

Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Педагогічний факультет
Кафедра теорії та методики дошкільної та початкової освіти

**Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів Нової
української школи в умовах змішаного навчання**

кваліфікаційна робота (проєкт)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу 261 М групи_
Спеціальності 013 Початкова освіта
Освітньо-професійної (наукової)
програми Початкова освіта
Гузенко Надія Валеріївна

Керівник: к.п.н. доц. Борисенко Н.М

Рецензент: к.п.н. доц. Денисенко В.В.

Херсон-2020

ЗМІСТ

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ		3
ВСТУП.....		4
РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів молодшого шкільного віку		8
1.1.	Здоров'язбережувальна компетентність учнів Нової української школи як психолого-педагогічна проблема	8
1.2.	Формування здоров'язбережувальної компетентності в рамках концепції розвитку життєвих навичок	14
1.3.	Особливості здоров'язбережувального компетентнісного підходу в умовах змішаного (гібридного) навчання	24
РОЗДІЛ 2. Педагогічні умови формування навичок здоров'язбереження в учнів Нової української школи в умовах змішаного навчання		37
2.1	Впровадження компетентнісного підходу формування здоров'язбережувальних навичок у практику сучасної початкової школи	37
2.2.	Моделювання процесу здоров'язбереження учнів початкової школи	41
РОЗДІЛ 3.Інтерпретація результатів дослідження процесу формування здоров'язбережувальної компетентності учнів Нової української школи в умовах змішаного навчання		48
3.1	Педагогічна діагностика рівня сформованості навичок здоров'язбереження в учнів початкової школи	48
3.2	Аналіз результатів впровадження моделі здоров'язбереження у практику Нової української школи в умовах змішаного навчання.....	52
ВИСНОВКИ.....		57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		61
ДОДАТКИ.....		68
Додаток А. Категоріальний апарат дослідження.....		68
Додаток Б. Діагностичні інструменти дослідження.....		72
Додаток В. Конспект заняття з формування навичок попередження інфекційних захворювань.....		73
Додаток Г. Кодекс доброчесності.....		78

Список умовних скорочень

НУШ- Нова українська школа;
ООН – Організація Об'єднаних Націй;
ЮНІСЕФ – Дитячий Фонд Об'єднаних Націй;
ЮНЕСКО - Організації Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури;
ВООЗ - Всесвітня організація охорони здоров'я;
ВІЛ- Вірус імунодефіциту людини;
МОН - Міністерство освіти і науки ;
ЗНЗ – загальноосвітніх навчальних закладів;
ТСО- технічні засоби навчання;

Вступ

Найважливішим завданням сучасної шкільної освіти – є виховання здорового покоління, свідомого ставлення людини до власного здоров'я та здоров'я людей, що її оточують.

На законодавчому рівні це закріплено Законами України «Про освіту»(2018), «Національна стратегія розвитку освіти на період до 2021», Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації», «Нова українська школа». Основний закон нашої держави декларує що життя і здоров'я людини є найвищими соціальними цінностями.

Цілеспрямованої роботи з формування здоров'язбережувальній компетентності учнів вимагає і Державний стандарт початкової освіти (2018) де чітко сформульовано основні завдання в цій галузі.

Проблема навчання й виховання підростаючого покоління здоровому способу життя розроблялась такими науковцями як, С. Русова, О. Добрянська, та ін. Серед сучасних педагогів і психологів різні аспекти цієї проблеми опрацьовують Н. Бібік, Н. Башовець, Н. Борисенко, Т. Бойченко, О. Ващенко, С. Коршок, О. Савченко

Сьогодні з урахуванням реалій життя в умовах карантинного змішаного навчання все більше набуває значення вміння вчителів початкової школи впроваджувати у свою роботу, ті елементи змісту освіти, що спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової ланки освіти.

Звичайно, постала проблема вимагає необхідності глибокого й послідовного розв'язання в педагогічній практиці початкової школи, що і вплинуло на вибір теми дослідження – **«Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів Нової української школи в умовах змішаного навчання».**

Випускна робота виконана відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики дошкільної та початкової освіти Херсонського державного університету, а саме: «Теоретико-методичні

засади формування професійної компетентності сучасного педагога дошкільної та початкової освіти 0117U003762».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та дослідити феномен здоров'язбережувальної компетентності в психолого-педагогічних дослідженнях в умовах змішаного навчання та визначити педагогічні умови, що на нього впливають.

Гіпотеза дослідження полягає в **припущенні** про те, що формування здоров'язбережувальної компетентності в умовах змішаного навчання буде досягнута, за таких педагогічних умов:

- формування свідомих знань щодо навичок здорового способу життя в карантинному та звичайному режимі;
- формування мотивації здобувачів освіти вести здоровий спосіб життя, в процесі виконання компетентностних завдань в змішаному форматі;
- освоєння освітніх платформ, розробка адаптованих до умов змішаного навчання завдань здоров'язбережувального характеру.

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

- проаналізувати проблему формування компетентності здоров'язбереження учнів Нової української школи в умовах змішаного навчання;
- визначити особливості формування життєвих навичок в рамках концепції здорового способу життя;
- визначити педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи, що сприяють їх розвитку;
- охарактеризувати оптимальні форми роботи вчителя щодо моделювання (прогнозування) завдань, що впливають на формування і розвиток здоров'язбережувальної компетентності в учнів Нової української школи.

Об'єкт дослідження – процес формування здоров'язбережувальної компетентності учнів Нової української школи в умовах змішаного навчання.

Предмет дослідження – педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності на засадах життєвих навичок учнів Нової української школи в умовах змішаного навчання.

Для досягнення мети нами були застосовані такі **методи дослідження**: аналіз і узагальнення історичної, педагогічної літератури з метою здійснення історико-педагогічного аналізу проблеми; вивчення й узагальнення педагогічного досвіду формування здоров'язбережувальної компетентності та розвитку навичок здоров'язбереження в учнів початкової школи; педагогічне спостереження, індивідуальні та колективні бесіди, інтерв'ювання, опитування, анкетування, констатувальний та формувальний експеримент для визначення рівня формування здоров'язбережувальної компетентності у школярів.

Наукова новизна полягає в систематизації наукових поглядів на проблему формування здоров'язберігаючих компетентностей учнів Нової української школи в умовах змішаного навчання.

Практичне значення: Наважливішим здобутком дослідження вважаємо упровадження розробленої системи формування навичок збереження здоров'я учнів Нової української школи в умовах змішаного навчання практику початкової школи, що може бути використано студентами педагогічних факультетів та педагогами початкової школи.

Апробація результатів дослідження. Результати педагогічного досвіду було висвітлено на засіданні методичного об'єднання вчителів початкових класів Бериславського загальноосвітнього закладу № 3 та на засіданні кафедри теорії та методики дошкільної та початкової освіти. В процесі написання роботи отримано сертифікати та дипломи на тему: «Дистанційний та змішаний формат навчання», « Використання відео та

аудіо в навчанні», « Створення інфографіки та ментальних карт для навчання».

Публікації. Надрукована стаття у збірнику праць кафедри теорії та методики дошкільної та початкової освіти Херсонського державного університету: «Аналіз проблеми формування здоров'язберезувальної компетентності в теорії та практиці педагогічних досліджень»

Структура роботи. Випускна робота складається із вступу, з трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (56 найменувань), додатків. Повний текст викладено на 67 сторінок, додатки на 19 сторінках.

РОЗДІЛ 1

Теоретичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів молодшого шкільного віку

1.1. Здоров'язбережувальна компетентність учнів Нової української школи як психолого-педагогічна проблема

Згідно Державного стандарту початкової загальної освіти здобуач початкової освіти початкової школи має отримати такі необхідні до подальшого життя навички, які зроблять його життя успішним та благополучним. У процесі навчання здобувач освіти отримує знання, уміння та навички, що допоможуть йому підготуватися до подальшого навчання. Тому вчитель нової української школи має на меті сформувати ту сферу компетентностей що відносяться до ключових і найбільш визначальних. Ключовою компетентністю, необхідною для життя є компетентність, що визнана Радою Європи як головна –це здоров'язбережувальна.

Усі ми хочемо бачити дитину здоровою, розумно,успішною. Але , на сьогодні за соціальною статистикою, здоров'я школярів потребує значного покращення.За даними Міністерства охорони здоров'я України 89 % усіх дітей мають значні проблеми зі станом здоров'я. Так, 30% здобувачів освіти мають інколи цілий комплекс захворювань захворювань. Тож актуальною проблемою сьогодення є збереження життя як цінності.

Значні зміни, що відбуваються сьогодні у Новій українській школі наголошують на таких умовах реформування, де пріоритет компетентнісного підходу визначено вирішальним. Згідно з Типовими програмами Нової української школи, нові освітні стандарти однозначно спираються на рекомендаціях Європейського Парламенту та Ради Європи та здорові навички формуються на основі концепції формування життєвих навичок.

Рада Європи дає таке визначення компетентності здоров'язбереження як динамічній комбінації знань, способів мислення, поглядів, цінностей, навичок, умінь, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно провадити професійну роботу. «Ключові компетентності» – ті, які має сформувати кожен свідомий громадянин, або пересічна людина, яка має реалізувати на протязі життя увесь свій потенціал. Все це потребує не тільки духовного та соціального розвитку розвитку, аоє й ще активної громадянської позиції, реалізації закладених цінностей, які здатні забезпечити особистісний розвиток та життєвий успіх [19, 20].

В нашому дослідженні під компетентнісним підходом ми розуміємо такий підхід до підготовки учнів, який спрямований на реалізацію особистісно-орієнтованого навчання фахівця, формування готовності і здатності діяти в мінливих соціуму.

«У Державному стандарті поняття «компетентнісний підхід» розглядається як певна направленість освітнього процесу на досягнення таких результатів, якими є структурно вибудовані та взаємопов'язані компетентності учнів, як ключові, предметні і спеціальні» [13, с.3].

Концепція Нової української школи визначає поняття «компетентність» та «ключова компетентність» таке визначення: «компетентність» – рухливий, здатний до змін конгломерат знань, певних способів погляду на світ, способів мислення, світосприйняття, цілепокладання, умінь, інших якостей, що визначає здатність здобувача освіти успішно засвоювати нові способи дій, навчатися організовувати власне життя. Ключові компетентності, за визначенням євроспільноти необхідні здатності та якості людини яких кожен потребує реалізації власних цілей та траєкторії життя[20].

У законі «Про освіту» (2018) сформульовані очікувані результати, які стають точкою відліку змісту початкової освіти та досягнення іншої

якості освіти «..учні поступово навчаються розрізняти знання про факти, явища та знання про способи дій.»[16, розд.1, п. 22].

Згідно з резолюцією Генеральної Асамблеї ООН здоров'я людини вважається єдиним критерієм доцільності та ефективності всіх без винятку видів її діяльності. Важливість цієї проблеми підкреслена Конституцією України, яка декларує найвищу цінність у державі, - людину, її життя і здоров'я.

Тож одне з найважливіших завдань НУШ- навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я. Вчитель має впливати на дитину через спілкування з родиною, і тільки таким способом може навчити дитину діяти так, щоб її вчинки викликали тільки позитивні для її здоров'я та здоров'я оточуючих зміни. Під час проведення занять та в різноманітній позакласній роботі вчителі мають послідовно розповідати здобувачам освіти про основні чотири складові здоров'я (фізична, психічна, соціальна,духовна), крім того на його плечах ще й забезпечення їх належного формування.

На уроках здоров'язбереження у Новій українській школі, під час ранкових зустрічей та й загалом, під час індивідуального спілкування використовуючи власний досвід дітей та родинні цінності педагогу необхідно наводити переконливі приклади, проводити тренінги, яскраві флешмоби, у яких цінності здорового способу життя були би важливими та переконливими.

Все це необхідно робити вчителю, пам'ятаючи що у здобувача початкової освіти емоційне сприйняття завжди буде домінувати над логікою та абстрактними прикладами та декланням.

Вивчаючи тему про охайність і особисту гігієну , учні не тільки прослухують інформацію, а й можуть розглянути під мікроскопом свої руки. Тоді діти реально побачать, скільки мікробів є на немитих руках.

Дуже важливим є здатність педагога наводити практичні, здоров'я-орієнтовані завдання, які б могли в короткий час переконати дитину

вести правильний спосіб життя, дотримуватися режиму дня, формування звичок здорового харчування. Цікавим досягненням залучення успішних особистостей, на сьогодні є розроблена Євгеном Клопопенко програма «Стандарти здорового харчування для учнів». На яскравих і доступних прикладах популярний кулінар легко і емоційно переконує дітей обирати саме «здорову тарілку». Затверджена Міністерством здоров'я програма «Good food» може бути також цікавою для батьків і вдало застосовуватися у родині.

Саме такі переконливі приклади допомагають здобувачам освіти зрозуміти, навіщо необхідно витратити час на планування, складання режиму дня, приділяти увагу профілактиці інфекційних захворювань.

В процесі роботи з родинами здобувачів освіти необхідно переконати їх що фактично здоров'я на 50% залежить від способу життя, і батькі своєю поведінкою моделюють для власної дитини, той спосіб який потрібно вести.

Проблеми збереження здоров'я учнів цікавили вчених різних епох, та у різній мірі. Аналіз радянського педагогічного доробку свідчить про те, що влада та адміністрації школи особливу увагу приділяли фізичному загартуванню, фізкультури та спорту, та антиалкогольній пропаганді. У радянські часи масовий підхід до оздоровлення школярів відбувався регламентовано та головна увага зверталася на санітарно-гігієнічне виховання та спортивно-масову роботу.

У різні періоди часу філософи, медики, педагоги звертали свою увагу на те яким чином людина, у тому числі і здобувач початкової освіти, можуть збкрігти та покращати власне здоров'я.

Висвітленню педагогічної, філософської, психологічної сутності здоров'я та різних аспектів здорового способу життя присвячені дослідження Т.Андрющенка [1], Н.Башовець [2], О.Богініч [4], О.Ващенко [7], О.Гнатюка [11], Н.Хольченкової [53] та ін. вчених.

Сьогодні більшість вчених, науковців, педагогів, освітян вважають важливим комплексним показником культури здоров'я таку сукупність знань, умінь, і головне, навичок, що можуть бути спрямовані на покращення власної життєздатності та здоров'я оточуючих. Виявляється, що здоров'я є не тільки станом людини, але ще і динамчною характеристикою, яку за бажанням можна змінити на краще, або ж навпаки [5, с.59].

Вчений О.Савченко зазначає, що «найбільш повно взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям знайшов своє відображення в понятті «здоровий спосіб життя» [21, с. 1].

Якщо розглядати здоровий спосіб життя то необхідно наголошувати на застосування агітаційних моментів вже на етапі коли дитина знаходиться у дитячому садочку. Здорові звички є наслідком довготривалої роботи яку мають спільно запроваджувати родини, вчителі та керівники позакласних установах. Все разом це знаходить відображення у системі спільних дій, які розпочинаються на перших етапах засвоєння дитиною найпростіших навичок, а саме навичок спілкування, поведінки на вулиці, харчування, загартовування та ін..

Таким чином, під здоровим способом життя слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які укріплюють і удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій. Здоровий спосіб життя виражає орієнтованість діяльності людини у напрямі формування, збереження і зміцнення як власного, так і соціального здоров'я.

Покращити ситуацію у цьому напрямі спроможна здоров'язберігаюча та здоров'яформуюча педагогіка, в основі якої — технології, які вводять дитину, учня, його батьків, педагогів у соціально-освітній простір без утрат для їхнього здоров'я, підвищуючи мотивацію

на його формування, збереження, зміцнення, споживання, відновлення й передачу наступним поколінням.

Термін здоров'язберігаюча компетентність вживається при визначенні компетентності у галузі здоров'я здобувача освіти, студента вищого навчального закладу та фахівця будь-якої галузі. Також під здоров'язберігаючою компетентністю розуміються характеристики, властивості, спрямовані на збереження фізичного, соціального, духовного та психічного здоров'я – свого та оточення [45, с.1-2].

Складовими цієї компетентності є життєві навички, що сприяють здоровому способу життя. Сутністю здоров'язберігаючої компетентності особистості є вміння застосовувати навички здорового способу життя та безпеки життєдіяльності; використовувати навички особистої гігієни, профілактики захворювань й травматизму, правил техніки безпеки [36].

Під «здоров'язбережувальною компетентністю» будемо розуміти інтегральне утворення особистості, що поєднує в собі систему знань, умінь, навичок, ставлень в області формування, збереження та зміцнення здоров'я, забезпечує позитивну настанову на здоровий спосіб життя, поведінку, спрямовану на збереження фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я та мотивацію до реалізації цих знань в житті.

Основними принципами формування мотивації дітей на здоровий спосіб життя є: *принцип науковості і доступності знань*, *принцип системності і наскрізності*, *принцип неперервності та практичної цілеспрямованості*; *принцип інтегративності*); *принцип відкритості*, *принцип плюралізму*; *принцип превентивності*, *принцип гуманізму*, *принцип цілеспрямованості* [49].

Отже, коли вихователь або вчитель початкової школи разом з батьками та суспільством формує у здобувачів освіти мотивацію та бажання вести здоровий спосіб життя, він насамперед, формує систему цінностей дитини, її бажання підтримувати та зберігати, а за необхідності і відновлювати своє власне здоров'я.

Педагог, як провідник сучасних інноваційних технологій сьогодні має всі можливості, використовуючи взаємодію з батьками, медичним персоналом, громадою тиким чином спланувати діяльність і роботу, щоб використовуючи новітні розробки, відкриті освітні ресурси, цікаві мультимедійні ресурси, інтерактивні вправи, практично-орієнтовані завдання сформувати у дітей такі навички, що значно б змінили їх спосіб життя[47, с.201].

Формування здорової нації не є короткотривалим процесом, але досвід зарубіжних країн (Польщі, Сінгапуру, Франції) доводить, що комплексна взаємодія батьків, вчителів, освітян усіх рівнів та державних програм здатно за короткий час змінити підходи до здоров'язбереження.

З переліку підходів, які сприяють формуванню навичок збереження здоров'я у молодших школярів, нами був обраний компетентнісний підхід.

1.2. Формування здоров'язбережувальної компетентності в рамках концепції розвитку життєвих навичок

З компетентнісним підходом сьогодні пов'язують нове розуміння якості в освіті. Спеціальна сесія ООН, яка проходила в Нью-Йорку 8-10 жовтня 2002 року уточнила зміст словосполучення «якісна освіта»[50].

Це поняття включає не рівень академічних досягнень, а ступінь оволодіння учнями основними життєвими навичками, які й складають основу компетентності (зрілості) дитини.

Компетентне ставлення до власного здоров'я, на думку вчених:

- це вміння володіти навичками особистої гігієни і самообслуговування;

- наявність початкових уявлень про згубні звички: алкоголізм, наркоманію, паління;
- наявність уміння уникати небезпечних ситуацій;
- зацікавленість у регулярних заняттях із фізичної культури;
- уміння зміцнювати здоров'я шляхом активного відпочинку[50, с.54].

Наразі ми маємо можливість спостерігати як сумісні зусилля таких установ як Міністерство освіти і науки України, Всесвітньої організації охорони здоров'я, Організації Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО), Дитячого Фонду Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ) активно впроваджуєть сучасну концепцію ефективного навчання здорового способу життя і безпечної життєдіяльності учнів на засадах розвитку життєвих і спеціальних навичок[27].

Існує багато тлумачень основних визначень, що є важливими для нашого дослідження. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) **життєві навички** – це здатність людини до адаптації, позитивної поведінки, подолання труднощів повсякденного життя [43].

Вони допомагають людям вести здоровий і продуктивний спосіб життя (адекватно сприймати себе і навколишніх, будувати ефективні толерантні міжособистісні стосунки, критично та творчо мислити, приймати відповідальні обґрунтовані рішення, розв'язувати проблеми і керувати стресами), сприяють формуванню своєрідного «поведінкового імунітету» до не виправдано ризикованої поведінки взагалі і до ВІЛ-інфікування зокрема.

Життєві навички – це такі утворення або здатності до пристосування та позитивної поведінки, які дає можливість ефективно вирішувати проблеми та долати повсякденні труднощі.

Зокрема, життєві навички можна розглядати як групу психосоціальних компетенцій та навичок міжособистісного спілкування, які допомагають людям приймати обґрунтовані рішення, розв'язувати

проблеми, критично та творчо мислити, ефективно будувати соціальні контакти та здорові стосунки, співчувати, продуктивно організовувати своє життя, вести здоровий спосіб життя. Життєві навички можуть бути застосовані людиною у власній поведінці або спрямовані на інших, так само як і на зміну оточення за для того, щоб зробити його позитивним та безпечним для здоров'я. Досягнення позитивного способу життя потребує знань, ставлень і життєвих навичок. Здоровий спосіб життя надає перевагу протягом усього життя. [43,с.27].

Вчені виділяють такі групи життєвих навичок : емоційно-вольові(самоконтроль,керування стресами, мотивація успіху); інтелектуальні(самоусвідомлення і самооцінки, усвідомлення життєвих цінностей, визначення життєвої мети та планування майбутнього); соціальні (упевненої і гідної поведінки, ефективного спілкування, співпереживання і надання допомоги,розв'язання конфліктів,протистояння негативному впливові оточення).

Навчання на основі розвитку життєвих навичок базується на формуванні певної, адаптованої до умов життя системи цінностей і і практичних вмінь, які дозволяють людині вести успішний спосіб життя та мати змогу його відновлювати. Метод навчання на основі життєвих навичок завжди має у фокусі дитину, або людину, і завжди має направленість на формування здорової особистості.

Якщо на звичайних уроках вчитель часто є транслятором знань, навчання на основі життєвих навичок передбачає оволодіння учасниками освітнього процесу різними педагогічними прийомами та техніками, які дозволяють застосовувати тренінги та коучінги. Саме вони забезпечують творчу співпрацю вчителя та учнів, дозволяють учням, крім теоретичних знань, оволодіти практичними вміннями і навичками, вчать шукати правильну відповідь, прислухатися до думки товаришів, відстоювати свою точку зору, брати на себе відповідальність,

допомагають швидкозорієнтуватися і прийняти правильне рішення без допомоги вчителя[43].

В Великому українському словнику поняття «здоров'я» тлумачать як стан організму людини, коли функції всіх його органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем і відсутні які-небудь хворобливі зміни[21].

Нам здається, що для кращого розуміння цієї дефініції варто виділити такі позиції: «здоров'я» – це здатність до самозбереження і збільшення життєвих сил людини, а також здатність поліпшувати можливості, властивості і здібності свого організму. Ну думку вчених, «здоров'я» це здатність протистояти стресам, негативним впливам ззовні, вміння зберігати внутрішній спокій, та вміння комунікувати з іншими людьми [21].

Відповідно до важливого документу «Матеріали для освіти зі здоров'я і безпеки», існують важливі групи чинників, які здатні визначати потенціальну енергію здоров'я: біологічні – це генетичні передумови функціонування організму; природні – це результат впливу навколишнього середовища; соціально-психологічними – як результату впливу соціального оточення) [4].

Фізичному здоров'ю здобувача початкової освіти сприяють такі вміння і навички, як: рухова активність, формування правильної постави, виконання вправ для попередження захворювань, використання народних засобів оздоровлення, самодіагностика стану здоров'я, догляд за тілом та особистими речами, виконання режиму навчання і відпочинку, загартування, дотримання чистоти в приміщенні тощо, культури харчування (дотримання режиму харчування, вміння скласти раціон, враховуючи реальні можливості та корисність їжі для здоров'я, вміння визначати якість продуктів, правильно їх зберігати та споживати тощо) [14].

Необхідно, зауважити що роботу з формування навичок здорового способу життя бажано вести систематично, послідовно, звертаючи увагу на комплексний підхід до цієї важливої справи. Зазвичай, у навчальний час цей процес реалізується через зміст шкільних навчальних дисциплін, насамперед з фізичного виховання, основ здоров'я, природознавства, а також читання, математики, інших предметів.

На уроках з цих дисциплін учні отримують знання про здоров'я, здоровий спосіб життя, шляхи та засоби гармонійної взаємодії з навколишнім світом, іншими людьми [14].

У позаурочний час набути корисних умінь і навичок, а також зміцнити здоров'я допомагають дотримання режиму дня, виконання загартовуючих процедур, рухливі ігри, заняття в спортивних секціях. Особливо важливо, щоб і навчальна діяльність була насичена різноманітними елементами рухової активності.

Технології розвитку навичок здоров'язбереження в новій школі (формування санітарно-гігієнічних навичок, розвиток життєвих навичок, профілактика травматизму та девіантної поведінки) реалізуються шляхом викладання інтегрованого курсу «Я досліджую світ», де однією з важливих ліній інтеграції знань є саме, змістова лінія «Людина» Використання педагогічних методів, в основному, ґрунтуються на активній участі й співпраці між учнями і вчителем (використання методу «рівний-рівному», уроків-тренінгів, розгляді та аналізі конкретних життєвих ситуацій, створенні проєктів та їх презентації тощо) .

Нами були опрацьовані різноманітні ресурси які можна використовувати не тільки на уроках, але й як домашні завдання. Це створення цілої низки вправ які діти можуть виконувати самостійно за допомогою ресурсу LeningApps, компетнтнісно-орієнтованізавдання, які доводять дитині необхідність носіння маски, створення плану або ж режиму дня, це навички виконання справ за принципом «вбий слона»,

або ж «погодуй жабку», це способи виконувати спочатку мілкі справи та нагальні і планування справ великих. Діти мають ознайомитися з найпростішими прийомами, які допомагають приймати рішення і брати на себе відповідальність за вчинки, що стосуються здоров'я. Це можуть бути прийоми розвитку критичного мислення, такі як різнокольорові капелюхи та кубік Блума. Сьогодні вчителі на вебінарах отримують велику кількість різноманітних розробок та процедур які можна використовувати при прийнятті рішень щодо здоров'я.

З метою узагальнення основних понять нашого дослідження ми винесли їх у додатки А-1, А-2, А-3.

У процесі нашого постало завдання проаналізувати особливості формування здоров'язбережувальної компетентності учнів, навчання здорового способу життя учнів на засадах розвитку навичок в умовах змішаного (гібридного) навчання, тому вважаємо за потрібне розглянути понятійний апарат дослідження, а саме: «здоров'язбережувальну компетентність», «навички здоров'язбереження», «навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок».

Для більш точного теоретичного обґрунтування поняття здоров'язбережувальної компетентності вважаємо за доцільне висвітлити визначення таких складових даного поняття, як «здоров'я» та «здоров'язбереження».

Аналіз наукових джерел [5, 10, 38] дозволив нам ґрунтовно підійти до визначення здоров'язбереження як педагогічного процесу. Хочемо наголосити, що цей процес за своєю суттю є освітнім та спрямованим на збереження, розвиток і зміцнення здоров'я учнів, формування в них мотивації на дотримання здорового способу життя, свідомого, відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Різноманітність трактувань здоров'я характеризує його як складне багатопланове й неоднорідне значення, але всі дослідники погоджуються з визначенням, що здоров'я – це не лише відсутність

хвороб. Сьогодні в поняття «здоров'я» вкладається набагато ширший зміст і вважається, що поняття «здоров'я» має крім усього іншого включати такі форми поведінки, які дозволяють покращувати наше життя і робити його більш благополучним, досягати високого ступеня самореалізації [37, с. 212]. У сучасному розумінні здорова людина – та, яка «будує» своє здоров'я самостійно: ефективно справляється зі стресами, уміє попереджати й вирішувати конфлікти, ухвалює відповідні рішення, у першу чергу щодо себе самої, самовизначається в навколишньому світі, не просто пристосовується до існуючих умов, а осмислено їх перебудовує, тим самим покращуючи своє та суспільне здоров'я. Це розуміння поняття вказує на те, що сам термін «здоров'я» зв'язується з успішністю людини в сучасному світі, його безпосередньою участю в поліпшенні життя, з активною громадянською позицією щодо суспільних явищ, особистих проблем, зокрема «здоров'я» [14 с. 272].

Отже, здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, яке необхідно розглядати з позицій компетентнісного підходу з метою найбільш ефективної реалізації формування здоров'язбереження. Аналіз сучасних досліджень українських науковців дає змогу констатувати що під поняттям здоров'язбережувальної компетентності слід розуміти характеристики, властивості людини, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [6]

На думку О. Ващенко «здоров'язбережувальна компетентність» - це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й укріплення здоров'я – свого та оточуючих, на уроках та в позаурочній діяльності [7. с .4].

В дослідження Андрющенко Т. це визначення проектується таким чином: дітям потрібно дати знання про здоров'я, сформувати в них ціннісне ставлення до здоров'я (власного й оточуючих), створити умови

для вироблення життєвих навичок, що сприяють покращенню здоров'я. Вищезазначене складе основу здоров'язбережувальної компетентності, яка забезпечить в подальшому здоровий спосіб життя людини [1, с. 123].

Шаповалова Т. Г. визначає здоров'язбережувальну компетентність як інтегральну динамічну рису особистості, що проявляється в здатності організувати здоровий спосіб життя й регулювати діяльність, спрямовану на збереження здоров'я; адекватно оцінювати свою поведінку, а також учинки й погляди оточуючих; зберігати та реалізовувати власні здоров'язберігаючі позиції в різних, зокрема, несприятливих умовах. Виходячи з особисто засвоєних моральних норм та принципів, а не за рахунок зовнішніх сил; протистояти негативному тиску, протидіяти впливам, що суперечать внутрішнім установкам, поглядам і переконанням, активно їх перетворювати, самостійно приймати моральні рішення [54 с. 196].

Башавець Н. А. під здоров'язбережувальною компетентністю розуміє високий рівень майстерності виконання особистістю здоров'язбережувальної діяльності, що характеризується глибоким знаннями щодо збереження та зміцнення здоров'я, можливість вільного володіння здоров'язбережувальною діяльністю та відповідними компетенціями. Вона супроводжується переконаністю у важливості організації власних здоров'язбережувальних дій [2, с.121].

Халло О. Є. визначає здоров'язбережувальні компетентності як характеристики властивостей учня, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [41, с. 168].

Аналіз досліджень сучасних українських вчених свідчить про високу ефективність застосування компетентісного підходу до проблеми формування здоров'язбереження в сучасній системі освіти. Саме компетентісний підхід до проблеми здоров'язбереження забезпечує можливість не лише надання знань про основні ознаки складників

здоров'я, умови його збереження та зміцнення, але й головне – вміння користуватися в житті набутими знаннями, вміннями та навичками.

Таким чином, можна виділити наступні ознаки здоров'язбережувальної компетентності як ключової: поліфункціональність, яка дозволяє вирішувати проблеми здоров'язбереження людини, групи людей, спільноти та суспільства у просторі всіх чотирьох складових здоров'я – фізичний, соціальний, психічний та духовний; - надпредметність та міждисциплінарність: інформація про здоровий спосіб життя має місце в усіх ланках освіти (довкілля, шкільна ланка, додипломна, післядипломна, освіта для дорослих); - багатовимірність: зумовлена сутністю здоров'я людини як багатомірного й цілісного феномена; - забезпечення широкої сфери розвитку особистості; вивчення шляхів і засобів здорового способу життя, особливо її духовної складової, має особистісне спрямування [48, с 6-7].

Оскільки здоров'язбережувальна компетентність має усі ознаки ключової через специфіку феномена здоров'я людини як біосоціальної істоти, особистості та індивідуальності, вона концентрує в собі усі характеристики соціальної, полікультурної, комунікативної компетентностей, спрямована на саморозвиток і самоосвіту, продуктивну й творчу діяльність [4]. У сучасній педагогічній теорії та практиці початкової освіти проблема формування здорового способу життя займає одне з пріоритетних місць.

Освітній процес у Новій українській школі має бути побудований на наданні учням можливостей міркувати, зіставляти різні точки зору, формулювати та аргументувати власну точку зору, спираючись на знання фактів, законів, закономірностей, вироблених наукою, власне спостереженнях, досвіді, умінні проектувати і реалізувати власні навчальні проекти, творчо і нестандартно розв'язувати навчальні проблеми, бути толерантним до іншої точки зору. [18, с.52].

Підсумовуючи поданий вище матеріал, ми визначаємо, що під «**здоров'язбережувальною компетентністю**» будемо розуміти інтегральне утворення особистості, що поєднує в собі систему знань, умінь, навичок, ставлень в області формування, збереження та зміцнення здоров'я, забезпечує позитивну настанову на здоровий спосіб життя, поведінку, спрямовану на збереження фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я та мотивацію діяльності.

Спробуємо розглянути систему навичок, що мають отримати учні початкової школи. Перелік навичок нами запозичений з збірки Марі – Ноель Бело «Розвиток партнерства.Формування здоров'язбережувальної компетентності до ведення здорового способу життя серед молоді, їх систематизацію надаємо на малюнку 1.1.

Життєві, психосоціальні і навички	Навички забезпечення життя	Навички навчання	Технічні навички здорового способу життя
Прийняття рішень, Вирішення проблем, Критичне мислення, Креативне мислення, Спілкування, Асертивність, Вміння слухати, Ведення переговорів, Впевненість у собі, Опір тиску, Самоповага, Емпатія, Подолання стресу та керування емоціями	Приготування їжі, Організація життя, Вміння працювати з приладами, Садівництво, Малювання Вміння бачити небезпеку для життя, поводження на дорозі, Знання правил безпечного життя.	<p>Організаційні навички</p> <ul style="list-style-type: none"> • Складання списку справ • Використання речей, які допоможуть стати більш організованою <p>Навички тайм-менеджменту</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планування виконання завдань • Розподілення часу на виконання завдань <p>Навички встановлення пріоритетів</p> <ul style="list-style-type: none"> • Написання списку завдань, які потрібно виконати і проставити перед кожним від 1 до 5, де 1 – найважливіше <p>Навички зосередження уваги</p>	Чищення зубів, Миття рук, Гігієна тіла, Обробка продуктів

		<ul style="list-style-type: none"> • Під час роботи з комп'ютером вимкнути повідомлення із соціальних мереж • Знаходити місце в домі, що підходить для специфіки навчального завдання. <p>Мотивація</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поєднання шкільних уроків із життям • Поєднання інтересів з навчанням 	
--	--	---	--

1.3. Особливості здоров'язбережувального компетентнісного підходу в умовах змішаного (гібридного) навчання

Розглядаючи сучасні форми організації освітнього процесу, ми, у першу чергу, маємо звернути увагу на змішане навчання, і, зокрема, на одну з найдоступніших його моделей – так зване «перевернуте» або гібридне навчання.

Змішане навчання –це поєднання присутнісного- (або особисто, “на місці”) та онлайн -навчання у різних співвідношеннях. Власне модель з’явилася ще в 1990-х як протипага онлайн навчанню, проте вивчати та впроваджувати її почали лише 2000-х.

Основні особливості системи змішаного навчання

Основна відмінність змішаного навчання від інших моделей передбачає запровадження відкритих освітніх ресурсів та гул-класів, пошукових систем та інших ресурсів, що були створені за останній час. Але головним у підході змішаного навчання є використання нових активних методів й прийомі вроботи. Проте йдеться також і про поєднання різних підходів, способів подачі матеріалу, видів роботи.

Наприклад, частина інформації розподіляється на групову роботу, частина – на самостійне вивчення. Це не залежить від того, відбувається це у класі чи дистанційно.

Основні компоненти змішаного навчання:

1. Живі події. По суті, “живе спілкування” передбачає частину звичної роботи “в аудиторії” з вчителями та іншими учнями. Залежно від системи змішаного навчання у конкретному випадку кількість та тип офлайн активності будуть різними. Проте, вона — необхідна як частина навчального процесу.

2. Онлайн-контент (самостійне навчання). Під час такого типу роботи здобувач освіти самостійно опрацьовує матеріали у зручному для нього (неї) темпі та місці.

3. Співпраця. Поєднує два ключових елементи: робота з однолітками і робота з вчителями. Завдяки роботі з однолітками учні можуть знаходити нові рішення та ділитися отриманим досвідом та знаннями. Через особисту роботу з вчителем(-кою) здобувач початкової освіти(-иця) може отримувати відповіді на індивідуальні запитання та уточнювати незрозумілі моменти.

4. Оцінка. Оцінка важлива як для учнів, так і для вчителів. Учні можуть стежити за своїм прогресом, а вчителі натомість — оцінювати їхні знання та корегувати процес навчання через індивідуальне інструктування. Учневі(-ниці) надають пояснення щодо проходження певного курсу.

5. Додаткові матеріали. Додаткові матеріали можуть охоплювати роздруковані матеріали, схеми, корисні ресурси тощо.

Сьогодні існують різні підходи до оцінювання переваг та недоліків змішаного навчання. Ч. Грехем та Д. Стайн наголошують на таких перевагах системи змішаного навчання як доступність, покращення навчального процесу та зменшення витрат.

1. Рівні можливості доступу та зручний підхід до використання.

Важливим є і розвиток навичок самостійності. Для учнів початкової школи важливим є співпраця з батьками, що допомагають шукати інформацію в інтернеті, створювати скріншоти та конспекти. Але у цьому випадку співпраця з батьками вчителя є просто необхідною дитина сама часто не може повертатись до попередніх уроків, шукати різноманітну інформацію, конспектувати тощо, здобувач початкової освіти початкової школи зможе тільки за допомоги батьків, або дорослих наставників.

2. Оптимізація освітнього процесу. Провідні науковці сьогодні вважають, що змішане навчання доволі ефективно, за умови правильних підходів. У різних регіонах, віддалених від культурних центрів та бібліотек, здобувачі освіти мають доступ до ресурсів. Тому в окремих випадках така система більш ефективна, ніж навчання у класі чи онлайн-навчання. Це відбувається завдяки:

- Кращому дизайну інструкцій
- Кращій орієнтації;
- Врахуванню індивідуальних можливостей;
- Підвищенню рівня залученості внаслідок соціальної взаємодії;
- Моніторингу часу на завдання;
- Зменшення (чи гнучкість) витрат;

Але існує дуже багато проблем, пов'язаних з тим, що:

- переважна більшість учнів не привчена до самостійної роботи та персональної відповідальності;
- робота учителя зі створення інформаційних ресурсів та розробку завдань для уроку забирає дуже багато часу.
- багато потрібно зробити з розроблення методології змішаного та дистанційного навчання;
- збільшується час на самостійну роботу учня.

Загалом практика роботи показала, що для впровадження змішаного навчання у формі перевернутого можна використовувати як інтерактивні платформи, так і соціальні мережі. Наприклад, впровадження елементів дистанційної змішаного навчання відбувалось у нашій школі за використанням декількох інтерактивних платформ:

- корпоративна пошта, створена за підтримки Google (зв'язок з батьками);

- інтерактивна платформа Google Classroom там розміщалися найпростіші завдання, які учні виконували як домашні;

Google Classroom - відносно нова платформа, яка була випущена у 2014 році. Її переваги включають простий інтерфейс та прості у використанні інструменти для спілкування і подання та оцінки онлайн-завдань. Це хмарний додаток, пропонований Google безкоштовно (як частина Google Apps for Education). Google Classroom є дуже популярною у всьому світі і стає все більш популярною у школах. Позитивом Google Classroom є насамперед простота та доступність. У порівнянні з потужними інструментами, такими як Moodle, Google Classroom безумовно простіший у всіх аспектах. Він не потребує встановлення та налаштування. Навколишнє середовище є мінімалістичним, швидким і легким для розуміння. Позитивним є також інтеграція з іншими службами Google, такими як Google Drive. Завдання можна легко редагувати та коментувати. Google Classroom також доступний як додаток для iOS та Android. Додаток також дуже простий у використанні та має чіткий інтерфейс користувача. Потрібно також згадати про негативи. По-перше, негатив спричинений простотою програми, це може бути сильною чи слабкою стороною, залежить від способу її використання. Функції дуже обмежені, курс не можна структурувати, і в якийсь час цей потік може заплутатися. Немає підсумків і неможливо переглядати профілі учнів (наприклад,

переглядати його подані та неподані завдання і бачити його загальний прогрес).

В таблиці поданий порівняльний аналіз навчальних середовищ Moodle і GoogleClassroom(таб. 1.)

Порівняльний аналіз навчальних середовищ Moodle і Google Classroom

Таблиця 1.2

Характеристика	Moodle	GoogleClassroom
Складність	Складне	Просте
Встановлення	Потребує допомоги системного адміністратора	Можна встановити самостійно за наявності корпоративної пошти
Необхідність навчання для опанування	необхідно пройти навчальний курс	достатньо декількох консультацій
Можливості	широкі можливості зі створення освітніх ресурсів та навчальних курсів, інструментів	звужені можливості
Наявність мобільного додатка	так	так
Можливість встановити класний журнал	так	так
Структурованість навчального матеріалу за темами і курсами	так	ні
Відслідковування індивідуального прогресу учнів	так	ні

Персоналізація навчання учнів, елементи компетентнісного підходу	широкі можливості	Має можливості
--	-------------------	----------------

Гібридне навчання має поєднувати найкращі частини особистого навчання та онлайн-навчання, щоб максимізувати навчальний досвід та потенціал учнів.

Очікування

Для будь якої роботи, але особливо для роботи в змішаному чи дистанційному форматі важливо максимально чітко визначити очікування та відповідальність сторін на початку. При взаємодії онлайн набагато слабшим є вплив групової динаміки, і залучення дітей може бути невдалим, впливає і відсутність подекуди гарного інтернет-зв'язку. Тому важливо прописувати, що ви, наприклад, очікуєте активну участь. Інші очікування можуть включати увімкнені екрани під час віртуальної зустрічі, необхідність перевірки орфографії, , формат посилань а також інші очікування, такі як якість написання, формат цитування тощо.

Змішане навчання стимулює школярів прийняти більш активну позицію, спонукає до зміни ролі в освітньому процесі. Подібні зміни, на жаль, даються учням нелегко. Зазвичай вони є об'єктами, а не суб'єктами навчання, звикли до пасивної позиції, звикли отримувати знання в готовому вигляді. Адже ефективність їх пізнавальної діяльності традиційно оцінюється за кількістю правильних відповідей на заздалегідь поставлені запитання. Змішана модель покладає велику відповідальність за результати навчання на самих учнів. Акцент робиться на вільну, творчу, самостійно-пізнавальну діяльність, в ході якої учні набувають знання, які не є завченими з підручника. Ці знання вони опановують на підставі власного пережитого досвіду.

Компетентнісний підхід у шкільному навчанні є інноваційним засобом його модернізації. Це зумовлено проблемами досягнення більш якісної освіти не загалом для системи, а для кожного учня. Коротко можна визначити, що компетентнісна освіта — особистісно-діяльнісна. Звичний результат навчання: «знаю що...», змінюється у напрямі «знаю як...».

В основі реалізації провідних ідей компетентнісного підходу лежить:

- акцентуація уваги на результатах навчання, причому як результат розглядається здатність учня діяти у різних проблемних ситуаціях, а не обсяг засвоєної інформації;
- реалізація результативно-цільової спрямованості навчального процесу, управління яким передбачає поетапні дії вчителя та учнів із метою досягнення нормативно визначеного результату кожного навчального кроку для кожної складової предметної компетентності;
- розроблення та впровадження інтерактивних та інформаційно-комунікаційних технологій у процес навчання;
- нова акцентуація в діяльності вчителя, що визначається перерозподілом пріоритетів його функцій — від інформаційної до організаторської, консультативної, управлінської;
- зміна пріоритетів в учнівській діяльності — вона має бути активною, передбачати самостійну й самоосвітню роботу;
- модернізація нормативного та науково методичного забезпечення.

Сенс реалізації компетентнісного підходу полягає у розвитку в учнів здатності самостійно вирішувати проблеми в різних сферах і видах діяльності на основі використання отриманих знань і власного досвіду.

Сутність організації процесу навчання полягає у створенні умов для формування в учнів досвіду самостійного розв'язування пізнавальних, комунікативних, організаційних та інших проблем. Оцінка навчальних досягнень учнів ґрунтується на аналізі динаміки рівнів освіченості, досягнутих ними на кожному з етапів навчання.

При компетентнісному підході на одне з перших місць виходять особистісні якості, що дозволяють людині бути успішними в суспільстві. З цього погляду перевагами застосування в процесі навчання активних (метод проектів, ситуаційний аналіз, технології портфоліо тощо), а також групових і колективних методів навчання є:

- розвиток позитивної самооцінки, толерантності та емпатії, розуміння інших людей і їх потреб;
- пріоритетна увага до розвитку умінь співпраці, а не конкуренції;
- забезпечення можливості для учнів, членів групи та їх учителів, визнавати і цінувати вміння інших, тим самим, отримуючи підтвердження почуття власної гідності;
- розвиток умінь слухати та спілкуватися;
- заохочення новаторства і творчості.

Реалізувати компетентнісний підхід, на мою думку, допоможе модель змішаного навчання.

Змішане навчання – це поєднання онлайн та офлайн-навчання. Під навчанням онлайн мається на увазі навчання учня за комп'ютером. Під навчанням офлайн – взаємодію учня з вчителем та однокласниками по проекту. Формати офлайн навчання включають роботу у групових проектах, індивідуальні консультації, лекції, дискусії та інші дії, що відбуваються в реальному часі без посередництва технологій.

Стейкер і Хорн виділяють 4 моделі змішаного навчання: ротаційну, гнучку, самостійного змішування і поглиблену віртуальну.

1) Ротаційна модель

У цій моделі учні чергують онлайн- та офлайн-частини за певним графіком чи вказівками вчителя. Ці частини можуть охоплювати: роботу у невеликих групах чи цілим класом, групові проекти, індивідуальну роботу з вчителем(-кою) та письмові завдання.

Ротаційна модель містить чотири підвиди:

а) Ротація за станціями

У такій моделі учні працюють у класі і за визначеним графіком проходять окремі станції. Тобто чергують різні види діяльності: групову роботу, роботу над проектом і роботу з вчителем. Частину завдань вони обов'язково виконують онлайн. Станції можуть охоплювати як індивідуальну роботу чи роботу у групах, так і роботу цілим класом.

Відмінна риса цієї моделі — всі учні повинні пройти всі станції. Поділ учнів на групи та індивідуальне інструктування вчителем(-кою) — дуже гнучкі. Тому групи можуть змінюватися протягом навчального року залежно від потреб учнів.

б) Ротація за лабораторіями

Модель схожа на попередню, проте у ній учні змінюються не в межах класу, а в межах навчального закладу. Однією із станцій є не просто робота онлайн, а робота в окремому приміщенні-лабораторії.

в) Перевернутий клас

За такої моделі учні за визначеним графіком змінюють онлайн-частину вдома на офлайнчастину в класі. Тобто вдома вони засвоюють теоретичний матеріал та переглядають лекції. А в класі працюють з вчителем(-кою) чи у групах над практичними завданнями та проектами.

г) Індивідуальна ротація

У такій моделі учні працюють у класі і проходять окремі станції за індивідуально визначеним графіком. Відмінність цієї моделі від «ротації за станціями» у тому, що не всі учні обов'язково проходять усі станції.

2) Гнучка модель

Це модель, за якої особисте інструктування учні отримують переважно через інтернет. В учнів гнучкий графік, який змінюється відповідно до їхніх потреб у конкретній темі та курсі. Кількість і роль вчителів у такому виді роботи може варіюватися: від великої кількості групової роботи та обговорень з учнями до переважно індивідуальної роботи учнів онлайн і консультування за потреби.

3) Модель самостійного змішування

У цій системі учні можуть вивчати певний курс цілковито онлайн і прослуховувати його вдома чи у школі, щоб закріпити основний курс. За таких умов вчитель(-ка) також працює з учнями онлайн. Ця модель відрізняється від онлайн-навчання тим, що онлайн вивчають тільки один предмет. Натомість інші предмети учні проходять у школі.

4) Поглиблена віртуальна модель

У цій моделі учні самостійно розподіляють курси на онлайн- та офлайн-частину. Онлайн частину можна прослуховувати як у навчальному закладі, так і поза ним. Багато онлайн-курсів трансформувалися у таку модель, щоб надати учням досвід особистого спілкування. Вона відрізняється від моделі «самостійного змішування» тим, що охоплює всі курси, а не є вибірковою.

А від «перевернутого класу» — тим, що учні не щодня відвідують школу.

Можливо для середньої та старшої школи таке навчання цілком підходить, проте, для учнів початкової школи краще запроваджувати сучасну педагогічну модель «Перевернутий клас». Ця модель має великі перспективи в майбутньому.

Перевернутий клас- це принцип навчання, за яким основне засвоєння нового матеріалу школярами відбувається вдома, а час класної роботи виділяється на виконання завдань, вправ, проведення лабораторних і практичних досліджень , індивідуальних консультацій вчителя. Уперше цей принцип був запропонований Джонатаном Бергманом та Ароном Самсом учням Вудланської школи в штаті Колорадо у 2007 році.

Переваги методу:

- здобуач початкової освіти отримує знання тоді ,коли йому зручно , а не тільки за умови появи на уроці. Це може бути і відео , завантажене на смартфон чи планшет , аудіолекція , завантажена на плеєр;

- здобуач початкової освіти засвоює матеріал у своєму темпі , може подивитися відео або прослухати аудіо стільки, скільки вважає за потрібне ;
- формат індивідуальних консультацій з учителем допомагає дітям позбутися фрустрації і страху не зрозуміти новий матеріал;
- на уроках час не витрачається на виклад нового матеріалу , завдяки чому створюється більше можливостей для застосування знань;
- методика не вимагає спеціальних дорогих технічних пристроїв , це може бути звукозаписний пристрій (диктофон, мікрофон), камера або вебкамера, комп'ютер зі стандартним програмним забезпеченням ;
- учні можуть використовувати більшу кількість додаткових джерел при самостійній підготовці дома: інтернет, домашні книги, словники.

Отже, актуальна проблема підвищення ефективності навчально-виховного процесу засобами технології «перевернутого класу» дає підставу рекомендувати її впроваджувати під час вивчення нового матеріалу.

Технологія «перевернуте» навчання дає можливість вчителю вивільнити час для спілкування з учнями на уроці. Фактично , з'являється можливість працювати з учнем один на один. Учитель може приділити більше уваги тим учням , яким важко дається навчальний предмет або у яких виникають проблеми з виконанням домашніх робіт .

Обдаровані учні матимуть більше свободи для того, щоб навчатися у власному темпі.

Щоб записати відео урок потрібно визначити його початкову мету і цінність – визначити ключові цілі уроку, від простих до складних , і вибудувати чітку схему розповіді.

Золоті правила відеоматеріалів: повідомляйте стисло, пояснюйте емко, закінчуйте швидко.

Технологія проведення «перевернутого» уроку :

- учитель записує пояснення нового матеріалу на веб-камеру, або робить запис за допомогою спеціальних програм;
- учитель розміщує навчальне відео в хмарно орієнтованому навчальному середовищі або робить розсилання учням з посиланням на матеріал, розміщення у YouTube;
- учні отримують як домашнє завдання навчальне відео, електронний освітній ресурс або опорний конспект для вивчення нового матеріалу;
- учні уважно переглядають навчальне відео, виконують завдання он-лайн текст;
- на уроці вчитель організовує навчальну діяльність, залучає до різних видів роботи всіх учнів класу.

Перехід на технологія «перевернутого навчання» відбувається від 2 до 5 років.

Для застосування інноваціно-педагогічній технології змішаного навчання учителям початкових класів було розроблено інтернет- паткет, з метою залучення учнів до самоосвітньої діяльності, в процесі застосування на практиці методики «перевернутий» клас.

За допомогою саме цієї педагогічної моделі «перевернутий клас» можна викладати такий предмет як природознавство. Він має ряд особливостей – це абстрактні поняття, недоступність явищ і процесів для чуттєвого сприйняття (тема «Космос»). Слід враховувати і обмежений час (40 хвилин). Саме тому застосування інформаційних технологій вразі підвищує ефективність навчального процесу, позитивно впливає на підвищення інтересу учнів до вивчення цього предмету; стимулює пізнавальну активність; покращує якість засвоєння складних понять. Комп'ютер на уроці можна застосовувати постійно і на різних етапах уроку:

- для демонстрації презентацій та відеоматеріалів;
- для тестування (перевірки знань учнів);

- для проектно-пошукової діяльності.

Отримавши інформацію в класі здобуач початкової освіти вдома продовжує працювати, переглядаючи матеріали на блозі вчителя або шукаючи в інтернеті необхідну йому інформацію за темою наступного уроку. Ознайомлюється з друкowanими матеріалами, відео, фото, презентаціями, які підготовлені вчителем та допоможуть краще засвоїти матеріал наступного уроку.

Таким чином, викладання цього предмета вимагає сьогодні нових підходів, зокрема використання комп'ютерних технологій навчання та педагогічної моделі «перевернутий клас».

Майбутнє освіти буде вкладатися в схему: здобуач початкової освіти – технологія (гаджет, комп'ютер) – вчитель (тьютор). Основним стає не передача знань, а організація самостійної пізнавальної діяльності учнів, починаючи з початкової школи. Все це виводить урок на якісно новий рівень.

Проведення уроків при комплексному застосуванні традиційних та мультимедійних технологій забезпечує набуття учнями не тільки глибоких та міцних знань, а й вміння розвивати інтелектуальні, творчі здібності, самостійно набувати нові знання та працювати з різними джерелами інформації.

РОЗДІЛ 2

Педагогічні умови формування навичок здоров'язбереження в учнів Нової української школи в умовах змішаного навчання

2.1. Впровадження компетентнісного підходу формування здоров'язбережувальних навичок у практику сучасної початкової школи

Аналіз педагогічного досвіду зроблений нами під час аналізу матеріалів що викладають на платформах у фейсбуці, ітоги вебінарів, освітянських платформта сайтів («Освіторія», «На урок», «Ed Era») платформ свідчить, що навіть за наявності методичних розробок, для педагогів є досить проблемним кваліфіковане системне формування навичок здоров'язбереження.

Мати знання про здоров'язберігаючі технології, це ще не значить їх уміле використання. Оволодіння технологіями навчання, формування, зміцнення здоров'я вимагає від педагогів застосування своєрідних підходів освіти і виховання на основі здоров'язбереження. Будь-яке нововведення починається з освіти вчителів. Доля кожного нововведення у системі освіти насамперед залежить від учителя, рівня його готовності до певної роботи, сформованості його особистісних якостей, професійних знань, умінь, навичок та їх творчого використання. Високий професіоналізм вчителя, який сам має міцне здоров'я та володіє високим рівнем культури здоров'я, його особистий приклад щодо цього, реальне дотримання тих правил здорового і безпечного життя, яких він має навчити своїх вихованців, є передумовою ефективності навчально-виховної діяльності із забезпечення здоров'я школярів. Думка вчителя для молодших школярів є найбільш істотною і безапеляційною. Молодші школярі беззастережно приймають його авторитет. Вони звертаються до нього з різних причин – від випадкових до найбільш глибоких і особистих. Позитивна роль школи, вчителів, особливо на початковому етапі навчання – надзвичайно важливий чинник виховання здорового способу життя. Адже, у цей час відбувається перші зв'язки дитини з людьми, вона навчається орієнтуватися в розмаїтті життєвих ситуацій, співвідносити наявні в неї

уявлення з життям, реальними вчинками, конкретною поведінкою[11,с.74].

Характеристика здорової особистості, на думку вчених (О.Гнатюка) [36,с. 54],має такі характеристики (рис 2.1.)

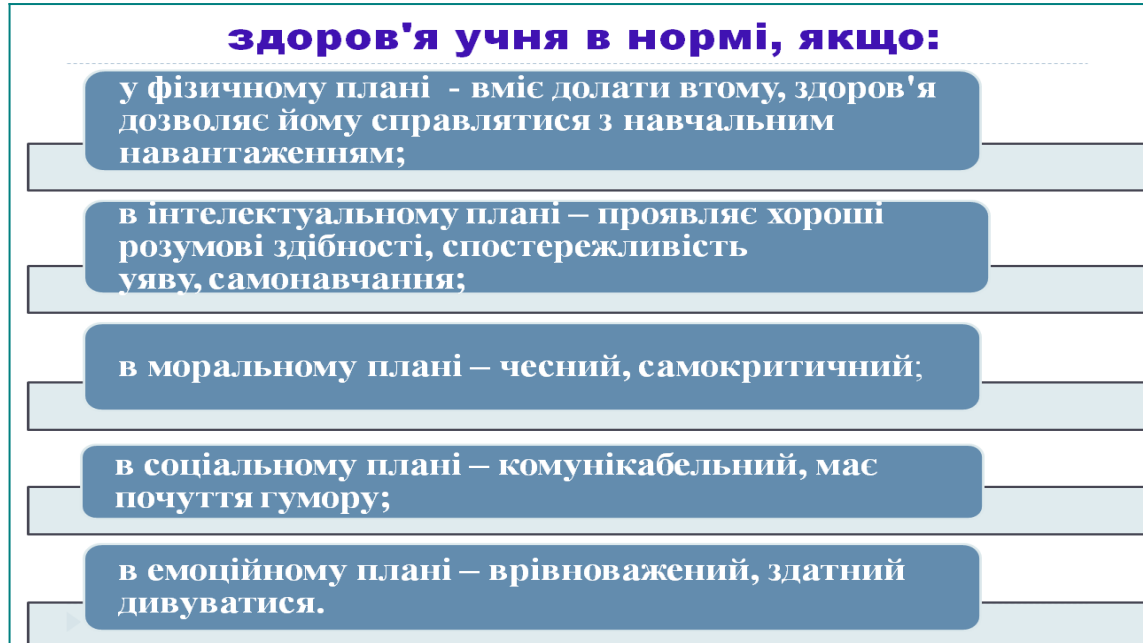


Рис.2.1.Характеристики нормального здоров'я учнів.

[36,с. 54].

Прикладом цікавої і досить ефективною для сучасної початкової школи є досвід роботи, запропонована творчою групою вчителів Бериславського загальноосвітнього закладу № 3.

«Веселкова» технологія –альтернативна до традиційної системи навчання в загальноосвітніх навчально-виховних закладах, метою якої є її модернізація і висхідний розвиток освіти України та впровадження оздоровчих технологій. У початковій школі «Веселкова» технологія дає змогу навчити молодших школярів із значним випередженням навчальної програми МОН України, а найголовніший результат – зниження захворюваності за рахунок скорочення навантажень на учнів, зменшення тривалості уроків, щоденні уроки фізкультури, рухової, кінестетичної діяльності учнів, навчальних ігор та арт-терапії за темою уроку.

В межах «Веселкової» технології пропонуються наступні ефективні методи й прийоми здоров'язбереження молодших школярів.

1. Навчальні рухові ігри – ігри за темою уроку, які вводять у структуру уроку, вони виконують навчальну, пізнавальну та розвантажувальну функції. Ігрова та рухова діяльність учнів на уроці відрізняють «Веселкову» школу від звичайної. Рух – це запорука здоров'я. Практика показує, що учні перших і других класів втомлюються на уроках через 15–20 хвилин сидіння за партою. Педагогічна технологія пропонує поєднання нетрадиційних (авторських) із традиційними методами, прийомів навчання та введення в навчальний процес методу ігро-терапії за темою уроку, що саме й дає змогу зберегти високу продуктивність роботи та забезпечує високу парцездатність учнів на уроці. Захоплююча гра знімає надмірне навантаження у процесі розумової роботи: кудись щезає втома; коли діти виконують завдання знайомих героїв казок, легко підтримати увагу учнів.

2. Рухливі ігри на свіжому повітрі підвищують ефективність сприйняття навчального матеріалу на уроці й прекрасно зміцнюють здоров'я дітей.

3. Відновлення енергії – прийоми, що дають змогу швидко ліквідувати втому, освіжити інтерес до уроку (сонячний душ, навчальні пісні, рухливі ігри, досліди, експерименти).

4. Сонячний душ – ефективний спосіб відновлення енергії під час уроку, базований на сугестивній техніці (активний вплив на уяву, емоції, підсвідомість шляхом уявного створення позитивних образів – наприклад, самозанурення в потік сонячного світла)

5. Арт-терапія – навчання і виховання засобами мистецтва. Головною метою арт-терапії у навчально-виховному процесі є оздоровлення і зацікавлення дітей навчанням, згуртування колективу.

Впровадження у «Веселковій» технології арт-терапії як засобу й методу навчання, впливу на емоційний та фізичний стан учнів засобами

мистецтва, заняття різними видами музичної і художньої діяльності сприяють розвантаженню учнів, розвитку творчості, креативності й індивідуальності, поліпшенню самопочуття. Результати апробації педагогічної «Веселкової» технології засвідчують, що використання музики як засобу навчання і виховання в поєднанні з руховою діяльністю дають унікальні результати у засовенні навчального матеріалу та підтримці належної працездатності учнів на уроці, що поліпшує міжпівкульну взаємодію і сприяє гармонійному розвитку обох півкуль мозку.

Процес формування, зміцнення, збереження здоров'я у молодших школярів буде ефективнішим, якщо його здійснювати, використовуючи здоров'язберігаючі технології, що сприятимуть створенню здоров'язберігаючого освітнього середовища у початковій школі, поліпшенню в учнів показників як фізичного, так і розумового розвитку, зростанню даних рухової підготовленості, зменшенню пропусків навчальних днів через хворобу, своєчасному зняттю розумової втоми та поліпшенню успішності молодших школярів, успішність даної роботи визначається такими умовами: доцільне поєднання традиційних та інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на формування, збереження здоров'я; застосування інтерактивних методів навчання; забезпечення участі учнів у діяльності щодо покращення здоров'я; готовність фахівців.

Тож, важливим є окреслення тих педагогічних умов, що найефективніше впливають на формування навичок здоров'язбереження. Ними, на нашу думку, є:

- залучення дітей до активного здорового способу життя за рахунок введення в навчальний процес уроків з достатньої кількості фізичних вправ;
- інтеграцію навчання життєвих навичок у різні предмети, такі як природознавство, математика, українська мова, трудове навчання;

-введення навичок здоров'язбереження через окремий, компонент роботи (тренінг, змагання, створення листівки, правил, порад, розміщення їх на сайті школи), тощо.

2.2.Моделювання процесу здоров'язбереження учнів початкової школи

У процесі вивчення педагогічного доробку ми вирішили, що визначення педагогічних умов формування навичок здоров'язбереження, застосування різноманітних підходів до збереження здоров'я на уроках в початковій школі в умовах змішаного навчання позитивно вплине на формування цієї складової ключової компетентності якщо ми будемо застосовувати вправи що вимагають інтерактивної взаємодії та мають соціальну спрямованість.

Технологія здоров'язбережувального навчання - це комплекс прийомів, алгоритмів дій вчителя, що мають на меті виховати та закріпити у навичку в учнів особистісних якостей, що сприяють збереженню й зміцненню здоров'я, формування уявлення про здоров'я як цінності, мотивацію на ведення здорового способу життя, формування системи життєвих навичок.

Компетентнісний підхід суттєво змінює: принципи визначення цілей освіти, відбору її змісту, методи навчання, організаційні форми навчання, результат навчання.

Аналіз педагогічного доробку вчених дає змогу ствержувати, що здоров'язбережувальна компетентність це:

- система уявлень і понять здобувачів початкової освіти щодо здоров'я, здоровий спосіб життя та безпечну поведінку;
- усвідомлення здобувачами освіти що саме впливає на здоров'я;
- розуміння здобувачами освіти, їх батьками та педагогами що здоров'я, це не тільки стан але й процес;

удосконалення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових здоров'я;

- дбайливе ставлення до свого здоров'я: здорове харчування, розпорядок дня, гігієнічний догляд за тілом, загартування [14].

Особливість реалізації завдань здоров'язбережувальної галузі базується на компетентнісному підході до вивчення предмету та формуванні в учнів здоров'язбережувальних компетентностей

Постійної уваги учителя заслуговує співпраця з батьками, дорослими членами сім'ї. Програмою передбачена обов'язкова участь дорослих у виконанні завдань, позначених у чинній програмі.

Ми вважаємо що базовою платформою на якій має бути реалізована програма здоров'язбереження у початкових класах – урахування вікових та індивідуальних можливостей здобувача початкової освіти.

Особливу увагу необхідно надати позитивній мотивації учнів не лише на вибір здорового способу життя, а й активну, щоденну й поступальну їх дію за правилами й вимогами збереження життя й зміцнення здоров'я.

Особливість методики проведення уроків з галузі— оволодіння сприятливими для здоров'я і розвитку особистості життєвими навичками потребує багаторазового вправляння, насамперед у процесі групової взаємодії. Ефективними на уроках основ здоров'я можуть бути системи завдань і вправ, зорієнтованих на діалогові форми навчальної взаємодії, використання елементів тренінгових форм, проектної діяльності, ведення індивідуальних і колективних портфоліо

Найефективніші методи інтерактивного навчання на уроках основ здоров'я: інтерв'ювання, взаємонавчання, консультативна група, вирішення проблеми, «павутиння», уявний образ, ситуаційні ігри і ілюстрування, екскурсії.

Зміст навчального матеріалу у програмі складається з двох частин: понятійного і діяльнісного, який складається з вправ для відпрацювання ключових умінь і навичок щодо збереження здоров'я. Виконання зазначених вправ є обов'язковим елементом навчання. Навчальні досягнення учнів з протягом року оцінювалися вербально.

Відповідно до Державних санітарних правил і норми влаштування, утримання ЗНЗ та організації навчально-виховного процесу (ДСанПіН 5.5.2.008-01) розклад уроків повинен враховувати оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, а також правильне чергування протягом дня і тижня предметів природничо-математичного і гуманітарного циклів з уроками музики, образотворчого мистецтва, трудового навчання, основ здоров'я та фізичної культури; при складанні розкладу слід враховувати динаміку розумової працездатності учнів протягом дня та тижня; кожні 15 хвилин уроку – фізкультхвилинка та гімнастика для очей; розвантажувальний день – четвер; словесна характеристика знань, умінь і навичок учнів; домашні завдання не задаються.

Діяльність вчителів зосереджується на формуванні у свідомості учнів образу компетентної особистості, основними життєвими пріоритетами якої є:

- бажання розвиватися й навчатися, формувати ключові компетенції, системи цінностей, а також здатність аналізувати свій і чужий досвід;
- творчість і критичність, відкритість для самовдосконалення;
- формування вміння сприймати етичні цінності, розуміти прекрасне, учитися;
- адаптованість до життя в іншомовному полі й культурному середовищі. [36,с.238]

Педагогу під час організації й проведення уроку необхідно враховувати:

- 1) обстановку й гігієнічні умови в класі: температуру й свіжість повітря, раціональність висвітлення класу й дошки, і т.д.;
- 2) число видів навчальної діяльності: Норма - 4-7 видів за урок;
- 3) середню тривалість і частоту чергування різних видів навчальної діяльності. Орієнтовна норма - 7-10 хвилин;
- 4) число видів викладання: словесна, наочна, аудіовізуальна, самостійна робота й т.д. Норма - не менш трьох;
- 5) місце й тривалість застосування ТСО (відповідно до гігієнічних норм);
- 6) пози учнів, чергування поз;
- 7) фізкультхвилинки й інші оздоровчі моменти на уроці - їхнє місце, зміст і тривалість. Норма - на 15-20 хвилині уроку по 1 хвилині;
- 8) наявність мотивації до навчальної діяльності на уроці й використання вчителем методів підвищення цієї мотивації;
- 9) психологічний клімат на уроці: наявність на уроці емоційних розрядок: жартів, посмішок;

Наприкінці уроку варто звернути увагу на наступне:

- 10) щільність уроку, тобто витрачений школярами на навчальну роботу. Норма - не менш 60 % і не більше 75-80 %;
 - 11) момент настання стомлення учнів і зниження їхньої навчальної активності. Визначається в ході спостереження по зростанню рухових і пасивних відволікань у дітей у процесі навчальної роботи;
 - 12) темп й особливості закінчення уроку:
- Аналіз здоров'язберезувальної діяльності загальноосвітніх закладів України за дослідженням Носко М.О., Гаркуша С.В., дозволив виділити складові моделі здоров'язберезувальної діяльності. Вона має поєднувати такі форми і види роботи:

- корекцію порушень здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів в освітньому процесі;

- різноманітні форми організації освітнього процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на учнів;
- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації освітнього процесу; нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми учнів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку учнів;
- розробку та реалізацію освітніх програм із формування в учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
- діяльність служби психологічної допомоги вчителям та учням у подоланні стресів під час дистанційного навчання, стану тривоги; сприяння гуманному ставленню до кожного учня; формування доброзичливих взаємовідносин у колективі вчителів;
- організацію та контроль за дотриманням збалансованого харчування всіх учнів школи;
- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я вчителів та учнів, створення умов для їх гармонійного розвитку [34,с.128].

Враховавши всі рекомендації вчених та методистів ми створили модель освітнього процесу направлено на формування здоров'язбережувальної компетентності в форматах змішаного навчання. Узагальнену схему представляємо на малюнку 2.1.

Мета	Високий рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності в умовах змішаного навчання			
Рівні визначення критеріїв		високий	середній	низький
критерії	знанняєвий		діяльнісний	мотиваційний
	Педагогічні умови			
	Організація освітнього процесу в умовах змішаного			

	навчання, освоєння освітніх платформ, розробка адаптованих до умов змішаного навчання практично-орієнтованих завдань			
моніторинг стану здоров'я		розробка та реалізація освітньої програми із формування в учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;		Організація співпраці з батьками
виконання санітарно-гігієнічних норм організації освітнього процесу				

Рис 2.2. Модель освітнього процесу направлено на формування здоров'язбережувальної компетентності в форматах змішаного навчання.

Актуальними для нашого дослідження є теоретичні висновки психологів про те, що формування особистісних якостей зумовлено двома групами чинників – внутрішніми та зовнішніми.

У ракурсі нашого дослідження до внутрішніх чинників можна віднести наявність мотивації збереження свого здоров'я, розуміння необхідності піклуватися про організм. Щодо зовнішніх чинників, ними стали сприятливі умови формування здоров'язбережувальних навичок, засвоєних учнями. Слід зазначити, що внутрішні та зовнішні чинники є взаємопов'язаними, оскільки сприятливі зовнішні умови забезпечують особистості певний рівень підготовленості до розвитку якостей, формуючи її потребнісно-мотиваційну сферу.

У результаті проведених бесід, анкетування, було зібрано достатню кількість фактів, що стосуються переконань, прагнень, ставлень учнів початкової школи бережливого ставлення до свого здоров'я. Внесено пропозиції щодо запобігання різних захворювань, можливостей використання знань про здоров'язабезпечення в процесі повсякденного життя учнів початкової школи.

РОЗДІЛ 3

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

3.1. Педагогічна діагностика рівня сформованості навичок здоров'язбереження в учнів початкової школи

Розглянемо педагогічну діагностику сформованості здоров'язбережувальної компетентності (навичок здоров'язбереження) в учнів початкової школи в умовах змішаного навчання.

До рівня загальноосвітньої підготовки учнів НУШ висуваються такі державні вимоги: – знати складові здоров'я; усвідомлювати вікові зміни в організмі дитини; розуміти вплив природних і соціальних факторів та фізичної активності на здоров'я; пояснювати значення здоров'я для життя людини; застосовувати правила здорового способу життя та безпечної для здоров'я поведінки; – знати та вміти застосовувати правила рухової активності, харчування, особистої гігієни, загартовування, розпорядку дня; – знати та вміти застосовувати правила поведінки у конфліктних ситуаціях; правила дорожнього руху, безпечної поведінки у навколишньому середовищі і т.д.[13]

В Типовій освітній програмі чітко визначені очікувані результати навчання у галузі:, а саме розвиток в учнів активної мотивації дбайливо ставитися до власного здоров'я, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну складові здоров'я; виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до здорового способу життя; розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків; набуття учнями власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;

використання в повсякденному житті досвіду здоров'язбережувальної діяльності для власного здоров'я та здоров'я інших людей [30].

Діагностика рівня сформованості навичок збереження здоров'я учнів початкової школи проводилась за допомогою таких дослідницьких методів: спостереження, бесіда, опитування (інтерв'ю, анкетування) в умовах дистанційного та змішаного навчання з вересня 2019 по жовтень 2020 рік, та проводилась на базі закладу загальної освіти № 3 м Берислава. З березня по травень 2020 навчання проводилося дистанційно, а в вересні 2020 року ми почали вводити стандарти змішаного навчання. Діти отримували навчання на платформі ClassDojo, Google Classroom, Schoology, Vaber.

Отже, діагностика, передбачала отримання учнем інформації про себе самого, мала характер самопізнання власних ресурсів та особливостей. Вона включає: тести на обізнаність, які складаються з набору завдань щодо об'єктивності уявлень про свої можливості, обмеження, вікові допустимі норми; «тест Розенцвейга», за допомогою якого визначаються мотивація навчання, спілкування, мотиви спільної роботи в групі; тести на знань навичок збереження здоров'я.

У результаті проведених бесід, анкетування, аналізу активності дітей на уроках було зібрано достатню кількість фактів, що стосуються сформованості навичок здоров'язбереження, переконань, прагнень, ставлень учнів початкової школи до власного здоров'я, та формування життєвик навичок (Додаток Б).

З метою більшої конкретизації розкриємо доцільність використання методів діагностики (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Характеристика дослідницьких методів у процесі проведення констатувального експерименту

Метод діагностики	Мета
Аналіз Типових освітніх програм Нової української	Виявлення значення й місця здоров'язбережувального компоненту в

Метод діагностики	Мета
школи (О.Савченко, Р.Шияна), Державних стандартів, методичних матеріалів, в аспекті досліджуваної проблеми	освітніх галузей; визначення реальної наявності матеріалів формування навичок збереження здоров'я в рамках змішаного навчання у методичному кабінеті школи, на освітянських платформах, у фейсбуці;
Спостереження	фіксація змін рівня знань щодо збереження здоров'я учнів початкової школи у зв'язку з вивченням ними окремих тем галузі «Я у світі», елементів змісту здоров'язбереження на інших уроках.
Бесіда	визначення рівня знань у галузі основ здоров'я в учнів початкової школи; виявлення інтересу до цієї галузі знань шляхом аналізу даних, отриманих у відповідях на поставлені й попередньо продумані питання; бесіди з батьками, щодо мотивації дитини зберігати власне здоров'я
Опитування, педагогічне спостереження, індивідуальні та колективні бесіди, інтерв'ювання, анкетування), робота у вайбер – групах та на платформі Zoom	усне й письмове збирання різноманітних точок зору на заздалегідь підготовлені питання з досліджуваної проблеми; анкетування батьків, дослідження мотивів навчання і праці учнів, контрольні зрізи знань.

Запровадження навчання життєвих навичок у навчальні програми в Україні дає можливість дітям і молоді набувати та збагачувати знання, планувати та вдосконалювати особисте здоров'я, сімейне життя, життя суспільства, а пізніше - професійне життя. Метою є ефективне керування змінами, які відбуваються у перехідні періоди, що траплятимуться протягом життя. Ми користувались схемою, що запропонована міжнародною організацією ООН (ЮНІСЕФ) [2,с.3-14] для визначення сформованості життєвих навичок:

Таблиця 3.2

Фактори, що зумовлюють усвідомлення себе як унікальної особи?

Я	Можу	зробити	це	тут
Самовизначення	Переконання	Навички	Поведінка	Середовище
Хто?	Чому?	Як?	Що?	Де?

З метою визначення уявлення учнів початкової школи про здоров'язбережувальні навички, нами було обрано методику незакінчених речень, яка є дуже ефективним діагностичним методом, оскільки передбачає отримання найвірогіднішої інформації.

Школярам були запропоновані такі незакінчені речення: «Здоров'я – це...», «Фізкультура – це..», «Збереження здоров'я передбачає ...», «За навколишнім середовищем треба доглядати ...», «На вулиці я буду поводити себе ...», «В мене ніколи не буде таких шкідливих звичок як...» і. т. д.

Враховуючи, що комплексне утворення що поєднує знання, ставлення, навички, визначає державні вимоги до здобувача освіти та очікування результату навчання в галузі здоров'я на основі навичок, нами були обрані критерії визначення рівня сформованості життєвих навичок: **знаннісвий, мотиваційний та діяльнісний** та рівні їх сформованості: високий, середній, низький.

В основу розробки критеріїв покладено обов'язкові результати навчання визначені в Типовій програмі Нової української школи (2018р.), а саме: здобуач початкової освіти упорядковує власне навчання відповідно до своїх потреб та рекомендованих умов, пояснює важливість навчання для власного життя та добробуту, розпізнає здорову етичну поведінку, протидіє виявам утиску, визначає здорові і шкідливі звички. демонструє поведінку, що запобігає або зменшує ризики для життя, визначає позитивні і негативні впливи на вибір здорової поведінки.

Критеріями що мотивують здобувача освіти у початковій школі на здоровий спосіб життя ми обрали:

- **Діяльнісний критерій:**

- виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;
- на рівні психічного здоров'я: відсутність конфліктів, або здатність запобігати стресу, наявність навичок, регулювання власної поведінки у незвичних ситуаціях, адекватна самооцінка;
- на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, в природі, у мистецтві;
- на рівні соціального здоров'я: сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, соціально орієнтована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самореалізації, саморегуляції, самовиховання.

Ми вважаємо що формування мотивації дитини, що спрямована на розвиток адекватної, здоров'язбережувальної поведінки є дуже важливим у роботі вчителя, який працює за програмами Нової української школи. Саме така систематична робота здатна сформувати у здобувача освіти потяг до правильної поведінки по відношенню до власного здоров'я. [34, с.29].

3.2 Аналіз результатів впровадження моделі здоров'язбереження у практику Нової української школи в умовах змішаного навчання

Зясувавши, що найбільш важливими для особистості є сформованість таких системних навичок як життєві, психосоціальні навички, навички забезпечення життя, навички навчання, технічні навички здорового способу життя, ми виявили, що їх потрібно формувати в інтерактивній взаємодії, а саме, на факультативах, тренінгах, виховних годинах, під час ранкових зустрічей та зустрічей у Zoom.

Так, наприклад, під час вивчення тем «Емоції і почуття», «Характер і здоров'я», «Особа і особистість», «Хочу можу, мушу» учні отримують інформацію про те, що кожен з них є особистістю неповторною, але навички самооцінки та самоусвідомлення здобуває початкової освіти має формувати у процесі інтерактивної взаємодії. Вчителі практикують створення атмосфери доброзичливої атмосфери під час занять, де кожна дитина обов'язково має відчувати себе важливою, вчиться слухати і чути. З цією метою на ми використовували застосування проводилися ситуаційні вправи: «Продовж речення...». Наприклад: «Я сьогодні задоволений собою оскільки дуже класно виконував таку роботу... (виконала домашнє завдання, почергувала у їдальні, розповіла вірш і т.д.)», або: «Я хочу подякувати Стефінії за те, що...» (діти аналізують). Така робота з самонавіювання допомагає створити у колективі доброзичливу атмосферу, викликає почуття довіри, і якщо вона відбувається систематично, то завжди має позитивні результати.

Вправа «Корисна страва».

Мета вправи: виховувати бажання правильно харчуватись .

Учитель називає страву. Якщо вона корисна, діти плескають у долоні, якщо шкідлива – схрещують руки перед собою. Приклади страв: смажена картопля фрі, капуста, молоко, тістечка, фанга, чіпси, сир, гороховий суп, мед, , яблука, гамбургер, мівіна, варене м'ясо, кефір, булочка з джемом, кока-кола, гречана каша, смажена сарделька, морква.

Вправа – криголам: “Я вмю смачно приготувати... Це здорово!”

Кожен учасник, по черзі говорить про те, що він вмє смачно приготувати.

Естафета "Вітамінні хмаринки"

На столах розкладені у коробочках картки з назвами фруктів, овочів, йогурту, кефіру, молока, сирів, буженіни, сала, риби тощо (карток удвічі більше, ніж учнів у команді, назви можуть повторюватися для того, щоб учні мали вибір).

Кожній команді видається листок з завданням, навколо якого вони мають викласти картки з коробочки у вигляді тарілки. Кожен здобуач початкової освіти з команди має підійти і вибрати той елемент, який відповідає завданню, все це робиться швидко і під музику. І команда має якомога більше відібрати продуктів із вмістом вітаміну С ; II команда - із вмістом вітаміну А; III команда - із вмістом вітаміну D .В умовах змішаного навчання завдання діти мали виконати на гугл-презентації та працювали у групах.

Експеримент проводився у двох паралельних класах Бериславського загальноосвітнього закладу № 3.

Була сформована експериментальна та контрольна група на основі обраних класів (3-А та 3- Б).

На основі проведеного констатувального експерименту нами було проаналізовано рівні сформованості основних показників обраних нами критеріїв сформованості компетентності здоров'язбереження. Відповідно до державного стандарту обов'язкові результати (компетентнісні результати) навчання визначені на основі сформованості навичок здоров'язбереження. (Типова освітня програма с.162) Кількісні показники цього аналізу подано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Рівні сформованості компетентності здоров'язбереження учнів на початку експерименту (констатувальний етап)

Рівні сформованості	Критерії сформованості компетентності								
	здоров'язбереження								
	знаннієвий (%)			мотиваційний (%)			діяльнісний (%)		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Клас експериментальний	1,8	27,2	71	2,1	29	68,9	2	27	71
Клас контрольний	1,9	30	68,1	2	31	67	1,7	30,3	68

Унаочнення співвідношення навчальних досягнень учнів експериментального і контрольного класів представлено на рис. 3.2. та 3.3.

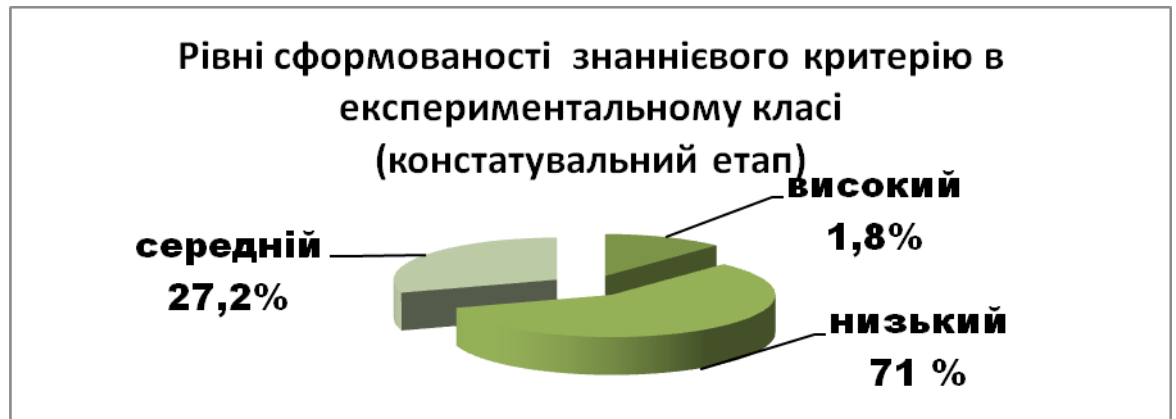


Рис.3.2. Рівні сформованості компетентності здоров'язбереження учнів на початку експерименту (експериментальний клас)

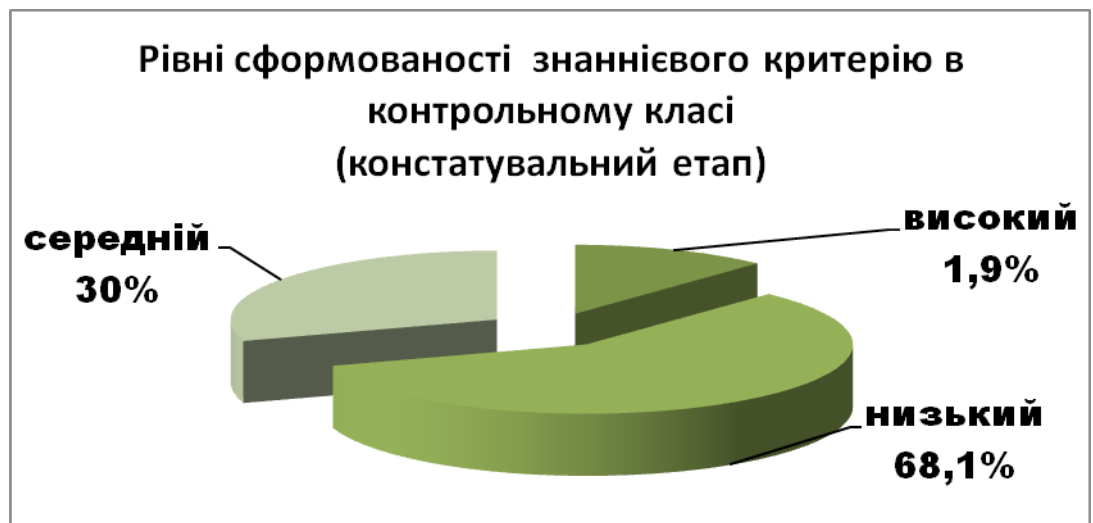


Рис.3.3. Рівні сформованості компетентності здоров'язбереження учнів на початку експерименту (контрольний клас)

Порівняння рівнів сформованості навичок здоров'язбереження (знання, вміння ними оперувати, здатність діяти) у учнів обох класів з'ясувало, що вони є приблизно однакові, що дало нам змогу перевірити педагогічні умови їх формування і розвитку в подальшому, на формувальному етапі експерименту.

Опис формувальних результатів. Під час змішаного навчання діти отримували завдання, що передбачало моделювання різноманітних

життєвих ситуацій, пов'язаних з питаннями запобігання інфекції, розповсюдженню вірусів, отримували завдання розробити соціальну листівку, щодо відповідального ставлення до здоров'я, приймали участь у різноманітних он-лайн флшмобах. Вчитель ретельно добрав матеріал, акцентуючи увагу на заняттях, у яких значна частина відводилася на інтерактивні завдання, що мали практично-орієнтований зміст.

В результаті контрольних зрізів і спостережень ми отримали наступні результати (див.таб 3.4.):

Таблиця 3.4

Рівні сформованості компетентності здоров'язбереження учнів на прикінці (формульальний етап)

Рівні сформованості	Критерії сформованості компетентності								
	здоров'язбереження								
	знаннісвий (%)			мотиваційний (%)			діяльнісний (%)		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Клас експериментальний	15,8	42,2	42,0	12,1	39	48,9	20,2	44,7	30,1
Клас контрольний	2,9	36	61,1	12	35	52	11,7	40,3	48

ВИСНОВКИ

Вважаємо, що в процесі роботи була досягнута мета дослідження, а саме обґрунтовано та вивчено феномен здоров'язбережувальної компетентності в психолого-педагогічних дослідженнях в умовах змішаного навчання.

Проведений аналізі узагальнення історичної, педагогічної літератури та експериментальне дослідження проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності на засадах розвитку навичок здоров'язбереження учнів Нової української школи в умовах змішаного навчання, дає підстави стверджувати:

1. Аналіз стану проблеми в ретроспективі засвідчив, вихованню здорового способу життя приділяли увагу видатні психологи і педагоги всіх часів, а поняття «здоровий спосіб життя» має глибоке наукове підґрунтя. Науковий доробок дослідників Н. Бібік, І. Брехмана, А. Богданової, О. Добрянської, О. Савченко, переконливо свідчить про те, що дослідження сутності та засад освіти та навчання на засадах розвитку навичок здорового способу життя особистості є важливою справою.

2. В ході дослідження було визначено педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи та педагогічні умови, що сприяють їх розвитку. Згідно з резолюцією Генеральної Асамблеї ООН, здоров'я людини вважається єдиним критерієм доцільності та ефективності всіх без винятку видів її діяльності. Важливість цієї проблеми підкреслена Конституцією України, яка декларує найвищу цінність у державі, - людину, її життя і здоров'я. Разом з педагогами спробуємо погодитися, що здоров'язбережувальна компетентність являє собою прагнення дитини до здорового життя, саме вона у подальшому визначає її успіхи, сподівання, здатність до реалізації намічених планів, здатність

протистояти негативному тиску чинників оточуючого світу. Також під здоров'язберігаючою компетентністю розуміються характеристики, властивості, спрямовані на збереження фізичного, соціального, духовного та психічного здоров'я – свого та оточення. Складовими цієї компетентності є життєві навички, що сприяють здоровому способу життя. Аналіз напрацювання педагогів дає підстави стверджувати, що компетентність у галузі збереження здоров'я, може визначатися як неодмінна складова життєвої, особистісної та компетентностей. Як складова ключової компетентності, здоров'язбережувальна компетентність виступає певною якістю особистості (знання, уміння, навички, досвід діяльності, цінності), формується в процесі життя, є результатом розвитку загальної культури та визначається певним рівнем.

Сутністю здоров'язберігаючої компетентності особистості є вміння застосовувати навички здорового способу життя та безпеки життєдіяльності; використовувати навички особистої гігієни, профілактики захворювань й травматизму, правил техніки безпеки

3. В процесі теоретичного вивчення проблеми, було визначено особливості формування життєвих навичок в умовах змішаного навчання. Нами була визначена сутність і зміст базових життєвих навичок здоров'язбереження:

- це вміння володіти навичками особистої гігієни і самообслуговування;

- наявність початкових уявлень про згубні звички: алкоголізм, наркоманію, паління;

- наявність уміння уникати небезпечних ситуацій;

- зацікавленість у регулярних заняттях йогою, медитацією, стрейчінгом, пілатесом, а звичайними фізичними вправами;

- уміння зміцнювати здоров'я шляхом активного відпочинку.

Зокрема, життєві навички можна розглядати як групу психосоціальних компетенцій та навичок міжособистісного спілкування, які допомагають людям приймати обґрунтовані рішення, розв'язувати проблеми, критично та творчо мислити, ефективно будувати соціальні контакти та здорові стосунки, співчувати, продуктивно організовувати своє життя, вести здоровий спосіб життя.

В умовах змішаного навчання велика увага має приділятися вибору платформи навчання, співпраці з батьками, вміння вчителя мотивувати дітей до навчання в ході виконання компетентнісно-орієнтованих практичних і інтерактивних завдань.

4. Теоретичний аналіз доробку педагогів дозволив визначити педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи та педагогічні умови, що сприяють їх розвитку. Ними вважаємо:

- формування свідомих знань щодо навичок здорового способу життя в карантинному та звичайному режимі;
- формування мотивації здобувачів освіти вести здоровий спосіб життя, в процесі виконання компетентностних завдань в змішаному форматі;
- освоєння освітніх платформ, розробка адаптованих до умов змішаного навчання завдань здоров'язбережувального характеру.

5. Визначення педагогічних умов, що сприяють формуванню здорового способу життя на засадах розвитку навичок здоров'язбереження дозволила визначити критерії сформованості життєвих навичок: знаннієвий, мотиваційний, діяльнісний, та рівні їх сформованості: високий, середній, низький. У результаті проведених бесід, анкетування, аналізу активності дітей на уроках було зібрано достатню кількість фактів, що стосуються сформованості навичок здоров'язбереження, переконань, прагнень, ставлень учнів початкової

школи до власного здоров'я. Результати формувального експерименту довели, що мотивація дітей до навчання та рівень їх знань та свідомих дій у контрольному класі майже не змінився, а в експериментальному характер діяльності дітей носив здоровязбережувальний характер, також виріс і рівень їх знань щодо здорового способу життя. Хоча маємо об'єктивно припустити, що процес змішаного навчання в українських школах ще не вивчено, і результати експериментальної роботи можуть мати певну похибку. Але не зважаючи на це можемо стверджувати, що підтвердили гіпотезу дослідження.

Отже, підсумовуючи поданий вище матеріал, ми визначаємо, що формування здоров'язбережувальної компетентності учнів Нової української школи в умовах змішаного навчання є абсолютно новою для українських реалій та вимагає ретельного вивчення та методичного супроводу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема / Андрющенко Т. К. // Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – 2012. – № 7. – С. 123-127.
2. Башавець Н. А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури » / Башавець Н. А. // Наука і освіта». – 2013 – № 1 – 2. С. 120 – 121.
3. Біла книга національної освіти України / Акад. пед. наук України; за ред. В.Г.Кременя. — К., 2009. — 185 с. — Режим доступу : <http://www.novi.org.ua/projects/artek/2nd/APN.pdf> 35стр.
4. Богініч О.Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку [текст] / О. Л.Богініч // Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка. Випуск XVII-XVIII. - Івано-Франківськ: ПНУ ім. В.Стефаника, 2008. -С. 191—199.
5. Бойченко Т. Є. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова в освіті України / Бойченко Т. Є. // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11 – 12. – С. 6 – 7.
6. Братищенко І. В. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальному закладі [Електронний ресурс]. – 2012. – Режим доступу <http://teacherjournal.com.ua/>
7. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О. Ващенко, С. Свириденко [текст] // Початкова освіта. — 2005.- №46. -С. 2-4.
8. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і гол. ред. В.Т. Бусел. – К., Ірпінь: Перун, 2001. – 1440 с.
9. Володарська М.О. «Основи здоров'я. Мій конспект». Харків. Видавнича група «Основа» 2010.

10. Воронцова Т.В., Пономаренко В. С. школа проти СНІДу. Профілактика ризикованої поведінки: Посібник для вчителя.- К.: Алатон, 2004.-256с.
11. Грицик О.В. Особливості дистанційного навчання/Електронний ресурс: **Режим доступу:** <http://www.osvita.org.ua/distance/pravo/03.htm>
12. Державна національна програма „Освіта (Україна ХХІ століття)”. [текст] /– К.: Компас, 1992. – 70 с.
13. Державний стандарт початкової загальної освіти [Електронний ресурс]/ **Режим доступу:** http://kts-osvita.org.ua/files/nakaz/drzh_standard_poch.doc
14. Добрянська О. В. Формування свідомого ставлення до власного здоров'я та охорони довкілля в системі еколого-гігієнічного виховання дітей [текст] / О. В. Добрянська // Гігієна населених місць. – 2009. – №53. – С. 259–275.
15. Життєва компетентність особистості: від теорії до практики. [Науково-методичний посібник] / За наук. ред., І. Г. Єрмакова. – Запоріжжя: Центріон, 2005.
16. Закон України «Про освіту» 2018 – [Електронний ресурс]. /Режим доступу: // <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
17. Измалкова О., Колесник К. Формування здоров'язберезувальної поведінки у дитини // Основи здоров'я. – 2012. – № 10. – С. 27-30.
18. Іонова О. М., Лукьянова Ю. С. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема : [електронний ресурс] : режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2009-01/09iomppp.pdf
19. Концепція Нової української школи. – Режим доступу: <http://mon.gov.ua/Новини%202016/12/05/konczepczyia.pdf>

20. Концепція НУШ – [Електронний ресурс].
<http://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola.pdf>
21. Концепція початкової освіти / О. Я. Савченко, Н. М. Бібік, В. О. Мартиненко та ін. / Початкова школа. – 2016. – № 6. – С. 1-14
22. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та учнівської молоді, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 21.07.2004 № 605. [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://kts-osvita.org.ua/files/nakaz/> – Назва з екрана.
23. Коршок С. І. Впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес [текст] / С. І. Коршок // Психологічна газета. – 2010. – № 7. – С. 3–8.
24. Кубенко І. М. Що таке компетентність і як її розуміють в освіті. / Кубенко І. М. // Додаток до електронного журналу «Теорія та методика управління освітою» Вип. № 1. – 2010. – С. 1-13.
25. Малащенко М. П. Шляхи реалізації здоров'язбережувальних освітніх технологій у початковій школі / М. П. Малащенко // Основи здоров'я. — № 2 (14), лютий. — 2012.
26. Методичні рекомендації щодо використання в освітньому процесі Типової освітньої програми для перших класів закладів загальної освіти (авт. кол. під керівництвом О. Я. Савченко) – К.: УОВЦ «Оріон», 2018. – 160 с.
27. Митіна О. П. Здоров'язберігаючі технології сьогодні і завтра / О. П. Митіна // Початкова школа 2006. – № 6. – С. 56-59.
28. Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації». Затверджена Постановою Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 р. № 4. - К.: МОЗ України, 2002. — 86 с.
29. Модельна навчальна програма 1 для 1-го класу та навчально-методичні матеріали. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<http://nus.org.ua/wp-content/uploads/2017/08/nm-1-nedelja.pdf>,

вільний

30. Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1-4 класи. [текст] / К.: Освіта, 2012. – 392с.
31. Національна доктрина розвитку освіти у XXI столітті / Освіта України. - 2001,- №1.- С. 22-25.
32. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://mon.gov.ua/Новини%202016/12/05/konczepczyia.pdf>, вільний.
33. Новікова Т. М. Здоров'язберігаючі технології у початковій школі [текст] // Т.М. Новікова // Початкове навчання та виховання. 2006. - № 2. С.19 - 20.
34. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : [монографія] / Носко М. О., Гаркуша С. В., Воеділова О. М. – К. : СПД Чалчинська Н. В., 2014. – 300 с.
35. Оржеховська В. Педагогіка здорового способу життя / В. Оржеховська // Шлях освіти. – 2004. – № 7. – С. 11–12.ст 32.
36. Основи здоров'я: психолого-медико-педагогічні аспекти викладання. Методичний посібник /За редакцією В.Д. Жукотинської, Д.Д.романовської.- Чернівці: « Технодрук», 2005-256с.
37. Полулях А. В. Інновації у формуванні здорового способу життя школярів сучасного загальноосвітнього закладу / А. В. Полулях // Вісник ЖДУ . – Житомир, 2008. – №37. – 285с.
38. Приклад вправ для виконання учнями на уроках з «Основ здоров'я»/Авт.упоряд. Марі-Ноель Бело.- К.: Генеза,2005.- 68с.
39. Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти» від 23 листопада 2011 р. № 1392.

Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF>

40. Про Національну стратегію розвитку освіти на період до 2021 року. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
41. Редько Т. М. Здоров'язрозвивальні технології в процесі фізичного виховання студентів педагогічних університетів / Т. М. Редько // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету Вип. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів, ЧНПУ, 2015. – С. 45-48.
42. Розвиток народної освіти і педагогічної думки на Україні (X – поч. XX ст.): нариси [відп. ред. М. Д. Ярмаченко]. / – К.: Радянська школа, 1991. – 384 с.
43. Розвиток партнерства. Формування здоров'язбережувальної компетентності до ведення здорового способу життя серед молоді: Практ. поради та приклади: Інформ.зб.з життєвих навичок/Авт.-упоряд. Марі-Ноель Бело.- К.: Генеза, 2005.- 320с.
44. Русова С.Ф. Теорія і практика дошкільного виховання [текст] / С.Ф. Русова. – Л; Краків-Париж: Просвіта, 1993. – 128 с.
45. Савченко О. Здоров'язберігаючий вимір шкільної освіти / О.Савченко [текст] // Педагогічна газета. - 2006. - №8. - С. 1-2.
46. Самойлова Н. В. Сучасні підходи до визначення сутності валеологічної компетентності студентів [текст] / Н.В. Самойлова // Збірник наукових праць. Педагогічні науки. Випуск 56. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2010. – 434 с.
47. Севрук А.І. Здоров'язберігаючий урок [текст] / А.І. Севрук, Е.А. Юніна // Шкільні технології. — 2004.- №2. — С.200-207.
48. Сердюк А. Проблеми із збереженням здоров'я дітей і шляхи вирішення в умовах школи // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2006. – № 2. – С.6 – 12.

49. Український освітній простір: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uop.net.ua/virtualni-muzeji/>
50. Формування здорового способу життя: київський досвід [текст] / Н. М. Комарова, П. Шатц, О. О. Яременко. – К.: УІСД, 2001 – 56.
51. Халло О. Є. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів / О. Є. Халло // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О.Сухомлинського. Сер. : Педагогічні науки. – 2014. – Вип. 1.45. – С. 168-170.
52. Химинець В. В. Інновації в початковій школі / В. Химинець, М. Кірик, – Тернопіль: Мандрівець, 2009. – 312 с.
53. Хольченкова Н. Сучасні підходи до інтерпретації поняття «здоров'язбережувальна компетентність» в умовах реформування системи освіти України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9/subor/Kholchenkova.pdf>
54. Шаповалова Т. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності гуртківців у позашкільному навчальному закладі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2012, № 2 (20). – С. 191 – 199.
55. Якименко С.І., Оксеньчук Н.В. Формування культури здорового способу життя учнів основної школи у позакласній роботі [навчально-методичний посібник].- /С. Якименко, Н.Оксеньчук. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2012. – 288с.
56. Башавець Н. А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури » / Башавець Н. А. // Наука і освіта». – 2013 – № 1 – 2. С. 120 – 121. 3. Бойченко Т. Є. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова в освіті України / Бойченко Т. Є. // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11 – 12. – С. 6 – 7. 4. Ващенко О. М. Фізкультурно-

оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра :
навч.-метод. посіб. / О. М. Ващенко, В. М. Єрмолова, Л.І.Іванова
та ін. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2012. – 192 с.

ДОДАТКИ ДОДАТОК А

КАТЕГОРІАЛЬНИЙ АПАРАТ ДОСЛІДЖЕННЯ

ДОДАТОК А-1

Визначення основних понять та категорій, термінів, що застосовуються в дипломній роботі

Здоров'я – це функціональний стан організму людини, який забезпечує тривалість життя, фізичну та розумову працездатність, достатньо високий рівень самопочуття, а також відтворення здорового потомства.

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Якщо добре працюють усі органи й системи, то і весь організм людини (система саморегулююча) правильно функціонує й розвивається.

Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги й пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, що є основою соціального життя людини, тобто життя в повному людському суспільстві.

Здорове харчування – це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню його здоров'я та профілактиці захворювань.

Фізична культура – складова частина культури, пов'язана з системою фізичного виховання, організації спорту, спеціальних наукових дослідів, технічних засобів, потрібних для фізичного виховання і спорту, суспільної та особистої гігієни, раціональної організації активного відпочинку тощо.

Фізичне виховання – педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Фізкультхвилинки – вид рухової діяльності, досить різноманітний у жанровому і тематичному планах.

Активний відпочинок – спосіб проведення вільного часу, різновид хобі, в процесі якого відпочиваючий займається активними видами діяльності, що потребують активної фізичної роботи організму, роботи м'язів, всього тіла.

Гігієна – практика підтримки чистоти з ціллю забезпечення доброго здоров'я.

Працездатність людини – здатність до трудової діяльності, яка залежить від стану здоров'я людини.

Терапія (синонім: лікування) – процес, метою якого є полегшення, зняття чи усунення симптомів і проявів того чи іншого захворювання, патологічного стану чи іншого порушення життєдіяльності, нормалізація порушених процесів життєдіяльності і одужання, відновлення здоров'я.

ДОДАТОК А-2

Визначення поняття «здоров'я» та «здоров'язбережувальна компетентність» вченими

(за С.Якименко, Н.Оксеньчук)

О.М.Анохін	Здоров'я є умовою гармонійного розвитку людини і в той самий час показником рівня соціально- економічного розвитку суспільства.
Г.Л.Апанасенко	Фізичне здоров'я - динамічний стан організму, який визначається резервами енергетичного, пластичного і регуляторного забезпечення функцій, характеризується стійкістю до розвитку патогенних чинників і здатністю компенсувати патологічний процес, а також є основою здійснення соціальних (праця) і біологічних функцій. Здоров'я - оптимальна стійкість до дії патогенних агентів, фізична, психічна і соціальна адаптивність до змінюваних умов життєдіяльності.
Оттавська Хартія, 1986	Здоров'я - це позитивне поняття, що наголошує на суспільних та персональних ресурсах, а також на фізичних спроможностях.
Т.Є.Бойченко, 1998	Здоров'я людини - це багатомірний і водночас цілісний феномен гармонійної життєдіяльності людини. Воно знаходить свій вираз через взаємоузгоджені стани, явища і процеси формування, зміцнення, збереження, споживання, відновлення, передачі фізичних, психічних, соціальних і духовних складових життєдіяльності людини, груп людей, спільнот, суспільства в цілому.
І.Анохіна	Розглядає здоров'язбережувальну компетентність як готовність самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням і збереженням здоров'я, як свого, так і оточуючих
Т.Бойченко	Визначає здоров'язбережувальну компетентність як ключову та пропонує такі її ознаки: поліфункціональність; надпредметність і міждисциплінарність; багатовимірність.
Н. Томарська	Проявляється у проведенні профілактичних заходів

	застосуванні здоров'язберігаючих технологій людьми, що знають закономірності процесу здоров'язбереження.
Д. Воронін	Передбачає не тільки медично-валеологічну інформативність, але й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання захворюванням
М. Малешенко	Визначив основні здоров'язбережувальні компоненти: – аксіологічний; – гносеологічний; – екологічний; – емоційно-вольовий; – здоров'язбережувальний; – фізкультурно-оздоровчий.

ДОДАТОК Б

ДІАГНОСТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Анкета

Визначення мотивів та знань щодо застосування навичок
збереження здоров'я учнів початкової школи

«Що ви знаєте про здоровий образ життя» 3 клас

1. Ваші захоплення у вільний від навчання час?

- Спорт;
- Література;
- Музика;
- Техніка;
- Комп'ютер.

2. Чи впливають позитивні емоції на ваше здоров'я?

- Так;
- Ні;
- Важко відповісти;

3. Чи знаєш ти, як впливає куріння на стан здоров'я?

- Шкідливе для здоров'я;
- Корисно для здоров'я;
- Важко відповісти;

4. Чи шкідливе для оточуючих-некурящих – «пасивне куріння»?

- Шкідливе;
- Не шкідливе;
- Важко відповісти;

5. Чи небезпечно вживання спиртних напоїв для вашого здоров'я?

- Так;
- Ні;
- Важко відповісти.

6. На твою думку, здоровий образ життя – це...?

- Відмова від шкідливих звичок
- Особиста гігієна;
- Рухливий образ життя;
- Раціональне харчування;
- Загартування;
- Позитивні емоції;
- Заняття фізичною культурою та спортом;
- Володіння навичками безпечної поведінки.

ДОДАТОК В

Конспект заняття з формування навичок попередження інфекційних захворювань

проведений на платформі Zoom за підтримкою батьків

Тема: Запобігання поширенню інфекційних хвороб. Як захиститися від інфекційних хвороб?

Мета: ознайомити дітей із поняттям «інфекційні хвороби», інформувати про важливість профілактичних щеплень; пояснити правила поведінки з інфекційними хворими; ознайомити з поняттями «карантин», «епідемія»; формувати в учнів прагнення та вміння запобігати поширеним хворобам; розвивати вміння бути обережними, дотримуючись правил поведінки під час карантину; виховувати бажання зміцнювати та берегти власне здоров'я.

Міжпредметні зв'язки: образотворче мистецтво, українська мова.

Тип уроку: дистанційний урок засвоєння знань, умінь та навичок

(практичні роботи).

Підготовча робота: запитати у батьків, від яких хвороб робили їхнім дітям профілактичні щеплення.

Матеріали та обладнання: (кольорові олівці, аромалампб, свічка, грейпфрутова ефірна олія, соляна лампа, марлеві пов'язки, мультимедійний проектор, ноутбук, диск «відео» (банер «Армія мікробів», маленькі аркуші паперу, пам'ятка «Правила захисту від інфекцій», відео «Як уберегтися від мікробів» та «Мило і мікроб»).

Хід уроку

I Організація учнів до роботи.

Створення позитивного психоемоційного мікроклімату.

Привітання.

Усі сідайте в коло, діти! Домовляймося - не шуміти, Працювати час настав.

Тож і ми марно часу ми не гаймо, Наш урок розпочинаймо!

II. Актуалізація опорних знань

Гра-привітання «Бажаю здоров'я».

Щиро вітаю вас у нашому світлому класі. А чи здорова ваша худоба? А чому ви смієтесь? Саме такими символами обмінювались, зустрічаючись, жителі стародавнього Китаю, Монголії та Єгипту. А це й не дивно! Якщо у людей здорова худоба, то і в родині все благополучно, є що їсти та пити. А, якщо худоба хворіє і гине, то в людей настає голод та недуга.

-А чи знаєте ви, як можна вітатися?

А як вітаються військові? (Віддають честь).

Як вітається твій тато і товариш? (Потискують один одному руку).

А якщо ви побачили свого товариша здалеку, або в переповненому автобусі? (Необхідно помахати рукою).

Як привітаються дві жінки, які довго не бачилися?

(Обнімуться).

Як привітаються дівчатка-подруги? (Поцілуються).

Як привітається на балу Попелюшка? (Реверанс)

Як привітається Мушкетер? (Зніме капелюх і вклониться).

Привітайте один одного, бажаючи здоров'я. (Доброго здоров'я, здрастуйте, здоровенькі були).

З давніх давен у привітанні люди бажали один одному здоров'я.

Бо здоров'я – це головне.

III. Повідомлення теми і мети уроку.

Останнім часом серед населення України і світу поширеними темпами почали розповсюджуватися хвороби, в тому числі – інфекційні. За поширеністю в усьому світі вони посідають III місце після хвороб серцево – судинної системи та пухлин. У нашій державі це пов'язано в першу чергу з тим, що у людей знизився рівень життя, ослабився імунітет, а в природі, в зв'язку з мутаціями, розповсюдилося багато збудників, що викликають інфекційні захворювання, яких раніше не було. І якщо людство поборолو такі хвороби, як чума, віспа, то отримало інші, не менш страшні, а часом і невиліковні: пташиний грип, СНІД. Тому кожна молода освічена людина повинна мати уявлення про інфекційні хвороби, вміти їх розпізнавати, знати, як з ними боротися. А ви, як майбутні батьки, повинні ще і добре знати, як знизити ризик захворювання своїх майбутніх дітей.

Саме сьогодні ми з вами розпочинаємо вивчати тему «Інфекційні хвороби». На сьогоднішньому уроці ми з'ясуємо поняття «інфекційні хвороби», «епідемія», «карантин», обговоримо основні профілактичні заходи, навчимося як попередити зараженню певними інфекціями, визначимо роль імунітету в цьому процесі.

IV. Засвоєння нових знань

Інформаційне повідомлення «Світ мікробів».

Навколо нас живе безліч крихітних істот – мікробів. Вони такі маленькі, що їх не видно без мікроскопа. Деякі мікроби спричиняють хвороби. Такі хвороби називають заразними або інфекційними. Це грип, кір, скарлатина, дизентерія, туберкульоз, СНІД.

Банер «Армія мікробів».

Заздалегідь попросити батьків, щоб вони підготували дітям маленькі аркуші паперу (диск «Урок 3», картинка 1) або кольорові нитки для вишивання чи в'язання і запропонувати створити мікроб, яким вони його уявляють. Ці аркуші чи клубочки наклеїти на ватман, зробивши банер «Армія мікробів» (диск «Урок 3», картинки 2, 3, 4, 5).



Цікава інформація. Грейпфрутова ефірна олія не є лікарським засобом! Властивості: антидепресивна, тонізуюча, імуностимулююча, протизапальна, безпечна. Перед використанням прочитайте інструкцію щодо дозування.

Робота в групах у вайбер-чатах.

Діти об'єднуються у дві групи для обговорення проблемних питань.

I група. Питання для обговорення «Як мікроби можуть потрапити в організм?»



Після презентації групою питання, що розглядалося - перегляд відео «Як уберегтися від злих мікробів» (диск «відео», відео 2).

Мікроби можна вдихнути, особливо коли хтось кашляє, чихає.

Їх можна проковтнути з напоями або їжею, особливо якщо їсти брудними руками.

Вони можуть потрапити в організм через рану або подряпину, зокрема тоді, коли ми поранилися брудним предметом або торкалися чужої крові.

Де живуть мікроби?

II група. Питання для обговорення «Чого бояться мікроби?»



Після презентації групою питання, що розглядалося - перегляд відео «Мило та мікроб» (диск «відео», відео 2).

Вода і мило. Тому треба мити руки, особливо після прогулянки та ігор з тваринами. Дезінфекції. Тож якщо ти поранився треба змастити ранку йодом чи зеленкою.

Сонце. Тому треба щодня гуляти надворі.

Кип'ятіння. Тому треба кип'ятити воду і молоко.

Холод. Тому готові страви слід тримати у холодильнику.

Хрін, часник, цибуля, лимон. Тому їх радять їсти під час епідемії грипу.

Рухлива хвилинка.

Діти виконують рухливі вправи і закріплюють отримані знання.

Щоб мікробів налякати

Слід на сонечку гуляти,

Завжди з милом руки мити,

Воду треба кип'ятити, Страви в холоді тримати,

Цибулю і часник вживати!

Інформаційний калейдоскоп.



- Як ви гадаєте, чи може організм боротися з мікробами? (Може, якщо у людини сильний імунітет.)

У людському організмі є невидима «армія» для боротьби з мікробами. Її називають імунітет.

Імунітет – це здатність організму захищатися від інфекцій.

Якщо людини дбає про своє здоров'я, її імунітет зміцнюється. Сьогодні на уроці ми використовуємо соляну та арома лампи. Таким чином ми зміцнюємо імунітет.



-Що послаблює імунітет дитини?

-Що зміцнює імунітет?

Для перемоги над найнебезпечнішими інфекціями твоєї «армії» потрібна зброя, яку створюють завдяки профілактичним щепленням.



-Що таке профілактичні щеплення?

Профілактичні щеплення (вакцинація) – медична процедура, яка захищає від зараження найнебезпечнішими інфекціями, формує імунітет проти тієї чи іншої хвороби.



-Для чого проводять щеплення?

Запитати, проти яких хвороб робили дітям профілактичні щеплення. Пояснити дітям, що це добре, бо тепер вони захищені від збудників цих хвороб.



Варто запам'ятати! Не можна робити щеплення після хвороби або якщо ти погано почувашся.

Що таке «епідемія» і «карантин»?

Епідемія – швидке поширення інфекційного захворювання. Карантин – закриття шкіл під час епідемії грипу та інші заходи проти поширення інфекції.

Що не можна робити під час карантину?

Чому в школі припиняються заняття на період карантину?

Пригадайте, чи закривали у минулому навчальному році школу на карантин.

6.Практична робота.

Моделювання поведінки з інфекційними хворими.

Уявіть ситуацію. Дівчинка захворіла на грип. Друзі прийшли її провідати. Потім усі разом пішли надвір гуляти. Поміркуйте, яких помилок припустилися діти. А як вчинили би ви?

У сім'ї - хворий. Яких правил карантину треба дотримуватися? Для чого одягати марлеву пов'язку? Для чого мити руки з милом?

Діти разом з учителем відпрацьовують навички правильного одягання марлевої пов'язки.

Для чого виділяти для хворого окремі столові прибори? Для чого робити в кімнаті вологе прибирання й провітрювати кімнату? - Для чого

слід дотримуватися правил карантину, якщо захворів на вітрянку? Що таке імунітет? Для чого роблять щеплення?

Найбільш дієвим заходом у боротьбі з інфекційною захворюваністю є профілактичні щеплення. Особливо це стосується таких хвороб, як дифтерія, кашлюк, правець, кір, епідемічний паротит, краснуха, поліомієліт, туберкульоз.

V. Підсумок уроку

1. Гра «Продовж речення».

Скласти пам'ятку «Правила захисту від інфекцій» (диск «Урок 3», картинка 6).

Дбати про чистоту свого тіла.

Мити овочі і фрукти.

Вживати лише свіжі продукти і чисту воду.

Обробляти рани йодом чи зеленкою.

Добре харчуватися, щодня гуляти на свіжому повітрі, загартовуватися.

Під час епідемії грипу носити захисну маску.

Користуватися особистим посудом і рушниками, якщо вдома хтось хворий на грип.

Не торкатися чужої крові без захисних рукавичок.

По черзі учні виходять до банера «Армія мікробів» і одним з правил доповнюють речення: «Я зможу захиститися від цих страшних мікробів...», «...якщо буду мити овочі та фрукти» і т.д.

2.«Зворотній зв'язок». Побажання.



Діти стають в коло і говорять про те, що нового дізналися на уроці, що їх вразило, що запам'яталося і стане в нагоді у майбутньому. На завершення бажають один одному здоров'я.

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Гузенко Надія Валеріївна, учасниця освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність- це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти.

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.

(дата)

(підпис)

(ім'я, прізвище)