акції;
- дні здоров'я;
- тижні здорового способу життя;
- фізкультурно-оздоровчі заняття та ін. [13].

З метою формування мотивації дітей до дотримання здорового способу життя та залучення дітей до здорових активностей доцільно організовувати різноманітні акції здоров'язбережувального спрямування із залученням батьків. Наприклад, «Корисні овочі та фрукти!», «Осінь ягоди для фітотерапії!», «Домівка для зимуючих пташок!» та ін.

Також, доцільними й ефективними формами роботи для формування здоров'язбережувальних навичок у дітей є організація та проведення перерв у активній ігровій діяльності (під музичний або презентаційний супровід), що слугує зняттю м'язового напруження та зміні психологічного клімату.

Для дітей початкової школи корисними та цікавими є онлайн-зустрічі з фахівцями. Доцільно організовувати зустрічі з лікарем-педіатром, яка наголосить на користі правильного харчування та дотриманні здорового способу життя; з відомими спортсменами нашого міста; з шкільним психологом.

Цікавою формою роботи з дітьми є організація тематичних лінійок (наприклад до Дня боротьби з ВІЛ та СНІДом) на яких проводяться інформаційні хвилинки, флешмоби та ін. [22].

Дієвим та інноваційним засобом просвітницької роботи щодо здорового способу життя є запровадження шкільної реклами, яку учні можуть створювати самостійно у вигляді інформаційних листівок, буклетів, плакатів, або ж за допомогою батьків. Наприклад, діти можуть рекламувати споживання корисних продуктів харчування, фізичні вправи, правила гігієни, поживні вітаміни у продуктах харчування.

В межах шкільних тематичних тижнів ефективно проводити онлайн-батли або вікторини між паралелями класів, адже діти завжди з задоволенням і цікавістю приймають участь у такого роду заняттях.

Підсилення змісту освіти здоров'язберезувальним матеріалом також є ефективним кроком у формуванні здорової особистості. Під час підготовки до уроків учителям початкової школи рекомендується збагатити зміст програми різноманітними художніми творами, які пропагують здоровий спосіб життя серед дітей. Наприклад, це можуть бути тексти для диктантів, казки для позакласного читання, додаткова література та ін. [7].

В освітньому процесі варто акцентувати увагу учнів на важливості проведення ранкової гімнастики, а для заохочення учнів до її виконання можна запровадити онлайн-конкурс на кращу відеозарядку. Адже, ранкова зарядка завжди викликає позитивні емоції та заряджає бадьорим настроєм на цілий день [20, с.190].

Під час проведення онлан-уроків, якщо у дітей з'являються перші ознаки втоми необхідно організовувати фізкультхвилинки, вправи релаксації, дихальну гімнастику, елементи казкотерапії, психорегулювальні вправи та ін. Самойленко Л. вважає, що розпочинати уроки ефективно із психоформул. За її переконаннями: «їх метою є налаштування учнів на позитивний настрій на початку уроку, згуртування молодших школярів для розв'язання пізнавальних завдань, мотивувати до навчання» [20, с.193]. Наприклад:

1. Щоб нам разом працювати –

Треба разом повторювати:

– Я уважний і серйозний,

Хоч іще малого зросту.

Зараз із силами зберусь.

Я нічого не боюсь,

Впевнений, кмітливий я,

Хочу отримати знання.

2. Люблю я свій розум,

Увагу та пам'ять.

Працює мій мозок,

І вчусь я старанно.

Сприймаю все нове

І мислю логічно.

Вчителя слово

Втілю практично.

Застосування на уроках здоров'язбережувальних технологій робить процес навчання цікавим, створює в учнів бадьорий робочий настрій, полегшує подолання перешкод у засвоєнні нового матеріалу, підвищує інтерес до предмету вивчення.

Таким чином, здоров'язбережувальні інноваційні технології сприяють покращенню та збереженню здоров'я дітей, знімають стрес та підвищують мотивацію до навчальної діяльності.

Часто, працюючи онлайн з учнями в ZOOM або на платформі Google Classroom, учитель не звертає уваги на поставу дитини, оскільки робота за комп'ютером створює ризики зниження зору, педагог повинен пам'ятати, що відповідно до санітарно-гігієнічних норм відстань до монітора комп'ютера повинна становити не менше ніж 30 см., а рівень постановки монітору відповідав рівню очей дитини.

Не менш важливим є психологічний клімат на дистанційному уроці, який є одним з показників успішності його проведення. Позитивний психологічний клімат досягається шляхом проведення хвилинок емоційної розрядки, наприклад, шляхом коротких веселих або цікавих розповідей, які стосуються матеріалу уроку або організації роботи на комп'ютері.

Стомлюваність молодших школярів залежить також і від зовнішніх чинників: температури повітря в кімнаті, рівня освітлення, відсутності

сторонніх звукових подразників та ін. Але, зрозуміло, що за гігієнічними умовами домашньої обстановки несуть відповідальність батьки учнів.

Загально відомим є той факт, що на уроці необхідно змінювати види діяльності, однак дуже часто зміна одного виду діяльності на інший потребує від дітей додаткових адаптаційних зусиль, що сприяє швидкій втомлюваності дітей. Рекомендується використовувати 4-7 видів робіт під час дистанційного уроку, а орієнтовна норма його тривалості становить 7-15 хв.

Ефективною формою роботи, яка сприяє активізації екологічного (двопівкульного) мислення дітей є застосування мислеобразів [2]. Наприклад, Богосвятська А. рекомендує під час уроків використовувати наступні мислеобрази:

- «- хмаринки (образи пунктуаційних знаків до речень);
- кольорова квітка (образ здорового способу життя, рис характеру);
- горох (образ до теми «Текст»);
- лісова галявина (образ до теми «Займенник»);
- гора (образ щаблі до успіху, творчого шляху письменника);
- дерево (образ «Дерево роду», «Частини мови»);
- образ тата та мами ведмедів – це образ головних членів речення» [2]. Застосування мислеобразів сприяє запобіганню перевтоми учнів та збереженню здоров'я.

Таким чином, запровадження до освітнього процесу інноваційних технологій, форм і методів роботи здоров'язбережувального спрямування та організація спортивно-оздоровчих заходів із включенням конкурсів, акцій, тематичних тижнів, музичних розминок, ігор, веселих естафет, казкотерапії, релаксацій, фізкультхвилинок, вікторин, батлів відіграють важливу роль у формуванні основ культури здорового способу життя у молодших школярів.

РОЗДІЛ 2

Експериментальна перевірка оптимізації шляхів формування здоров'язбережувальних навичок молодших школярів

2.1. Діагностика рівня сформованості здоров'язбережувальних навичок здобувачів початкової освіти

Аналіз наукової психолого-педагогічної та методичної літератури з проблеми формування здоров'язбережувальних навичок учнів початкової школи доводить, що пошук ефективних шляхів та організація спеціального середовища, у відповідності до норм здорового способу життя, на сучасному етапі розвитку освіти є актуальними питаннями. Першочерговим завданням експериментального дослідження з даної проблеми було проведення діагностичних заходів щодо виявлення рівня сформованості здоров'язбережувальних навичок дітей.

Відповідно до мети та завдань дослідження нами було розроблено план експериментальної роботи, до якого входили наступні етапи:

- *констатувальний етап* – передбачав визначення показників та рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності здобувачів початкової освіти; визначення ролі батьків у формуванні здоров'я дітей та залучення їх до здорового способу життя; розробка програми формування здоров'язбережувальних навичок молодших школярів «У здоровому тілі – здоровий дух!»;

- *формувальний етап* – передбачав визначення ефективних шляхів формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів та експериментальну перевірку доцільності запровадженої програми «У здоровому тілі – здоровий дух!», розробку сайту для батьків «Здорові діти – щасливі батьки!».

Експериментальне дослідження проводилося на базі Херсонської гімназії № 6 Херсонської міської ради. Респондентами дослідження були

34 учні 3 – Б класу, з яких 17 учнів увійшло до експериментальної групи та 17 - до контрольної. Також до педагогічного експерименту нами було залучено 17 батьків дітей експериментальної групи.

Враховуючи те, що формування здоров'язбережувальних навичок молодших школярів базується на багатьох аспектах розвитку особистості дитини та на основі вивчення публікацій з проблеми дослідження (представлено в теоретичній частині нашого дослідження) ми виділили наступні компоненти формування здоров'язбережувальних навичок здобувачів початкової освіти: мотиваційний, когнітивний та діяльнісний.

Мотиваційний компонент передбачав наявність бажання дотримуватися здорового способу життя, інтерес до свого здоров'я. Для визначення рівня сформованості показників цього компоненту нами використовувалася методика «Гармонічність способу життя школярів» (Н. Гаркуша) (Додаток А). Ця методика дала змогу виявити у молодших школярів наявність мотивації до здорового способу життя.

Когнітивний компонент передбачав визначення наявності уявлень молодших школярів про складові здоров'я, розуміння поняття здоров'я, знання норм та правил здорового способу життя. Для визначення рівня сформованості показників цього критерію нами було використано методику незакінчених речень, яку було проведено у вигляді співбесіди з учнями класу (Додаток Б).

Діяльнісний компонент відображає, наскільки основні положення здорового способу життя реалізуються у поведінці, звичках та діях дітей у повсякденному житті. Для визначення рівня сформованості показників цього компоненту у молодших школярів було використано методику «Рівень володіння школярами культурними нормами у сфері здоров'я» (Н. Гаркуша) (Додаток В).

Кожен компонент досліджуваного поняття мав конкретно визначені показники та три рівні їх прояву, що детально описані у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні		Високий	Середній	Низький
Компоненти/показники				
Мотиваційний	Усвідомлене ставлення до власного здоров'я, наявність розуміння цінності власного здоров'я, мотивація до дотримання норм та правил здорового способу життя як особистісної цінності.	Учень має внутрішню мотивацію і зацікавленість дотримання норм та правил здорового способу життя, ціннісно ставиться до власного здоров'я.	Учень має слабку мотивацію і низьку зацікавленість дотримання норм та правил здорового способу життя (за умови наявності елементів гри), ціннісно ставиться до власного здоров'я.	Учень має низький рівень мотивації (або ж її відсутність) і байдуже ставлення до дотримання норм та правил здорового способу життя.
Когнітивний	Наявність знань про здоров'я людини та норми і правила здорового способу життя.	Учень знає визначення поняття здоров'я, може назвати складові здоров'я, може назвати норми (не менше 5) здорового способу життя та знає правила збереження здоров'я.	Учень має уявлення про здоров'я, може назвати не менше трьох складових здоров'я, називає (не менше 3) правила збереження здоров'я.	В учня відсутнє або сформоване на елементарному рівні поняття про здоров'я людини, не знає складові здоров'я, може сформулювати лише 1-2 правила здорового способу життя.
Діяльнісний	Дотримання норм та правил здорового способу життя у повсякденній діяльності.	Учень старанно стежить за власним здоров'ям дотримується норм і правил здорового способу життя у повсякденному житті.	Учень періодично або за нагадуванням батьків дотримується норм та правил поведінки здорового способу життя.	Учень не стежить за власним здоров'ям та не дотримується норм та правил поведінки здорового способу життя.

Компоненти, показники та рівні сформованості

здоров'язбережувальної компетентності здобувачів початкової освіти

З метою визначення наявності у учнів мотивації до здорового способу життя (мотиваційний компонент) нами було використано методику «Гармонічність життя школярів», автором якої є Н. Гаркуша. Молодшим школярам пропонувалося відзначити знаком «+» пункти

анкети, характерні їх способу життя. Відповіді дітей оцінювалися за десятибальною шкалою. При підрахунку кількості балів діти були поділені на три рівні за наявністю відповідної мотивації: високий рівень – 70 – 60 балів, середній рівень – 55 – 45 балів, низький рівень – 40 балів та менше.

Результати, сформованості рівня мотиваційного компоненту здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів на констатувальному етапі експериментального дослідження інтерпретовано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівень сформованості мотиваційного компоненту
здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів на
констатувальному етапі

Рівні	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-сть учнів	%	Кіл-сть учнів	%	Кіл-сть учнів	%
Контрольна група	5	29	8	47	4	24
Експериментальна група	4	24	7	41	6	35

Як видно з табл. 2.2. високий рівень сформованості мотивації до здорового способу життя у молодших школярів було визначено у 5 осіб КГ та 4 осіб ЕГ, що становить відповідно 29% та 24%. Ці школярі усвідомлено ставляться до свого здоров'я, дотримуються здорового способу життя, вміють самостійно цілеспрямовано опановувати практичні навички збереження та примноження власного здоров'я.

Середній рівень сформованості мотиваційного компоненту виявлено у 8 осіб КГ та 7 осіб ЕГ, відповідно 47 % та 41 %. Дітям притаманне часткове розуміння важливості збереження та зміцнення здоров'я. Школярі розуміють, що треба вести здоровий спосіб життя, але

не всі це роблять, тому що епізодично володіють практичними навичками збереження та примноження здоров'я.

Низький рівень було виявлено у 4 осіб КГ та 6 осіб ЕГ, що становить 24 % та 35 %. У цих школярів відсутня мотивація до здорового способу життя, потреба у збереженні та зміцненні здоров'я.

З метою визначення у дітей молодшого шкільного віку знань про здоров'я людини та норми і правила його збереження, а також правил здорового способу життя нами було розроблено та впроваджено анкетування у вигляді методу незакінчених речень.

Результати, сформованості рівня когнітивного компоненту здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів на констатувальному етапі експериментального дослідження інтерпретовано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівень сформованості когнітивного компоненту
здоров'язбережувальних навичок молодших школярів на
констатувальному етапі

Рівні	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-сть учнів	%	Кіл-сть учнів	%	Кіл-сть учнів	%
Контрольна група	4	23,5	9	53	4	23,5
Експериментальна група	3	17,5	10	59	4	23,5

Для вивчення рівня володіння та використання школярами культурних норм у сфері здоров'я (діяльнісний компонент) було використано методу «Рівень володіння школярами культурними нормами у сфері здоров'я», автор Н. Гаркуша. Молодшим школярам пропонувалося відзначити знаком «+» характерні їм пункти тверджень у питаннях I, IV, V, VI, у питаннях, II та III було необхідно відзначити знаком «+» один варіант (Додаток В).

Результати вивчення рівня сформованості діяльнісного компоненту на констатувальному етапі експерименту нами інтерпретовані у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівень сформованості діяльнісного компоненту
здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів
на констатувальному етапі

Рівні	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-сть учнів	%	Кіл-сть учнів	%	Кіл-сть учнів	%
Контрольна група	4	23,5	8	47	5	29,5
Експериментальна група	4	23,5	7	41	6	35,5

Аналізуючи результати з табл. 2.4. видно, що високий рівень володіння культурними нормами у сфері здоров'я притаманний 4 особам КГ (23,5%) й аналогічно респондентам ЕГ. Дітям притаманний ідеально сформований спосіб життя здорової людини, фізично активної, що зміцнює здоров'я самостійно, що вміє співпрацювати з оточуючими у питаннях збереження та зміцнення здоров'я, що досконало володіє культурними нормами у сфері здоров'я.

Середній рівень сформованості діяльнісного компоненту притаманний 8 особам (47 %) КГ та 7 особам (41 %) ЕГ. Молодші школярі непогано володіють знаннями про здоровий спосіб життя, але дані знання не є переконаннями. Даним учням характерно епізодичне оволодіння практичними навичками збереження та примноження здоров'я, але вони готові до співпраці, з дорослими у питаннях здоров'язбереження.

Низький рівень визначено у 5 осіб (29,5 %) КГ та 6 осіб (35,5 %) ЕГ. У молодших школярів з низьким рівнем діяльнісного компоненту відсутня система елементарних знань про здоров'я та здоровий спосіб життя. Молодші школярі, віднесені до цього рівнем часто не виконують елементарні правила гігієни, не проводять оздоровчі процедури.

Рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку визначали шляхом узагальнення результатів діагностичних методик. Для цього виявляли домінуючий рівень здоров'язбережувальної компетентності за трьома компонентами (табл. 2.5.).

Таблиця 2.5

Рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку за трьома компонентами на констатувальному етапі експериментального дослідження

Група	Компоненти									Рівень сформованості здоров'язбережувальних навичок дітей молодшого шкільного віку
	Мотиваційний			Когнітивний			Діяльнісний			
	ВР	СР	НР	ВР	СР	НР	ВР	СР	НР	
Контрольна	29	47	24	23,5	53	23,5	23,5	47	29,5	СР
Експериментальна	24	41	35	17,5	59	23,5	23,5	41	35,5	СР

Аналізуючи узагальнені результати діагностичних методик з досліджуваної проблеми ми визначили, що респондентам експериментальної роботи притаманний середній рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності. Це свідчить, що у школярів не погано сформовані перелічені вище компоненти та показники здоров'язбережувальної компетентності. Але потрібно коригування в усвідомленні необхідності постійного дотримання норм та цінностей різних аспектів проблеми здоров'я, у розумінні різних впливів довкілля на збереження здоров'я та зміцнення власного здоров'я.

З метою виявлення ролі батьків у формуванні здоров'я дітей та залучення їх до здорового способу життя було проведено анкетування (Додаток Г) для батьків. Нами було опрацьовано відповіді респондентів та узагальнені результати відображено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати анкетування батьків щодо їх ролі у формуванні здоров'я
дітей

№	Питання	Так	Ні	Важко відповісти
1	Чи підтримуєте Ви інтерес дитини в сім'ї до здорового способу життя?	90	-	10
2	Чи робить Ваша дитина ранкову зарядку?	20	70	10
3	Чи берете Ви участь разом зі своїми дітьми в шкільних заходах (День здоров'я, Веселі старти)?	35	65	-
4	Чи читаєте Ви своїм дітям книги про валеологічну грамотність?	10	90	-
5	Чи займається Ваша дитина загартуванням, спортом, чи відвідує спортивні гуртки, секції?	95	5	-

Таким чином, отримані результати вказують на прагнення батьків долучати дітей до здорового способу життя через сторонні організації: 95% батьків долучили своїх дітей до роботи різноманітних секцій та гуртків, хоча 90% батьків намагаються підтримувати інтерес до здорового способу життя дитини. Проте, спеціальну літературу про валеологічну грамотність читають лише 10% батьків, а спільному проведенню часу на спортивних змаганнях у школі приділяють увагу лише 35% респондентів.

Таким чином, проведене дослідження з визначення рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи визначило наступні недоліки:

- відсутність у молодших школярів сталої мотивації до дотримання норм та правил здорового способу життя;
- елементарні уявлення про здоров'я людини та його складові;
- низький рівень обізнаності батьків про валеологічну грамотність дітей та несистематична участь у процесі формування здоров'язбережувальних навичок.

Отже, перспективами нашого дослідження вбачаємо розробку і запровадження програми з формування здоров'язбережувальної

компетентності дітей «У здоровому тілі – здоровий дух!» та проведення просвітницької діяльності серед батьків з проблеми валеологічного виховання дітей.

2.2. Шляхи формування здоров'язбережувальних навичок молодших школярів

Результати констатувального етапу педагогічного експерименту дали змогу оцінити процес формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи засобами інноваційних технологій як такий, який потребує уваги з боку педагогів. Нами зроблено висновок, що ефективними шляхами формування досліджуваного феномену будуть наступні:

1) Створення здоров'язбережувального середовища в освітньому процесі та сім'ї.

Головним завданнями закладу загальної середньої освіти є не формування окремих особистісних якостей дитини, а створення такого середовища, яке б сприяло її всебічному та цілісному розвитку. Такі якості, як ініціативність, самостійність, відповідальність, є рушіями саморозвитку дитини та які необхідно розвивати вже починаючи з молодшого шкільного віку. Однією з основоположних потреб є потреба дитини в самозбереженні, тобто ціннісному ставленні до свого здоров'я та до самого себе.

2) Урізноманітнення функціональності інформаційно-комунікаційного розвивального середовища контентом здоров'язбережувального спрямування.

Здійснений нами аналіз педагогічної та методичної літератури з проблеми дослідження дав змогу визначити, що проведення з учнями початкової школи різнобічної діяльності щодо формування основ здорового способу життя має організовуватися у спеціально створених та

ретельно продуманих умовах. Здоров'язбережувальне середовище у онлайн-форматі повинно відповідати віковим та фізіологічним особливостям дітей, а також заняття організовані онлайн мають проводитися із дотриманням санітарно-гігієнічних вимог. Форми та методи роботи повинні вміщувати соціально-гігієнічні, психолого-педагогічні, морально-етичні, екологічні, оздоровчі комплекси.

3) Підвищення валеологічної грамотності батьків учнів початкової школи.

Педагогічний вплив на дитину здійснюється не тільки в освітньому закладі, а й під час сімейного виховання. Адже, перші хто знайомлять дітей з правилами здорового способу життя - це батьки. Тому, першочергово необхідно здійснювати просвітницьку діяльність серед сімей учнів з питань здорового способу життя. Крім того, батьків необхідно знайомити з інноваційними прийомами кольоротерапії та вокалотерапії, арттерапії та їх значення у формуванні навичок здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку.

З метою перевірки ефективності запропонованих нами шляхів формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів нами було розроблено систему роботи на формувальному етапі експериментального дослідження, яка включає різноманітні матеріали, інноваційні форми та методи роботи щодо підвищення рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності дітей.

Метою формувального етапу експериментального дослідження було реалізація програми «У здоровому тілі – здоровий дух!» та проведення просвітницької діяльності серед батьків з метою підвищення валеологічної грамотності.

Завданнями формувального експерименту нами визначено:

- реалізувати програму діяльності учителя, яка містила комплекс заходів здоров'язбережувального спрямування;

- здійснити педагогічну діяльність з батьками з питання формування основ культури здорового способу життя.

Оскільки на сучасному етапі українське суспільство та держава перебувають у стані війни, то освітня діяльність орієнтується переважно на дистанційну форму навчання. Таким чином, розробляючи програму «У здоровому тілі – здоровий дух!» (таблиця 2.1) ми керувалися тією думкою, що всі заплановані заходи будуть проведені у онлайн-режимі на платформі ZOOM. Під час розробки кожного конспекту запланованих зустрічей з молодшими школярами ми дотримувалися вікових та фізіологічних особливостей дітей, а також враховували санітарно-гігієнічні вимоги до такого виду занять.

Мета програми: підвищити рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи; сформувані сталі уявлення про здоров'я людини та його складові; підвищити рівень мотивації учнів до дотримання здорового способу життя.

Завдання програми: провести заходи, присвячені просвітницькій діяльності здорового способу життя серед молодших школярів; сформувані в учнів уявлення про здоров'я людини та правила і норми здорового способу життя.

Таблиця 2.1

Програма діяльності учителя «У здоровому тілі – здоровий дух!»

№	Тема заняття	Мета заняття	Форма проведення
1.	«Щоб зростати силачем»	Засвоєння дитиною нових знань про здоров'я, його види, та роль рухів у процесі підтримання та збереження здоров'я.	Прослуховування аудіотвору «Щоб зростати силачем» О. Пархоменко; художній аналіз твору; бесіда за змістом твору.

Продовження таблиці 2.1

2.	«Навіщо бути сильним і здоровим»	Формування у дітей знань про здоров'я та його складові.	Онлайн-бесіда з валеологічної тематики
3.	Дидактичні ігри «Їстівне не їстівне», «Мій день», «Що якому спортсменові потрібно для тренування»	Формування уявлень про оздоровлення різноманітними ігровими вправами та рухливими іграми.	Дидактичні онлайн-ігри
4.	«Найголовніший друг здоров'я»	Виховання у дітей інтересу до заняття різноманітними видами спорту.	Перегляд відеоматеріалів про спортивні ігри; бесіда про спортивні захоплення учнів.
5.	«Вікторина дружби»	Актуалізація знань учнів про норми та правила здорового способу життя.	Віртуальна вікторина
6.	«Здоров'я – це мистецтво»	Закріплення знань про здоров'я та правила здорового способу життя.	Розглядання творів живопису відео- й фото матеріалів стосовно здорового способу життя.
7.	«Фотоальбом здоров'я»	Прищеплення навичок здорового способу життя. Удосконалення умінь участі в дидактичних іграх валеологічного змісту.	Створення фотоальбому «Фотоальбом здоров'я» засобами презентацій Microsoft PowerPoint.
8.	«Збалансоване харчування»	Прищеплення навичок здорового та корисного харчування.	Онлайн-квест «Корисна їжа»
9.	«Здоров'я – найцінніший скарб»	Формування вмінь адекватно застосовувати набуті знання про здоровий спосіб життя та перенесення їх у різноманітні повсякденні ситуації.	Онлайн-студія обміну думками про цінність здоров'я.

10.	«Твоє здоров'я – твій скарб»	Закріплення знань про здоров'я та його складові, узагальнення знань про здоровий спосіб життя	Спільна проектна діяльність з батьками; створення проекту на валеологічну тематику.
11.	«Ми – покоління 21 століття»	Популяризація здорового способу життя серед однолітків.	Флешмоб

З метою підвищення валеологічної грамотності батьків нами було проведено батьківські збори у форматі онлайн на платформі ZOOM. Одним з питань, які обговорювалися було оголошення результатів констатувального експерименту, після чого проведено навчальний семінар щодо особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку та значення знань про здоровий спосіб життя. Наступним етапом роботи було проведення ділової гри «Здоров'я дітей в наших руках», в межах якої батьки обмінювалися знаннями про культуру здорового способу життя та досвідом формування здоров'язбережувальної компетентності дітей. Крім того, батьки познайомилися з прийомами кольоротерапії та вокалотерапії, а також дізналися про особливості арттерапії та її значення у формування навичок здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку.

З метою поглиблення та удосконалення знань батьків щодо формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи нами було розроблено вебсайт «Здорові діти – щасливі батьки» (рис. 2.1).

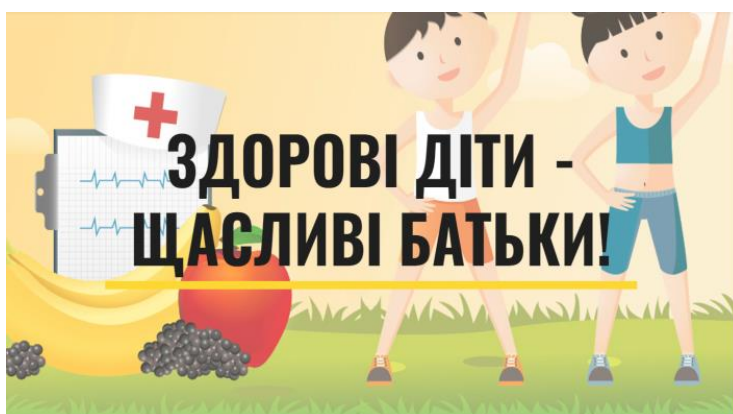




Рис. 2.1 Головна сторінка вебсайту «Здорові діти – щасливі батьки!»

Архітектура вебсайту представлена нами на рис. 2.2.

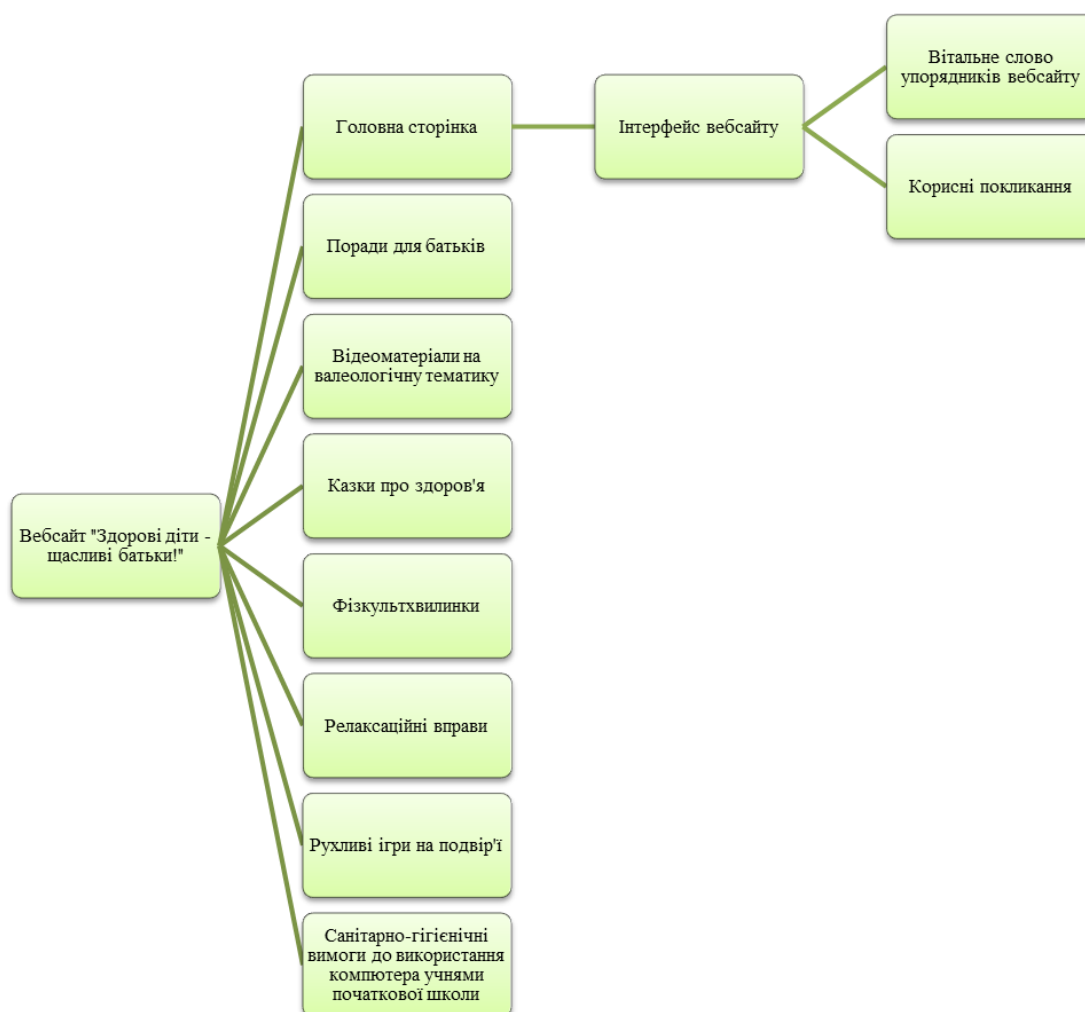


Рис. 2.2 Архітектура вебсайту «Здорові діти – щасливі батьки!»

На сторінках вебсайту батьки можуть ознайомитися з порадами щодо формування здоров'язберезувальної компетентності учнів початкової школи, а також різноманітними формами роботи щодо прищеплення навичок здорового способу життя дітям (відеоматеріали на валеологічну тематику, казки про здоров'я, фізкультхвилинки, релаксаційні вправи, рухливі ігри, санітарно-гігієнічні вимоги щодо правил роботи за комп'ютером учнів початкової школи) та ін.

Таким чином, в межах формувального етапу експериментального дослідження нами було розроблено та реалізовано програму для вчителя початкової школи з підвищення рівня сформованості здоров'язберезувальної компетентності учнів, а також проведено роботу валеологічного спрямування, розроблено вебсайт для батьків, що сприяє підвищенню знань батьків з питання здоров'язбереження.

2.3. Узагальнення та аналіз результатів експериментального дослідження

В ході організації та проведення педагогічного експерименту з проблеми дослідження нами вирішувалося одне з головних завдань – обґрунтування й експериментальна перевірка ефективних шляхів формування здоров'язбережувальних навичок учнів початкової школи.

Виявлення динаміки рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів відбувалося шляхом використання таких же методик, що й під час констатувального етапу експериментального дослідження.

Результати сформованості мотиваційного компоненту здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи відображено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівень сформованості мотиваційного компоненту
здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів на
контрольному етапі

Рівні	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-сть учнів	%	Кіл-сть учнів	%	Кіл-сть учнів	%
Контрольна група	5	29	8	47	4	24
Експериментальна група	8	47	7	41	2	12

Результати відображені у таблиці 2.1. показують, що у респондентів експериментальної групи значно збільшилися кількісні показники рівня сформованості мотивації до дотримання правил здорового способі життя. Високий рівень має 8 дітей, що становить 47 %, середній рівень притаманний 7 дітям (41 %) і відповідно зменшилася кількість дітей з низьким рівнем мотиваційного компоненту – 2 учні, що становить 12 %. Кількісні показники контрольної групи учасників експериментального дослідження залишилися без змін. Таким чином ці результати засвідчують, що діти більш усвідомлено ставляться до свого здоров'я, дотримуються здорового способу життя, вміють самостійно

цілеспрямовано опанувати практичні навички збереження та примноження власного здоров'я.

Аналіз результатів дослідження когнітивного конмоненту здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів засвідчує наступну динаміку відображену у таблиці 2.2.

Таблиця 2.3

Рівень сформованості когнітивного компоненту
здоров'язбережувальних навичок молодших школярів на контрольному
етапі

Рівні	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-сть учнів	%	Кіл-сть учнів	%	Кіл-сть учнів	%
Контрольна група	4	23,5	9	53	4	23,5
Експериментальна група	6	35	8	47	3	18

Таким чином, кількісний аналіз результатів дослідження сформованості рівня когнітивного компоненту здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів має динаміку до підвищення показників високого рівня (6 осіб – 35 %) і відповідно зменшилася кількість учнів середнього (8 осіб – 47 %) і низького (3 особи – 18 %) рівнів здоров'язбережувальної компетентності. Більшість учнів мають ґрунтовні уявлення щодо поняття здоров'я людини та його складові, діти знають правила здорового способу життя.

Результати вивчення рівня сформованості діяльнісного компоненту здоров'язбережувальної компетентності на контрольному етапі експериментального дослідження також мають позитивну динаміку (таблиця 2.4.)

Таблиця 2.4

Рівень сформованості діяльнісного компоненту
здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів
на контрольному етапі

										молодшого шкільного віку
Контрольна	29	47	24	23,5	53	23,5	23,5	47	29,5	СР
Експериментальна	47	41	12	35	47	18	41	35	24	ВР

Таким чином, результати проведеного контрольного етапу експериментального дослідження підтверджують позитивну динаміку зростання рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів, адже респонденти експериментальної групи мають високий рівень сформованості компонентів досліджуваного поняття. Методи та форми організації впроваджені нами під час формувального етапу експерименту є дієвими.

Запроваджене експериментальне дослідження підтверджує, що гіпотеза, змістом якої є положення про те, що формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів буде успішним, якщо до освітнього процесу буде запроваджено спеціальне розвивальне середовище, в якому формується ціннісне ставлення до здоров'я та буде систематичне використання в освітньому процесі інноваційних технологій підтверджується. Мету дослідження досягнуто.

ВИСНОВКИ

В процесі дослідження проблеми формування здоров'язбережувальних навичок учнів початкової школи засобами інноваційних технологій, ми дійшли наступних висновків:

1. Здоров'я кожної особистості невід'ємно пов'язане з якістю життя, географічними, екологічними, соціальними умовами життєдіяльності суспільства. Демократичні зміни, науково-технічний прогрес, досягнення в освіті та культурі, духовний розвиток під силу здоровому поколінню, яке здатне свідомо і активно змінювати дійсність. Саме тому пріоритетним завданням початкової школи сьогодні є розбудова здорового освітнього середовища, формування відповідального ставлення до здоров'я, збереження та зміцнення здоров'я кожного учня.

Адже «здоров'я», за висновками досліджень науковців – це «динамічний стан організму людини, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля та забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням» [9].

«Здоровий спосіб життя» трактується вітчизняними вченими як «життєдіяльність особистості, що ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах та способах діяльності, які зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному та соціальному розвитку [6].

Навички здоров'язбереження молодших школярів є складовою здоров'язбережувальної компетентності (здатності учня свідомо застосовувати в умовах конкретної ситуації здоров'язбережувальні компетенції, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей).

2. Всесвітня пандемія COVID-19, карантинні заходи та обмеження, запровадження воєнного стану в Україні зумовили перехід закладів освіти на дистанційну форму навчання, що в свою чергу актуалізувало проблему пошуку нових і трансформацію вже існуючих технологій, методів, форм та засобів збереження здоров'я дітей і формування у них навичок здорового способу життя.

Аналіз наукової психолого-педагогічної та методичної літератури дав змогу виокремити ефективні інноваційні технології, методи та засоби формування здоров'язбережувальних навичок учнів початкової школи, до яких належать проєктна діяльність, тренінгові заняття, дні здоров'я, фізкультурно-оздоровчі заняття, акції здоров'язбережувального спрямування, онлайн-зустрічі з фахівцями (педіатр, психолог та ін.), інформаційні хвилинки, флешмоби, організація шкільної реклами, релаксаційні вправи, казкотерапія, дихальна гімнастика, психорегульовальні вправи, застосування мислеобразів, кольоротерапія та ін. які відіграють важливу роль у формуванні основ культури здорового способу життя у молодших школярів.

3. Першочерговим завданням експериментального дослідження з даної проблеми було проведення діагностичних заходів щодо виявлення рівня сформованості здоров'язбережувальних навичок дітей. Враховуючи те, що формування здоров'язбережувальних навичок молодших школярів базується на багатьох аспектах розвитку особистості дитини та на основі вивчення публікацій з проблеми дослідження ми виділили компоненти (мотиваційний, когнітивний та діяльнісний), показники та рівні (високий, середній, низький) сформованості досліджуваного поняття. Рівні сформованості кожного компоненту визначалися нами шляхом використання діагностичних методик, авторських анкет, бесід з учнями, вправи незакінчені речення. Аналізуючи узагальнені результати діагностичних методик з досліджуваної проблеми ми визначили, що респондентам, які брали участь в експериментальній роботі, притаманний

середній рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності. Це свідчить про достатньо опосередковані знання про здоров'я людини його складові та норми і правила здорового способу життя, діти не завжди займаються спортом та ведуть активний спосіб життя, хоча розуміють його важливість.

З метою виявлення ролі сім'ї у формуванні здоров'я дітей та залучення її до здорового способу життя було проведено анкетування для батьків. Отримані результати вказують на прагнення батьків долучати дітей до здорового способу життя через сторонні організації: 95% батьків долучили своїх дітей до роботи різноманітних секцій та гуртків. Проте, спеціальну літературу про валеологічну грамотність читають лише 10% батьків, а спільному проведенню часу на спортивних змаганнях у школі приділяють увагу лише 35% респондентів.

4. Дослідження теоретичних джерел та експериментальна перевірка дали змогу визначити ефективні шляхами формування здоров'язбережувальних навичок молодших школярів:

- Створення здоров'язбережувального середовища в освітньому процесі та сім'ї.
- Урізноманітнення функціональності інформаційно-комунікаційного розвивального середовища контентом здоров'язбережувального спрямування.
- Підвищення валеологічної грамотності батьків учнів початкової школи.

З метою перевірки ефективності запропонованих нами шляхів формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів нами було розроблено та реалізовано програму «У здоровому тілі – здоровий дух!» та проведено просвітницьку діяльність серед батьків з метою підвищення валеологічної грамотності. Оскільки на сучасному етапі освітня діяльність орієнтується переважно на дистанційну форму навчання. Розробляючи програму «У здоровому тілі – здоровий дух!» ми

керувалися тією думкою, що всі заплановані заходи будуть проведені у онлайн-форматі на платформі ZOOM. Під час розробки кожного конспекту запланованих зустрічей з молодшими школярами ми дотримувалися вікових та фізіологічних особливостей дітей, а також враховували санітарно-гігієнічні вимоги до такого виду занять. Програма містила різноманітні інноваційні форми та методи здоров'язбережувального спрямування, а саме: прослуховування аудіотворів, онлайн-бесіди, дидактичні онлайн-ігри, віртуальні вікторини, створення фотоальбомів, онлайн-квести, проєктна діяльність, флешмоб.

З метою підвищення валеологічної грамотності батьків нами було проведено батьківські збори у форматі онлайн на платформі ZOOM, а також було організовано ділову гру «Здоров'я дітей в наших руках!». Крім того, батьки познайомилися з прийомами кольоротерапії та вокалотерапії, а також дізналися про особливості арттерапії та її значення у формування навичок здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку. З метою поглиблення та удосконалення знань батьків щодо формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи нами було розроблено вебсайт «Здорові діти – щасливі батьки», на його сторінках розміщено поради щодо формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи, а також різноманітні форми роботи щодо прищеплення навичок здорового способу життя дітям (відеоматеріали на валеологічну тематику, казки про здоров'я, фізкультхвилинки, релаксаційні вправи, рухливі ігри, санітарно-гігієнічні вимоги щодо правил роботи за комп'ютером учнів початкової школи).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бережна Т. Створення здорового середовища навчального закладу як шлях збереження і зміцнення здоров'я учнів. Рідна школа. 2012. № 1- 2.
2. Богосвятська А.М. Як зробити смачний, ароматний, кольоровий урок. Методичний посібник. Львів : Академія гармонізації особистості, 2019. 76 с.
3. Бойчук Ю., Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять // Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teorija_zdorovia_i_zdorviazberegennja.pdf
4. Височан Л. Формування основ здорового способу життя в учнів молодших класів / Гірська школа українських Карпат. Випуск 12-13. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. С. 241-243. URL: <http://irbis-nbu.gov.ua>.
5. Державний стандарт початкової освіти / Постанова Кабінету міністрів України від 24 липня 2019 р. № 688. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Text>.
6. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teorija_zdorovia_i_zdorviazberegennja.pdf.
7. Здорова школа: аспекти моніторингу : навч. посіб. / за наук. ред. Олени Шиян. Львів : Кольорове небо, 2013. 122 с.

8. Іванова І.В., Гвоздій С. П., Поліщук Л. М., Козикін А. Г. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема // Педагогічні науки. 2007. № 4. С. 21.

9. Іващук Л. Ю. Сучасні концептуальні чинники інтегральної характеристики здоров'я особистості і суспільства: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 33-40. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teorija_zdorovia_i_zdorviazberegennja.pdf.

10. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07; Ін-т проблем виховання АПН України. К., 2004. 21 с.

11. Концепція Нової української школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.

12. Коча І. А. Особливості формування здорового способу життя учнів початкової школи в сучасному освітньому просторі. Педагогічний альманах. 2018. № 39. С. 10-16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm_2018_39_3.

13. Коча І. А. Формування здорового способу життя учнів початкової школи (друга половина ХХ - початок ХХІ століття) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки». Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2019. 21 с. URL: http://tnpu.edu.ua/naukova-robota/documents-download/d-58-053-01/Aref_Kocha.pdf.

14. Лапоног Л. Упровадження в закладі освіти здоров'язбережувальних технологій, формування безпечного і здорового способу життя: матеріали ІV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, м. Суми, 26 листопада 2020 р. / за заг. ред. В. М. Успенської. Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. С. 31-36. URL:

http://www.soippo.edu.ua/images/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97_%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8_%D0%93%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97/2020/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84_26.11.2020.pdf

15. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі / Указ Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>.

16. Національний план заходів щодо неінфекційних захворювань для досягнення глобальних цілей сталого розвитку / Розпорядження Кабінету Міністрів України від 26 липня 2018 року № 530. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/530-2018-%D1%80#Text>.

17. Опара Н. М. Здоров'язберігаючі технології: шляхи до гармонійного розвитку особистості. URL: <http://dspace.pdaa.edu.ua:8080/bitstream/123456789/1203/1/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97%20%D1%88%D0%BB%D1%8F%D1%85%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%20%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BA%D1%83%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf>.

18. Основи здорового способу життя. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2977-osnovi-zdorovogo-sposobu-zhittya/>

19. Рибалко Л. М. Здоров'язбережувальні технології як соціальна та педагогічна проблема: колективна монографія /за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. С. 8-25. URL: [file:///C:/Users/%D0%91%D0%B8%D0%B1%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%91%D0%BE%D0%B1%D0%B0/Downloads/monographia%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/%D0%91%D0%B8%D0%B1%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%91%D0%BE%D0%B1%D0%B0/Downloads/monographia%20(1).pdf).

20. Самойленко Л. Інноваційні оздоровчі технології навчання молодших школярів / Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 25-річчю Медичного інституту Сумського державного університету. Суми, 17–19 жовтня 2017 року. С. 190-194. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/64163/1/Samoilenko_ozdorovchi%20_tekhnolohii.pdf.

21. Сіренко Н. Формування культури здоров'я та здорового способу життя в дітей молодшого шкільного віку // Здоров'я як особистий, освітній і суспільний феномен: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, м. Суми, 26 листопада 2020 р. / за заг. ред. В. М. Успенської. Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. 220 с. URL: http://www.soippo.edu.ua/images/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97_%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8_%D0%93%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97/2020/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84_26.11.2020.pdf

22. Скиртач-Кукіна О. Є. Впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній простір учнів початкових класів. URL: <http://znz81.zp.ua/images/metod/dosvid1-2.pdf>.

23. Словник української мови. Академічний тлумачний словник <http://sum.in.ua/s/zdorov.ja>.

24. Суспільна мораль як система цінностей / Правові засади захисту особистісних цінностей та суспільної моралі: збірник

нормативних актів України / Уклад.: Ю.Ж. Шайгородський, К.П. Меркотан. К.: Український центр політичного менеджменту, 2007. 440 с.

25. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: ЗДУ, 1999. 310 с.

26. Указ Президента України від 7 грудня 2019 року № 894 «Про невідкладні заходи щодо покращення здоров'я дітей». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/894/2019#Text>.

27. Федько О. Здоровий спосіб життя як цінність: проблеми формування // Наукові записки. Випуск 43. ІІІЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України. URL: <http://dspace.nbu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/13029/30Fedko.pdf?sequence=1>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Гармонічність способу життя школярів» (Н. Гаркуша)

Мета: визначення наявності у молодших школярів розуміння цінності та значимості здоров'я, дотримання здорового способу життя.

Інструкція. Позначте знаком «+» варіанти, які відповідають способу вашого життя.

Питання:

1. Як ти оцінюєш стан свого здоров'я?
 - а) відмінне;
 - б) добре;
 - в) погане;
 - г) важко відповісти.
2. Чи займаєшся ти фізичною культурою або спортом?
 - а) так;
 - б) ні.
3. Як довго вдень ти перебуваєш на свіжому повітрі?
 - а) зазвичай більше 2 годин;
 - б) близько години;
 - в) не більше години або взагалі не виходжу на подвір'я.
4. Чи робиш ти вранці наступне:
 - а) зарядку;
 - б) гарно снідаю;
 - в) ранкову пробіжку.
5. Чи обідаєш ти в шкільній їдальні?
 - а) так;
 - б) іноді;
 - в) ні.

6. О котрій годині лягаєш спати?

- а) до 21 години;
- б) між 21 та 22 годинаю;
- в) після 22 години.

7. Як ти зазвичай проводиш вільний час?

- а) займаюся в спортивному гуртку;
- б) проводжу час з друзями;
- в) читаю книги;
- г) допомагаю мамі з домашніми справами;
- д) переважно переглядаю телевізор;
- е) граю в комп'ютерні ігри;
- ж) інше.

Бланк відповідей

№ питання	Варіант відповіді						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
Сума балів							

Обробка результатів

Відповіді оцінюються за десятибальною шкалою.

№ питання	Варіант відповіді						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	10	5	5	5	0	0	0
Сума балів							

Порахуйте загальну кількість балів.

Інтерпретація результатів

Високий рівень – 70-60 балів – усвідомлене ставлення школярів до свого здоров'я; ведення здорового способу життя; самостійне цілеспрямоване оволодіння практичними навичками збереження та примноження здоров'я.

Середній рівень – 55 – 45 балів – часткове розуміння школярами важливості збереження, зміцнення здоров'я та ведення здорового способу життя, епізодичне оволодіння практичними навичками збереження та примноження здоров'я.

Низький рівень – 40 балів і менше – відсутність у школярів розуміння цінності та значущості здоров'я, ведення способу життя, що сприяє розвитку хвороб.

«Незакінчені» речення для співбесіди з учнями 3–4-х класів

1. «Я думаю, що здоров'я– це ...».
2. «Щоб бути здоровим потрібно ...».
3. «Щоб зберегти здоров'я, я...».
4. «Мої улюблені розваги – це ...».
5. «Я вважаю, що здоровий спосіб життя – це ...».

**Методика «Рівень володіння школярами культурними
нормами у сфері здоров'я» (Н. Гаркуша)**

Мета: вивчення рівня володіння школярами культурними нормами у сфері здоров'я.

Інструкції. Позначте знаком + характерні для Вас пункти тверджень у питаннях I, IV, V, VI, у питаннях II та III позначте знаком «+» одну із запропонованих відповідей.

1. Чи займаєтеся Ви:

- а) у шкільній спортивній секції;
- б) у спортивній секції інших установ;
- в) читання наукової літератури про збереження свого здоров'я;
- г) перегляд передач на тему здоров'я;
- д) вживанням вітамінів;
- е) читанням енциклопедій для юнаків та дівчат.

2. Як часто берете участь у спортивних заходах, що організуються після уроків:

- а) взагалі ніколи не беру участь;
- б) дуже нерегулярно;
- в) два рази на тиждень;
- г) три і більше разів на тиждень.

3. На уроках фізичної культури ви займаєтеся:

- а) із повною віддачею;
- б) без бажання;
- в) аби не сварилися.

4. Які у Вас стосунки з оточуючими людьми (батьками, друзями, вчителями):

- а) повне порозуміння;

- б) довірчі;
- в) шанобливі;
- г) відсутність порозуміння.

5.3 метою дотримання здорового способу життя Ви:

- а) дотримуєтеся режиму дня;
- б) дотримуєтеся режиму харчування та вживаєте вітамінізовану їжу;
- в) займаєтесь спортом;
- г) робите регулярно ранкову зарядку;
- д) не маєте шкідливих звичок.

6. Як Ви вважаєте, які якості Вас характеризують:

- а) фізична сила та витривалість;
- б) розумова працездатність;
- в) розум, кмітливість;
- г) сила волі, витримка, терпіння та завзятість;
- д) обсяг знань про здоровий спосіб життя;
- е) вміння бачити і цінувати прекрасне в природі, людині, мистецтві;
- ж) увагу та спостережливість;
- з) вміння завжди бачити мету і прагнути до неї (цілеспрямованість);
- і) вміння організувати свою працю (організованість);
- к) вміння за необхідності працювати самостійно, без сторонньої допомоги;
- л) чуйність та чуйність до людей;
- м) вміння працювати разом із товаришем, бачити, кому потрібна твоя допомога, допомагати та приймати допомогу від інших;
- н) вміння підкоряти свої бажання інтересам справи та колективу;
- о) вміння поводитися в суспільстві, гарно одягатися, зачісуватися тощо;
- д) вміння берегти час;

р) вміння контролювати та аналізувати свою роботу та свої вчинки.

Опрацювання результатів

За всі обрані твердження з питань 1,5,6 – 5 балів; 2 – 5 балів за 4-те твердження, 3 – 5 балів за 1-е твердження, 4 – по 5 балів за 1-е, 2-ге, 3-тє твердження.

Інтерпретація результатів

Високий рівень – 160-130 балів – ідеальний образ здорової людини, фізично активного, що зміцнює здоров'я самостійно, вміє співпрацювати з оточуючими у питаннях збереження та зміцнення здоров'я, що досконало володіє культурними нормами у сфері здоров'я.

Середній рівень – 125 – 90 балів – знання школярів про здоровий спосіб життя не є переконаннями, характерне епізодичне оволодіння школярами практичними навичками збереження та примноження здоров'я, готовність до співпраці, з дорослими у питаннях здоров'язбереження.

Низький рівень – нижче 85 балів – відсутність у школярів системи елементарних знань про здоров'я та здоровий спосіб життя та мотивацію до піклування про власне здоров'я; найчастіше не виконуються елементарні правила гігієни, не проводяться оздоровчі процедури.

**Анкета для батьків з метою виявлення їх ролі у формуванні
здоров'я дітей та залучення школярів до здорового способу життя**

Шановні батьки, просимо Вас дати відповіді на запитання!

*Анкета проводиться анонімно, тому просимо дати правдиві
відповіді на запитання. У колонці відповідей, яка Вам найбільше
підходить, просимо поставити знак «+».*

№	Питання	Так	Ні	Важко відповісти
1	Чи підтримуєте Ви інтерес дитини в сім'ї до здорового способу життя?			
2	Чи робить Ваша дитина ранкову зарядку?			
3	Чи берете Ви участь разом зі своїми дітьми в шкільних заходах (День здоров'я, Веселі старті)?			
4	Чи читаєте Ви своїм дітям книги про валеологічну грамотність?			
5	Чи займається Ваша дитина загартуванням, спортом, чи відвідує спортивні гуртки, секції?			

Дякуємо за співпрацю!

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Скиба Інна Миколаївна, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;

• використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

- не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

- не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

30.09.2021



Інна Скиба