МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

Формування самооцінки учнів початкової школи в процесі здоров'язбережувальної діяльності

Кваліфікаційна робота (проєкт)

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

Виконала: студентка 2 курсу 261М групи
Спеціальності 013 Початкова освіта
Освітньо-професійної (наукової) програми Початкова освіта
Андреєва Тетяна Віталіївна
Керівник к. пед. н,
доцентка Борисенко Н.М.
Рецензент Чупрун П., вчитель інформатики Херсонської спеціалізованої школи №30 Херсонської міської ради

Херсон – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи процесу формування самооцінки в процесі здоров'язбережувальної діяльності……..……8

1.1.Аналіз основних понять дослідження в науково-педагогічній літературі…….…8

1.2. Сучасні уявлення про здоров’я та здоров’язбережувальну діяльність у рамках компетентнісних вимірів……..…..……...13

1.3 Інтерактивне навчання життєвим навичкам в процесі формування самооцінки учнів початкової школи……...18

1.4.Особливості формування самооцінки учнів в процесі здоров’язбережувальної діяльності в умовах НУШ……...22

РОЗДІЛ 2. Методика формування самооцінки учнів у процесі здоров’язбережувальної діяльності учнів початкової школи…….26

2.1 Педагогічні умови формування самооцінки в початковій школі в умовах НУШ……26

2.2 Впровадження методики формування самооцінки у процесі здоров’язбережувальної діяльності в практику початкової школи……..……29

2.3 Аналіз експериментальної роботи з теми дослідження…..……33

ВИСНОВКИ……...…….....40

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….....43

ДОДАТКИ

Додаток А…….……47

Додаток Б……..……...…48

Додаток В……..……54
Додаток Г……..…59

ВСТУП

Актуальність. Включення України в світовий освітній процес та вимоги відповідності певному рівню досягнень та умов навчання здобувачів освіти викликало значні зміни освітньої сфери. Реформування освітніх середовищ, спроможних формувати основні компетентності учнів, виокремило проблеми пов’язані з невідповідністю навичок та умов навчання вимогам швидкоплинного світу, проблемам світової пандемії, дистанційного навчання. Спостерігається різке погіршення стану здоров’я не тільки учнів, а взагалі, освітянських спільнот, занурених в інтенсивне діджиталізоване середовище. На відміну від сталих суспільств, освітяни України не завжди звертають увагу на формування власного здорового способу життя, а й відповідно, в недостатній мірі здатні впливати на формування адекватної самооцінки стану здоров’я та здоров'язбережувальну компетентність здобувачів освіти.

В той час, коли у цивілізованому світі громади звертають увагу на формування навичок здорового способу життя и впровадження законів сталого розвитку у життя шкільних спільнот, Україна тільки розпочинає шлях активного формування тих компетентностей, які визначають не тільки особистісний успіх людини, але й економічну спроможність суспільства та держави.

Досвід зарубіжних країн доводить, що під час освітнього процесу учні початкової школи можуть формувати власну адекватну самооцінку на засадах здоров’язбереження, і можуть впродовж життя покращувати не тільки здоров’я, але й позитивну самооцінку.

Загалом, погляди людей на себе мають лише поверхневий і не завжди адекватний характер з їхньою реальною поведінкою та діяльністю. Співвідношення між самооцінками та реальною успішністю у багатьох областях є часто некорельованим - іноді передбачення інших людей щодо результатів, успіхів, досягнень людини виявляються більш точними, ніж самопередбачення самої особи. Крім того, люди переоцінюють себе. У середньому, більшість здобувачів освіти вважає, що має навички «вище середнього» (результати статистичних досліджень), завищує ймовірність своїх успіхів, результатів навчання, адекватної поведінки, здобувачі освіти завищують свої результати, і в підсумку, не можуть правильно розрахувати власні сили.

Значний внесок у розгляд питання необхідності формування в здобувачів освіти позитивного образу світу, цілісності знань та використання занять поза межами школи як умови зміцнення здоров'я дітей довели дослідження українських вчених Т.Андрющенко, І.Бех, Н. Башовець Н. Бібік, Н. Борисенко, М. Гриньова, З. Хитра, В. Ільченко, Н. Коцур, О.Савченко.

У світовій педагогіці вивченню самооцінки присвячено велику кількість робіт видатних науковців. Теоретичні аспекти самооцінки розробляли у своїх роботах Радчук Г. К., Ратінов А. Р., Рубінштейн С. Л. та ін.Акт самооцінки є надзвичайно важким завданням і приховує ряд перешкод, які заважають людині досягти адекватних знань про себе.

Протягом свого життя люди приймають тисячі рішень на основі впевненості у своєї майстерності, знаннях, досвіді, таланті. Самооцінка власних досягнень та характеру відіграє значну роль у процесі вибору рішень, починаючи від незначних, і закінчуючи життєво важливими. Саме початкова школа закладає підвалини, на яких ґрунтується та плекається здатність маленької особистості приймати правильні та зважені рішення.

Однак, як свідчить аналіз літературних джерел, світова та українська практика та реальна діяльність загальноосвітніх закладів в умовах пандемії коронавірусу, проблема формування адекватної здоров'язбережувальної самооцінки в умовах Нової української школи є актуальною, та залишається ще недостатньо вирішеною.

Важливість вирішення питання підштовхнула нас до аналізу та обрання теми наукового дослідження «Формування самооцінки учнів початкової школи у процесі здоров'язбережувальної діяльності». Обраний напрям дослідження відповідає темі науково-дослідної роботи проблемної групи кафедри теорії та методики дошкільної та початкової освіти Херсонського державного університету.

Мета дослідження – аналіз процесу формування та розвитку самооцінки учнів початкової школи у процесі здоров'язбережувальної діяльності.

В процесі роботи було зроблено **передбачення**, що реалізація педагогічних умов:

- ознайомлення молодших школярів зі змістом і технікою самооцінки, формування в учнів навичок здоров'язбережувальної діяльності, формування навичок самоконтролю, розвиток творчих здібностей та ініціативи учнів;
- урізноманітнення форм організації здоров’язбережувальної діяльності, включення в неї елементів соціалізації, а саме підключення батьків, колективу школи та громад;
- застосування досвіду країн зарубіжжя у процесі здоров’язбережувальної діяльності а саме: опора на загальнолюдські цінності та адаптація їх до розуміння учнями (створення інфографіки на теми, що відповідають змісту програм початкової школи) сприятиме ефективності процесу формування адекватної самооцінки у процесі здоров’язбережувальної діяльності.

Для реалізації визначеної мети нами були визначені наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати основні поняття дослідження в психологічній та науково-педагогічній літературі, а саме: «самооцінка», «соцальна та здоров'язбережувальна компетентність», «психічне і соціальне благополуччя», «здоров'язбережувальна діяльність».

2. Охарактеризувати технології формування та розвитку самооцінки учнів початкової школи у процесі здоров'язбережувальної діяльності.

3. Простежити особливості формування та розвитку самооцінки учнів початкової школи у процесі здоров'язбрежувальної діяльності в закладах освіти в Україні в умовах НУШ.

4. Визначити педагогічні умови формування та розвитку самооцінки учнів початкової школи у процесі здоров'язбережувальної діяльності.

5. Впровадити методику формування та розвитку самооцінки учнів початкової школи у процесі здоров'язбережувальної діяльності в практику визначеного закладу освіти.

6. Провести аналіз експериментальної роботи з теми дослідження.

Об'єкт дослідження – здоров'язбережувальний аспект освітнього процесу початкової школи.

Предмет дослідження – педагогічні умови формування адекватної самооцінки учнів початкової школи в процесі здоров'язбережувальної діяльності.

Методи дослідження: аналіз, синтез та систематизація даних; педагогічне спостереження, бесіда, анкетування; діагностувальний та констатувальний експерименти; методи обробки результатів дослідження.

Методологічною основою дослідження є компетентнісний підхід що передбачає формування здорового способу життя на засадах

розвитку життєвих навичок, положення про здоров’язбережувальне середовище закладів освіти як систему матеріальних об'єктів та психологічних умов здоров’язбережувальної діяльності учня.

Практичне значення одержаних результатів: конкретизовано відповідно до теми дослідження зміст поняття «самооцінка», «самооцінка в процесі здоров'язбережувальної діяльності», «навички», «соціальна та здоров’язбережувальна компетентність», обґрунтовано теоретико-методичні засади та принципи організації здоров’язбережувального середовища у закладах освіти, а саме у початковій ланці.

Апробація результатів дослідження відбувалася у процесі експериментального педагогічного дослідження у 2020-2021 роках. Результати та підсумки експерименту були оприлюднені на засіданні педагогічної ради Коробківської ЗОШ та на науково-методичному семінарі кафедри. За темою дослідження було опубліковано статті: «Методичні умови формування адекватної здоров'язбережувальної самооцінки учнів початкової школи» у збірнику наукових праць «Магістерські студії», у збірці наукових робіт студентів кафедри, подані тези до ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції «Science, innovations and education: problems and prospects» 13-15 жовтня 2021 року, Токіо, Японія.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В ПРОЦЕСІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1 Аналіз основних понять дослідження в науково-педагогічній літературі

Світова спільнота в умовах невпинного росту негативних викликів, що відбуваються на планеті все більше уваги звертає на соціальні і психологічні механізми підтримання стабільності психічного стану людей, і особливо молоді. Вчені та політики все більше схиляються до думки, що адекватна самооцінка членів спільнот поведінкові реакції на швидкоплинні зміни обставин життя на впливають на успішність, рівень життєвих і досягнень, соціальний статус, емоційні реакції та стабільність.

Аналіз педагогічних та психологічних напрацювань у сфері що визначають ставлення здобувачів освіти до здоров’я через такі терміни: «самооцінка здоров’я», «задоволеність станом власного здоров’я», і «дії, спрямовані на збереження здоров’я».

Особливості наукових підходів до тлумачення якостей особистості у зарубіжній психології, безпосередньо проектується на розуміння сутності самооцінки: вона або визнається, як і особистість первинно конфліктною (Е. Фромм, К.Хорні та інші), деякі вчені (Е.Вагнер, Р.Мей, К.Роджерс та інші) тлумачать самооцінку здобувача освіти як протиставлення дійсного уявлення та уявлення, яке людина має щодо своїх якостей.

Вчена Р. Березовська зазначає, що становлення самооцінки в результаті здоров’язбережувальної діяльності має розглядатися з

аксіологічного підходу, наголошуючи на тому, що визначення здоров'я як цінності, визначає цілі, дії та взагалі розвиток не тільки особистостей, а й цілих державних інституцій[1].

У дослідженнях психологічного спрямування самооцінка часто розглядається провідними вченими як особистісне утворення, що здатне регулювати та вибудовувати поведінку та діяльність здобувача освіти, як таке стрижневе утворення людини, яку вона сама формує і включає в неї всі цінності свого духовного світу[10]

Аналіз доробку закордонних робіт (Р.Бернс, Л.І.Божович) дав можливість стверджувати, що самооцінка тісно пов'язана з процесом усвідомлення людиною самої себе, мотивів та цілей своєї поведінки, відношення до інших людей та до самої себе. Вона включає здатність особистості оцінювати свої можливості у відповідності до завдань та вимог оточуючого світу, акумулює в собі життєвий досвід особистості і, як зворотний зв'язок, активно впливає на розвиток особистості, її життєві перспективи та успіх[25].

Важливими для дослідження самооцінки є також трактування Л. Божович, яка визначає молодший шкільний вік як такий важливий період розвитку особистості, коли центральним новоутворенням стає рефлексія та самооцінка. Вчена дописує, що оскільки у здобувача освіти у початковій школі відбувається активний розвиток теоретичного мислення, це призводить до формування самооцінки. І якщо в дошкільному віці уявлення дитини про себе емоційні, то у здобувача освіти початкового етапу самооцінка базується на визначенні власних досягнень [15].

Наш співвітчизник, знаний у галузі психологічних досліджень Г.Костюк, спираючись на етапи розвитку особистості, зауважує, що кризові періоди, або протиріччя є дуже важливими, тому що під час їх вирішення у дитини починають вибудовуватися навички самооцінки, важливо, зазначає вчений, щоб вони не перетворилися на конфлікти [15].

Самооцінка – це оцінка себе, своїх умінь та навичок, її роль у спілкуванні з товаришами, а також ставлення людей до особистості. Роль самооцінки є важливою складовою характеру людини. Розрізняють два види самооцінки: адекватну та неадекватна. Неадекватна у свою чергу поділяється на завищену та занижену. Адекватна – це самооцінка, яка дає можливість здобувачу освіти правильно співвідносити завдання, та виклики життя та свої сили. Існує і міксовий тип самооцінки, коли у здобувачів освіти на різних етапах життя і в різних сферах може відрізнятися.

Формування адекватної самооцінки є одним із важливих факторів розвитку особистості. Вона дає уявлення, на скільки учень готовий працювати в суспільстві та відстоювати власну думку. Окрім факторів впливу та прикладу батьків, на формування адекватної самооцінки в учнів має вплив: успішність у навчанні й ставлення вчителя до дитини.

Разом із тим у практиці побудови освітнього процесу в сучасній школі психологічному обґрунтуванню як результативних досліджень щодо становленню самооцінки здобувачів освіти в здоров’язбережувальному просторі або діяльності належної уваги не приділяється.

Проте, вчені одностайні у думці що найважливішою спонукою, яка здатна підтримати нестійку самооцінку дітей, є ставлення вчителя до учня яке повинно мотивувати дітей їх на активну діяльність та успіх. Поєднання здібностей, інтересів і їх самооцінки веде до розвитку в учнів схильності до певного виду діяльності.

Саме самооцінка здібностей та інтересів визначає коло завдань, вирішення яких дитина вважає для себе можливим, й область діяльності, де вона відчуває себе впевнено[14].

Науковий доробок вчених доводить, що адекватна здоров’язбережувальна самооцінка в дітей формується на різних етапах життєдіяльності. Перші етапи знаходження дитини у школі зумовлюють

необхідність організації особливого середовища й відповідної діяльності, у якій дитина могла б себе реалізувати.

Самооцінка в дитини формується під впливом оточення та спілкування з найближчими людьми, адже саме їхня думка є найбільш цінною для дитини, через яку й формується їхнє бачення себе. Дійсно, досить актуальним питанням є здатність формування адекватної самооцінки в учнів початкової школи.

Дослідженнями науковців (О. Савченко, Н. Воронцова, З.Хитра, Н. Борисенко) обґрунтовано, що суттєво зміцнювати стан здоров'я учнів та сформувати у них адекватну самооцінку може кваліфікований вчитель, що залучає до роботи освітнє середовище.

Так Н. Борисенко зауважує, «…що компетентність у галузі збереження здоров'я, може визначатися як неодмінна складова життєвої, особистісної та професійної компетентностей. Як складова ключової компетентності, здоров'язбережувальна компетентність виступає певною якістю особистості (знання, уміння, навички, досвід діяльності, цінності), формується в процесі навчання, є результатом розвитку та визначається певним рівнем» [6].

Фактором формування адекватної самооцінки здобувачів освіти є штучно створена, або та, що існує в реальних умовах соціальна ситуація яка контролюється вчителем або організатором освітнього процесу (цілеспрямування, організація оціночної діяльності, перехід від стимулювання дій і вчинків учнів до оцінки внутрішнього стану і моральних якостей, наявність в класі доброзичливості, турботи, розуміння), а з іншого боку визначається тим як себе позиціонує учень у межах класу: відносинах стосунках, емоційних проявів.

По мірі того як здобувач освіти зростає, збільшується обсяг його знань і умінь, її вчинки стають осмисленими, більш свідомими, відбувається розвиток пізнавальних, моральних та вольових якостей.

Вироблення самооцінки відбувається під впливом двох потужних сил: впливу зовнішніх об’єктивних факторів і суб’єктивним внутрішнім прийняттям особистістю цього впливу [].

Самооцінка включає оцінку-констатацію впливу об’єкту на особистість і оцінку-реакцію, тобто оціночно-реактивний стан людини[].

Отже, результати психологічних пошуків у царині визначення самооцінки дали змогу вченим виокремити та описати два основних компонента самооцінки: когнітивний, який реалізує гностичну функцію самооцінки, і емоційно-захисний, психологічна функція якого полягає у відповідній реакції особистості на об’єкт впливу та відображає потребу у збереженні самооцінки на достатньо високому рівні, який задовольняє людину[3,10, 11, 14,].

На думку І.Беха, дитина шукає такі види діяльності, які піднімають її соціальний статус та надають соціальної ваги у колективі. Самопізнання та самоствердження виступають рушійними силами процесу становлення особистості, переживання себе як здорової істоти[2,3].

Розглянемо критерії визначення самооцінок. Здобувач освіти оцінює себе по різному: шляхом співставленням своїх домагань з результатами своєї діяльності, та порівнюючи себе з іншими. Важливим для нашого дослідження формування самооцінки, є виокремлення вченими основних складників самооцінки (С.Ладивір): *когнитивного* (сукупність знань, уявлень та оцінних суджень щодо себе), емоційного (здатність аналізувати власні стани) та *діяльнісного* (готовність до певних дій, регуляції поведінкових реакцій та приведення їх у відповідність до власних цінностей)[16].

Аналіз робіт вчених дав змогу виділити процесуальний і структурний аспекти самооцінки, а також з’ясувати структуру самооцінки та її характеристики (таб.1.1):

Таблиця 1.1.

Основні характеристики когнитовного та емоційного аспектів самооцінки

Аспекти самооцінка			
когнитивний		**емоційний**	
образ своїх якостей	образ своїх здібностей, (самосвідомість	ставлення до себе	прагнення успіху
образ зовнішності	самосвідомість	усвідомлення своєї цінності	самоповага
Образ соціальної значущості			

Ми можемо зробити важливий для нашого дослідження висновок , що, самооцінка змінюється під впливами змісту та наповненості того виду дій, які вона виконує, та результатів які отримує, але і від того як це впливає на її соціальний статус.

Акцентні наголоси у роботах багатьох вчених на важливій ролі здоров’язбережувальної діяльності у процесі становлення особистості учня початкової школи визначили необхідність створення адекватної здоров’язбережувальної моделі освітнього процесу в початковій школі, формування мотивації здорового способу життя на основі життєвих навичок, що ми і намагалися відобразити у дослідженні.

1.2 Сучасні уявлення про здоров’я та здоров’язбережувальну діяльність у рамках компетентнісних вимірів

Тема нашого дослідження передбачала аналіз основних понять таких як: «самооцінка», «здоров'язбережувальна діяльність», «процес формування самооцінки учнів».

Але, розгляд опорних та важливих для дослідження понять неможливий без розуміння сучасного уявлення про здоров'я і соціальне благополуччя. Вивчення ключових документів, якими керується світова спільнота (ВООЗ) створюючи холістичну модель здоров'я, показало, що розуміння добробуту та здоров'я в українському суспільстві має різні тлумачення, і деякі з них далекі від адекватних. Багато людей розуміють здоров'я як «збалансований стан», «сильний імунітет», що дозволяє швидко відновлюватися після хвороби[19, 34, 37].

У світі сучасне уявлення про здоров'я має п'ять вимірів. Психологічна складова здоров'я включає: *духовне* благополуччя, яке розглядають як гарт позитивних цінностей, ідеалів, мети і сенсу життя, *інтелектуальне* благополуччя як сукупність навичок навчання, застосування знань, аналізу проблем та здатності приймати виважені та адекватні до власного життя, *емоційне* благополуччя передбачає наявність у здобувача освіти навичок долати стреси та позитивно реагувати на події, відновлюватися після поразок та невдач.

Окрім психологічної складової, холістична модель здоров'я, що визнана у всьому світі, декларує ще наявність таких складових як фізичне та соціальне благополуччя. Здатність до організації правильного харчування, відпочинку, діяльнісний спосіб життя, взаємодія з іншими і створюють ту п'ятикомпонентну модель здоров'я, на яку має орієнтуватися Нова українська школа.

Аналіз умов освітнього процесу української школи, коли довгий час нехтували важливими умовами формування здорового способу життя, доводить, що реформування освіти, впровадження концептуальних засад НУШ є вкрай нагальним. Сьогодні в освітніх процес за підтримки МОН України і Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Державної наукової установи МОН України «Інститут модернізації змісту освіти», впроваджуются системи адвокаційних модулів для керівних кадрів шкіл, що призначені формувати уявлення про методичні засади навчання

учнів у галузі здоров'я, безпеки і соціального благополуччя, відбуваються спроби формування холістичної моделі здоров'я, накопичується методика формування базових знань про безпеку та самооцінку[13]. В Європейському співтоваристві із 2012 року діє у повному обсязі документи, засновані на цінностях, що визначають основні стратегії та тактики послідовних дій суспільства у цьому напрямку[29].

Чинні держані стандарти початкової та загальної середньої освіти визначають освітні галузі, обов'язкові для всіх закладів загальної середньої освіти. Серед таких галузей дві стосуються здоров'я, безпеки та успішної соціалізації: здоров'я та фізична культура та соціальна і здоров'язбережна[32,33,34, 35].

Двома з шести основних принципів Нової української школи є ті, що мають безпосереднє відношення до здоров'я: здоров'я і безпека [13].

Щодо соціальної і здоров'язбережувальної компетентності, які вкарбовуються в особистість через отримання життєвих навичок, головного значення в їх формуванні набуває превентивна освіта.

Саме у процесі превентивної освіти – формування у здобувачів імунітету до шкідливих для здоров'я впливів, становлення адекватної поведінки та самооцінки вибудовуються психосоціальні компетенції (життєві навички).

Суспільний рівень безпеки, який в Україні сьогодні знаходиться не на високому рівні (низький рівень вакцинації, та відсутність елементарних навичок самозбереження, що свідчить про неадекватну самооцінку) визначається умінням передбачати, запобігати та діяти відповідно до ситуації з урахуванням власних ресурсів.

Є сенс для кращого розуміння та подальшого розгортання теми дослідження розглянути навички, що впливають на формування здоров'язбережувальної самооцінки, виокремивши навички, що сприяють соціальному здоров'ю. Всі, без винятку складові навичок

соціального та психічного здоров’я мають відношення до створення самооцінки особистості. Уміння слухати інших, висловлювати думки, просити про послугу або допомогу, опановувати та використовувати невербальні засоби спілкування, адекватно сприймати критичні зауваження, допомагати та підтримувати інших в складних ситуаціях, толерантно розв’язувати конфліктні ситуації, вести конструктивні переговори, уникати небезпечних ситуацій, адекватно оцінювати свої внески у спільну справу, позитивно ставитися до майбутнього, виражати свої почуття - всі ці компетенції працюють на формування адекватної самооцінки особистості та є спонукою здорового способу життя.

Для унаочнення та кращого розуміння взаємозв’язків основних дефініцій та поняття «самооцінка» представимо їх на рис. 1.1. :

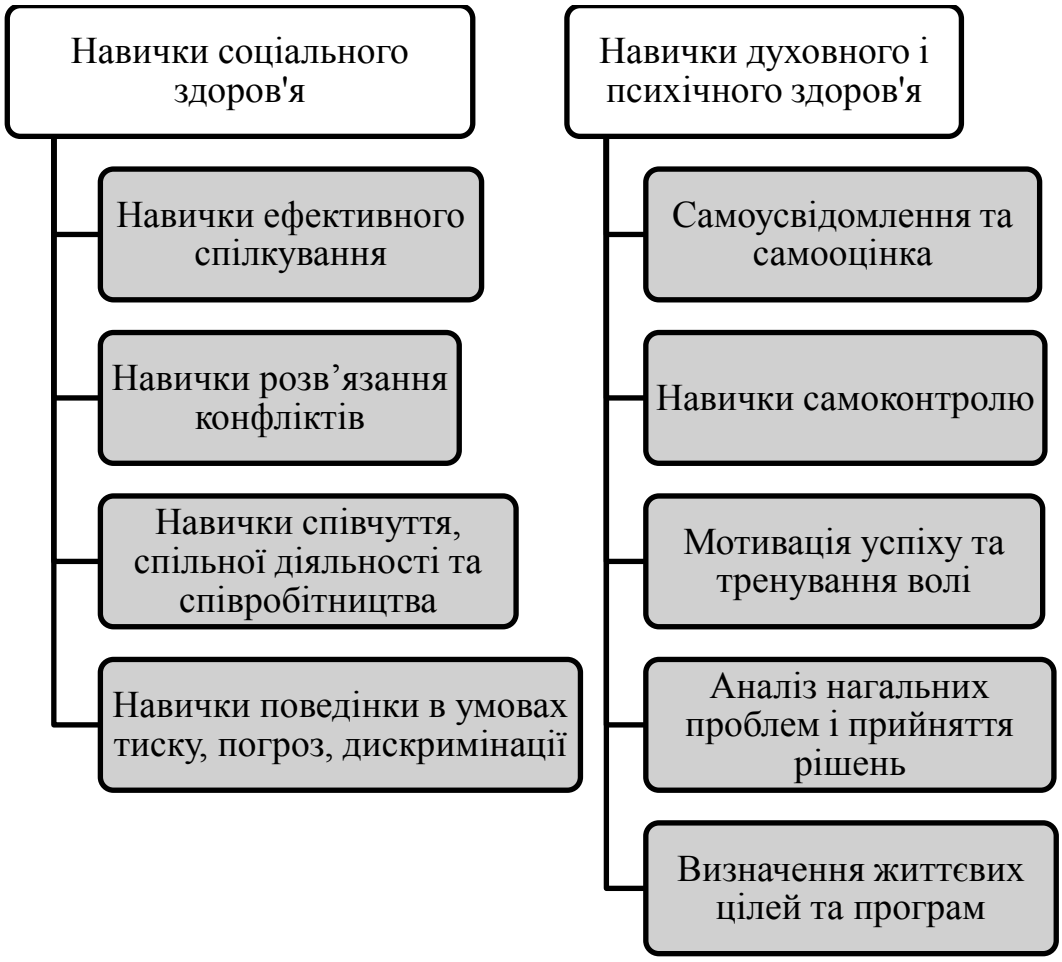

Рис 1.1. Перелік спеціальних (важливих для самооцінки) навичок та їх складових .

Розглянемо детально групи навичок, що у своїй сукупності здатні впливати на життя особистості та її самооцінку. Якщо визначити емоційно-вольові навички які активно формуються у дитини молодшого шкільного віку то це перш за все навички самоконтролю. Сформована навичка самоконтролю дозволяє дитині контролювати прояви гніву, протистояти тривозі, компенсуватися після невдач. Навичка керування стресами вимагає від здобувача освіти вміння раціонально планувати час, позитивно мислити, вчасно застосовувати прийоми релаксу. Важливим є і розвиток таких якостей як налаштування на успіх, цілеспрямованості.

Особливості психіки людини вимушують її повторювати дії, що приносять задоволення, але задоволення буває оманливим, і часто наносить людині шкоду. В психолого-педагогічній літературі ми знайшли чинники, що впливають на формування правильних виборів людини щодо її успіху, здоров'я та самооцінки: (Байер К., Шейнберг Л.)[18]

- високий рівень самоповаги та бажання мати достойні умови життя;
- розуміння власної відповідальності за вчинки, їх наслідки, та прогнозування подальших дій;
- наявність сформованої системи цінностей, що обумовлюють віру у позитивні наслідки здорової поведінки [19].

Словник української мови дає таке визначення діяльності – «…розвивається з розвитком свідомості і є основою її формування» [26]. Традиційними видами діяльності, зазвичай є гра учіння, праця. Основними засобами діяльності завжди виступали і будуть виступати знання, вміння та навички. Зазвичай, отримане знання, якщо воно закріплено в умінні, автоматизується приблизно за два тижні, за умови систематичного повторювання. Якщо уточнювати умови за яких відбувається автоматизація, то такими виступають чотири ознаки:

швидкість виконання, мінімізація рухів, мінімальна психофізична напруга та зниження контролю. Для нашого дослідження сукупність цих чинників слугувала для окреслення шляхів вироблення корисних для здоров’я навичок, достатня кількість яких дає здобувачів освіти почувати себе впевнено та дає змогу підняти самооцінку.

Отже, першою педагогічною умовою формування самооцінки учнів початкової школи в процесі здоров’язбережувальної діяльності є формування навичок здорового способу життя.

Другою педагогічно. умовою вважаємо урізноманітнення форм організації здоров’язбережувальної діяльності, включення в неї елементів соціалізації, а саме підключення батьків, колективу школи та громад.

Третя педагогічна умова було сформульована нами як застосування досвіду країн зарубіжжя у процесі здоров’язбережувальної діяльності а саме створення інфографіки на теми, що відповідають змісту програм початкової школи.

Сукупність виявлених педагогічних умов дозволила сформулювати етапи експериментальної роботи з перевірки визначених умов та описати досвід роботи та методику проведення окремих етапів роботи.

1.3 Інтерактивне навчання життєвим навичкам в процесі формування самооцінки учнів початкової школи

Наша країна потребує істотної трансформації світоглядних орієнтацій та самосвідомості людей, спираючись на розвиток цінностей. Україна, як незалежна держава ставить на меті підготовку молоді до активної участі в суспільному житті, формування адекватної здоров'язбережувальної самооцінки. Громадяни України повинні вчитися бути вільним, незалежним у своїх вчинках та думках, креативно, критично мислити, знати свої права та обов’язки, працювати

в команді, комунікувати, поважити думки інших, не дозволяти посягати на власну гідність і не посягати на гідність оточуючих, тобто бути людьми, яким притаманна асертивна поведінка. Це стає можливим за умови створення здоров'язбережувального середовища в закладах освіти.

Методика розвитку життєвих навичок пройшла опробування у світі та має вагомі рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров’я, Організація Об’єднаних націй з питань освіти науки і культури (ЮНЕСКО), Дитячий Фонд Об’єднаних націй (ЮНІСЕФ.) У процесі навчання домінантними є інтерактивні форми навчання, в основі яких лежить діяльнісний підхід. За визначенням цих організацій, життєві навички – здатності людей до адаптації, позитивної поведінки та подолання труднощів щоденного життя [18, 19].

Методологія діяльнісного підходу навчання у дії, не є новою в Україні, але застарілі підходи вимагають нового погляду на здоров’язбережувальну діяльність. Концепти проведених уроків з теми і ранкових, або обов’язкових на уроках фізкультхвилинок інколи набувають рутинної форми, стають не цікавими для дітей, особливо початкової школи, відповідно є сенс застосування інтерактивних методик, оптимальними з яких є тренінги, проєктна діяльність. Учителю важливо застосовувати сторітелінг, створення коміксів, використовувати гаджети та девайси, які допоможуть учням зрозуміти важливість діагностика власного стану (пульсу, вимірювання кількості кроків, температури, сатурації). Вміння діагностувати свій стан запобігає у дитини виникнення фобій щодо захворювання, вчить її планувати свої дій та час. Унікальним за своєю структурою та методологією є проект «Рівний-рівному», який пройшов апробацію на теренах нашої країни, та дозволив вчительству ознайомитися з передовими технологіями формування навичок здоров’язбереження.

Формування та засвоєння життєвих навичок найкраще відбувається під час виконання практичних завдань в проміжках учні проводять обговорення дій, отриманої інформації та руханки.

Такі способи здоров'язбережувальної діяльності мають свою структуру (як і стандартні уроки) та особливості. Щодо структури таких видів діяльності, то вони мають обов'язковий компонент: налаштування на роботу під час яких здобувачі освіти домовляються про правила роботи, формулюють свої очікування, реалізують різні форми зворотного зв'язку, проводять рефлексію.

Важливою, на наш погляд є вправа яка, ніби то і не має використовуватися у групі де діти вже знають один одного, але коротеньке знайомство на початку вправи дає змогу дитині оцінити себе по-новому, поглянути з іншого боку, в інколи змінити самооцінку. Тому в контексті нашого дослідження ми рекомендували вчителям школи, де проходив експеримент (Коробківська ЗОШ) вводити у практику тренінгових вправ такі, що допомагають дитині оцінити свої можливості. Такими вправами можуть бути : «Намалюй герб своєї родини» (Моя родина, моя школа), «Продовж фразу…я пишаюсь», створення пам'ятки "Як влаштувати веселе свято", вправи вгадай емоцію, намалюй настрій, обговорення поведінки персонажів мультфільмів.

Застосування технологій розвитку критичного мислення , використання таких прийомів, як сітка Єлвермана, фішбоун, метод шести капелюхів де Боно, робить процес проведення діяльності щодо формування самооцінки успішним.

Під час виконання вправ дитина не тільки отримує знання, але й вчиться представляти себе, знаходить свої сильні та слабкі сторони, вчиться працювати у команді. Складним за методикою виконання у 4 класі є проєкт «Моя мета», але нестандартний підхід із використанням

інфографіки який ми застосували під час формувального експерименту, зробив проєкт продуктивним та цікавим.

Так, наприклад у розділі «Психічна та духовна складова здоров'я» (4 клас Типової програми початкової школи), здобувачі освіти мають ознайомитися з самооцінкою та поведінкою людини, з'ясувати, що таке упевненість та самовпевненість, зрозуміти різницю між бажаннями, можливостями, обов'язками. Для учнів з нової сторони може відкритися що таке повага і самоповага, які кроки потрібні для досягнення мети. Наприкінці вивчення теми здобувач освіти має називати: вольові якості людини, наводити приклади вправ, гідних поваги, наводить приклади: активної, упевненої поведінки, ситуацій у яких гартується характер, розпізнає корисні і шкідливі звички, уміє творчо мислити і продукувати ідеї для пояснення переваг здорового способу життя[28].

Сьогодні на допомогу вчителю з'явилось дуже багато корисної літератури, де у вигляді спілкування з героями книжок (монстрик Жоржик, Сова та її друзі) діти дізнаються як домовлятися, якщо не хочешь ділитися іграшкою, як поводитися з електроприладами та інш.

Важливими методичними помічниками вчителю, що має на меті формування адекватної самооцінки є настанови тільки психологів, але й розроблені та перевірені практикою та досвідом міжнародні програми, такою програмою є міжнародний проєкт «Рівний- рівному». Посібник «Рівний рівному» підготовлений менторами програм неформальної освіти, які дотримуються переконання, що менторинг – це взаємодія рівних людей. Посібник за підтримки Міністерства закордонних справ Німеччини, Фонду Роберта Боша та спілки MitOste [36]

Отже використання тренінгових технік, нестандартних та спрямованих на підняття саморозуміння та самооцінки вправ є важливою складовою процесу здоров'язбереження, яке на державному рівні закріплено законодавчо, та має знайти підтримку і реалізацію у Новій українській школі.

1.4. Особливості формування самооцінки учнів в процесі здоров'язбережувальної діяльності в умовах НУШ

Кардинальні зміни в початковій освіті, спричинили орієнтацією освітньої реформи на новий зміст освіти. Процес виховання що формує загальнолюдські цінності, педагогіка партнерства, залучення цінностей дитинства та радості пізнання, збільшення часу на рухову активність та творчість, використання проєктної діяльності, створення затишного та комфортного для всіх учасників освітнього процесу середовища стають реаліями шкільного життя.[34]

До недавнього часу для нашої школи були поза законом уроки на свіжому повітрі, тренінги використовувалися тільки як виховні заходи, і то, не завжди, розуміння партнерства не давало змогу здобувачу освіти не погоджуватися з думкою вчителя. Наразі, законодавчо освітній процес початкової школи спрямовано на орієнтацію цінностей. Формування звичок, характеру, адекватної самооцінки можливо за умови наскрізного досвіду. [35].

На думку вчених Н. Борисенко, В. Денисенко «навчання має базуватись як на вивченні актуальних проблем через розумінням історичних систем, критичне мислення і набуття навичок, так і передачу знань, спільну роботу і партнерство. Це вимагає змін в нашому сприйнятті освітнього процесу, де центром є вчитель, щодо навчання через практику, дослідження та обмін досвідом» [6].

У сучасній школі потрібна система освітньої діяльності та позашкільної роботи, заснована на співробітництві вчителів, учнів, батьків і громадських організацій, яка спрямована на формування та розвиток у здобувачів освіти молодшого шкільного віку впевненості у своїх можливостях та адекватної самооцінки [].

Цікавим напрацюванням за останні три роки є НУШ є розробка великого контенту в освітній процес ранкових зустрічей, які також є засобом формування та розвитку адекватної самооцінки та формування здорових навичок. В канву зустрічей покладена робота групи учнів, яка в кінцевому результаті має привести до утворення вільної від стереотипних шаблонів особистості, яка має навичку самостійно мислити, ретельно зважувати та приймати рішення і алгоритмічно планувати майбутні на засадах европейських цінностей.

Як вже вище було зазначено, процес розвитку адекватної самооцінки поведінки може реалізувати у всіх галузях освітніх компонентів спираючись на групову форму роботи. Наприклад, у темі «Основи здоров'я» під час вивчення теми «Здорове харчування» ми пропонуємо дітям об'єднатися у групи для, по-перше, ефективного засвоєння матеріалу, по-друге, для створення підґрунтя оволодіння учнями навичками співпраці.

Завдання для груп розподіляємо наступним чином:

1 група. Маємо самостійно дізнатися про користь вітамінів, скласти перелік продуктів які містять найбільше каротину (корисно для очей) та запропонувати рецепт страви. Роботу можемо виконувати у групі, на допомогу залучити батьків. Здобувачам освіти надається корисне посилання на рецепти книги Є. Клопотенка «CultFood»/

2 група. Друга група отримує завдання розробити меню корисного та гарного сніданку, разом з батьками приготувати страву та запросити друзів на віртуальний сніданок (у вайбері або ватсапі розмішують фото приготованого сніданку разом з гарним побажанням). Діти з задоволенням виконують завдання такого плану, але непомітно для себе починають вчитися: шукати інформацію, використовувати девайси для презентації своїх доповідей, отримують задоволення від роботи та сприймати успіх як результат гарно виконаної роботи.

Важливим моментом у роботі вчителя має стати позитивне оцінювання результатів такої роботи. Оцінка само по собі втрачає значення, коли дитина прагне почути свідчення того, що вона зробила. І сьогодні , особливо в умовах дистанційного навчання, Вчителю бажано конкретизувати та фіксувати досягнення дитини таки чином, щоб він знав що це почують і батьки і однолітки. Найкращим способом оцінки роботи групи буде загально позитивна констатація зробленого, зауваження вчителю має висловлювати у такій формі, що дитина спромоглася сприйняти критику і вдосконалити свою роботу. Тому і коригуюче і підсумкове оцінювання повинно мати на меті розвиток позитивного ставлення до самого себе, розвивати упевненість у своїх силах, заохочувати дітей використовувати самооцінювання як важливий елемент навчання. Вчителям НУШ сьогодні є сенс переглянути критерії оцінювання: сформулювати чіткі та прозорі вимоги до завдань, заохочувати здобувачів освіти демонструвати свої досягнення у різний спосіб та ін.

Класифікуємо основні форми роботи, що застосовуються в процесі формування самооцінки учнів початкової школи в процесі здоров’язбереження (рис.1.2.)

Рис 1.2.Основні форми роботи формування самооцінки учнів в процесі здоров'язбережувальної діяльності в освітньому процесі Нової української школи.

Процес розвитку формування адекватної самооцінки є наскрізним. Цілі й завдання здоров'язбережувальної освіти реалізуються на інтегрованій основі в межах усіх предметів початкової школи.[25].

Здобувачі освіти опановують активними методами та прийомами процедурних знань, отримати навички вирішення конфліктів, комунікація,– усе це сприяє процесу організації здоров'язбережувальної діяльності з одночасним формуванням адекватної самооцінки. Це дасть можливість сучасним вчителям наповнювати регулярні уроки новим змістом. Інтерактивні методи навчання дозволять дитині в класі відчувати себе повністю залученою до пізнавальної діяльності, а не пасивним об'єктом педагогічного впливу [8].

Можемо стверджувати, що завдання які ставить перед собою сучасна школа відповідають процесу формування адекватної самооцінки здобувачів в процесі здоров'язбереження. Важливим, на нашу думку, є

методична підтримка цього процесу на державному та соціальному рівнях.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

2.1 Педагогічні умови формування самооцінки в початковій школі в умовах НУШ

З'ясовані нами основні категорії дослідження дали змогу перейти до вивчення оптимальних обставин (педагогічних умов) формування самооцінки в процесі здоров'язбережувальної діяльності здобувачів початкової ланки освіти. Аналіз доробку наукової літератури, дотичної до нашого дослідження, дав змогу обґрунтувати кожну з педагогічних умов, визначених у гіпотезі.

Щодо першої умови - ознайомлення молодших школярів зі змістом і технікою самооцінки, формування в учнів навичок здоров'язбережувальної діяльності, формування навичок самоконтролю, розвиток творчих здібностей та ініціативи учнів, то ми запланували ряд тренінгових вправ на визначення самооцінки, які задіювали під час ранкових зустрічей, проводили просвітницьку роботу з батьками, щодо спілкування та оцінювання дітей під час виконання домашніх завдань та доручень. Оскільки під час пандемії батьківські збори у звичному форматі не відбувались, ми рекомендували у групі Вайбер статі психологів, поради, звертали увагу на гарні дописи. Поради для батьки наводимо у додатках В-1,В-2. Ми рекомендували ряд мультиків, які зроблять діалоги для батьків легшими, а для дітей менш травматичні.

Формування емоційно-вольових навичок дитини відбувається повсякчас, і часто батьки не можуть правильно пояснити дитині як відреагувати на ту, чи іншу новину. Ми пропонували список мультфільмів, які бажано переглянути разом з дітьми та обговорити події, що мають місце. Батьки разом з дітьми обговорювали і з'ясовували, що зворушило, а що було знайомим. Таким чином події у

чужому житті допомагали дитині оцінити власні вибори і уникати помилок. Наводимо перелік деяких мультфільмів (А.Варнавська) та яким самооцінкам вони можуть навчити

1.Думками навиворіт (2015): вмінню розуміти себе і свої почуття; відповідальність за свої вчинки; відчувати емоції оточуючих; вмінню приймати зміни в житті.

2. Вперед і вгору(2009): вмінню дружити; позитивному образу старості; відкритість новому досвіду, нових вражень.

3. Балерина (2017) цілеспрямованості; справжньої дружби; не всі дітки мають батьків (дитячий будинок, всиновлення).

4. Таємниця Коко (2017)розкриває теми: смерті і втрату близьких.

5. Принцеса і жаба (2009)розкриває теми: неповної сім`ї, різний фінансовий рівень.

6. Душа (2020)розкриває теми: смерті, свого місця в житті, мрії.

Щодо другої педагогічної умови - урізноманітнення форм організації здоров’язбережувальної діяльності, включення в неї елементів соціалізації, а саме підключення батьків, колективу школи та громад, то на ранкових зустрічах ми планували організацію таких вправ, щоб учні мали змогу навчитися толерантно, у безоцінній манері, висловлювати свої негативні почуття, розвивали вміння розуміти інших людей, співпереживати та співчувати. Важливою формою організації вправ, які здатні формувати самооцінку дитини є ранкові зустрічі. Ранкові зустрічі є тією сучасною педагогічною системою, в якій визначальними цінностями стають особистість, її право на вільний вибір, творчість і самовираження. Ранкові зустрічі вирішують ряд важливих завдань: формування і об'єднання колективу; створення психологічного комфорту для кожної дитини, розвиток позитивного уявлення про себе, формування адекватної самооцінки. Ранкова зустріч містить чотири основні компоненти:

1. Привітання. Діти разом з учителем утворюють коло. Вітаються один з одним, називаючи однокласників на ім'я. Це сприяє створенню у колі доброзичливого клімату.

2. Обмін інформацією. Учні висловлюють власні думки, почуття відповідно до теми, яку задав учитель. Відбувається обмін інформацією, що сприяє розвитку у школярів навички вільних висловлювань перед іншими дітьми та батьками.

3. Групове заняття. Першочерговою метою є об'єднання у групи для вирішення, поставлених вчителем, завдань. Важливо, щоб завдання не передбачали суперництва, а сприяли самовираження та розвитку критичного мислення.

4. Щоденник вражень. В альбомі чи зошиті учні ведуть записи. Дитина відповідає на питання, але лише на ті, які бажає, може робити замальовки.

За умови методично правильної організації ранкової зустрічі кожний учень почуває себе важливим та цікавим для інших.

Ранкова зустріч дає змогу учням співпрацювати один з одним, відчути себе значущою частиною команди, мікросоціуму; формує здатність організовувати роботу групи. Під час ранкової зустрічі в учнів з’являється бажання бути корисними. У подальшому діти, як громадяни своєї країни відчуватимуть потребу бути корисними для суспільства. Вправа під час ранкової зустрічі, 4хвилини відводилось на інформаційне повідомлення «Для чого потрібні почуття», проводився «брейн-штурм» для з’ясування які бувають почуття, проводиться вправа на ознайомлення з невербальними виявами почуттів «Передай маску», відбувається знайомство з технікою «Я- повідомлення».

- застосування досвіду країн зарубіжжя у процесі здоров’язбережувальної діяльності а саме: опора на загальнолюдські цінності та адаптація їх до розуміння учнями (створення інфографіки на теми, що відповідають змісту програм початкової школи) сприятиме

ефективності процесу формування адекватної самооцінки у процесі здоров'язбережувальної діяльності.

Перевірений світовий досвід та законодавчі рішення міжнародного рівня (Статут ВООЗ, документи Оттавської хартії, Европейська стратегія «Здоров'я і розвиток дітей і підлітків») передбачають, що здоров'язбережувальна діяльність має домінувати в освіті надавши широкого поширення пріоритету цінностей у всіх сферах фізичного і духовного здоров'я. У світі цей тренд увійшов у наукову термінологію як «просування здоров'я». Українські науковці перекладають цю назву як формування здорового способу життя. Формування життєвих навичок пріоритет в освті багатьох країн. Під гнучкими (soft skills) навичками вчені тлумачать ту групу універсальних соціальних навичок, які мають відношення до структури особистості та називаються у Концепції НУШ як наскрізні вміння. До важливих (гнучких) навичок належать спілкування, співпраця, повага, відповідальність, упевненість у собі, здатність до адекватної самооцінки[34].

За останні роки у зарубіжних країнах організація збереження здоров'я здобувачів освіти зазнала значних змін. школа, суспільство, родина, друзі – це важливі системи підтримки здоров'я дітей та успіхів у навчанні. У XXI столітті для формування поведінки, орієнтованої на здоров'я, та реалізації здоров'язбережувальних технологій великого значення набувають Інтернетресурси, медіа та соціальні системи[11с 81].

2.2 Впровадження методики формування самооцінки у процесі здоров'язбережувальної діяльності в практику початкової школи

Розроблені та запропоновані умови втілювалися на різних етапах формувального експерименту з грудня 2020 по березень 2021р.р. Учні 2 -б клас використовували цікавий і поширений у багатьох країнах

спосіб вивчення матеріалу за допомогою інфографіки. Сьогодні в освітянських спільнотах все частіше зустрічається різноманітний матеріал щодо використання візуальних образів, які мають донести головну ідею або інформацію, втілену в контекст уроку. Дуже переконливими є елементи інфографіки, якщо вони достойно інтегровані у текст. Інфографіка не має великої кількості текстів, містить ілюстровану інформацію картинки та цифри. Розрізняють такі шифрування інфографіки: категорії (сливи, груші,) порядкові (дні тижня), чисельні, якщо виникає потреба у порівнянні параметрів. Завдяки інфографіці вчитель легко може візуалізувати зв'язок між об’єктами, скласти розпорядок дня, намалювати маршрут до школи, вказавши точне розташування та координати певної точки. Ми використовували готову розробку науково-популярного видання «Чого не вчать у школі» серія книжок «У пошуку себе». Шість розділів книжки відповідають змісту соціальної та здоров’язбережувальної галузі початкової школи та можуть бути точково застосовані під час уроків. Матеріал, поданий у вигляді барвистих і зрозумілих інфографік, націлений на формування так званих м’яких навичок, які не формуються у звичайній шкільній системі. Інформація викладена таким чином, що здобувачі освіти від 7 років зможуть зробити власні висновки щодо досить складних питань. І все це завдяки грамотно побудованим інфографікам, з яких і складається книжка. Всього до видання «Чого не вчать у школі» увійшло 40 інфографік, кожна з яких націлена на те, щоб допомогти дитині виробити корисні навички, розвинути адекватну самооцінку [30].

Теми розкриті в інфографіці «Хто я?», «Я і мої емоції», «Спілкування», «Взаємини», «Я і моє тіло» містять цікаві запитання та гарні поради, на сторінках містяться піктограми, які допомагають запам’ятати важливу для розвитку життєвих навичок та самооцінки інформацію. Вчитель може використовувати такі піктограми для роботи

у класі, для створення пам’яток, діти із задоволенням заповнюють порадами стрічку піктограм. Приклад такої пам’ятки створеної для уроку «Як перестати відволікатися від справ» проілюструємо на рис 2.1.:

Рис.2.1. Пам’ятка до уроку як перестати відволікатися від справ.

На уроці діти дізналися як планувати справи та встигати їх робити, навіщо люди навчаються, як перестати відволікатися від справ, навіщо потрібне критичне мислення, як придумати щось нове, дізналися, що таке системне мислення. Вся ця важлива інформація розмістилася на одній сторінці книжки. Нестандартні поради, як то полюби свої помилки, сторонній погляд роблять уроки, саме такими, що можуть активно впливати на формування самооцінки. Саме на цей фрагмент «полюби свої помилки» інфографіки, учні звернули увагу насамперед. Парадоксальна порада не боятися помилок, здивувала більшість, і коли у процесі роботи учні дізналися, що ми вчимося швидше і продуктивніше, стикаючись із перешкодами і припускаючись помилок, то ця інформація стала для багатьох відкриттям. Проаналізуємо лише одну розгортку посібника, яка дає в манері інфографіки поради щодо самооцінки та правильного сприйняття оцінки інших. У вигляді паперових літачків учень отримує шлях, за яким має розібратися як сприймати зворотній

зв'язок і навіщо він потрібен. Надаються поради коли не потрібно сприймати зворотній зв’язок – ти самим закладаються основи попередження булінгу. Сторінка дає пораду як чемно відхилити непотрібний зворотній зв'язок, щоб уникнути конфлікту, як діяти, якщо сказане здається неправдою, якщо слова іншої людини нищать нашу віру у себе. У процесі експериментальної роботи ми задіяли до роботи, ті розділи посібника, які формували адекватну самооцінку дитини. Скріншот сторінки наводимо у додатку, а описи вправ у параграфі 2.3.

2.3 Аналіз експериментальної роботи з теми дослідження

Дослідження проводилося у Каховському навчально-виховному комплексі № 3 у 2-му класі. Кількість учнів у класі – 31. Початкова школа освітнього закладу навчається за програмою Нової української школи.

Експериментальне дослідження проходило у два етапи. Кожний з яких мав свою мету та завдання. На першому етапі ми визначалися з методиками опрацювання рівнів самооцінки здобувачів освіти, які можна було б застосовувати у початковій школі. Вивчення самооцінки учнів початкової школи у процесі здоров'язбережувальної діяльності на констатувальному та формувальному етапах відбувалось за стандартними методиками: спостереження, опитування, анкетування, методикою «Визначення самооцінки особистості», методикою «Три оцінки» А .Липкіна. Процедури та матеріал є стандартними, тому наводимо результати роботи, не зупиняючись на етапах методик. Анкети, діагностувальний та стимульний матеріал наводимо у додатках А, Б-1, Б-2, Б-3.

Спостереження за здобувачами освіти відбувалося протягом навчального року з вересня 2020 по березень 2021. На часовий проміжок припадало дистанційне навчання та карантини, але робота відбувалась відповідно до окресленого плану та умов роботи Коробківської ЗОШ.

Метод педагогічного спостереження дозволив спостерігати за учнями у природній для них обстановці – під час ранкових зустрічей, на уроках та перервах. У ході спостереження ми керувалися наступними принципами:

- спостереження має конкретну мету і проводиться за певною схемою.

- дані спостережень фіксуються в описовій формі (на основі схеми) і носять констатувальний, а не пояснювальний характер.

- спостереження проводяться регулярно за розробленою в ході експерименту календарною сіткою (плануванням) протягом тривалого проміжку часу, а не від випадку до випадку.

- аналіз спостережуваних проявів учня проводиться не ізольовано, а в контексті всієї навчальної ситуації.

- дані спостережень використовуються в корекційній роботі під час формування самооцінки учнів у процесі здоров'язбережувальної діяльності.

Відповідно до вище вказаних педагогічних умов, ми визначили критерії та рівні розвитку самооцінки у процесі здоров'язбережувальної діяльності. Вони відповідають у головному контексті тим життєвим навичкам збереження здоров'я, що визначені

Критеріями ми обрали *наявність емоційно-вольових* навичок з такими показниками: навички самоконтролю, керування стресами, мотивація до успіху і тренування.

Наступним важливим для нас критерієм була наявність *інтелектуальних навичок* з такими показниками: самосвідомість та самооцінка, вміння аналізувати проблеми та приймати оптимальні рішення, навички групової роботи. Кожний показник критеріїв ми розподілили за рівнями на високий середній та низький. Зазвичай психологи (Т.Прищепа ,Г. Костюк, С.Ладивір)уточнюють ці критерії як креативний, адаптивний та дезадаптивний. [1,16, 25,]

Характеристику показників кожного критерію подаємо у таблиці 2.1.:

Таблиця 2.1

Критерії та рівні сформованості самооцінки учнів початкової школи у процесі здоровязбережувальної діяльності

Критерії	Показники	Рівні високий, середній, низький
Емоційно-вольовий	Навички самоконтролю	вміння контролювати прояви гніву; вміння долати тривогу; вміння переживати невдачі;
	Керування стресами;	вміння раціонально планувати час; позитивне мислення; вміння застосовувати методи релаксації; вміння пережити горе, втрату, травму, насильство.
	Мотивація до успіху і тренування волі	віра в те, що ти — господар свого життя; здатність концентруватися на досягненні мети; розвиток цілеспрямованості і працьовитості
	Навички ефективного спілкування	активне слухання; вміння чітко висловлювати свою думку; вміння відкрито висловлювати свої почуття без тривоги і звинувачень; адекватна реакція на критику; вміння попросити про послугу, допомогу.
	Навички співпереживання	здатність розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей; вміння висловити це розуміння; вміння надати підтримку і допомогу. Навички врегулювання конфліктів: здатність розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; вміння вирішувати конфлікти поглядів на основі толерантності; вміння вирішувати конфлікти інтересів шляхом конструктивних переговорів
Інтелектуальний	Самосвідомість і самооцінка;	здатність усвідомлювати свою унікальність; позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив; адекватна самооцінка; здатність реально оцінювати свої здібності і можливості.
	Аналіз проблем і прийняття рішень	вміння визначити суть проблеми і причини її виникнення;здатність знайти різні варіанти вирішення проблеми; вміння передбачити результати різних варіантів для себе та інших людей; вміння оцінити реалістичність кожного варіанта з урахуванням його особливостей і життєвих обставин; здатність вибрати оптимальне рішення

На констатувальному етапи анкетування та спостереження за групою дітей 2 класу, застосування методики «Визначення самооцінки особистості» дало нам змогу зробити висновки щодо валідності методики. Ми врахували, що діти вже знайомі, та навчаються разом вже

цілий рік. З 31 здобувача початкової освіти восьмеро мають низький рівень сформованості самооцінки, діти упереджено ставилися до анкетування, плуталися з роздатковим матеріалом, але легко виконали завдання з малюнками (Методика «Намалюй себе» А. М. Прихожан і З. Васіляускайте)[].

Для унаочнення результатів, що отримали під час діагностики рівня самооцінки представляємо графічне зображення результатів на рис.2.2

Рис.2.2.Розподіл самооцінки учнів на констатувальному етапі експерименту.

17 здобувачі освіти мають рівень самооцінки, що відповідає середньому рівню, діти мали навички спілкування, активно слухали на уроці, виявляли здатність відкрито висловлювати свою думку, хоча не завжди у толерантній формі.

Шестеро учасників освітнього процесу виявили достатньо високий рівень самооцінки, продемонстрували за показниками достатню кількість якостей, що свідчать про впевненість у собі, але анкетування та аналіз методики виявив переоцінювання себе у здатності розуміти почуття інших, щодо врегулювання конфлікті, мало місце зверхнє ставлення до дітей, що були слабшими у навчанні.

Це свідчить про неусвідомлену неповагу до інших та нездатності дати об’єктивну оцінку своїй діяльності. Простежується недоброзичлива поведінка по відношенню до однокласників, небажання працювати в групі, бути частиною групи.

Подальшу роботу ми проводили відповідно до педагогічних умов визначених нами у параграфі 2.1.. Окрім ранкових зустрічей нами була запланована робота щодо використання на заняттях з основ здоров’я пошуків відповідей на питання стосовно формування навичок здорового життя за методикою прописаною у параграфі 2.2.

Діти створювали на уроках відповіді на питання у вигляді піктограм та малюнків, приймали участь у коротких тренінгових заняттях, складали поради друзям як придумати щось нове, у новій формі використовували технологічний прийом кольорові капелюхи. Діти із задоволенням виконували вправи «Портрет класу», «Що моя річ знає про мене?», продовжували із задоволенням фразу «Мій друг сказав би про мене…..», виконували вправи на визначення цілей «Мені у житті щастить», «Острів».Здобувачі освіти опановували за інфографічними підсказками правила публічного виступу, вчилися домовлятися під час виконання спільної роботи, вчилися опановувати власні емоції. Під час цікавого проекту «Як на мене впливає харчування» учні з’ясували, чи важливо дотримуватися режиму харчування, склали власні рецепти корисних страв. На іншому уроці з’ясували як на них впливають гаджети, як перестати «залипати на телефоні», створили пам’ятки для учнів іншого класу. Діти навчилися робити «цифрове прибирання» та збирати додатка до групи.

Діагностування на формувальному етапі проводилося з метою повторної діагностики та змін у самооцінці в учнів класу на завершення нашого дослідження. Отримані результати наводимо на рисунку 2.2.:

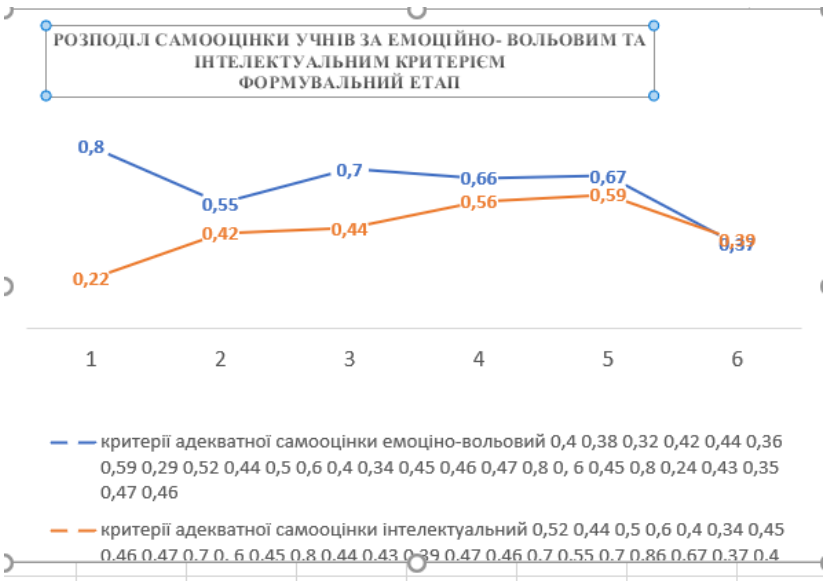

Рис.2.2.Розподіл самооцінки учнів на формувальному етапі експерименту.

У результаті повторної діагностики учнів 2 класу було встановлено, що після проведення експериментального дослідження, метою якого було вивчення впливу педагогічних умов на формування самооцінки учнів початкової школи у процесі здоров'язбереження рівень кожного з визначених показників наблизилися до оптимальних, показники змінилися в ліпшу сторону. Так, за інтелектуальним критерієм у сукупності показників змінився з 0,22 до 3,0 що хоча і відповідає низькому рівню, але набагато вищий за попередній. Показник самосвідомості та самооцінки (здатність усвідомлювати свою унікальність, позитивне ставлення до інших, адекватна самооцінка) з 0,19 у респондентів зріс на 0, 18 і досяг оцінки 0,37.вважаємо що більш тривала експериментальна робота привела б до більш суттєвих інтелектуальних показників самооцінки змін самооцінки. Позитивні зрушення у сторону адекватної самооцінки спостерігалися і за показниками емоційно-вольового критерію. Особи з завищеною самооцінкою (0,9) на початку експерименту, знизили її на 0,1, респонденти з заниженими показниками (0,37) піднялись до 0,39, в цілому показники самооцінки, формування якої відбувалося у здоров'язбережувальній діяльності наблизились до оптимальних.

Отже, порівнюючи результати діагностики на початку та в кінці експериментального дослідження можемо зробити висновок, що запропоновані нами педагогічні умови та методика спрямовані на формування адекватної самооцінки у процесі здоров'язбережувальної діяльності є такими, що впливають на цей процес.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження процесу та педагогічних умов формування самооцінки учнів у процесі здоров’язбережувальної діяльності ми досягли поставленої мети та виконали заплановані завдання

У процесі реалізації визначеної мети нами були виконані у повному обсязі завдання дослідження:

1. Проаналізовано основні поняття дослідження в психологічній та науково-педагогічній літературі, а саме: «самооцінка», «соцальна та здоров’язбережувальна компетентність», «психічне і соціальне благополуччя», «здоров’язбережувальна діяльність». З’ясовано, що у дослідженнях психологічного спрямування самооцінка часто розглядається провідними вченими як особистісне утворення, що здатне регулювати та вибудовувати поведінку та діяльність здобувача освіти, як таке стрижневе утворення людини, яку вона сама формує і включає в неї всі цінності свого духовного світу. Були виділені процесуальний і структурний склад самооцінки, проаналізована п’ятикомпонентна модель здоров’я, дано визначення поняттям психічне і соціальне благополуччя з погляду формування навичок та компетентностей.

2. Охарактеризовано *основні технології* формування та розвитку самооцінки учнів початкової школи у процесі здоров'язбережувальної діяльності. Такими визначено технології, орієнтовані на формування загальнолюдських цінностей та здоров’язбережувальної діяльності.

3. Виявлено *особливості* формування та розвитку самооцінки учнів початкової школи у процесі здоров'язбережувальної діяльності в закладах освіти в Україні в умовах НУШ. До таких особливостей відносимо: систему освітньої діяльності та позашкільної роботи, засновану на співробітництві вчителів, учнів, батьків і громадських організацій, що має бути спрямована на формування та розвиток у здобувачів освіти молодшого шкільного віку впевненості у своїх

можливостях та адекватної самооцінки. Але на жаль, наявність та відповідність нормативних документів та основних тенденцій у галузі здоров’язбереження, що відповідають європейським стандартам, освітяни України не завжди звертають увагу на формування власного здорового способу життя, а й відповідно, в недостатній мірі здатні впливати на формування адекватної самооцінки стану здоров’я та здоров'язбережувальну компетентність здобувачів освіти. Можемо стверджувати, що завдання які ставить перед собою сучасна школа відповідають процесу формування адекватної самооцінки здобувачів в процесі здоров’язбереження. Важливим, на нашу думку, є методична підтримка цього процесу на державному та соціальному рівнях

4. Визначено *педагогічні умови* формування та розвитку самооцінки учнів початкової школи у процесі здоров'язбережувальної діяльності. До таких *умов* відносимо ознайомлення молодших школярів зі змістом і технікою самооцінки, формування в учнів навичок здоров'язбережувальної діяльності, формування навичок самоконтролю, розвиток творчих здібностей та ініціативи учнів; урізноманітнення форм організації здоров’язбережувальної діяльності, включення в неї елементів соціалізації, а саме підключення батьків, колективу школи та громад; застосування досвіду країн зарубіжжя у процесі здоров’язбережувальної діяльності а саме: опора на загальнолюдські цінності та адаптація їх до розуміння учнями (створення інфографіки на теми, що відповідають змісту програм початкової школи) сприятиме ефективності процесу формування адекватної самооцінки у процесі здоров’язбережувальної діяльності.

5. Нами було впроваджено методику формування та розвитку самооцінки учнів початкової школи у процесі здоров'язбрежувальної діяльності в практику роботи другого класу Коробківської ЗОШ.

6. У результаті експериментальної роботи з теми дослідження та аналізу результатів відповідно до вище вказаних педагогічних умов,

було визначено критерії та рівні розвитку самооцінки у процесі здоров'язбережувальної діяльності. Вони відповідають у головному контексті тим життєвим навичкам збереження здоров'я. Критеріями ми обрали наявність *емоційно-вольових навичок* з такими *показниками*: навички самоконтролю, керування стресами, мотивація до успіху і тренування, наявність *інтелектуальних навичок* з такими *показниками*: самосвідомість та самооцінка, вміння аналізувати проблеми та приймати оптимальні рішення, навички групової роботи. Кожний показник критеріїв ми розподілили за рівнями на високий середній та низький.

Результати діагностики на початку та в кінці експериментального дослідження можемо зробити висновок, що запропоновані нами педагогічні умови та методика спрямовані на формування адекватної самооцінки у процесі здоров'язбережувальної діяльності є такими, що впливають на цей процес.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовская Р.А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии // Вестник СПбГУ. - 2011. - № 1. - С. 221–226.
2. Бех І.Д. Курс на діяльнісно-компетентнісний підхід / І.Д. Бех, Л.І. Зайцева // Дошкільне виховання.- 2013.-№ 1.-С.2-5.
3. Бех І.Д. Образ «Я» як мета формування і розвитку особистості / І.Д.Бех // Педагогіка і психологія. 1998. _ №2. – С. 30.-40.
4. Бондаровська В. Психологічні аспекти використання комп’ютера // Психолог.— 2005.— № 25.— 62 с.
5. Бондарчук В. Психологічний погляд на імідж учителя // Психолог.— 2009.— № 3–4, вкладка.
6. Борисенко Н. М.Проблеми сучасної педагогічної освіти [зб. статей / за ред. О.В.Глузмана, М.Я.Ігнатенко та ін.]. Ялта: РВВ КГУ, 2014. – Вип. 42. –Ч.IY.–С.44-50.URL:http://ekhsuir.kspu.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/
7. Василенко Н. Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн // Шлях освіти.— 2000.— № 1.— С. 19.
8. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров’я. Підручник для 7 класу загальноосвітніх закладів.
9. Гордон Драйден, Джаннетт Вос. Революція в навчанні / Пер. з англ. М. Олійник. — Львів: Літопис, 2005. — 542 с
10. Дитина у сучасному соціопросторі: навчальний посібник / Т.О. Піроженко, С.О. Ладивір, К.В. Карасьова [та ін.]; за ред. Т.О. Піроженко. – К.- Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. – 272 с. — URL: http://lib.iitta.gov.ua/8432/
11. Здоров’язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.

12. Здоровий спосіб життя: курс уроков. — URL: http://4brain.ru/zozh/pitanie.php.
13. Конвенція про права дитини : Міжнародний документ від 20.11.1989. . дані. URL:http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_021
14. Коновальчук,І.І. Коновальчук. І.М. Психолого-педагогічне проектування становлення самооцінки дитини в умовах навчально-виховного комплексу.
15. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк., 1989. – 608 с.
16. Ладивір Світлана Олексіївна (2013). Інтеграційний підхід в організації процесу прищеплення дітям дошкільного віку базових цінностей. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 1 (9). стор. 148-166. ISSN 2072-4772. — URL: http://lib.iitta.gov.ua/4569/
17. Лещук Н. О. Методика освіти «рівний-рівному»: навч. метод. посіб. Київ : Наш час, 2007. 104 с.
18. Навички заради здоров'я. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я. — К.: ВООЗ, 2004.
19. Національний звіт за результатами міжнародного дослідження якості освіти PISA-2018 [Електронний ресурс] // Український центр 93 оцінювання якості освіти. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: https://testportal.gov.ua/wp-content/uploads/2019/12/PISA_2018_Report_UKR.pdf.
20. Нова українська школа: порадник для вчителя / за заг. ред.Н. М. Бібік. — Київ : Літера ЛТД, 2019. — 208 с.
21. Нова українська школа: порадник для вчителя / Під заг. ред. Бібік Н. М. — К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. — 206 с.
22. Організація профілактичної роботи у навчальних закладах: посібник для адміністраторів системи освіти / О. В. Березюк, Т. В.

Воронцова, О. В. Єресько, В. С. Пономаренко, І. А. Скорбун. — Київ: «Здоров'я через освіту», 2014. — 128 с.

23. Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція : прогр. вихов. роботи з учнями з питань протидії торгівлі людьми : Ін-т пробл. виховання НАПН України, Укр. асоц. соц. педагогів і спеціалістів із соц. роботи, ВБО «Укр. фонд «Благополуччя дітей»/ за ред. І. Д. Звєрєвої та Ж. В. Петрочко. К. : Основа, 2012. 84 с.
24. Погребняк Ю.В.. Бобро А.А. Шляхи формування здорового способу життя молодших школярів в освітньому процесі сучасної початкової школи / Початкова освіта: історія, проблеми, перспективи. Матеріали ІІ-ї Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Ніжин, 17 жовтня 2019 р. / за заг. ред. Є. І. Коваленко, упоряд. Т. В. Гордієнко. – Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2019. – 262 с.
25. Психологічне здоров'я дошкільників / Уклад. Т. І. Прищепа.— Х. : Вид. група «Основа», 2010.— 239, [1] с. URL: https://dnmcps.com.ua/sites/default/files/2019-
26. Словник української мови : в 11 томах. / за ред. І. К. Білодіда. К.: Наукова думка, 1970—1980. Т. 11. – С. 677. URL:http://sum.in.ua/s/dijaljnistj
27. Соціальні детермінанти здоров'я і благополуччя підлітків. Дослідження «Поведінка дітей шкільного віку у випадку охорони здоров'я»: міжнародний звіт за результатами обстеження 2009-2010 рр. / Під ред. С. Currie та ін. — Копенгаген: Європейське регіональне бюро ВООЗ, 2012. — 253 с. — (Серія «Політика охорони здоров'я дітей і підлітків», випуск № 6).
28. Типові освітні програми для початкової школи. URL: https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovih-osvitnih-program-dlya-1-2-klasiv-zakladivzagalnoyi--osvity (дата звернення: 18.10.2019).

29. Ціборовський О.М. Здоров'я населення і фактори ризику, що впливають на його стан, як об'єкт управління (огляд літератури) // Україна. Здоров'я нації. - 2015. - № 2 (34). - С. 13-17.

30. Чого не вчать у школі. Відповіді на найважливіші питання в інфографіці / URL:http://nashformat.ua/products/chogo-ne-vchat-u-shkoli.-vidpovidi-na-najvazhlyvishi-pytannya-v-infografitsi-922460

ЕЛЕКТРОННІ РЕСУРСИ

31. Асертивність: як сказати «Ні» і не почуватись винним. URL: https://executives.com.ua/asertyvnist-yak-skazaty-ni-i-ne-pochuvatys-vynnym/ (дата звернення: 15.01.2021).

32. Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018р. № 87. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-п#Text (дата звернення: 23.03.2021).

Національна електронна платформа нової української школи. URL: http://nus.inf.ua (дата звернення: 23.03.2021).

34. Нове соціальне замовлення і принципи дидактики. URL: https://pidru4niki.com/15100827/pedagogika/nove_sotsialne_zamovlennya_printsipi_didaktiki (дата звернення: 10.02.2021).

35. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf (дата звернення: 01.04.2021)

36. Посібник «Рівний рівному» URL: https://insha-osvita.org/publications/mentors_handbook National Health Education Standards: achieving excellence. — URL: https://sparkpe.org/wp-content/uploads/NHES_CD.pdf. 2.

37. Reimagining Life Skills and Citizenship Education in the Middle East and North Africa. A Four-Dimensional and Systems Approach to 21st Century Skills. Conceptual and Programmatic Framework. Executive summary. United Nations Children's Fund. URL: www.lsce-mena.org

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А-1.

АНКЕТА

Обраний варіант відповіді слід обвести кружечком.

1. Як ти ставишся до виконання обов'язків?

А) Позитивно;
Б) Негативно;.
В) Це залежить від того, який це обов'язок.

2. Чим для тебе є суспільні правила?

А) Обмеженням моєї свободи;
Б) Вони створенні задля моєї безпеки і благополучного життя;
В) Все залежить від того, які це правила.

3. Чи цікавлять тебе думки однокласників?

А) Так;
Б) Ні;
В) Скоріше так, а ніж ні.

4. Чи є свобода для тебе цінною?

А) Так;
Б) Ні;
В) Скоріш так, а ніж ні.

5. Чи задумувався Ти над тим, як твої дії впливають на інших?

А) Так, завжди ;
Б) Мені байдуже;
В) Інколи.

6. Як ти виконуєш свої обов'язки ?

А) Аби як;
Б) Добросовісно;
В) Скоріше добросовісно, а ніж аби як.

7. Чи береш ти участь у житті класу?

А) Ні;
Б) Так;
В) Інколи.

8. Чи думаєш ти про наслідки перед вчинком?

А) Так;
Б) Ні;
В) Інколи.

9. Чи вважаєш ти себе відповідальним?

А) Так;
Б) Ні;
В) Скоріше так, а ніж ні.

10. Чи треба поважати думку інших?

А) Так;

Б) Ні; В) Інколи.

ДОДАТОК Б-2.
Діагностики рівня самооцінки учнів початкової школи

Самооцінка – необхідний компонент розвитку свідомості, тобто самої себе, своїх фізичних сил, розумових здібностей, вчинків, мотивів і цілей своєї поведінки, свого ставлення до оточуючого середовища, до інших людей і до самого себе. Самооцінка включає в себе уміння оцінити свої сили і можливості, поставитися до себе критично. Вона дозволяє людині «приміряти» свої сили до завдання і вимог оточуючого середовища і відповідно до цього самостійно поставити перед собою певні цілі і завдання. Таким чином, самооцінка складає основу домагань.

Самооцінка визначає характер ставлення до різних видів діяльності, впливає на взаємовідносини із однолітками, з вчителем, стимулює чи затримує просування школяра у навчальній діяльності.

Для визначення самооцінки дітям дають картки, бажано на папері в клітинку, де зображено 3 кружечки. Дитині пояснюють, що один кружечок (червоний) – це однокласник К., другий (зелений) – однокласник М., третій (жовтий) – він сам. Потім йому пропонують провести від цих кружечків лінії вниз. Довжина лінії повинна відповідати тому, наскільки розумніші однокласники від його самого

Обробка та аналіз отриманих результатів Показником самооцінки є довжина лінії, проведена від кружечка, який символізує особистість суб'єкта дослідження. Якщо всі обстежувані відзначаються однаковими розумовими можливостями, при реальній самооцінці лінії, проведені від всіх кружечків, будуть однакової довжини, при завищеній – лінія обстежуваного буде довша, при зниженій – коротша.

ДОДАТОК Б-3.

Методика «Визначення самооцінки особистості»

Інструкція: «Перед тобою є ряд слів, що означають якості особистості позитивного, негативного та нейтрального змісту. З цих слів Ви повинні скласти ряд тих якостей, які мають бути у хорошої людини в ідеалі. Кількість слів у колонці не обмежується. Ці слова записуються в колонку А. Потім серед цього ряду ти повинен визначити ті якості, які маєш сам і записати у колонку а. Якщо все зрозуміло – приступай до роботи. Бажаю успіху».

Перелік якостей. Охайність, легковажність, гордість, грубість, життєрадісність, турботливість, сором'язливість, заздрісність, злопам'ятність, відвертість, капризність, повільність, мрійливість, наполегливість, ніжність, невимушеність, нервовість, нерішучість, нестриманість, обережність, рухливість, розв'язність, розсудливість, рішучість, стриманість, терплячість, боягузтво, захопленість, впертість, поступливість.

Бланк відповідей

А	**а**
Всього	**Всього**

Обробка та аналіз отриманих результатів

Підраховується окремо сума балів в колонці А і а; записується в рядок «всього». Для визначення самооцінки суму балів у колонці **а** ділять на суму слів у колонці **А**.

Отриманий результат є показником самооцінки.

Сума а /Сума А

Самооцінка вважається середньою (адекватною), якщо її показник знаходиться в межах 0,4 – 0,6. Якщо її показник перебільшує 0,6 – самооцінка завищена. Якщо показник менший ніж 0,4 – самооцінка занижена.

ДОДАТОК Б-4.

Методика «Три оцінки» (А. Липкіна)

Мета. Визначити рівень самооцінки, рівень домагань та оцінну позицію учня.

Інструкція. Учням пропонується виконати будь-яке навчальне завдання у письмовій формі. Психолог разом з учителем оцінюють роботу учнів трьома оцінками: адекватна, завищена та занижена. Перед тим як роздати зошити учням кажуть: «Троє вчителів із різних шкіл перевіряли ваші роботи. Кожен склав власну думку про виконане завдання, а тому вони поставили різні оцінки. Обведи кружечком ту оцінку, з якою ти згодний».

Потім у індивідуальній бесіді з учнями з'ясовуються відповіді на такі запитання:

1. Яким учнем ти себе вважаєш: середнім, слабким чи сильним?

2. Які оцінки тебе радують, які засмучують?

3. Твоя робота заслуговує оцінки «9», а вчителька поставила тобі оцінку «12». Ти зрадієш цьому чи це тебе засмутить?

Рівень самооцінки школярів визначається на основі одержаних даних за такими показниками:

- збіг або розбіжність самооцінки з адекватною оцінкою учителя;

- характер аргументації самооцінки:

а) аргументація, яка спрямована на якість виконаної роботи;

б) будь-яка інша аргументація;

в) стійкість або нестійкість самооцінки, про яку роблять висновок за мірою збігу характеру оцінки, яку поставив собі сам учень, і відповідей на запитання.

Рівень домагань виявляється у прогностичній самооцінці, яка стосується ще неодержаного результату. Для з'ясування прогностичної самооцінки можна застосувати таку методику.

Учням, які мають різний рівень успішності, дають почергово три завдання: одне – з рідної мови, одне – з математики (обидва на основі вивченого та зрозумілого матеріалу), третє – не навчальне, наприклад, складання орнаменту за зразком. Учням пропонують ознайомитися із завданням й відповісти на запитання, чи зможуть вони виконати завдання, на яку оцінку й чому. Потім діти повинні відповісти на те саме запитання стосовно трьох різних за успішністю однокласників.

Аналізу, який дозволяє виявити оцінну позицію учня, підлягають такі дані:

1. Рівень прогностичної самооцінки у різних за успішністю школярів (адекватна, завищена, занижена).

2. Особливості прогностичної оцінки учнів, які мають різний рівень успішності.

3. Особливості аргументацій оцінної діяльності, її спрямованість на оцінювання здатності учнів до навчальної діяльності або на якості особистості.

Поширення оцінної діяльності під час виконання навчальних завдань на ненавчальні ситуації.

ДОДАТОК Б-5.

Методика «Вивчення мотивів діяльності»

Методика спрямована на визначення мотивів трудової діяльності.

Підготовка дослідження Приготувати необхідні матеріали для виготовлення прапорців і серветок. Попередньо учня потрібно навчити операціям, які потрібні в процесі виконання завдань.

Проведення дослідження. Учневі пропонується через певні проміжки часу виконати одну і ту ж роботу, призначення результатів якої кожного разу змінюється. Потрібно виготовити 2 предмети із паперу: прапорець, серветку. Перед виконанням завдання з учнем домовляються, що вони будуть робити, для чого і кому призначені продукти їх праці. Одне і теж завдання пропонується виконати при різному змісті мотиву.

- зробити подарунок мамі;
- зробити подарунок малюкам;
- підготуватися до гри з однолітками;
- для використання на уроці.

Інструкція. «Перед тобою лежить кольоровий папір, ножиці, клей, пензлик. Ти вже вмієш робити прапорець і серветку. Ось ми зараз з тобою спробуємо зробити їх, а потім ти їх подаруєш мамі». Таким чином дитині пропонується зробити 4 прапорці, 4 серветки.

Обробка та аналіз отриманих результатів. Фіксується, при яких мотивах дитина взялася за виконання завдання, а при яких – ні, з яким бажанням вона виконувала завдання при тому чи іншому мотиві. Робиться висновок, який із мотивів найбільш значимий для дитини.

Додаток Б-6.

Методика «Намалюй себе» (А. М. Прихожан і З. Васіляускайте)

Досліджує: Самооцінку дітей молодшого шкільного віку, їх ставлення та уявлення про себе.

Процедура дослідження: Дослідження проводилося окремо у кожному класі. Кожен учасник дослідження отримував 6 олівців (синій, червоний, жовтий, зелений, коричневий, чорний) та листок паперу, складений навпіл. Далі були надані такі інструкції: «Вам треба намалювати 3 людей. 1 людина – це поганий хлопчик або дівчинка. Намалювати цю людину треба чорним та коричневим олівцями. 2 людина – це хороший хлопчик або дівчинка. Цю людину треба малювати синім та червоним олівцями. А 3 людина – це ви. І щоб намалювати себе ви можете використовувати будь-які олівці». Інструкція повторюється двічі. На дошці фіксується те, якими кольорами потрібно малювати кожного з цих людей.

Обробка результатів:

Задля аналізу результатів необхідно врахувати такі особливості «автопортрета»: розмір, його місця на аркуші, повнота зображення, деталізація. Особливу увагу слід приділити кольорам, які були використані. Учень пам’ятає, що чорний та коричневий було відведено для малюнку поганого учня, а червоний та синій – для малюнку хорошого. Тому варто звернути увагу, які саме кольори переважають у зображенні самого себе. Важливо також зіставити автопортрет з малюнками хорошого і поганого однолітка.

Для проведення дослідження були використані також методи Для проведення дослідження були використані також методи:

1. Спостереження ;
2. Опитування;
3. Анкетування.

ДОДАТОК В-1.

Рекомендації для батьків по формуванню адекватної самооцінки молодшого школяра:

– знаходити час, хоча б кілька хвилин щодня, щоб приділити дитині всю свою увагу, не ділячи її ні з чим; – показати дитині, що батьки визнають і розуміють її почуття, навіть якщо не згодні з нею. Пояснити, що різні люди можуть мати різні почуття. Ніякі людські почуття не бувають правильними або неправильними; – як би не подобалася ситуація або якийсь план, запитати про це думку дитини, якщо необхідно, запропонувати їй кілька альтернатив; – показувати дітям свою безкорисливу любов; – установити послідовні, тверді обмеження. Це дозволить дитині зрозуміти, що навколишній світ передбачуваний. Перетворення їх у життя вимагає вироблення відповідних наслідків за неважливе поводження; – хвалити дитину за конкретні вчинки. Якщо дитина бачить, що батьки дійсно помітили її спроби щось зробити добре, вона їх повторить; – використовувати рольові ігри для обігравання з дітьми важких або незнайомих ситуацій заздалегідь, так, щоб зіштовхуючись із ними, діти почували себе впевнено, комфортно, знаючи, що робити і чого очікувати; – допомогти дітям навчитися вирішувати проблеми самим, не вдаючись до допомоги дорослих; – поважати зусилля дітей; – показувати дитині очевидні свідчення її розвитку, її досягнення. Показувати дитині її старі малюнки або її більш ранній відеозапис, щоб довести дитині, які вона зробила успіхи, які придбала нові навички; – пояснити дитині, що в усіх іноді трапляються невдачі. Дуже важливо зрозуміти, що помилки дають людині можливість учитися; – намагатися концентруватися на позитивному, придумати щось цікаве; – допомогти дитині відчути її важливість, доручаючи якісь справи чи обов’язки, щоб допомогти родині; – ставитися з повагою до індивідуальних особливостей дитини, до її ступеня розвитку на різних стадіях; – визнавати сильні сторони

своєї дитини і хвалити за них, а не фіксувати увагу на її слабкостях. Надати дитині якнайбільше можливостей домагатися успіху у тому, що їй подобається і що в неї виходить; – уникати порівняння своєї дитини з іншими. Нехай дитина знає, що її люблять такою, якою вона є; – розповідати дитині цікаві деталі про родину, про історію родини. Просити про це родичів; – обов'язково влаштовувати сімейні свята. Встановити власні сімейні традиції; – відкривати дитині свій внутрішній світ, ділитися з нею своїми пристрастями, знаннями й емоціями; – дбайливо ставитися до внутрішнього світу дитини, поважати її інтереси, серйозно сприймати прикрості, якими б тривіальними і нудними вони не здавалися; – дитина повинна бачити, що батьки пишаються не тільки нею, але й собою; – батьки повинні розуміти, що жартівні прізвиська або дражніння дитиною можуть сприйматися серйозно. І якщо вона просить перестати, варто прислухатися до неї; – намагатися дивитися на деякі речі очами дитини, пам'ятати, що її бачення навколишнього світу ґрунтується на обмеженому досвіді і нерозвиненому мисленні; – знайомити дитину з різноманіттям навколишнього світу, говорити про те, що кожна людина – унікальна, і вона теж.

ДОДАТОК В-2.

Поради батькам щодо формування адекватної самооцінки дитини. Поради А.Варнавської випускниці ХДУ, фейсбук

Багато батьків хочуть, щоб їхня дитина була відмінником, при чому це поняття «відмінник» не тільки про навчання, а й у житті. Бути першим у всьому і завжди – це звичайно добре, але малоймовірно. У дітей, які прагнуть бути першими у всьому, може розвинутися так званий синдром відмінника.

Для того, щоб вчасно розпізнати синдром відмінника у вашої дитини варто звернути увагу на деякі ознаки:

• Гостро, а іноді навіть дуже болісно, сприймає будь-яку критику на свою адресу або зауваження.

• Ревно реагує на похвалу або успіхи інших.

• Задля успіхів у навчанні або в гуртку, дитина з легкістю відмовляється від проведення часу з друзями та розваг.

• Важко переживає різного роду невдачі і провали, схильні до того, щоб не починати справу, якщо вони не впевнені, що впораються з нею на сто відсотків правильно і безпомилково.

• Самооцінка у таких дітей досить нестабільна і залежить від того, як оточення реагує на їх успіхи.

• Головний мотив – це завжди бути кращим. Для досягнення своєї мети такі діти можуть збрехати.

Є декілька порад, яких потрібно дотримуватися, щоб позбавити дитину від синдрому відмінника:

По-перше, батькам самим не варто виховувати дитину так, щоб вона вважала, що хороша оцінка це показник якості будь-чого. Потрібно пояснити малюкові, що не все в цьому світі залежить від його оцінки, добре, звичайно, отримувати хороші оцінки, але не варто засмучуватися і через погані. (Хваліть дитину за те, що він намагався або проявив сміливість і не побоявся взятися за нову справу, підтримайте і підбадьорите його в разі невдачі.)

Не можна говорити дитині про те, що вона невдаха і постійно акцентувати увагу на тому, що у неї нічого не виходить і навряд чи вийде, так само як і не варто постійно говорити дитині про те, що вона унікальна і найкраща.

Якщо ваша дитина занурена у навчання, жертвуючи проведенням часу в компанії друзів, то навчіть її відпочивати і розслаблятися, частіше запрошуйте в гості її друзів, сходіть разом на природу або в парк.

Слідкуйте, щоб ваш малюк не тільки був зайнятий справами, а й розважався час від часу. Пам’ятайте, що діти завжди повинні

залишатися дітьми, іноді неслухняними, веселими, безтурботними дітьми.

ДОДАТОК В-3

Правила безпеки в Інтернеті

- Ніколи не надавайте невідомим секретні відомості (такі як номер рахунку або пароль) у відповіді на повідомлення електронної пошти, миттєве повідомлення або повідомлення з соціальної мережі.
- Перш ніж вводити секретні відомості під час оплати в Інтернеті, зверніть увагу на наявність таких ознак, як адреса веб-сторінки, що починається з префікса https і значка у вигляді закритого замка 🔒 поруч з адресним рядком, який означає безпечне з'єднання.
- Ніколи не відповідайте на прохання від «членів сім'ї» надіслати гроші, на пропозиції про угоду, які занадто гарні, щоб бути правдою, на повідомлення про розіграші лотереї, в яких ви не брали участі, або інші шахрайські повідомлення.
- Не переходьте за посиланнями і не натискайте кнопки у спливаючих повідомленнях, які здаються підозрілими.
- Використовуйте надійні паролі та зберігайте їх у таємниці.
- Ніколи не оприлюднюйте особисту інформацію, яку ви не хотіли б бачити на дошці оголошень.
- Підходьте вибірково до пропозицій дружби. Періодично аналізуйте, хто має доступ до ваших сторінок у соціальних мережах, а також переглядайте інформацію, яку ці користувачі публікують про вас.

ДОДАТОК Д

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

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

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

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування; – надавати згоду на:
- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки ;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов’язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей; – не завдавати загрози власному здоров’ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

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

20.10.2021 Тетяна АНДРЕЄВА

(дата) (підпис) (ім'я, прізвище)