

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему: **«ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ
СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ»**

Виконала: студентка 4 курсу, групи 6.2319-сп
спеціальності 231 «Соціальна робота»
освітньої програми «Соціальна педагогіка»
Магда В.В.

Керівник: доцент, кандидат педагогічних наук
Мацкевіч Ю.Р.

Рецензент: декан факультету, доктор
педагогічних наук, професор Пономаренко О.В.

Запоріжжя
2023 рік

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 52 с., 2 рисунки, 45 джерел, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: процес формування здорового способу життя в контексті соціалізації особистості.

Предмет дослідження: методи формування здорового способу життя в контексті успішної соціалізації молоді.

Мета дослідження: проаналізувати актуальні інноваційні методи формування здорового способу життя молоді та розробити рекомендації щодо їх застосування в Україні.

Методи дослідження: аналіз соціально-психологічної, педагогічної, соціологічної літератури, анкетування,.

Теоретичне значення роботи полягає у комплексному підході до процесу формування здорового способу життя, що передбачає врахування зовнішніх та особистісних факторів, використання інтегрованого підходу та застосування новітніх методів, форм та засобів в цьому процесі.

Практичне значення роботи полягає у розробці відповідного анкетування і програми квесту спрямованого на формування ЗСЖ та поширення його ідей, а також висвітленні рекомендацій щодо впровадження новітніх способів залучення молоді до ЗСЖ.

Галузь використання: загальноосвітні школи, навчально-виховні заклади, молодіжні центри та інші установи по роботі з молоддю.

ЗДОРОВ'Я, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, СОЦІАЛІЗАЦІЯ, МОЛОДЬ, ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ, КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я, ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД.

SUMMARY

Mahda V.V. Healthy Lifestyle as a Factor in the Successful Socialization of the Individual.

The qualifying work consists of introduction, 2 parts, findings, list of literature (45 items, 9 of foreign origin), 4 addenda on 16 pages. The qualifying work volume is 74 pages long, 50 of them – main text. There are 2 illustrations.

The qualification work provides a theoretical overview of the concepts of socialization and a healthy lifestyle in the context of their interplaying; it defines the range of problems related to the way of life of young people in Ukraine, and also analyzes the peculiarities of the use of appropriate methods and means of forming a healthy lifestyle among young people.

The research object: the process of forming a healthy lifestyle in the context of socialization of the individual.

The research subject: methods of forming a healthy lifestyle in the context of successful socialization of young people.

The research purpose: to analyze the current innovative methods of forming a healthy lifestyle of young people and to develop recommendations for their application in Ukraine.

The research tasks are:

1) to define the concept of “socialization” in modern scientific pedagogical thought;

2) to analyze the connections between the concepts of “socialization” and “healthy lifestyle”;

3) to reveal the essence of the innovative technologies of the formation of the health care system as an urgent need of today;

4) to explore the content of the latest technologies for the formation of a healthy lifestyle among young people.

The part 1 “Interconnection between lifestyle and socialization process”

describes the essence of the notion “socialization” in modern scientific thought and shows the influence of a person’s lifestyle on the success of this process; analyzes the relevance of the issue of the formation of a healthy lifestyle of Ukrainian youth in view of the modern challenges for society.

The part 2 “Innovative methods of engaging young people in a healthy lifestyle” shows the results of a survey of the lifestyle of young people; substantiates the expediency of using the latest methods of forming a healthy lifestyle for young people; the foreign experience of spreading the ideas of a healthy lifestyle is analyzed and recommendations regarding the application of the latest methods in the Ukrainian community is given.

Key words: health, healthy lifestyle, socialization, youth, innovative technologies, innovative methods, health culture, abroad experience.

ЗМІСТ

Вступ.....	8
Розділ 1. Взаємозв'язок способу життя та процесу соціалізації.....	11
1.1. Поняття «соціалізація» в теоретичній думці зарубіжних і вітчизняних вчених.....	11
1.2. Вплив способу життя на процес соціалізації.....	15
1.3. Актуальність питання впровадження інноваційних технологій залучення молоді до здорового способу життя в Україні.....	20
Розділ 2. Інноваційні методи залучення молоді до здорового способу життя.....	30
2.1. Поняття інноваційних методів залучення молоді до здорового способу життя.....	30
2.2. Закордонний досвід поширення ідей і залучення населення до здорового способу життя... ..	33
2.3 Рекомендації щодо впровадження інноваційних методів залучення молоді до здорового способу життя.....	43
Висновки.....	51
Список використаних джерел.....	53
Додатки.....	59

ВСТУП

Здорова нація є запорукою стабільного і благополучного розвитку держави. Формування у молодих людей установок на турботу про себе, утвердження необхідності ведення здорового способу життя і усвідомлення ними цінності здоров'я – передумова продуктивного, сильного і щасливого суспільства.

Зважаючи на складні соціально-економічні умови життя в Україні, вважаємо що питання залучення молоді до здорового способу життя набуває гострої необхідності. В умовах воєнного стану уклад життя сучасного українця суттєво змінився. Нині в Україні існує ціла низка соціальних проблем, які потребують вирішення: падіння економіки, недостатня якість освіти, зумовлена вимушеністю дистанційного навчання, погіршення екологічних умов, соціальна нерівність. Громадяни України нині перебувають під впливом безлічі негативних факторів таких, як переживання травмуючи ситуацій, стреси, житлово-побутові проблеми, бідність, інформаційна війна, що, безумовно, впливає на якість їх життя. Це у свою чергу негативно позначається на здоров'ї і способі життя українців, української молоді зокрема. Громадською організацією «Центр дослідження суспільства» на замовлення Міністерства молоді та спорту України було проведено дослідження [1] щодо становища молоді після повномасштабного вторгнення росії в Україну 24 лютого 2022 року. Результати опитування засвідчили такі дані: на відміну від 2021 року стурбованість здоров'ям(власним або близьких) значно зросла – 50 % проти 35 % у 2021 році, зокрема – стурбованість психічним здоров'ям – 22 % проти 11 % у 2021 році;опитані молоді люди засвідчили повернення до шкідливих звичок через стрес; серед молоді є запит на психологічну підтримку. Зважаючи на надані респондентами відповіді, Організація дійшла висновку, що в межах плану відновлення України рекомендовано пріоритезувати напрямки модернізації системи охорони здоров'я. Організацією зауважено, що, по-перше,

заходи з модернізації системи охорони здоров'я через інформаційно-комунікаційні системи доцільно супроводжувати інформаційною кампанією щодо здорового способу життя; по-друге, на сьогодні є необхідність створення Національної програми підтримки психічного здоров'я для забезпечення потреб постраждалих від війни людей.

Нині в суспільстві все ще досить поширеною є думка, що турбота про здоров'я є питанням медицини і компетенцією, в основному, закладів охорони здоров'я. Безумовно, медицина, її якість відіграє вагомий роль у відновленні нормального стану та оптимального функціонування людського організму. Однак проведення превентивних заходів, спрямованих на профілактику виникнення хвороб та відхилень у функціонуванні системи тіла людини також значно впливає на стан здоров'я. На нашу думку, завдання зі становлення здорового населення має вирішуватися, основним чином, шляхом формування в громадськості уявлень про здоровий і активний спосіб життя, як передумови для благополучного зростання і становлення у суспільстві, спрямовуванні та мотивації молоді до його ведення, виробленні позитивного ставлення до принципів здорового способу життя та застосуванні спеціальних форм і методів роботи для прищеплення навичок його ведення. Трансформація викликів і завдань, які нині постають перед фахівцями, які працюють з молоддю, зумовлює необхідність у перегляді та застосуванні нових форм і методів роботи.

Об'єкт дослідження: процес формування здорового способу життя в контексті соціалізації особистості.

Предмет дослідження: методи формування здорового способу життя в контексті успішної соціалізації молоді.

Мета дослідження: проаналізувати актуальні інноваційні методи формування здорового способу життя молоді та розробити рекомендації щодо їх застосування в Україні.

Завдання:

1) розглянути поняття «соціалізація» в сучасній науковій педагогічній

думці;

2) проаналізувати зв'язки між поняттями «соціалізація» та «здоровий спосіб життя»;

3) розкрити сутність інноваційних технологій формування ЗСЖ як актуальної потреби сьогодення;

4) дослідити зміст новітніх технології формування здорового способу життя серед молоді.

Для виконання поставлених завдань було використано такі методи:

- теоретичні – аналіз соціально-психологічної, педагогічної, соціологічної літератури, нормативно-правових документів для вивчення теоретичної бази проблеми, визначення понятійного апарату, сутності поняття «інноваційність» в контексті організації роботи з молоддю, вироблення доцільних рекомендацій; систематизація й узагальнення наукових поглядів, що дозволило визначити сучасний спосіб життя української молоді та окреслити основні компоненти процесу формування ЗСЖ;

- емпіричні – спостереження, анкетування для дослідження способу життя сучасної молоді, збору фактологічного матеріалу та окреслення специфіки досліджуваної проблеми.

Теоретичне значення роботи полягає у комплексному підході до процесу формування здорового способу життя, що передбачає врахування зовнішніх та особистісних факторів, використання інтегрованого підходу та застосування новітніх методів, форм та засобів в цьому процесі.

Практичне значення роботи полягає у розробці відповідного анкетування і програми квесту спрямованого на формування ЗСЖ та поширення його ідей, що було здійснено на основі аналізу способу життя сучасних молодих людей, а також висвітленні рекомендацій щодо впровадження новітніх способів залучення молоді до ЗСЖ.

РОЗДІЛ 1

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПРОЦЕСУ СОЦІАЛІЗАЦІЇ

1.1. Поняття «соціалізація» в теоретичній думці зарубіжних і вітчизняних вчених

Проблема соціалізації молоді є предметом дослідження ряду наук: соціології, соціальної педагогіки, психології та інших, кожна з яких розглядає різні аспекти цього складного багатогранного процесу. Соціально-педагогічна діяльність покликана сприяти всебічному розвитку особистості, задоволенню її культурних і духовних потреб, а також відновленню соціально прийнятних способів діяльності людини – забезпечувати особистість необхідними умовами для її соціалізації, загалом. Здійснення соціально-педагогічної роботи у соціальних інституціях потребує вирішення низки завдань, до яких за визначенням української педагогині, одній з розробниць концепцій соціально-педагогічної роботи О. Безпалько, відносяться: «створення умов для збереження, зміцнення здоров'я та захисту вихованців; формування та розвиток моральних якостей, соціально значимих орієнтацій і установок; попередження негативних впливів на розвиток особистості; створення сприятливих умов розвитку особистості; реалізація профілактичних, реабілітаційних, корекційно-терапевтичних заходів щодо позитивної соціалізації вихованців, тощо» [2]. Бачимо, що дослідниця зачіпає теми збереження здоров'я і організації соціалізуючих заходів, як важливих напрямів діяльності соціального педагога. Розглянемо підходи до тлумачення поняття «соціалізація», які на даний час існують у науковому полі.

Термін «соціалізація» запровадив усередині XIX ст. французький соціолог Г. Тард для позначення процесу інтеріоризації соціальних норм шляхом соціальної взаємодії [3, с. 312]. Під інтеріоризацією розуміється формування внутрішньої структури людської психіки, процес переведення

елементів зовнішнього світу у внутрішнє, в результаті чого відбувається становлення індивідуальності людини. Цей результат – особистість – в залежності від самих зовнішніх обставин, а також притаманних даній людині особливостей психіки, завжди різний, неповторний і самобутній. Можливість успішної соціалізації особистості значною мірою залежить від сприятливих умов життєдіяльності, що їх забезпечує певний суб'єкт – держава, соціальні інститути та ін. З іншого боку, успіхи особистості на життєвому шляху істотно залежать від розвитку в неї ряду параметрів, як природних, так і набутих у процесі соціалізації психо- та соціогенних параметрів і здатності гармонійно об'єднати їх для виконання поставлених цілей [4].

На наш погляд, успішність соціалізації вимірюється тим, наскільки особистість ладна впоратися із зовнішніми життєвими викликами, вирішувати внутрішні суперечності і долати, а не навпаки – створювати, соціальні проблеми, а також реалізовувати свої задатки у соціумі. Соціалізована особистість, спираючись на життєвий досвід, усвідомлює сама себе і здатна розуміти потреби оточуючих людей. Багатство соціального досвіду в такому разі є перевагою, проте якість включення у соціальні відносини є більш визначальним фактором.

Поняття соціалізації у сучасній науковій думці також постає як складний процес і результат засвоєння індивідом соціального досвіду та його відтворення. Н. Юхименко розглядає сучасне суспільство як органічну відкриту систему, що функціонує і саморозвивається, проте в ньому (суспільстві) кожна особистість спантеличена проблемою самооцінки й саморозвитку. Людина як елемент, включений в це ціле, виявляється обмеженою в свободі соціального буття. Дослідниця вказує, що розкриття ієрархічності відношення особистості й соціумі можливе через осягнення індивідом автентичних способів буття, усвідомлення ним свого місця й власної ролі в загальнолюдській соціокультурній еволюції. «Суспільні норми та правила, ідеали й цінності культури привласнюються особистістю індивідуально, вибірково. Молоде покоління транслює саме ті цінності, які формуються через взаємодію із

середовищем, суспільством, у якому воно зростає» [5, с. 27].

Українська дослідниця В. Мухіна, аналізуючи поняття соціалізації з точки зору філософії, психології та соціальної педагогіки, приходять до висновку, що дане поняття «передбачає не тільки свідоме засвоєння індивідом готових форм і способів соціального життя, способів взаємодії з матеріальною та духовною культурою, адаптацію до соціуму, але й вироблення (в спільності) власного соціального досвіду та свого стилю життя». Таким чином, соціалізація не забезпечується лише впливом чинників зовнішнього середовища, а важливою складовою цього також є соціальна активність самого індивіда – об'єкта соціалізації. В контексті цього варто зважати на необхідність стимулювання активності індивіда, створення мотиваційних факторів, які будуть спонукати його до позитивних дій. Рівень соціальної активності індивіда можна розглядати як показник рівня його мотивації до власного життєвого успіху, прагнення досягти максимальних результатів у своїх справах. Тобто, процес створення сприятливих умов розвитку особистості, реалізація профілактичних, реабілітаційних, корекційно-терапевтичних заходів задля позитивної соціалізації вихованців навчальних закладів потребує забезпечення цих процесів мотивуючими факторами, які спонукають молодих людей до соціальної активності (див. рис. 1.1.)

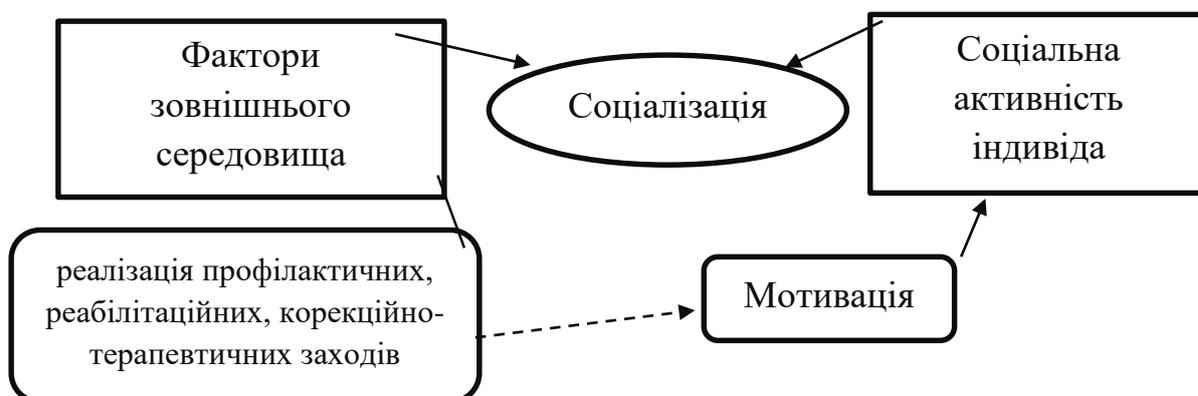


Рисунок 1.1. – Чинники соціалізації.

Соціалізація розглядається нами як безперервний процес входження

індивіда у нові і нові соціальні відносини при постійній зміні умов і вимог соціального буття, кожен наступний етап якого залежить від попереднього. Важливим при цьому є сформованість «Я-концепції» людини, а також притаманні особистості якості, які сформовані на попередньому етапі соціалізації і керують діяльністю та стилем поведінки особистості у майбутньому. М. Боднарчук, аналізуючи особливості соціалізації студентської молоді, приходять до висновку, що в цьому процесі велику увагу варто приділяти формуванню соціальних компетенцій, адже вони впливають на розвиток особистості, визначають її участь при виконанні різних соціальних ролей. Дослідниця відзначає, що «сфера формування соціальних компетенцій, їхня цінність та умови є головними та вирішальними чинниками у визначенні ролі особистості у процесі соціалізації» [6]. На наш погляд, успішна соціалізація нинішнього покоління молодих людей передбачає необхідність формування в них низки особистісних якостей, таких як ініціативність, креативність і відкритість, що є складовими лідерства. Такі якості зумовлюють пильність людини до навколишнього світу, формують вміння виявляти можливості і використовувати їх на благо; в своїй єдності вони дозволяють забезпечити постійний саморозвиток та самовдосконалення людини, а також зумовлюють впровадження необхідних суспільству змін та інновацій. Загалом, наявність у молоді людини розвинених лідерських якостей дозволяє розширити можливості становлення свідомої, відповідальної і активної особистості. На підтвердження цього знаходимо в роботі Н. Сушик наступне: «Формування нових політичних, соціально-економічних, соціально-культурних відносин у суспільстві певним чином залежить від того, наскільки кожна особистість займає активну життєву позицію, готова до участі в демократичному управлінні суспільством, є лідером у власному житті... Виховання сучасного лідера є умовою підготовки молодого покоління до керування власним життям та зміцнення Української держави» [7]. Тому розвиток ініціативи молоді (в тому числі соціальної), формування мотивації до побудови партнерських відносин із соціумом, розвиток вміння дослухатися до

думки оточуючих, аналізувати нагальні потреби та перепони, а також формування потреби у спрямування суспільства на оптимальний шлях розвитку – є важливими завданнями при організації взаємодії із сучасною молоддю.

Отже, соціалізація є процесом, у який включається кожна людина при взаємодії із соціальним середовищем. Соціалізуючись, людина освоює норми і правила даного середовища, що знаходить своє відображення на психічному рівні. Нові суспільні виклики породжують необхідність адаптуватися до зовнішніх обставин, при цьому зберігаючи певного рівня автономності власної індивідуальності. Пошук і віднаходження балансу між адаптацією та відокремленням є однією зі сторін успішної соціалізації. Тож, успішність соціалізації визначається адекватністю поведінкових реакцій на соціальні стимули та здатністю проявляти особистісні особливості на благо суспільству перебування. Даним процесом можна керувати і здійснювати вплив на нього в залежності від поставлених завдань розвитку особистості. Варто зважати, що значну роль при цьому відіграють соціальні інституції та фахівці соціальної сфери. Одним із кроків на шляху зміцнення Української держави є становлення свідомої нації, що передбачає виховання в молоді відповідального ставлення до власного життя, здоров'я, а також здатності безпечно для себе та інших вступати у соціальні контакти і взаємодіяти з людською спільнотою.

1.2. Вплив способу життя на процес соціалізації

Ми розглядаємо здоровий спосіб життя як передумову успішної соціалізації людини. На нашу думку спосіб життя, як невід'ємна складова процесу життєдіяльності людини, має сприяти розкриттю потенціалу особистості, її здібностей, нівелювати негативний вплив чинників зовнішнього середовища, і, зважаючи на індивідуальні особливості розвитку, слугувати якомога більш повноцінному функціонуванню організму. Схожу думку висловлюють і В. Церетелі, С. Ширяєва, В. Юрченко, які вважають здоровий

спосіб життя передумовою соціальної активності людини, повноти вираження його духовних і фізичних сил. На їх погляд, повсякденна реалізація здорового способу життя є невід'ємною частиною загальної культури людини, багатства її духовного світу, життєвих цілей і ціннісних орієнтацій [8]. Дійсно, здоров'я як інтегральне поняття, що поєднує в собі показники фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку вимагає комплексного підходу до турботи про нього, а його стан детермінує всі аспекти повсякденного життя людини.

Зважаючи на це, заходи з формування здорового способу життя є необхідними на кожному віковому етапі і мають супроводжувати людину у різних сферах життя: економічній, освітній, дозвілєвій, духовній та побутовій.

У Конституції України Ст. 3 визначено, що найвищою соціальною цінністю у нашій державі є людина, її життя і здоров'я [9]. Визнання права на здоров'я, яке є одним із фундаментальних прав людини, є засадою формування державної політики в сфері охорони здоров'я. Відповідно до норм законодавства України, суспільство і держава відповідальні перед сучасним і майбутніми поколіннями за рівень здоров'я і збереження генофонду народу України, покликані забезпечувати пріоритетність охорони здоров'я в діяльності держави, сприяти поліпшенню умов праці, навчання, побуту і відпочинку населення, розв'язанню екологічних проблем, вдосконаленню медичної допомоги і запровадження здорового способу життя [10].

Звісно, держава чи громадські інститути не мають втручатися у кожен аспект особистого життя людини, проте задля здійснення цілей з забезпечення повноцінного розвитку кожного члена суспільства, культура здорового способу життя має дійсно виходити на загальнонаціональний рівень культури.

Вагому роль у формуванні здорового способу життя суспільства відіграють заклади системи освіти всіх рівнів: від дошкільної ланки до вищих освітніх установ. Т. Денисовець, досліджуючи особливості впливу нової української школи на здоров'я учнів, справедливо відзначає, що на сьогодні діяльність навчальних закладів в умовах нової української школи орієнтована на збереження і зміцнення здоров'я учнів, передбачає реалізацію

здоров'язберігальних та здоров'яформувальних технологій, а також на розвиток інтелекту, формування моральних почуттів учнів. Як головні умови, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я дитини в школі авторкою виокремлено такі:

- розвиток фізичної культури і спорту;
- правильне харчування;
- раціональний режим дня і життя школярів;
- результативні технологічні процеси викладання;
- оптимальне навчальне навантаження;
- психологічна та соціальна допомога [11].

Як бачимо, освітнє середовище і навчальний процес в школі, так само як в закладах освіти різних рівнів, мають сприяти усталенню думки в свідомості учнів щодо необхідності збереження власного здоров'я, а також формувати в них стійке уявлення про відповідальність за своє самопочуття і здорове самопочуття їхнього оточення. Цієї ж думки дотримуються й інші дослідники, зокрема Т. Бережна [12], О. Кабацька та ін. [13].

Т. Бережна визначила зміст здоров'язбережувального освітнього середовища, який охоплює: організацію навчально-виховного процесу; сприятливий психологічний фон (стиль спілкування педагога з учнями); методи й форми навчання; санітарно-гігієнічні умови освітнього середовища; руховий режим учнів і студентів; раціональне харчування; виховання культури взаємодії з оточуючим середовищем; розроблення комплексу різноманітних форм і методів здоров'язбережувальної діяльності [14]. На наш погляд, дотримання даних умов дозволяє досягати цілей не лише з формування здорового способу життя молоді, але й позитивним чином відображається на процесі соціалізації людини загалом. Ключовим аспектом діяльності соціального педагога, є саме супровід соціалізації особистості, при якому здоров'я і благополуччя людини є головним орієнтиром. Таким чином, сприяння успішної соціалізації є неможливим без турботи про психологічне, фізичне та моральне здоров'я учнів.

Сучасні реалії суспільного життя показують важливість формування

активної, творчої та ініціативної молоді, здатної брати відповідальність за свої вчинки, свідомо діяти у своєму житті. Українська науковець О. Мехед зазначає, що найважливіша роль у збереженні й формуванні здоров'я належить самій людині, і визначається її системою цінностей, настановами, рівнем гармонізації внутрішнього світу і стосунків з оточенням [15]. Тому при організації соціальними установами заходів з формування здорового способу життя також варто зважати на необхідність формування в учнів низки якостей – таких, які: по-перше, стають основою укорінення корисних звичок та впровадження принципів здорового способу життя (вольові якості, наполегливість, стресостійкість, критичне мислення), а по-друге, мотивують учнів до їх слідування в подальшому дорослому житті, дозволяють зберегти інтерес до даної теми (відкритість, відповідальність, креативність).

В. Церетелі, С. Ширяєва, В. Юрченко [8] особливості рухової активності, як одного з факторів ЗСЖ пов'язують із морально-вольовими і ціннісно-мотиваційними якостями особистості. Не можна не погодитися з тим, що дотримання принципів здорового способу життя, до яких відносяться достатня фізична активність, раціональне харчування, гігієна сну, оптимальний режим навчання/роботи, відсутність шкідливих звичок, є відображенням комплексу характерологічних рис людини з одного боку. Серед них можна відзначити такі: наполегливість відповідальність, рішучість, самоконтроль, дисциплінованість, урівноваженість, які власне розвиваються в процесі формування ЗСЖ і завдяки його дотриманню. З іншого боку, ведення людиною здорового способу життя свідчить про наявність в її свідомості стійких переконань щодо цінності здоров'я та необхідності турботи про власний стан, високої духовності. Г. Кондрацька, В. Бечкало, досліджуючи питання інновацій у становленні здорового способу життя молоді, приходять до висновку, що чинники формування здорового способу життя, закладають фундамент характеру учня, вміння досягати мети, працювати в команді, розширювати світогляд, формують здатність приймати рішення відповідно до ситуації, а також забезпечують гарне самопочуття, зміцнюють захисні сили організму та

розкривають його потенційні можливості [16].

Оскільки процес соціалізації є процесом, який супроводжує індивіда протягом усього життя, то важливу роль спосіб життя відіграє на будь-якому віковому етапі людини, в тому числі на початку трудової діяльності молодшої людини, і власне протягом всього процесу її здійснення. Робота групи канадських вчених [17] підкріплює твердження про те, що спосіб життя впливає на працездатність та економічну ефективність індивіда. Варто звернути увагу на те, що автори в своїй роботі розглядають та оцінюють доцільність і ефективність використання соціальних мереж для пропаганди здорового способу життя, профілактики гігієни та безпеки праці. На їх думку, використання організаціями соціальних мереж та спеціальних онлайн-платформ для поширення ідей та принципів ЗСЖ серед співробітників може становити інноваційне та перспективне втручання. Дійсно, на сьогоднішній день соціальні мережі є потужним інструментом впливу і супроводжують життя майже кожної сучасної молодшої людини. Їх використання у процесі ведення соціально-педагогічної роботи дозволяє здійснювати просвітницький, організаційний, профілактичний та інші напрямки діяльності. За результатами досліджень [17] соціальні медіа можна вважати можливим засобом комунікації для просування звичок здорового способу життя. Ми також підтримуємо думку про доцільність проведення наукових досліджень щодо впливу даної технології на просування здорового способу життя та її ефективності.

Багато інших науковців також описують інформаційно-комунікаційні засоби і методи та технології, які на їх думку, доцільно застосовувати в процесі формування здорового способу життя [18; 19; 20].

На зауваження канадських вчених, які детально аналізують роль соціальних медіа в питаннях залучення працівників організацій до ЗСЖ та запобіганню травматизму, саме середовище перебування працівника повинно сприяти збереженню та зміцненню індивідуального здоров'я [17]. З цією метою також доцільно розробляти та впроваджувати спеціальні програми сприяння загальному здоров'ю працівників. Впровадження таких програм покликане

сприяти переосмисленню робочих місць для покращення безпеки, здоров'я та благополуччя працівників. Вони мають об'єднувати заходи, спрямовані на захист від небезпеки, пов'язаної з роботою, і одночасно з тим, підвищувати обізнаність працівників про здоров'я, сприяти особистим змінам для покращення здоров'я та благополуччя.

Таким чином, виявлені взаємозв'язки між поняттям процесу соціалізації та веденням здорового способу життя і діяльністю з його формування, зумовлює необхідність у розширенні арсеналу та застосуванні нових та інноваційних методів та форм роботи з формування здорового способу життя молоді. Це має сприяти забезпеченню соціальної, фізичної та психологічної стійкості українського суспільства, що на сьогодні є актуальним питанням для нашої держави сьогодні. Впровадження спеціальних, зокрема інноваційних способів і методів залучення молоді до здорового способу життя, дозволить сформувати низку тих якостей і компетентностей, які забезпечують стійкість сформованих установок щодо необхідності дотримання ЗСЖ, з одного боку. З іншого – ті якості і компетентності, які формуються в молодих людей в процесі їх залучення до ЗСЖ – є необхідними для їх подальшого соціального життя і економічної діяльності. Це в свою чергу доводить, що процес формування здорового способу життя і власне його ведення безпосередньо впливають на її соціалізацію.

1.3. Актуальність питання впровадження інноваційних технологій залучення молоді до здорового способу життя в Україні

Молодь, як соціально-демографічна група, розглядається нами як ключова і провідна ланка в суспільстві в контексті наявності сил, здібностей, активності та ініціативності. Саме молоді люди, зважаючи на їх соціально-психологічні характеристики, значним чином здатні впливати і здійснювати позитивні зміни у всіх сферах життя. Звичайно, люди молодого віку можуть

піддаватися безлічі ризиків в силу відсутності достатнього життєвого досвіду подолання певних проблем. Водночас з тим, період молодості характеризується продовженням процесу формування і становлення особистості, що надає молодим людям змогу більш широко і відкрито дивитися на світ, зважати на його потреби і приймати його виклики. Тому в питаннях вирішення соціальних проблем опора на ресурсні сили та здоров'я молоді є ключовим аспектом.

Загальновідомо, що спосіб життя людини є одним з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якого значно перевищує дію багатьох інших чинників (наприклад, спадковість, екологія). Це є неабиякою перевагою людського буття – здатність самотійно впливати на стан власного здоров'я, самопочуття, регулюючи свідомість та повсякденні дії.

Зважаючи, на складні соціально-економічні умови життя в Україні, вважаємо що питання залучення молоді до здорового способу життя набуває гострої необхідності. В умовах воєнного стану уклад життя сучасного українця суттєво змінився. Нині в Україні існує ціла низка соціальних проблем, які потребують вирішення: падіння економіки, недостатня якість освіти, зумовлена вимушеністю дистанційного навчання, погіршення екологічних умов, соціальна нерівність. Громадяни України нині перебувають під впливом безлічі негативних факторів таких, як переживання травмуючих ситуацій, стреси, житлово-побутові проблеми, бідність, інформаційна війна, що, безумовно, впливає на якість їх життя. Це у свою чергу негативно позначається на здоров'ї і способі життя українців, української молоді зокрема. Наприклад, куріння чи вживання алкоголю, наявність інших шкідливих звичок іноді є наслідком певної стресової ситуації. Так, людина слідує ілюзії, нібито це полегшує її життя чи є сприятливим чинником розширення можливості соціальних контактів.

Саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та умінь, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень про довколишню дійсність. Як зазначено в роботі групи українських дослідників, які докладно розглядають питання

впровадження здоров'язберігаючих технологій, «...будь-які програми, проекти, заходи з реалізації державної політики щодо формування ЗСЖ молоді мають розроблятися з урахуванням основних закономірностей, які зумовлюють вибір молодою людиною того чи іншого способу життя. Доцільно використовувати існуючі та ті, які підтвердили свою ефективність теорії та методології; вивчати, хто може стати суб'єктом впливу – сім'я, школа, дорослі або ровесники» [23, с. 27].

Згідно з аналізом, проведеним в рамках схвалення указу Президента України про «Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [24], за останні 40–60 років у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високорозвинутих країнах завдяки державній політиці, спрямованій на формування здорового способу життя, смертність людей молодого та середнього віку скоротилась у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 15-20 років, різко зросла життєздатність населення, що безумовно забезпечило значне економічне зростання у зазначених країнах. У подальшому на Україну чекають роки відбудови у післявоєнний період. У зв'язку з цим виникає необхідність усвідомлення напрямку в якому треба рухатись для збереження і відновлення здоров'я української нації на всіх його рівнях. Українськими громадськими центрами та організаціями, державними установами вже напрацьовано багато методів і заходів, впроваджено безліч різноманітних програм по залученню молоді до ведення здорового способу життя. Під впливом нинішніх умов життя українського суспільства змінюється зміст завдань, які постають перед освітянами, фахівцями соціальної, психологічної, медичної сфер, громадськими діячами та лідерами, що зумовлює необхідність у трансформації раніше напрацьованого досвіду, адаптації його до нових потреб молоді.

Нині все більшої уваги варто приділяти збереженню психічного здоров'я учнів, їх емоційній стабільності та усвідомленості в сфері психології. Велика кількість стресових ситуацій, яку зараз переживає український народ, є

перешкодою до створення оптимального укладу життя, має негативне відображення на здоровому функціонуванні організму. У людини, яка довгий час перебуває у стресі збільшується схильність до різних захворювань, знижується імунітет, а у перспективі може відобразитися у всіх сферах її життя. До того ж, під впливом і в умовах війни, яка на даний час відбувається в Україні, проблема вживання алкоголю та тютюну загострюється. Для багатьох військовослужбовців це, на жаль, є одним зі способів зняття стресової напруги. Розуміємо, що війна закінчиться, але її наслідки будуть мати негативне відображення на здоров'ї як нинішнього, так і наступних поколінь. Сформовані нині звички залишаться після війни у багатьох, а молодь помилково почне вважати це нормальним явищем. Щоб запобігти цьому в дітей та підлітків необхідно формувати установки на збереження здоров'я і розуміння, що такий спосіб життя набутий під впливом ненормальних обставин. Тому роль ведення здорового способу життя за наявності стресогенних чинників зростає. Також, зважаючи на зростання кількості дітей з особливими освітніми потребами, є необхідність адаптації оздоровчих програм з урахуванням їх потреб і підготовки кваліфікованих фахівців, які могли б провадити роботу з ними.

Групою українських вчених було проведено дослідження впливу різних форм навчання на стан окремих компонентів способу життя студентської молоді. Результати їх дослідження доводять, що режим дня, режим харчування, рівень фізичної активності у більшості студентів, на жаль, не відповідав медико-гігієнічним нормативам як при дистанційному, так і при очному навчанні. Також виявлено негативний вплив дистанційної форми навчання на фізичну активність та збільшення часу використання гаджетів [25]. У зв'язку з цим, пошук альтернативних методів і прийомів організації занять фізичною культурою в складних дистанційних умовах, є актуальною проблемою. На нашу думку, умови дистанційної освіти можуть і мають використовуватися як можливість для формування у молоді навичок здорового способу життя, а не бути перешкодою до цього і як наслідок негативно відобразитися на стані здоров'я. Форми і методи, які застосовуються у взаємодії з учнями мають

викликати у них інтерес до активного проведення часу, мотивувати до перебування на свіжому повітрі, в колі однолітків, формувати навички турботи про фізичний і психологічний стан.

Задля продуктивного ведення соціально-педагогічної роботи в напрямку формування ЗСЖ, доцільним є дослідження рівня знань і навичок індивіда щодо даної сфери. Це дозволить своєчасно виявити необхідність впровадження або посилення соціально-педагогічного впливу, зміни чи корекції застосовуваних форм, методів і видів роботи, а також з'ясувати рівень їх ефективності. Результати досліджень проведених установами, які опікуються питанням збереження здоров'я молоді, зокрема, в Запорізькій області, дозволяють зробити висновок про негативні тенденції способу життя сучасних дітей та підлітків. Так, згідно з дослідженням Запорізького обласного центру контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України (ДУ «Запорізький ОКПХ МОЗ»), яке проводилось на базі 14 шкіл Запорізької області, сучасні умови навчання та виховання не сприяють реалізації вікових біологічних потреб зростаючого організму в руховій активності [21]. Це визначається як передумова формування патологічних установок щодо способу життя та укоріненню несприятливих для здоров'я стереотипів поведінки. Тривожним є факт того, що серед сучасної молоді спостерігаються тенденції до проявів гіподинамії у повсякденному житті, адже «тривале і значне обмеження рухової діяльності людини призводить до негативних змін її вищої нервової діяльності: погіршується розумова працездатність (збільшується кількість помилок), збільшується час простих і складних реакцій, знижуються показники функцій уваги, мислення, пам'яті, послаблюється емоційна стійкість» – про це свідчать численні наукові дослідження [22, с. 217]. ДУ «Запорізький ОКПХ МОЗ», встановлено, що більшість учнів (75 %), охоплених анкетуванням регулярно відвідують уроки фізкультури в школі, проте, зважаючи на умови дистанційного навчання, припускаємо, що якість і кількість класно-урочних занять є недостатньою у Запорізькому регіоні. Також при цьому близько 62,2 % не задіяні у фізичних заняттях поза школою та не відвідують позашкільні

гуртки і секції, що також є свідченням негативних тенденцій щодо способу життя учнів та перспектив розвитку їх соціальної активності загалом.

Нами було проведено власне дослідження, яке мало на меті виявлення рівня компетентності підлітків у сфері здорового способу життя. Задля досягнення цієї мети ми визначили такі критерії сформованості установки на ведення здорового способу життя у підлітків:

1. Когнітивний критерій – передбачає оцінку наявності знань щодо ведення здорового способу життя, розуміння складових, які включаються в це поняття; аналіз рівня усвідомлення правил та принципів ЗСЖ. Для його дослідження рекомендуємо застосовувати такі методи: анкета «Що ми знаємо про куріння?», варіації тесту «Незакінчені речення». Такі методи дозволяють оцінити рівень знань учнів щодо шкоди звичок, які негативно впливають на стан здоров'я, наявності певних знань щодо ведення здорового способу життя, розуміння складових, які включаються в це поняття; аналіз рівня усвідомлення щодо правил та принципів дотримання ЗСЖ.

2. Мотиваційний критерій – вимагає дослідження рівня визнання підлітками потреби в дотриманні здорового способу життя. Для дослідження мотиваційного критерію може бути застосована анкета «Здоровий спосіб життя – це ...».

3. Діяльнісний критерій – передбачає аналіз практичного застосування наявних знань про здоровий спосіб життя, який відображається у реальних діях підлітка. Доцільно застосовувати такі методики дослідження як: тест «Рівень здоров'я», тест для батьків «Наскільки ви здорова сім'я», зміст яких наведено у додатку А.

Дослідження рівня компетентності підлітків у сфері здорового способу життя ми здійснювали за допомогою анкети, яка має назву «Стиль життя». Розроблена нами анкета містить 19 запитань. Анкета дозволяє проаналізувати такі аспекти життя респондентів: ставлення до здоров'я, наявність шкідливих звичок і обізнаність учнів щодо їх впливу на організм, виявити рівень фізичної активності учнів і ставлення до активного способу життя, виявити рівень

зацікавленості учнів до теми ЗСЖ. Зміст анкети подано у додатках (див. дод. Б).

Анкетування проводилося на базі Запорізької гімназії № 28. За експериментальну групу були обрані учні 7-х класів. Загалом анкетуванням було охоплено 44 учня віком 12-13 років.

Розглянемо результати анкетування. Для наочності діаграми з відповідями учнів на тестові запитання подано у додатку В.

Відповіді на перше запитання показали таке: 16 (36 %) респондентів розглядають здоров'я не лише зі сторони фізичного благополуччя, але й вносять в це поняття психологічну та ментальну складові, 13 (30 %) опитаних називають здоров'ям гарне самопочуття людини, троє відносять до цього поняття лише фізичну складову, шестеро дітей називають здоров'ям відсутність хвороб, 4 (9 %) респонденти зовсім не детермінують це поняття, або детермінують неявно, двоє зазначають про формувальну складову здоров'я (здоровий спосіб життя, спорт, здоровий сон та харчування), четверо дітей вважають здоров'я важливим чинником життєдіяльності. 28 (64 %) опитаних вважають, що неможливо залишатися здоровим протягом усього життя, з них 9 учнів (20 %) обґрунтовують це несприятливими умовами (наявність вірусів) та неможливістю не захворіти, 1 з них зазначив однак про можливість підтримки здоров'я; 14 (32 %) опитаних, що людина може зберігати здоровий стан організму, за умови його підтримки; троє (7 %) – до кінця не визначились з цього питання. 100 % опитаних учнів вважають, що продуктивність праці людини залежить від стану її здоров'я. Однак відповіді на наступне запитання показали, що на думку 3 (7 %) респондентів проблеми зі здоров'ям урізноманітнюють життя та п'ятеро (11 %) дітей не відслідковують взаємозв'язок між станом здоров'я та рівнем задоволеності життям. Також респонденти зазначали, що тютюнопаління є способом самоствердитися і пережити стресові ситуації. 20 (45 %) респондентів не вважають, що вживання наркотиків є негативним явищем, а зазначають це особистою справою кожного. Це може свідчити про певну невизначеність щодо питання вживання наркотиків, необізнаність про наслідки цього. Тривожним є факт того, що один

з респондентів позначив це явище привабливим та сучасним.

Жоден з опитаних не вважає куріння привабливим, проте 10 (23 %) з них ставлять до цього нормально. Тому є необхідність проведення просвітницької роботи щодо шкідливості та наслідків вживання наркотичних речовин, алкоголю та куріння.

22 % опитаних, ймовірно, не дотримуються режиму сну й 27 % не знають про режим харчування.

13 (30 %) опитаних дітей вважають, що знають і дотримуються правил здорового харчування; 3 (7 %) не знають правил здорового харчування; 9 (20 %) зазначило, що знають правила, але не дотримуються їх; 14 (32 %) опитаних знають правила і намагаються їх дотримуватися, але не завжди це вдається, що наштовхує на думку про необхідність підвищення рівня мотивації.

Більш ніж 80 % усіх респондентів (36 учнів) вважають, що варто надавати перевагу активному та рухливому способу життя, проте близько 38 % позначили, що свій вільний час можна приділяти комп'ютеру чи телефону.

Варто зауважити про те, що більше половини опитаних учнів (26 дітей) не знають або не пам'ятають заходів, присвячених здоровому способу життя, які проводились у їх освітньому закладі, шестеро такими заходами називають уроки фізичної культури. Заповнення інформаційних стендів, дошок оголошень про важливість дотримання навичок здорового способу життя або інформаційні виступи на зібраннях шкільного колективу рідко запам'ятовуються учням і не несуть великого значення для них. Це свідчить про необхідність впровадження новітніх форм і методів роботи з формування здорового способу життя в освітньому закладі. Такі заходи мають бути цікавими для учнів і надихати їх на поглиблення знань з даної теми. 24 респонденти (55 %) самі запропонували для проведення заходи, присвячені ЗСЖ, у яких хотіли б взяти участь в школі. Серед них було названі такі: день спорту, змагання між класами, руханки, лекції присвячені здоровому харчуванню, інформуванню про наслідки вживання шкідливих речовин.

В цілому можна сказати, що рівень дотримання норм здорового способу

життя у групи є досить високим: близько 70 % опитаних вважають, що не варто вживати алкоголь, знають про режим сну і харчування, негативно ставляться до куріння і знають про негативну сторону вживання алкогольних, наркотичних та речовин тютюнових виробів. Проте деякі учні зовсім не детермінують поняття «здоров'я», 38 % учнів, ймовірно, вільний час приділяють електронним гаджетам. Також спостерігається невисокий рівень вмотивованості учнів до дотримання норм ЗСЖ, що може бути пояснено несформованістю потреби до цього. Однак діти прагнуть до участі у нових і цікавих заходах, присвячених ЗСЖ, активних та оздоровлюючих видах роботи.

Таким чином, зважаючи на складність і постійну зміну соціальних викликів сьогодення, виникає необхідність і впровадженні новітніх способів взаємодії із громадянами, клієнтами соціальної та соціально-педагогічної роботи, учнями та громадськістю.

Ми вважаємо доцільним у процесі залучення молоді до здорового способу життя використовувати інноваційні методи і форми роботи. Сучасному педагогу потрібно організовувати процес навчання і виховання в такий спосіб, щоб формувати компетентність учня та постійно підтримувати в нього бажання пізнавати нове. Як вказують Г. Кондрацька та В. Бечкало в своїй роботі, «врахування чинників у формуванні здорового способу життя, оволодіння сучасними технологіями, методиками, інноваційними засобами, які використовуються в процесі навчання та формування рухової активності, в тому числі методами організації самостійної, індивідуальної навчальної і науково-дослідної діяльності сприяє пізнавальним процесам і буде спонукати учнів до власного правильно здорового способу життя» [16]. Така діяльність головним чином направлена на утворення в свідомості людей установок на необхідність слідування принципам здоров'язбереження, таким, як регулярна фізична активність, дотримання режиму сну та відпочинку, раціональне харчування, духовний розвиток. Це, в свою чергу, сприятиме породженню культури здоров'я у суспільстві та усвідомленню здоров'я як цінності кожним його членом.

Таким чином, спосіб життя сучасної молоді в Україні зумовлює необхідність пошуку та впровадженні доцільних методів роботи з ними, які сприятимуть збереженню та зміцненню їх здоров'я. Варто розглядати це як цілісний процес, який включає роботу на рівні закладів освіти та виховання, громади, країни. Кроки на шляху до змін і адаптації програм із залучення молоді до здорового способу життя необхідно робити вже сьогодні. Тому ми вважаємо за доцільне ознайомитися із закордонним досвідом залучення молоді до здорового способу життя, визначити відповідні інноваційні методи такої діяльності, а також розглянути шляхи впровадження здоров'язбережувальних технологій у різних країнах для їх подальшої адаптації і застосування в Україні. Реалізація розглянутих надалі методів має сприяти розвитку мотивації та інтересу молодих людей до вивчення теми здорового способу життя та викликати бажання бути залученим до нього. В процесі їх впровадження увага має бути зосереджена на прищепленні учням знань та навичок щодо раціонального харчування, здорової рухової активності в достатній кількості, дотримання добового режиму, турботи про психоемоційний стан, соціальну та духовну складову здоров'я, інформування про причини та наслідки вживання шкідливих речовин.

РОЗДІЛ 2

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

2.1. Поняття інноваційних методів залучення молоді до здорового способу життя

В ході дослідження, ми звернули увагу на зауваження Л. Лебедик, В. Стрельнікова щодо використання поняття «інноваційність» у педагогічній теорії. Автори зазначають, що «даний термін походить від латинських слів *in-* – префікс, що означає заперечення та *novatio* – оновлення, зміна – нововведення. Таким чином, «інноваційна технологія навчання» є не просто новою, а такою, що заперечує вже існуючі» [26].

Ю. Бистрова, яка досліджувала інноваційні методи навчання, аналізуючи існуючі педагогічних технологій, зауважила на можливості модернізації та переорієнтації традиційного навчання на ефективний та цілеспрямований процес особистісного розвитку. Спираючись на роботу авторки, інноваційні технології та методи навчання можна розглядати, як «загальнодидактичний процес, що полягає у використанні сукупності оригінальних способів і прийомів спільної діяльності суб'єктів освітнього процесу, спрямованих на досягнення мети навчання, розвитку особистості та ... здобуття знань і компетенцій відповідно до завдань ... нового часу» [27].

Традиційні методи навчання (лекції, навіювання, переконання, бесіди, дискусії та ін.) не викликають стійкого інтересу в учнів. Діти прагнуть якомога більше бути включеними у спільну діяльність із однолітками і разом приходити до вирішення поставлених завдань. До того ж традиційна система навчання, як показує досвід, не сприяє розвитку у молоді необхідних життєвих навичок та компетенцій, таких як уміння взаємодіяти в команді, творчо мислити та критично аналізувати ситуації. Інноваційні ж методи роботи дозволяють в

процесі навчання забезпечити мотиваційну складову, доступність, зрозумілість та зручність викладу матеріалу, а також сприяють розвитку в молодих людей багатьох важливих якостей, вмінь і соціальних навичок. Суттєвими ознаками сучасних інноваційних методів навчання є демократичний стиль взаємодії, сприяння розвитку самостійності учнів у прийнятті рішень, формування критичного мислення, розвиток ініціативи і творчості у членів колективу.

Цінною є думка висловлена М. Діковою-Фаворською про те, що при організації діяльності для підлітків та молодих людей, головна роль дорослого полягає у спонуканні їх до визначення проблеми, вирішення якої стає для них метою. Оскільки для молоді часто вирішальним значенням для прийняття рішень стає думка саме однолітків, то взаємодія з ними має будуватися не на засадах примусу і нав'язуванні, а на основі довіри, співробітництва і, скоріше, направлення їх на досягнення конструктивного результату. При цьому головним принципом має стати усвідомлена участь молоді у формуванні власного способу життя [28]. Ми розділяємо з авторкою думку про важливість дотримання даного принципу, що підтверджується запропонованими нижче методами роботи з молоддю в процесі формування здорового способу життя.

Зважаючи на вимоги нової освітньої парадигми системно-діяльнісного навчання в пріоритеті знаходиться цілісний розвиток особистості учня, його здатність діяти в умовах, що постійно змінюються, активності та самостійності в прийнятті рішень. Нині все більше науковців, в сфері педагогіки, соціальної роботи з різними віковими категоріями, зокрема В. Серган, О. Кузьміна, М. Сосюра, В. Шевчук, сходяться у думці, що соціально-педагогічна робота має базуватися на взаємодії всіх учасників процесу. Такий підхід є протилежним до роботи суб'єкт-об'єктного характеру, за якого, по суті, учні є пасивними споживачами і слухачами інформації, яку доносять педагоги. Впровадження інноваційних технологій та методів у соціально-педагогічну діяльність мають сприяти активній участі самих клієнтів у процесі здобуття і засвоєння знань, виробленню вмінь, формування навичок і стійких переконань.

Оскільки спосіб життя громадськості в цілому є явищем соціальним, а

процес формування здорового способу життя в глобальному розумінні спрямований на соціум, вважаємо за необхідне розглянути також поняття «соціальних інновацій». В посібнику українських дослідниць О. Віноградської, Л. Белової знаходимо таке його тлумачення: «свідомо організоване нововведення або нове явище в практиці соціальної роботи, яке формується на певному етапі розвитку суспільства відповідно до соціальних умов, що змінюються, і яке має своєю метою ефективні позитивні перетворення в соціальній сфері» [29, с. 78]. Таким чином введення інноваційних методів і форм роботи у соціальній роботі та педагогічній діяльності відбувається з урахуванням реалій сучасних умов життя суспільства, як відгук на появу нових потреб. Світ продовжує стрімко змінюватися і людство має вчасно реагувати та адаптуватися до його змін. Проблеми з якими сьогодні стикається молодь відрізняються від проблем молоді 10 років тому. Під їх впливом зміни відбуваються і на ментальному, психологічному та соціальному рівнях життя. Цим підтверджується актуальність пошуку і апробації новітніх форм і методів роботи з молодим поколінням та застосуванні на основі їх аналізу найефективніших та найбільш дієвих. Така діяльність потребує здатності до творчого та критичного мислення, відкритості до нововведень, допитливості та вмотивованості до розширення власного світогляду.

Звичайно, задля ефективного впровадження новітніх форм і методів роботи до цього процесу мають залучатися справжні фахівці, педагоги, представники організацій, які викликають довіру у молодих людей, з якими вони готові контактувати і співпрацювати. Залучення кваліфікованих фахівців має сприяти подоланню бар'єру між учнями та інформацією, яку вони отримують під час навчання. Позитивне сприйняття педагогом тих форм роботи, які застосовуються ним, на нашу думку, є обов'язковою умовою позитивного сприйняття даних форм його учнями, що безумовно є сприятливим фактором для засвоєння інформації. Тому важливим є зауваження дослідників у сфері фізичної культури К. Ляшенко та В. Ляшенко щодо необхідності розвитку особистості викладача в процесі впровадження інноваційних

технологій навчання. Автори виділяють такі компоненти інноваційної компетентності педагога: «поінформованість про інноваційні педагогічні технології; належне володіння їх змістом і методикою; висока культура використання інновацій у навчально-виховній роботі; особиста переконаність у необхідності застосування інноваційних педагогічних технологій» [30].

Таким чином, синтез різних підходів до визначення поняття «інноваційність» дозволив нам виділити такі суттєві його ознаки у порівнянні з традиційними методами навчання: демократичний стиль викладання, орієнтація на потреби тих, хто навчається, активна участь самих учнів, розвиток самостійності та вміння вчитися, допитливості, навичок взаємодії, формування інтересу до навчання.

2.2. Закордонний досвід поширення ідей і залучення населення до здорового способу життя

Досліджуючи питання технологій формування здорового способу життя, нашу увагу привернула теорія ІМП (англ. ІМВ – information-motivation-behavioral skills) моделі, яка застосовується у багатьох зарубіжних країнах і є однією з базових при формуванні навичок здорового способу життя. Дана теорія описує метод, який добре зарекомендував себе в напрямку профілактики багатьох захворювань та у сфері сприяння здоровій поведінці серед населення загалом. Ним передбачається класифікація факторів, які впливають на виникнення і зміну поведінки людини на три компоненти: інформація (Information), мотивація (Motivation) та поведінкові навички (Behavior). Згідно з даною теорією, діяльність з формування здорового способу життя має спрямовуватися саме на ці фактори. Дана теорія не є новою, проте деякі дослідники адаптують і переглядають можливості її застосування, зважаючи на виклики середовища, які прямо чи опосередковано впливають на здоров'я людини чи уклад її життя.

Група науковців із Китаю вивчали фактори впливу на здоров'я населення в часи спалаху і поширення пандемії COVID-19 [31] з метою обґрунтування необхідності впровадження профілактичних заходів та програм збереження здоров'я населення. В їх роботі описано і застосовано в ході проведеного дослідження розширену версію моделі ІМП (див. рис. 2.1). Автори вважають за необхідне додати до цієї моделі 2 фактори такі, як вплив стресу і позитивне сприйняття здоров'язберігаючих втручань (інтервенцій).

Ми вважаємо необхідним звернути увагу на дану модель і зауваження дослідників щодо її розширення. На наш погляд, дана теорія являє собою комплексну структуру, на яку варто спиратися при плануванні заходів та програм з формування здорового способу життя у молоді. Розглянувши її в контексті діяльності з формування здорового способу життя, бачимо, на здорову поведінку людини чинять вплив 5 факторів: інформація, мотивація, поведінкові навички, стресові фактори та позитивне сприйняття інтервенцій спрямованих на здоров'я.

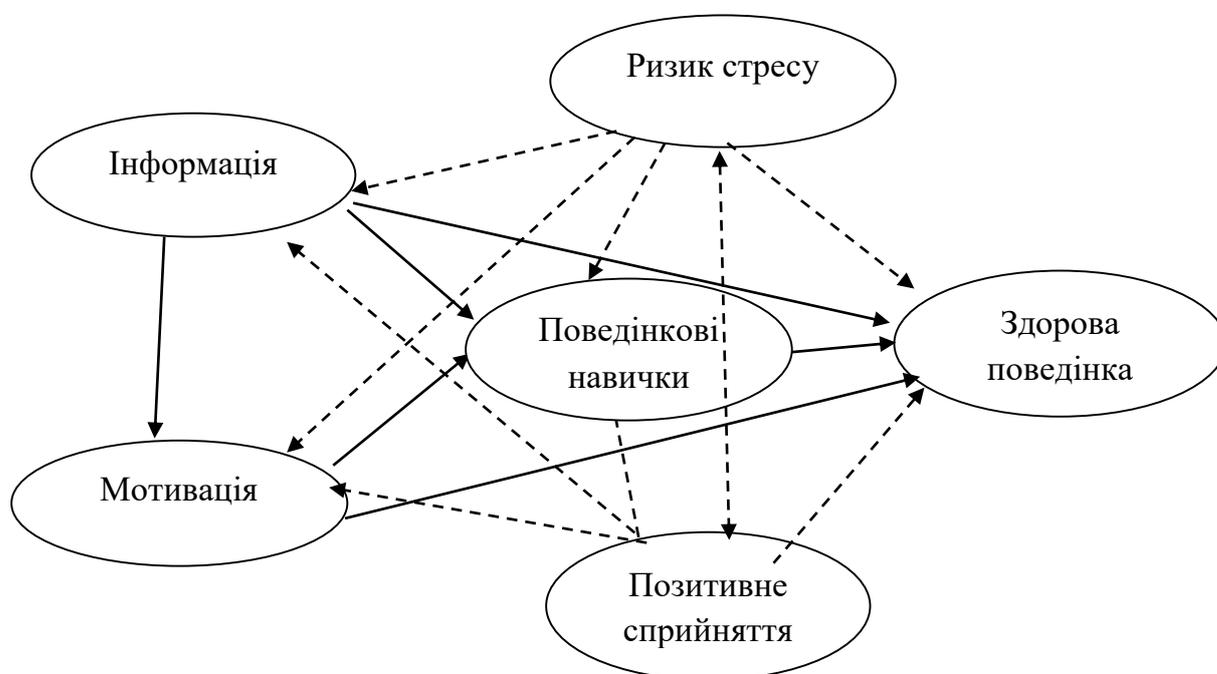


Рисунок 2.1. – Розширена версія моделі ІМП (версія українською мовою).

Представлена модель (рис. 2.1.) детально відображає взаємозв'язки

окремих факторі і, таким чином, описує діяльність за розширеною моделлю ІМП. Розглянувши її в контексті діяльності з формування здорового способу життя, бачимо, на здорову поведінку людини чинять вплив 5 факторів, які вже були розглянуті вище: інформація, мотивація, поведінкові навички, стресові фактори та позитивне сприйняття інтервенцій спрямованих на здоров'я. Інформаційний фактор ми розуміємо, як рівень обізнаності індивіда щодо здорового способу життя, методів, засобів збереження і зміцнення імунітету, вплив на нього негативних факторів (наприклад, низький рівень екології, вживання алкоголю, наркотиків, куріння та ін.). Таким чином, робота з фактором інформації спрямована на розширення знань молоді щодо здорового способу життя.

Фактор мотивації у даній схемі, свідчить про те, що людина повинна мати внутрішні та зовнішні стимули, які спонукають її до ведення здорового способу життя. Зі схеми бачимо, що сфера інформації та мотивації є взаємопов'язаними: одне впливає на інше. Для посилення мотиваційного фактору, важлива не лише достатній обсяг інформації щодо здорового способу життя, але і якість, умови, формат її надання молодій людині. І навпаки, що більше мотивований індивід, то більше інформації він готовий шукати і здатний сприймати. Таким чином, фактор інформації та мотивації здатні підсилювати один одного і, на нашу думку, є підґрунтям для формування поведінкових навичок, практичного застосування отриманих знань у реальному житті. Дійсно, підхід до життя не формується на основі самих лише знань та достатньої кількості мотиваційних факторів, якщо людина не вміє або не має можливості застосовувати їх. Саме тому є необхідність надання молодим людям практикуватися у цьому. З одного боку це вимагає певних ресурсів, а з іншого – підбір і застосування відповідних форм і методів роботи. Важливо, що поведінкові навички здорового способу життя не ототожнюються зі здоровою поведінкою в цілому. Здорова поведінка означає цілісний здоровий підхід до ведення власного життя, тоді як поведінкові навички являють собою окремі вміння, які регулярно застосовуються людиною у повсякденному житті.

Ми підтримуємо авторів у тому, що наступний виділений ними фактор – фактор стресу – грає значну роль і має бути врахованим при плануванні та організації роботи з людьми. Розгляд і дослідження теми впливу стресових факторів на життєдіяльність людини є надзвичайно актуальним для сучасного українського суспільства. Сучасна українська молодь щодня піддається безлічі стресів, зумовлених зокрема воєнними подіями в країні, повсякденними турботами та низкою особистих проблем. Стрес неабияк позначається на багатьох сферах життя, в тому числі і на способі його ведення. За нашими спостереженнями, в умовах стресу процес дотримання принципів здорового способу життя ускладнюється. Велика кількість гострих стресових реакцій є перешкодою до створення оптимального укладу життя людини, негативно відображається на здоровому функціонуванні організму. Підтвердження цьому знаходимо і в роботах дослідників, які включили цей фактор до ІМП-моделі. У людини, яка довгий час перебуває у стресі збільшується схильність до різних захворювань, знижується імунітет, а у перспективі може відобразитися у всіх сферах її життя. Не кожна людина завжди знає і вміє справлятися зі стресом конструктивним для себе та інших людей шляхом. Треба сказати, що роль ведення здорового способу життя за наявності стресогенних чинників зростає.

Ще один фактор включений до розширеної версії ІМП моделі – позитивне сприйняття інтервенцій щодо здоров'я. Оскільки робота китайських вчених була спрямована на вивчення поведінки під час загострення коронавірусу, то включення даного фактору передбачало дослідження перцептивної оцінки громадянами заходів уряду з профілактики епідемії та заходи контролю. Звісно, будь-які нововведення і пропозиції більш охоче будуть сприйматися суспільством, якщо дані заходи воно оцінює як необхідні і позитивно сприймає їх. Для нашої роботи, цінність даного зауваження полягає у тому, що впровадження нових форм, методів і заходів з формування здорового способу життя стане більш ефективним, якщо молодь усвідомлює необхідність у цьому і позитивно налаштована на включення у таку діяльність. Знову ж таки, задля виховання здорового покоління недостатнім є інформування молоді про шкоду,

ризиками і способи лікування та профілактики захворювань. Культура здоров'я має увійти в ментальність суспільства, їх побут та звичку, вимагає усвідомлення кожною людиною цінності здоров'я та турботи про нього. Тому процес формування здорового способу життя є довготривалим і складним процесом. Загалом процес має відбуватися із дотриманням таких принципів, як от: створення відчуття безпеки і забезпечення безпечності середовища, врахування індивідуальних особливостей кожного учня, опора на позитивні сторони, відкритість і безоціночність суджень. На нашу думку, в процесі формування здорового способу життя врахування психологічних факторів є вкрай важливим. Звичайно, задля ефективного впровадження новітніх форм і методів роботи до цього процесу мають залучатися справжні фахівці, педагоги, представники організацій, які викликають довіру у молодих людей, з якими вони готові контактувати і співпрацювати. Залучення кваліфікованих фахівців має сприяти подоланню бар'єру між учнями та інформацією, яку вони отримують під час навчання. Треба сказати, що фактори, що перешкоджають і сприяють успішній реалізації та вкоріненню програм здорового способу життя описані в роботі британських вчених [32].

Важливо відзначити, що на думку розробників розширеної ІМП моделі, додані ними до схеми фактори – фактор стресу і фактор позитивного сприйняття інтервенцій – впливають не лише на формування здорової поведінки, але і на три базові фактори моделі і взаємовпливають один на одного (що показано пунктирною лінією у схемі). Тому їх роль дійсно є значимою в процесі людської життєдіяльності.

Узагальнивши, можна сказати, що проблема ведення молоддю нездорового способу життя виникає на тлі того, що один з вищеописаних факторів «випадає». Молода людина в такому випадку або не обізнана з певних питань здоров'язбереження, або недостатньо мотивована до його ведення, або не має відповідних навичок (тобто не вміє застосовувати знання практично), або піддається впливу сильних стресових факторів, які заважають цьому, або за певних причин негативно сприймає запропоновані заходи/методи/програми.

На нашу думку, з даної теорії випливає висновок про те, що здорова поведінка (чим є здоровий спосіб життя) є показником високого рівня соціалізованості особистості, свідчення ефективної адаптації її до умов соціального середовища. Адже здорове поводження людини означає опрацювання нею власної життєдіяльності на рівні знань, мотивації, навичок, сформованість певного рівня вмій конструктивно справлятися із зовнішніми стресовими факторами і позитивне ставлення людини до змін, які сприяють примноженню і збереженню здоров'я. А це означає здатність людини свідомо керувати власним життям і не піддаватися ризикованій поведінці, яка перешкоджає її повноцінному функціонуванню.

У подальшій роботі ми будемо спиратися на дану теорію та аналізувати досвід впровадження здоров'язберігаючих технологій зважаючи на неї. .

Оскільки спосіб життя впливає на успішність учнів у школі та на їх здатність адаптуватися до умов соціального середовища, ми вважаємо за необхідне вивчати питання імплементації новітніх методів формування здорового способу життя у учнівське середовище. Адже школа – обов'язковий етап життя кожної молодої людини, а навчальна діяльність – це провідна діяльність кожного учня. Як зазначають Т. Титаренко, Л. Лепіхова [33, с. 92], розв'язання ситуативних та міжособистісних проблем навчання в умовах школи сприяють соціалізації та накопиченню життєвого досвіду на рівні вікового розвитку школярів. Багатогранність (різноманітність) видів і форм навчальної, виховної, організаційної, творчої роботи школи ставить перед учнями вимоги адаптації до нових умов. Шкільне середовище дозволяє неабияк розширити необхідну сферу впливу, охопити значимою діяльністю велику кількість учнів, взаємодіяти з дітьми різних категорій, статусів, поглядів, переконань, виявляти і досліджувати низку проблем і вирішувати їх. Саме тому нашу увагу привернули дослідження зарубіжних вчених щодо впровадження спеціальних програм у закладах освіти. Спеціалізовані програми, новітні форми чи методи роботи направлені на формування здорового способу життя своєю сутністю відрізняються від класно-урочних дисциплін. Тут учні здобувають знання,

вміння і навички, практичне застосування яких безпосередньо відображається на житті і здоров'ї самих учнів. Треба сказати, що перевага розглянутих надалі програм полягає у їх багатокомпонентній природі, яка спрямована як на здорове харчування, так і на фізичну активність, так і на збереження ментального та психологічного здоров'я учнів. Загалом, багатокомпонентні шкільні підходи мають великий потенціал пропагувати здоровий спосіб життя.

Одна з програм, яку ми пропонуємо розглянути має назву Phunky Foods Programme. Впровадження даної програми було ініційоване однією з провідних консультаційних компаній з питань здорового харчування у Великобританії. У виклик і на протидію проблемі ожиріння населення, зокрема надлишкової ваги у дітей, англійська компанія починаючи з 2005 року пропонувала впроваджувати Програму з підвищення рівня обізнаності учнів та їх батьків щодо основ здорового способу життя. Зважаючи на її переваги та продемонстровану ефективність, вона, адаптуючись та удосконалюючись, впроваджується у багатьох зарубіжних країнах донині. Програма PhunkyFoods (PFP) у легкий для сприйняття спосіб, через гру навчає дітей початкової школи ключовим ідеям, пов'язаними зі здоровим харчуванням і фізичними вправами. Згідно з незалежним дослідженням оцінки програми, проведеним Національним фондом дослідження освіти (NFER), Програмою пропонується у веселій формі через мистецтво, драму, музику та практичний досвід покращувати знання учнів щодо здорового способу життя, підвищувати їх мотивацію, покращувати поведінкові навички, підвищувати їх самооцінку та самосприйняття. Таким чином, можна сказати, що дана Програма охоплює роботу над усіма 5ма факторами, які стимулюють здорову поведінку людини – покращення інформаційного, мотиваційного фактору, практичне відпрацювання поведінкових навичок, нівелювання стресового фактору під впливом позитивного сприйняття інтервенцій.

Дана програма пропонує школам, які бажають долучитися до її впровадження, доступ до широкого спектру послуг, форм і методів роботи з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку з формування і розвитку

здорової поведінки. Так, колективу школи, яка бере членство у Програмі PhunkyFoods, за методом річної підписки надається доступ до таких матеріалів, які розміщені на веб-сайті Програми [34]: навчальні плани уроків, ідеї для діяльності в класі, проведення дозвілля учнів, рецепти здорового харчування та інші матеріали. Також на школу виділяється так званий «ресурсний бокс», який містить робочі зошити, фото-, аудіо- та відеоматеріали, які необхідні в роботі і т. ін. Важливо також відмітити, що за даною Програмою передбачається навчання викладацького персоналу, охочих батьків від фахівців у галузі здоров'язбереження. Адже процес вдосконалення професійних навичок, підвищення рівня компетентності є важливою складовою професійної діяльності педагогів, а також є сприятливим фактором поширення культури здоров'я у суспільстві загалом. Участь школи у Програмі відбувається на платній основі.

У одному з досліджень зарубіжних вчених знаходимо опис стандартної логічної моделі PFP [35]. При її впровадженні передбачається слідування у навчальному процесі наступним компонентам:

1. Розвиток потенціалу шляхом навчання шкільного персоналу викладанню здорового способу життя та надання доступу до матеріалів для учнів та їхніх родин.
2. Гнучкий підхід до викладання: передбачається можливість впровадження як у класі, на уроках, або як елемент дозвіллевой діяльності у зручний час.
3. Можливість проведення щотижневих навчальних занять через вбудовування в існуючу навчальну програму.
4. Широкий вибір онлайн інтерактивних міжпредметних планів уроків здорового харчування та фізичної активності та коробка з ресурсами, що містить моделі їжі, харчові килимки, картки з продуктами, DVD-диски та книги.
5. Збільшення кількості та часу сеансів фізичної активності та розвитку основних рухових навичок протягом навчального тижня.

6. Забезпечення постійної підтримки вчителів регіональними консультантами з підтримки громад впровадженні здорового способу життя.

7. Створення середовища та культурних практик, які підтримують споживання здорової їжі та активність протягом дня.

8. Підтримка батьків і домашні заняття, які заохочують учнів бути більш активними, їсти більш поживну їжу та проводити менше часу в заняттях за екраном.

Однією з провідних країн, яка є прикладом високого рівня здоров'я та соціального добробуту є Фінляндія. В країні велика увага приділяється формуванню здорового способу життя громадян, зокрема серед молодого населення. Держава опікується залученням молоді до фізичної активності, здорового харчування, дбає про психологічне та ментальне здоров'я в освітній галузі, турбується довкілля та екологічність навколишнього середовища. Фінці також впроваджують різноманітні програми із залучення молоді до здорового способу життя та сприяють утвердженню думки про важливість його дотримання.

Світова наукова практика дозволила сформуванню холістичний підхід до здоров'я. На основі цього здоров'я розглядається як феномен, що інтегрує в собі щонайменше три аспекти: духовний, психічний і фізичний. Усі ці складові є невід'ємними одна від одної, тісно взаємопов'язані, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини. Треба сказати, що збереження та зміцнення психічного здоров'я є одним із пріоритетних напрямків діяльності фінських фахівців, які вважають психічне благополуччя основним фактором розвитку суспільства. Тут функціонує Фінська асоціація психічного здоров'я, якою освітнім закладам пропонується впровадження спеціальної просвітницької Програми, спрямованої на розвиток навичок збереження психічного здоров'я дітей і молоді та зміцнення здоров'я [36]. Дана програма передбачає навчання учнів турботи про психологічну складову здоров'я. Тематичні блоки програми підібрані відповідно до вікової категорії дітей. У роботі українських науковців Т. Каменщук, Т. Жук [36] також знаходимо опис, на нашу думку, цікавої та

дієвої технології підтримки психосоціального здоров'я учнів, яка впроваджується у школах Фінляндії. Суть її полягає в організації так званих «груп з управління благополуччям». В цих групах, які збираються один раз на 2-3 місяці, педагогічний, батьківський колектив, фахівці різних галузей, а також самі учні долучаються до обговорення кола питань щодо підтримки благополуччя учнів. Важливо, що під час засідань учасники планують тематичні тижні, наприклад, присвячені питанням здорового харчування, здорового сну, гігієни сну, переїдання, комп'ютерних ігор та інше. Таким чином, бачимо, що до формування здорового способу життя у фінських школах ставляться відповідально і підходять до цього питання комплексно, враховуючи думку багатьох суб'єктів.

Зважаючи на стрімку діджиталізацію суспільства, актуальним при формуванні здорового способу життя є супровід цього процесу ІТ-технологіями. Так, наприклад, спеціальні веб-сайти можуть бути створення як для організацій, які опікуються поширенням ідей ЗСЖ, так і для окремих фахівців в цій галузі. Закордоном також існує такий досвід, як-от веб-сайт програми PhunkyFoods, про яку було згадано вище, або сайт Програми «Moving on!» (Продовжуй рухатись) [37], розробленої за підтримки одного з університетів США. Даний сайт був розроблений в рамках проєкту спрямованого на підтримку молодих людей, які закінчили навчальні заклади спортивного напрямлення. Створення такого проєкту було зумовлено необхідністю у підтримці випускників в дотриманні активного життя і здорових навичок. Як зазначено в одному з досліджень цієї Програми [38] перехід від звичних для студентів щоденних тренувань, змагань в умовах навчального закладу до життя без структурованих графіків та підтримки тренерів у повсякденному житті може бути проблематичним. Також хоча спортсменів часто сприймаються як цілком здорові люди, їх знання про здорове харчування часто є досить недостатніми. Тож, на сайті даної Програми розміщено спеціально розроблені матеріали, такі як відео, посібники, посилання на корисні джерела, надано рекомендації щодо організації фізичної

активності та здорового харчування. Також є можливість зв'язатися з експертами, поставити їм питання і отримати зворотній зв'язок. Таким чином, Програма «Moving On!» є одним із прикладів використання можливостей ІТ для заохочення та допомоги молодим людям у самоорганізації здорового способу життя, мотивації та виховання почуття компетентності в питаннях здоров'язбереження.

2.3. Рекомендації щодо впровадження інноваційних методів залучення молоді до здорового способу життя

Ми вбачаємо необхідним розглянути ідею впровадження розглянутих Програм в українських школах. Нам відгукується бачення їх засновників щодо необхідності об'єднання ресурсів шкільного середовища, громади та сім'ї і забезпечення таким чином інтегрованого підходу у формуванні здорового способу життя нації. Насправді школа, як інститут соціалізації, відіграє неабияку роль у житті дитини. Проте, зважаючи на основне призначення закладів освіти – навчальна діяльність, питання турботи про здоров'я та формування здорового способу життя учнів цілком природно відходять на другий план. Саме тому виникає необхідність у залученні до процесу навчання інших громадських соціальних інститутів, їх представників та фахівців, які покликані просувати принципи здорового способу життя, а також включення батьківської спільноти і побудові з ними партнерських відносин задля забезпечення цілісного підходу у формуванні культури здорового способу життя молодого покоління.

Ми вважаємо, що впровадження розглянутих програм є обов'язковим елементом і при здійсненні будь-яких оздоровчих заходів та нововведень в освітній процес. Адже перш за все, самі учні та їх батьки, а також працівники закладу освіти мають бути ознайомлені щодо значимості, особливостей та бути свідомими щодо користі подібних заходів. В Україні нині звісно робляться

кроки до поширення ідей і впровадження принципів здорового способу життя у освітніх закладах. Зокрема, спадає на думку реформування системи функціонування шкільних їдалень, яке розпочалося в 2019 році і набуло поширення в українських школах з 2021 року. Метою програми є підвищення та поширення рівня культури здорового харчування у навчальних закладах. В українських школах змінилося меню для школярів, над розробкою якого працювала спеціальна робоча група, до якої увійшли представники МОЗ, громадських організацій, дитячі ендокринологи і дієтологи.

Звісно таке перетворення системи є значимою частиною формування культури здоров'я та здорового способу життя. Як зазначають дослідниці Ю. Носко та В. Маркович, які присвятили свою роботу аналізу реформи харчування, вона «несе високий оздоровчий потенціал для школярів, так як спрямована на забезпечення збалансованого раціону, раціонального харчування та вироблення у дітей звичок споживати корисні продукти, покращення їхньої обізнаності щодо користі продуктів. Реформоване меню покращує розумову працездатність, сприяє фізичному розвитку дітей завдячуючи енергетично багатим стравам, а також естетично привабливими стравами закликають дітей до споживання запропонованої їжі» [39, с. 337]. Проте, незважаючи на значні переваги, значною частиною суспільства такий перехід і зміна харчування не була сприйнята цілком позитивно. Дослідницями також помічено недоліки, які на їх думку полягають у різкому переході до нового харчування і категоричності відмови від деяких продуктах у шкільних їдальнях. На їх думку це може «стресово відобразитися на дитині, навіть до відмови їсти запропоновану їжу». Ми погоджуємося з тим, що для того, щоб певною мірою нівелювати цей негативний вплив, необхідно дотримуватись принципу поступовості.

Також, на нашу думку, це зумовлює необхідність в ході впровадження будь-яких оздоровчих і здоров'язберігаючих заходів підкріплення, супроводі їх щонайменше інформаційним фактором формування здорового способу життя. Розглянуті нами програми є ефективним засобом для цього. Досвід

впровадження описаних програм дозволив зарубіжним вченим [32] виділити наступні критерії, які впливають на ефективність їх імплементації:

- 1) відповідність контексту та адаптованість;
- 2) ресурсне забезпечення;
- 3) характеристики викладача;
- 4) можливості інтеграції нових програм;
- 5) загальне бачення, лідерство і адміністративна підтримка;
- 6) навчання і технічна підтримка зі сторони;
- 7) управління людськими ресурсами;
- 8) батьківська і суспільна підтримка;
- 9) характеристики учнів, їх активність і співучасть.

Формування культури здоров'я молоді у сучасних умовах є складним процесом і має вирішуватися, на нашу думку, комплексно. На сьогодні все більшої актуальності набуває питання збереження психологічного здоров'я молоді. Процес формування здорового способу життя варто вибудовувати з урахуванням впливу стресових ситуацій, які можуть перешкоджати цьому. Переживання стресу чинить негативний вплив на організм людини та на уклад її життя. Сприяння психологічному добробуту є ефективним засобом допомоги людині при подоланні стресових ситуацій. Тому турбота про психологічний стан учнів під час освітнього процесу, надання психологічної підтримки, розширення знань учасників освітнього процесу та їх навчання навичкам психопрофілактики – на сьогодні мають становити фокус уваги фахівців у сфері здоров'язбереження. Позитивний досвід сприяння утвердженню в суспільстві ідей про важливість збереження психологічного здоров'я можна знайти в розглянутих нами програмах. В Україні фахівці освітніх закладів турбуються про забезпечення і розвиток безпечного освітнього середовища і в контексті цього, на нашу думку, доцільно впроваджувати спеціальні групи з управління благополуччям, як це робиться у фінських школах. Таким чином учні самостійно можуть робити внесок у турботу про стан кожного учня, що сприятиме розвитку їх активності та стимулюватиме ініціативність.

Розгляд концепції створення у зарубіжних країнах «груп з управління благополуччям» наштовхнув на думку реформування змісту даної технології відповідно до сучасної методики навчання «рівний-рівному». За словами

української вченої Н. Зимівець практика впровадження методики «рівний-рівному» передбачає обмін інформацією між молодими людьми на основі існуючого досвіду і спрямована на забезпечення якісних змін у ставленні особистості до власного здоров'я як необхідної умови досягнення фізичного, психічного і соціального благополуччя [40, с. 11]. Зважаючи на доведену ефективність даної методики при роботі з молоддю, доречним би стало створення «груп з управління благополуччям» на основі принципу «рівний-рівному». Так, в освітніх закладах та установах, які покликані формувати здоровий спосіб життя населення, самі учні можуть залучатися до вирішення питань, пов'язаних з формування здорового способу життя однолітків, організовувати заходи, які сприяють його поширенню, пропонувати ідеї щодо впровадження культури здоров'я, ділитися досвідом формування здорових звичок, проводити профілактичні інформаційні кампанії тощо. Це дозволить їм стати суб'єктами в процесі навчальної діяльності і розвинути низку необхідних життєвих компетентностей, формувати потребу у самостійній турботі та відповідальності за своє здоров'я.

Ми пропонуємо звернути увагу на застосування в навчальній діяльності таких методів як кейс-метод, який виявляє свою ефективність у розв'язанні ймовірних життєвих ситуацій, і квест-метод, який в цілому є цікавим інтерактивним способом активізації навчально-пошукової діяльності учнів. Розглянемо детальніше особливості застосування даних методів у сфері поширення ідей здорового способу життя.

Квести на сьогодні є цікавим засобом досягнення цілей, який використовується у різних сферах. Загалом квест (від англ. question – питання) трактується як аматорське змагання, основою якого є послідовне виконання командами або окремими гравцями заздалегідь підготовлених завдань [41]. Квест, як форма навчально-ігрової діяльності передбачає активне пізнання в ході поетапного виконання різноманітних завдань у змаганні, якому притаманні структурованість. У своїй роботі І. Сокол також доходить висновку, що квест являє собою «інноваційну педагогічну ігрову технологію, що передбачає

виконання учнями навчальних, пошуково-пізнавальних проблемних завдань відповідно до ігрового задуму/сюжету, під час якого вони добирають та упорядковують інформацію, виконують самостійну, дослідницьку роботу, що сприяє систематизації та узагальненню вивченого матеріалу, його збагаченню та поданню у вигляді цілісної системи» [42, с. 21].

На сьогодні квест-метод знаходить своє місце для застосування і в умовах дистанційного навчання, що є його перевагою та підкріплює актуальність його застосування. В контексті цього все більшої популярності набуває застосування веб-квестів у навчальному процесі.

Нами проаналізовано переваги застосування квестів при роботі зі школярами. В процесі проходження квесту школярі вчаться критично мислити, вирішувати складні проблеми на основі аналізу обставин і відповідної інформації, зважувати альтернативні думки, самостійно приймати продумані рішення, брати на себе відповідальність за їх реалізацію. Квест-гра несе цінність в контексті соціалізації особистості, що проявляється у багатьох аспектах. По-перше, тут передбачається включення людини в процес взаємодії з іншими, налагодження контакту з командою, яка працює на спільний результат, по-друге, виникає необхідність швидкого прийняття вірного рішення, аналізу поточної ситуації і обставин, творчого мислення, по-третє, дозволяє проявити сильні особистісні якості кожного учасника, наштовхує на розкриття внутрішнього потенціалу. В роботі Н. Лящук, яка займалася дослідженням квесту в практиці позашкільних закладів, знаходимо такі його переваги: «дозволяє учням пізнати один одного в умовах необхідності прийняття швидких рішень; виявляє: приховані якості учнів, потенційних лідерів, інтелектуалів, учнів-логістів; розвиває логічне мислення, інтуїцію, знайти спільну мову з різними людьми; дозволяє учням краще ознайомитися з темою; ігрові етапи дозволяють спільно пережити емоційні сплески, що психологічно зближує учнів, сприяють розвитку комунікабельності» [43, с. 192].

Ми вважаємо доцільним застосування квест-методу у напрямку

залучення дітей і молоді до ведення здорового способу життя. Доцільність застосування методу квестів у процесі залучення молоді до здорового способу життя пояснюється не лише великою кількістю компетенцій, які виробляються у ході проходження квесту, але й здатністю формування інтересу молоді до його проходження. Адже сам квест є ігровим методом, що робить процес пізнання доступним для розуміння і сприяє виробленню мотивації в учнів до залучення до пізнавальної діяльності. При його застосуванні освітні цілі реалізуються в захопливій ігровій формі з цікавим сюжетом, що містить елементи пошуку і відкриття.

Квест дозволяє синтезувати інтелектуальні, творчі і спортивні завдання, що відрізняє його від інших методів. Зважаючи на це, у квест можуть бути включені завдання, які сприяють розширенню знань учнів щодо навичок здорового способу життя – раціональне харчування, активний спосіб життя, негативний вплив вживання психоактивних речовин; завдання, безпосередньо спрямовані на залучення учнів до фізичної активності; тренінгові завдання, спрямовані, наприклад, на вироблення навичок підтримки і стабілізації психологічного стану. Тому при грамотно складеній програмі квесту, даний метод можна застосовувати у сфері залучення молоді до здорового способу життя.

Нами було розроблено програму квесту під назвою «Бережи здоров'я змолоду». Її мета – сприяння актуалізації знань учнів про здоровий спосіб життя, мотивація їх до дотримання норм і правил здорового способу життя, розвиток навичок його ведення. Зміст програми міститься у додатках (Додаток Г)

Наступний метод, який розглянуто нами – це кейс-метод. Теоретично нами досліджено особливості і обґрунтовано доцільність практичного його застосування з метою залучення молоді до здорового способу життя. Він є однією з форм навчання, сутність якої полягає у розв'язанні конкретних проблемних ситуацій близьких до реального життя – кейсів. Згідно зі З. Скринник, метод case-study (або метод конкретних ситуацій (від англійського

«case» – випадок, ситуація)) являє собою «метод активного проблемно-ситуативного аналізу, заснований на навчанні шляхом вирішення конкретних завдань – ситуацій (вирішення кейсів)» [44]. В ході його застосування групі осіб пропонується до розгляду і аналізу проблемна ситуація, в ході обговорення якої, учасники групи мають здобути спільне вирішення проблеми. Це передбачає активну творчу діяльність і взаємодію кожного учасника в ході обговорення і прийняття рішення щодо розв'язання проблеми. Також можливе застосування даного методу і в індивідуальній роботі. Застосування даного методу дозволяє здобувати теоретичні знання і одночасно поєднувати їх із практичними навичками і вміннями, які можуть застосовуватися у подальшому житті учнів. Кейси є пов'язаними з ситуаціями, що виникають у реальному житті і практичне вирішення яких є необхідним. Вибір кращого рішення в контексті поставленої проблеми відбувається через аналіз ситуації та оцінку вироблених альтернатив. Однак метою кейс-методу є не просто вирішення конкретної ситуації, а активізація навчально-пізнавальної діяльності учнів, оволодіння навичками аналізу і знаходження оптимального вирішення ситуації. Тому при систематичному застосуванні мету кейс-методу можна визначити як формування життєвих компетентностей учнів. Тож, можна зробити висновок, що застосування даної технології спрямоване на вироблення практичного рішення виходу з конкретної проблемної ситуації, в ході чого відбувається формування багатьох життєвих вмінь і навичок в учнів.

Багато авторів детально розглядають список методів навчання, які можуть бути інтегровані у кейс-метод: моделювання, системний аналіз, проблемний метод, уявний експеримент, метод опису, метод класифікації, ігрові методи, брейнстормінг («мозковий штурм») [45], метод Дельфі, дискусія, метод спроб і помилок і т. ін. Різносторонність даного методу, яка полягає у синтезі різних методів і засобів роботи, дозволяє говорити про його універсальність, адаптивність і, таким чином, ймовірно, порівняно вищу ефективність отримуваних результатів.

На практиці мета формування здорового способу життя методом кейсів

може досягатися шляхом вироблення в учнів вміння приймати самостійне рішення, робити усвідомлений вибір і брати відповідальність на себе за власне здоров'я. Так, учасникам при їх розв'язанні необхідно виявити помилки і недоліків героїв кейсу щодо ведення здорового способу життя, ризики і проблеми які можуть очікувати їх в майбутньому; допомогти героям прийняти правильне рішення і виробити поради, які допоможуть зберегти здоров'я; зважити всі позитивні і негативні аспекти описаних ситуацій.

Тож, даний метод дозволяє забезпечити активну участь та включеність суб'єктів з якими здійснюється робота, що є сприятливим фактором в процесі формування свідомого вибору стилю та способу життя в молодіжному середовищі. Впровадження кейс-методу у навчальну діяльність учнів дозволяє закріпити теоретичні знання школярів про здоровий спосіб життя, розвиває у них вміння користуватися цими знаннями і застосовувати їх у своєму повсякденному житті, самостійно регулювати власну життєдіяльність, спираючись на них. Звичайно, для досягнення такої цілі варто правильно скласти навчальний кейс, який би відповідав основній задачі діяльності – здобуття знань та формування навичок здорового способу життя.

Таким чином, на даний час процес формування здорового способу життя сучасної молоді, на наш погляд, потребує його переорієнтації з точки зору застосовуваних методів та способів взаємодії з молоддю. Впровадження новітніх методів навчання з використанням ІТ-технологій має сприяти, перш за все, активізації інтересу дітей та підлітків до питання здоров'язбереження. Розглянуті нами форми роботи відрізняються діяльнісним підходом, що передбачає активну участь, взаємодію та когнітивну включеність самих учнів. Це дозволяє відчувати відповідальність за формування власного способу життя, і поряд з тим сформувати низку інших необхідних життєвих якостей. Аналіз досвіду зарубіжних країн, а також запропоновані нами рекомендації щодо впровадження розглянутих методів, дозволять ефективно адаптувати їх під сучасні реалії українського освітнього та дозвіллевого середовища.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз питання формування здорового способу життя, в контексті розгляду його як чинника успішної соціалізації людини. Визначено, що на даному етапі існує необхідність впровадження в українському суспільстві новітніх форм і методів поширення ідей ЗСЖ. Розроблено анкету для визначення особливостей способу життя сучасної молоді, а також висвітлено результати відповідного дослідження. Розкрито зміст інноваційних методів формування ЗСЖ, здійснено аналіз закордонного досвіду з даного питання та надано рекомендації щодо імплементації в українському молодіжному просторі.

Соціалізація людини в здійснюється завдяки сприйняттю нею норм і цінностей, що панують у середовищі її перебування, і передбачає її самореалізацію у тих межах і формах, які обумовлені освітньо-культурними особливостями цього середовища, цінностями, які сповідуються в ньому, економічними, політичними, соціальними умовами життя та іншими чинниками. Формування здорового способу життя молоді на сьогодні є ключовим завданням держави, яке є сприятливим чинником становлення здорової та соціалізованої нації.

Зважаючи на складність та багатогранність процесу соціалізації та її зв'язок зі способом життя індивіда, політика сучасної правової держави щодо охорони здоров'я та формування здорової нації має охоплювати всі сфери людського життя: медичну, виховну, освітню, трудову, культурну, духовну, матеріальну та ін. Інтеграція заходів із забезпечення здорового функціонування людського організму має впроваджуватися між усіма рівнями суспільного життя: економічним, соціальним, культурологічним, політичним тощо. Разом з тим такі заходи мають впроваджуватися на окремих рівнях соціальних груп із врахуванням їх взаємозв'язків: вплив має здійснюватися на індивідуальному рівні, на рівні груп, громад, населення, нації, суспільства загалом. Розгляд

суспільства як системи та дотримання «принципу єдності» всіх складових цієї системи дозволить забезпечити цілісний підхід в процесі формування здорового способу життя у молодого покоління. За різних причин, українська молодь не виявляє особливої зацікавленості та прагнень до слідування принципам здорового способу життя. В сучасних умовах питання залучення молоді до здорового способу життя набуває гострої необхідності. Проблема ведення молоддю нездорового способу життя виникає на тлі того, молоді люди або є не обізнаними з певних питань здоров'язбереження, або недостатньо мотивовані до його ведення, або не мають відповідних навичок (тобто не вміє застосовувати знання практично), або піддається впливу сильних стресових факторів, які заважають цьому, або за певних причин негативно сприймає запропоновані заходи, методи чи програми.

Процес формування здорового способу життя є довготривалим і складним процесом, вимагає низки ресурсів, а також підбір і застосування відповідних форм і методів роботи. Адже задля збереження здорової молодості культура здоров'я має увійти в ментальність суспільства, його побут та звички, вимагає усвідомлення кожною людиною цінності здоров'я та турботи про нього. Виявлено, що введення до навчального процесу впровадження нових форм, методів і заходів з формування здорового способу життя стане більш ефективним, якщо молодь усвідомлює необхідність у цьому і позитивно налаштована на включення у таку діяльність. Це зумовлює необхідність у віднаходженні та застосуванні новітніх технологій роботи з молоддю.

Нами розглянуто інноваційні підходи залучення молодих людей до здорового способу життя, які на практиці показують свою ефективність. Інноваційність запропонованих методів і форм організації діяльності з формування здорового способу життя полягає у переорієнтації традиційного суб'єкт-об'єктного навчання на цілеспрямований процес розвитку особистісних якостей та життєвих умінь учнів, таких як здатність до самонавчання, відповідальність, критичне мислення, мотивованість до самовдосконалення та креативність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вплив війни на молодь в Україні: результати дослідження Громадської організації «Центр дослідження суспільства» (CEDOS) на замовлення Міністерства молоді та спорту України. URL: <https://cedos.org.ua/researches/vpliv-vijni-na-molod-v-ukrayini/> (дата звернення 04.05.2023)
2. Безпалько О. В. Напрями та функції професійної діяльності соціального педагога у загальноосвітньому навчальному закладі. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. Педагогіка. Психологія. Київ, 2009. № 11 (спецвип.). Ч. 1. С. 7–11.
3. Вербець В. В., Субот О. А., Христюк Т. А. Соціологія : навч. посіб. Київ : Кондор, 2009. 550 с.
4. Кривачук Л. Особистість та проблеми її соціалізації. *Гуманітарний вісник*. Львів, 2006. Вип. 6. С. 71–80.
5. Юхименко Н. Феномен булінгу в контексті соціалізації особистості. *Соціологічні студії*. 2020. Вип. 2. С. 24–29.
6. Боднарчук М. Соціалізація студентської молоді. *Наука. Освіта. Молодь* : матеріали XIII Всеукр. наук. конф. студентів та молодих науковців, м. Умань, 22 квіт. 2020 р. Умань. 2020. С. 20-23.
7. Сушик Н. Теоретичні основи формування лідерських якостей учнівської молоді. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2013. № 7. С. 110–115.
8. Церетелі В. О. Здоровий спосіб життя як можливість інтеграції в соціум. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали 2-ї Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 22-23 квіт. 2021 р. Харків, 2021. С. 322-325. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/58798> (дата звернення 05.05.2023)
9. Конституція України. Розділ I, стаття № 3. Прийнята Верховною Радою

28.06.1996 р. [Електронний ресурс]. URL:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>

10. Основи законодавства України про охорону здоров'я: Закон України від 19.11.1992 № 2811-ХІІ (зі змінами та доповненнями).
11. Денисовець Т. М. Особливості впливу здорового способу життя на збереження і зміцнення здоров'я учнів Нової української школи. *Дидаскал : часопис : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю «Трансформації вищої педагогічної освіти: світовий і український контекст»*, м. Полтава, 16–17 лист. 2021 р. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2021. № 22. С. 62–64.
12. Бережна Т. Створення здорового середовища навчального закладу як шлях збереження і зміцнення здоров'я учнів. *Рідна школа*. 2012. № 1-2. С. 44–47.
13. Кабацька О. В., Куйдіна, Т. М., Бабич Л. М., Малькова Я П. Підходи до освіти студентів в процесі формування системи здоров'язбережувального освітнього середовища. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Фізична культура і спорт*. 2023. С. 86–90. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).20)
14. Бережна Т. Моделювання здоров'язбережувального навчального закладу: обґрунтування структури і критеріїв. *Рідна школа*. 2016. № 1. С. 37–42.
15. Мехед О. Б. Формування здорового способу життя як важлива частина виховання та соціалізації підростаючого покоління. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 4. Чернігів : НУЧК, 2019. С. 84–87.
16. Кондрацька Г. Д., Бечкало В. З. Здоровий спосіб життя учнів та інновації у його формуванні. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України : матеріали ІV всеукр. наук.-практ. конф.*, м. Дрогобич, 12 травня 2022 р. Дрогобич : Пóсвіт, 2022. С. 239–246.
17. Laroche E., L'Espérance S., Mosconi E. Use of social media platforms for

- promoting healthy employee lifestyles and occupational health and safety prevention: A systematic review. *Safety Science*, Vol. 131. 2020. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.104931> (дата звернення 29.05.2023)
18. Text messages promoting healthy lifestyle and linked with activity monitors stimulate an immediate increase in physical activity among women after gestational diabetes / N. Wah Cheung et. al. *Diabetes Research and Clinical Practice*, Vol. 190, 2022. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0168822722008051> (дата звернення 29.05.2023)
19. Mobile applications and eating habits among women and men – Polish experiences/ M. Syrkiewicz-Świtłała et al. *Biocybernetics and Biomedical Engineering*. Vol. 41, Issue 3, 2021. P.1093-1106, URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0208521621000905> (дата звернення 29.05.2023)
20. Мехед О. Б., Мехед Д. Б. Роль інформаційно-комунікаційних технологій для формування мотивації до здорового способу життя молоді. *Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. уч., присвяч. 100-річчю Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, 21 квітня 2023 р. Запоріжжя-Мелітополь : МДПУ. 2023. С. 221–222.
21. Щодо результатів онлайн-анкетування серед учнів закладів загальної середньої освіти щодо їх фізичної активності. «Запорізький обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України» в рамках реалізації Національної стратегії розбудови безпечного освітнього середовища в новій українській школі. URL: <https://oblsees.zp.ua/2023/05/16/%d0%b4%d0%be-%d1%83%d0%b2%d0%b0%d0%b3%d0%b8-%d0%b1%d0%b0%d1%82%d1%8c%d0%ba%d1%96%d0%b2-%d1%88%d0%ba%d0%be%d0%bb%d1%8f%d1%80%d1%96%d0%b2->

%d1%82%d0%b0-

%d1%88%d0%ba%d0%be%d0%bb%d1%8f%d1%80%d1%96%d0%b2/ (дата звернення 20.05.2023)

22. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Взаємозв'язок рухової активності та соматичного здоров'я студентської молоді. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : scientific monograph*. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С. 217–250.
23. Формування здорового способу життя молоді: навч.-метод. рекомендації. / Т. Андріученко та ін. 2-ге вид. Київ : Бланк-Прес, 2019. 120 с.
24. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України від 09.02.2016 № 42/2016.
25. Кудін С. Ф., Савонова О. В., Кужельний А. В. Дослідження впливу різних форм навчання на стан окремих компонентів способу життя студентської молоді в умовах пандемії. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки*. Чернігів, 2022. № 18. С. 74–80.
26. Лебедик Л. В., Стрельников В. Ю. Інтерактивні технології навчання майбутніх фахівців у сфері соціальної роботи. *Імідж сучасного педагога*. 2020. № 4. С. 49–53.
27. Бистрова Ю. В. Інноваційні методи навчання у вищій школі України. *Право та інноваційне суспільство*. 2015. № 1(4). С. 27–33.
28. Дікова-Фаворська Д. М. Модель молодіжної участі як ефективний засіб формування здорового способу життя. *Міжнародний науковий форум : соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. Київ, 2010. Вип. 4. С. 110–121.
29. Віноградська О. М., Белова Л. О. Тексти лекцій з курсу «Соціальні технології». Харків : ХНАМГ, 2009. 135 с.
30. Ляшенко В. В., Ляшенко К. І. Готовність вчителя фізичної культури до інноваційної діяльності. *Збірник статей за матеріалами VIII Міжнар.*

наук.-практич. онлайн-конф. Слов'янськ, 2021. С. 388–394.

31. Luo Y., Yao L., Zhou L., Yuan, F., Zhong X. Factors influencing health behaviours during the coronavirus disease 2019 outbreak in China: an extended information-motivation-behaviour skills model. *Public Health*, 2020. p. 298–305. URL: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.057>
32. Day R. E., Sahota P., Christian M. S. Effective implementation of primary school-based healthy lifestyle programmes: a qualitative study of views of school staff. *BMC Public Health*, 2019. Vol. 19. URL: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7550-2> (дата звернення: 24.04.2023).
33. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.
34. PhunkyFoods : веб-сайт URL: <https://www.phunkyfoods.co.uk/> (дата звернення: 24.04.2023).
35. Davies E. L., MacKenzie H., Shepherd, S. Investigating the feasibility and acceptability of a health psychology intervention to promote healthy lifestyles in pre-school children. *Pilot and Feasibility Studies*, 2019. Vol. 5. URL: <https://doi.org/10.1186/s40814-019-0542-2> (дата звернення: 24.04.2023).
36. Каменщук Т. Д., Жук Т. В. Психологічне благополуччя учнів як основа освітнього процесу: з досвіду фінської асоціації психічного здоров'я. *The process and dynamics of the scientific path: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the II International Scientific and Theoretical Conference*. 2021. Вип. 2. С. 65–68.
37. Moving On! : веб-сайт. URL: <https://athletesmovingon.org/> (дата звернення: 24.04.2023).
38. Yeom H. Y., Jung D. H., Choi E. Y., Kim K. J. Developing a health literacy assessment tool for childhood obesity: a pilot study. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2019. Vol. 51, p. 112-115. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2018.08.004> (дата звернення: 24.04.2023).
39. Носко Ю. М., Маркович В. О. Організація харчування в новій українській

школі. *Eurasian scientific discussions* : матер. 1-ї міжнар. наук.-практ. конф. (Барселона, Іспанія, 13-15 лют. 2022р.). Барселона. С. 333–338.

40. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівської молоді : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / АПНУУкраїни, Ін-т пробл. виховання. Київ, 2008. С. 219–247.
41. Словник іншомовних слів [Електронний ресурс]. URL: <https://www.jnsm.com.ua/sis/pro.shtml> (дата звернення: 24.04.2023).
42. Сокол І. М. Підготовка вчителів до використання квест-технології в системі післядипломної освіти : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2016. 284 с.
43. Лящук Н. І. Квест-технологія в контексті інноваційної форми екологічного виховання. *Науковий вісник Національного еколого-натуралістичного центру. Педагогічні науки*. Київ, 2020. Вип. 9. № 1. С. 173–229.
44. Скринник З. Е. Проведення індивідуального заняття за методом аналізу конкретних навчальних ситуацій (case study). *Психологія і педагогіка: навч.-метод. посіб.* Львів : ЛІБС УБС НБУ, 2012. 145 с.
45. Сидоренко О., Чуба В. Ситуаційна методика навчання: теорія і практика: практич. посіб. Київ : Центр інновацій і розвитку, 2001. 256 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Рівень здоров'я»

Пригадайте, що Ви робили вчора, й оцініть свої дії в балах. Це допоможе Вам визначити рівень Вашого здоров'я. Отже, Ви:

З'їли більше двох шматків хліба за сніданком Так – 0. Ні – 1.

Випили за день півлітра молока. Так – 1. Ні – 0.

З'їли хоча б трохи свіжих фруктів. Так – 1. Ні – 0.

Додавали цукор в чай чи каву. Так – 0. Ні – 1.

Вживали спиртне. Так – 0. Ні – 1.

Робили зарядку. Так – 1. Ні – 0.

Бігали на свіжому повітрі. Так – 1. Ні – 0.

Встали раніше 8 годин ранку. Так – 1. Ні – 0.

Пройшли хоча б частину часу до школи піша. Так – 1. Ні – 0.

Їли шоколад чи цукерки. Так – 0. Ні – 1.

Палили упродовж дня. Так – 0. Ні – 1.

Лягли спати раніше 11 годин вечора. Так – 1. Ні – 0.

Їли впродовж дня печиво чи булочки. Так – 0. Ні – 1.

Спали з відкритою кватиркою. Так – 1. Ні – 0

Дивилися телевізор більше 2,5 годин. Так – 0. Ні – 1.

Підрахуйте набрані Вами бали й оцініть отриманий результат:

12-15 балів – Ви здорові й турбуєтесь про своє самопочуття. Але не зациклюйтесь на цьому. Навчіться розслаблятися і сприймати речі такими, якими вони є. Продовжуйте слідкувати за своїм здоров'ям, але нехай це не буде

найголовнішим у Вашому житті.

8-12 балів – стан Вашого здоров'я не навіює особливих небезпек. Однак, продовжуйте самовдосконалюватись та ведіть здоровий спосіб життя.

0-8 балів – саме час подумати про себе і в першу чергу про своє здоров'я. Якщо найближчим часом Ви не зробите рішучих кроків щодо зміни власного способу життя, то на Вас чекає серйозне погіршення здоров'я.

Тест для батьків «Наскільки ви здорова сім'я»

1. Як часто ви з дітьми робите ранкову зарядку?

- * Кожен день
- * Іноколи
- * ніколи

2. Скільки часу ви сім'єю проводите на природі (свіжому повітрі)?

- * Кожного дня 2-3 години
- * На шляху з роботи (школи) додому
- * Не проводимо зовсім

3. Чи існують теми на які ви не можете поговорити з дітьми?

- * Ні
- * Не знаю
- * Так

4. Чи вважаєте ви свою сім'ю спортивною?

- * Так
- * Не знаю
- * Ні

5. З чого складається ваш щоденний сніданок?

- * Легкий сніданок (омлет, яєшня, овочі)
- * Бутерброди та чай/кава
- * Не снідаємо

6. Коли ваша сім'я лягає спати?

- * Кожного дня в один і той час
- * Коли закінчаться усі справи
- * За настроєм

7. Які вітаміни ви вживаєте?

- * Вживаємо фрукти
- * П'ємо таблетки
- * Не вживаємо вітамінів

8. Чи наявні шкідливі звички у вашій сім'ї?

- * Ні
- * Не знаю
- * Так

Ключ до тесту: на кожную відповідь а) – 2 бали, на кожную відповідь б) – 1 бал, на кожную відповідь в) – 0 балів. Підраховується та інтерпретується сума відповідей.

10-16 балів – сім'я на шляху до здорового та щасливого майбутнього;

5-10 балів – результати здоров'я сім'ї не задовільні, а отже потребують коригування стилю життя сім'ї в цілому та кожного члена сім'ї окремо;

0-5 балів – треба замислитись стосовно свого майбутнього, можливо потрібно щось змінити.

Додаток Б

Анкета «Стиль мого життя»

1. Що для тебе означає здоров'я? _____
2. Як ти вважаєш, чи може людина залишатися здоровою протягом усього життя? _____
3. Як від стану здоров'я залежить продуктивність людини?
 - а) чим кращий є стан здоров'я людини, тим більш продуктивною є її праця;
 - б) стан здоров'я людини ніяк не впливає на її продуктивність;
 - в) складно відповісти
4. Як впливає стан здоров'я людини на її задоволеність життям?
 - а) ніяк не впливає;
 - б) чим кращий стан здоров'я людини, тим радісніше вона себе почуває;
 - в) чим більше виникає проблем зі здоров'ям, тим різноманітніше життя;
 - г) ваш варіант _____
5. Як ти вважаєш як часто можна вживати напої що містять алкоголь?
 - а) 1-2 рази на тиждень
 - б) один раз на 1-2 дні
 - в) раз на місяць
 - г) по святах
 - д) не слід вживати взагалі
 - е) ваш варіант _____
6. Як ти вважаєш, чому люди курять? (можливо обрати декілька варіантів відповіді)
 - а) не вміють/не бажають вирішувати свої проблеми
 - в) «за компанію»
 - г) їм сумно
 - д) не знають про шкodu тютюну
 - е) ваш варіант _____

7. О котрій годині підлітку краще лягати спати?

а) 22:00 - 23:00

б) опівночі

в) після 00:00

8. Скільки разів на день слід вживати їжу?

а) 2-3 повноцінних прийоми їжі + 1-2 перекуси

б) 4-5 повноцінних прийоми їжі

в) треба часто перекушувати протягом дня

г) 1-2 рази достатньо

9. Якою має бути фізична активність підлітка протягом тижня?

а) уроків фізкультури достатньо

б) потрібно вести рухливий спосіб життя (наприклад, катання на велосипеді, піші прогулянки)

в) варто надавати перевагу пасивному відпочинку (частіше спати, переглядати улюблені відео, дивитися телевізор)

г) слід займатися танцями/спортом/гімнастикою/ іншими активностями

д) можна пропускати уроки фізкультури та фізична активність не є важливою

10. Скільки часу можна проводити за електронними гаджетами? (планшет, телефон, ноутбук, ПК)? (можливо кілька варіантів відповіді)

а) необхідно відводити час лише на пошук навчальних матеріалів

б) вільний час можна приділяти комп'ютеру/телефоном;

в) кожну перерву варто виділяти для спілкування друзями у соц. мережах

г) 2-4 години на день можна грати у комп'ютерні ігри

11. Скільки часу на твою думку потрібно відводити прогулянкам на свіжому повітрі?

а) лише на шляху до/зі школи

б) достатньо виходити 2-3 рази на тиждень

г) слід щодня виходити на прогулянку

д) можна не прогулюватись

д) ваш варіант _____

12. Чи мають підлітки вести активний спосіб життя?

А) так. До яких активностей варто залучатися ? _____

Б) ні. Чому? _____

13. Яке твоє ставлення до тих людей, які вживають наркотики?

а) негативне;

в) це їх особиста справа;

е) це привабливо і сучасно

14. Яке твоє ставлення до куріння?

а) це нормально, якщо палити в міру;

б) це круто;

г) негативне;

д) не бачу в цьому нічого поганого

15. Як ти вважаєш, чи достатньо ти знаєш і дотримуєшся принципів здорового харчування?

а) знаю і дотримуюсь їх

б) не знаю

в) знаю, але не дотримуюсь

16. Познач ті речовини, про шкідливість та негативні наслідки вживання яких ти знаєш:

а) алкоголь

б) наркотичні речовини

б) тютюнові вироби

17. Пригадай, які заходи присвячені здоровому способу життя проводяться у твоїй школі? _____

18. А чи береш ти участь у цих заходах? Якщо, так, то в яких?

19. Які ще заходи присвячені здоровому способу ти б запропонував(-ла) для проведення в школі?

Додаток В

Результати анкетування

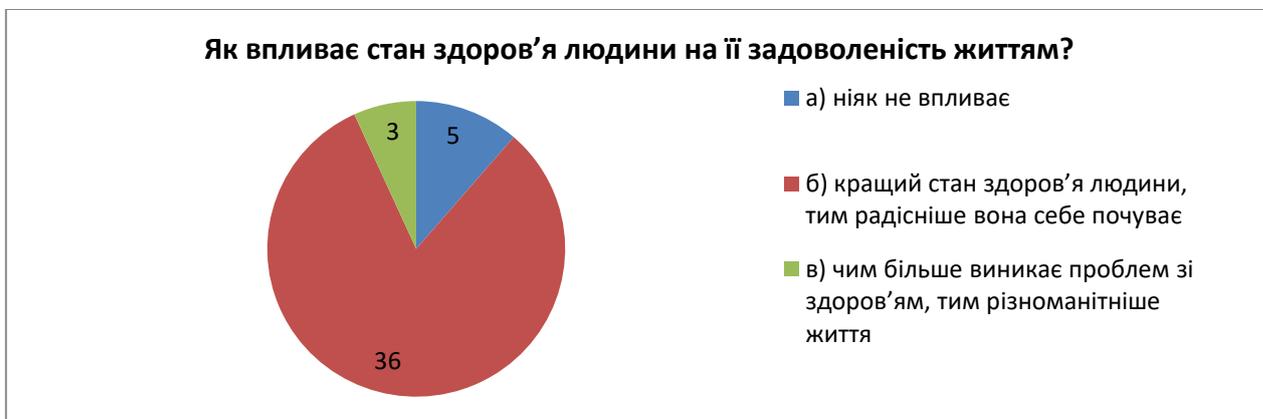


Рисунок В.1 – Відповіді на питання анкети № 4



Рисунок В.2 – Відповіді на питання анкети № 5



Рисунок В.3 – Відповіді на питання анкети № 6



Рисунок В.4 – Відповіді питання анкети № 7



Рисунок В.5 – Відповіді на питання анкети № 8

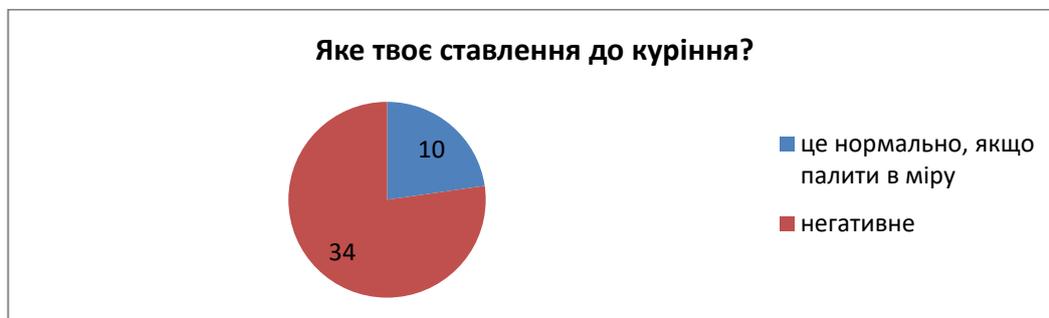


Рисунок В.6 – Відповіді на питання анкети № 14



Рисунок В.6 – Відповіді на питання анкети № 16

Додаток Г

Програма квесту «Бережи здоров'я змолоду»

Обладнання: роздатковий матеріал (поданий нижче), книжки, музичний супровід.

Хід проведення: У квесті може брати участь 2-5 команд одночасно, цим передбачається надання квесту форми змагання. Квест включає в себе 7 завдань (станцій), кожне з яких пов'язане з темою ведення здорового способу життя і, таким чином, сприяє його формуванню. Переможцем квесту є та команда, яка першою пройшла всі необхідні станції. Вона ж отримує приз, який може бути виражений у грамотах, наборі фруктів чи інших призах.

Перше завдання для кожної команди є однаковим, необхідно подбати й про однаковий час початку роботи кожної з команд, однак стартують вони з різних місць (кабінетів, класів). Для початку необхідно ознайомити дітей з тематикою квесту, ввести їх в хід роботи. Тому на першому етапі дітям пропонується скласти в єдине ціле відомі прислів'я та приказки про здоров'я та здоровий спосіб життя, які попередньо розділені на дві частини. Треба зауважити, що тематику квесту можна не оголошувати до його початку. Проходячи завдання першої станції, діти мають самі зрозуміти тематику квесту. Тому по закінченню виконання завдання варто запитати дітей, чи зрозуміли вони якій темі присвячений захід. Завдання зараховується виконаним, якщо всі прислів'я та приказки складено вірно і команда змогла правильно назвати тему квесту. Ми пропонуємо використати наступні прислів'я та приказки:

Таблиця 2.1

Прислів'я та приказки про здоров'я

Хворому і мед	гіркий.
Здоровий злидар щасливіший	від хворого багача..
Було б здоров'я,	а все інше наживемо.
Доки здоров'я служить,	то людина не тужить.

Продовження табл. 2.1

Вартість здоров'я знає той,	хто його втратив.
Бережи одягу знова,	а здоров'я змолоду.
Як на душі,	так і на тілі.
Віддай спорту час,	а взамін отримай здоров'я.

На нашу думку, таке завдання сприятиме формуванню уявлень у підлітків про здоров'я, як про цінність, актуалізує думку про необхідність його збереження.

Кожна наступна станція квесту відповідає одному зі складених прислів'їв. Після виконання цього завдання кожна з команд отримує маршрутний лист, на якому зазначена послідовність проходження квесту.

Станція «Віддай спорту час, а взамін отримай здоров'я». На даному етапі учням по черзі необхідно без слів за допомогою рухів тіла показати різноманітні вправи та види спорту. Один учасник витягає картку, на якій написаний вид спорту чи фізична вправа, демонструє це, а команда має відгадати, що демонструється. Той, хто відгадує першим – наступним витягає картку-завдання. Гра продовжується, доки не скінчаться картки. Перед початком гри варто зауважити, що фізичні активності і рух є складовою здорового способу життя. Під спортом маються на увазі не виснажливі спортивні тренування, спрямовані на досягнення спортивних результатів, а щоденні легкі вправи, які допомагають тримати тіло в тонусі. Такі вправи кожен може обрати сам для себе в залежності від вподобань. На нашу думку, таке завдання допоможе привернути увагу учнів на необхідність занять спортом, а також продемонструє декілька варіантів таких вправ. В ході виконання завдання доцільно задавати питання учасникам, хто до яких активностей долучається, або хотів би приєднатися. Також доречним є коментування зазначених видів спорту та вправ з огляду на користь, яку вони несуть. В картках може бути запропоноване наступне: біг, катання на велосипеді, стрибки зі скакалкою, футбол, скандинавська ходьба, ранкова

зарядка, стретчинг, віджимання, гімнастика, йога, бокс, бадмінтон, теніс, плавання, катання на ковзанах, стрільба з лука.

Станція «Як на душі, так і на тілі». Перед тим як надати інструкцію до виконання завдання цієї станції, необхідно звернути увагу учнів на те, що здоров'я включає в себе не лише фізичну складову. Далі – орієнтовне слово для керівника станції. «Здоров'я означає не лише відсутність хвороб, воно також передбачає стан психічного та соціального добробуту людини. здоров'я може розглядатися «як баланс між тілом і розумом, стані, пов'язаному з відсутністю дисфункцій в організмі. На його думку, здоров'я і хворобу не можна зводити до понять анатомії, фізіології або психічних характеристик. Єдиним маркером здоров'я визнається здатність індивіда функціонувати прийнятним чином для нього самого і для групи, частиною якої він є». Інколи у житті трапляються стресові ситуації, які можуть негативно позначатися на нашому настрої, психологічному здоров'ї і відобразитися у наших справах. Однак необхідно вміти справлятися з цим і регулювати свій психологічний стан. Нині існує низка вправ спрямованих на м'язову релаксацію, яка поліпшує психологічний стан. Вашим наступним завданням буде таке: виконати одну з вправ, яка спрямована на регуляцію стресового стану». Тут дітям можуть бути запропоновані такі вправи: «Дихання», «Посмішка», «Маріонетка», «Антистресова терапія», хід проведення яких подано нижче.

Вправа «Дихання» (3 хвилини). Ведучий: «Перший спосіб – контроль над диханням та дихання певним чином. Глибоко вдихніть носом, порахуйте до восьми, після чого повільно випускайте повітря через рот (губи напівстулені), при цьому рахуйте до 16 або більше – так довго, як зможете. Прислухайтеся до звуку повітря, яке видихаєте, і відчуєте, як зникає напруження. Повторіть вправу 10 разів та повідомте про ваші відчуття після цієї вправи».

Вправа «Посмішка» (2 хвилини). Ведучий: «Коли нам добре, то що ми робимо? Правильно, посміхаємося. Психологами доведено, що це діє й у зворотному напрямку. Якщо вам погано, душу охоплюють негативні емоції, змусьте себе посміхнутися, затримайте посмішку на обличчі на 3–4 хвилини, і

відчуєте – стане краще! Виконуємо цю вправу. Які ваші відчуття після цієї вправи?».

Вправа «Маріонетка» (5 хвилин). Ця вправа ґрунтується на почерговому напруженні, а потім швидкому розслабленні м'язів. Ведучий пропонує учасникам уявити себе ляльками, стати прямо й завмерти. Ведучий: «Ви стали твердими, як Буратіно. Напружте плечі, руки, пальці. Уявіть, що вони дерев'яні. Напружте ноги і коліна та пройдіться по кімнаті. Ваше тіло дерев'яне. Напружте обличчя і шию, зморщите чоло, стисніть щелепи. А тепер скажіть собі: «Розслабся і розм'якни». Розслабте м'язи. Можете помасувати однією рукою другу, кінчиками пальців помасувати обличчя». Обговорення.

Вправа «Антистрессова терапія» (із використанням релаксаційної музики). Ведучий: «Сядьте зручно. Заплющте очі, дихайте спокійно і глибоко. Зробіть вдих і на 10 секунд затримайте дихання. Повільно видихайте і подумки говоріть собі: «Вдих і видих, як приплив і відплив». Повторіть цю процедуру 5–6 разів. Потім 20 секунд відпочиньте. Вольовим зусиллям скоригуйте окремі м'язи або їх групи. Скорочення утримуйте до 10 секунд. Таким чином пройдіться по всьому тілу. Стежте за змінами в тілі. Повторіть процедуру тричі. Розслабтеся, ні про що не думайте. Спробуйте уявити собі відчуття розслаблення, яке проникає в усі куточки вашого тіла знизу вгору: від пальців ніг вгору через живіт, груди – до голови. Повторюйте подумки: «Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не тривожить». Уявіть, як розслабляються всі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, що напруга залишає вас: ваші плечі, шия, м'язи, обличчя розслаблені. Ви спокійні, подібні до м'якої іграшки-ляльки. Насолоджуйтеся своїми відчуттями 30 секунд. Порахуйте до десяти, подумки повторюючи, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи розслабляються краще. Ваше завдання – насолоджуватися станом розслаблення. Ось настає «пробудження». Порахуйте до десяти, скажіть собі: «Коли я дійду до двадцяти, мої очі відкриються, я буду почувати себе бадьорим». Неприємне напруження в кінцівках зникає».

Ми вважаємо, що дане завдання доречно включити до квесту, оскільки воно не тільки допоможе зняти емоційну напругу під час проходження квесту, а й надасть дітям інформацію про способи регулювання стресу поза квестом.

Станція «Хворому і мед гіркий». На даному етапі завдання полягає в тому, щоб сформуванати варіант «тарілки здорового харчування». Дітям надається список (або зображення) продуктів харчування розподілених на групи: - цільнозернові: необроблений рис, гречнева крупа, цільнозерновий хліб, макарони з твердих сортів пшениці, булгур, пшоно; - овочі: буряк, цибуля, картопля, цвітна капуста, пекінська капуста, морква, броколі, часник, болгарський перець, горох, кукурудза, томати, огірок, гриби; фрукти: банан, яблуко, груша, апельсин, чорна/червона смородина, малина, сливи, абрикос, ківі; - білкові продукти: яйця, курятина, яловичина камбала, креветки, хек, лосось, соя, квасоля, кальмари, свинина, молочні продукти.

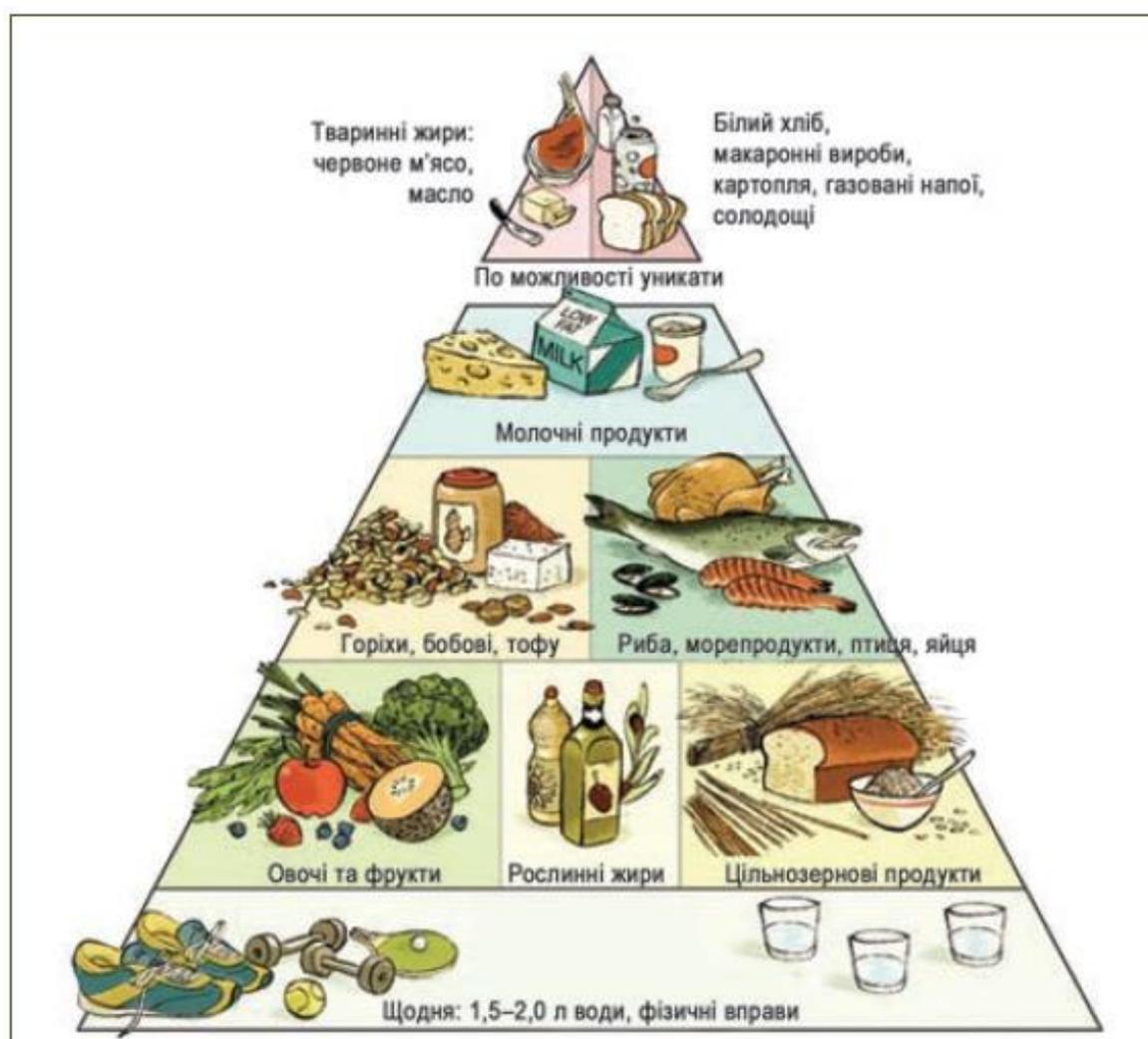
З кожної групи необхідно обрати 1-2 продукти, які вони вважають найбільш корисними для здоров'я. Також дітям пропонується зображення «тарілки здорового харчування» для розподілу тих продуктів, які вони обрали.

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ



По закінченню роботи діти презентують свої напрацювання та аргументують свою думку. Далі необхідно зазначити, що ключовими аспектами до здорового харчування є збалансованість та раціональність. «Відповідно до правил «здорової тарілки» потрібно: 1. Під час кожного прийому їжі з'їдати 1/4

частину овочів, стільки ж фруктів. Рекомендовано більше ніж 300 грамів фруктів та стільки ж овочів на добу – як у сирому вигляді, так і термічно оброблених.2. Не менше половини продуктів та страв із зернових повинні становити цільнозернові.3. Білковий компонент бажано отримувати за рахунок нежирної риби або курки, бобових або морепродуктів, яєць. 4. Їсти з насолодою, але помірно.5. Уникати занадто великих порцій. 6. Звертати увагу на кількість солі в складі супів, хліба та інших продуктів» Також на даному етапі доцільним є розказати дітям про Гарвардську піраміду здорового харчування, або надати буклет для ознайомлення з даною інформацією.



Гарвардська піраміда здорового харчування

Станція «Доки здоров'я служить, то людина не тужить». Гра «Міф чи факт». Завдання на цій станції полягає у тому, що учням необхідно спростувати або підтвердити твердження, які зачитує ведучий станції. Твердження стосуються шкідливих звичок та їх наслідків, режиму дня та харчування. Якщо

діти згодні з твердженням, то вони роблять одне присідання, якщо ні – не виконують нічого. Після відповідей дітей, озвучується правильна відповідь з короткою аргументацією. Таке завдання дозволить в цікавій формі донести важливі питання, які стосуються здорового способу життя та впливу шкідливих звичок. Твердження для завдання подано нижче.

«Міф чи факт»
<p>1. За статистичними даними, перси, релігія яких забороняє куріння, значно рідше за жителів інших країн хворіють на рак легенів. (Факт. Давно доведений взаємозв'язок між захворюваннями на рак та частотою куріння. На відміну від персів, які курять рідко і мало, Давня звичка палити властива народам окремих племен, що живуть у Новій Гвінеї, і у цих племен спостерігається найвищий рівень захворюваності на туберкульоз і рак легенів)</p>
<p>2. У результаті вживання алкоголю може наступити ослаблення пам'яті і повільна психічна деградація (Факт. Алкоголь уповільнює циркуляцію крові в судинах мозку, приводячи до постійного кисневого голодування його клітин, що і спричиняє вплив на розумову діяльність людини. Внаслідок вживання алкоголю також зростає ризик крововиливу в мозок.)</p>
<p>3. Куріння НЕ може вплинути на зір людини (Міф. Куріння може спричинити захворювання пов'язані зі зниженням зору, може наступити часткова чи повна втрата зору. Куріння також вражає й інші органи: зуби, слизову оболонку, шлунок. Куріння спричиняє нудоту, блювоту, болі в серці, спазми судин кінцівок. (Баскевич К. Л. Шкідливі звички, соціальні хвороби та їхня профілактика. <i>Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика</i> : збірник наук. праць Всеук. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (Полтава, 25–26 квітня 2019 р.) / упоряд. і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава : ПНПУ, 2019. С. 523-528.).</p>
<p>4. Недосипання ніяк не позначається на життєдіяльності підлітка. (Міф. Нестача сну негативно впливає на всі сфери життя підлітка: академічну</p>

(зниження успішності), психологічну (ризик розвитку розладів психіки), поведінкову (погіршення настрою, неадекватна поведінка, підвищення агресивних проявів) (J. F. Pagel, C. F. Kwiatkowski. Sleep complaints affecting school performance at different educational levels. *Front Neurol.* Vol.16 (1). 2010.P. 125). Підліткам для здорового функціонування організму необхідно мати 8-9 годин якісного сну на добу. Тому оптимальний час для відходу до сну для підлітка – 22-23.00).

5. Їжа швидкого приготування (сухі сніданки, каші, супи) не має ніякої харчової цінності, а її регулярне вживання призводить до порушень роботи організму. (Факт. Наявність у їжі швидкого приготування самого лише крохмалю негативно впливає на роботу кишкового тракту та підшлункової залози. При виробництві такої продукції за рахунок високих температур та тиску руйнується основна кількість вітамінів. Різноманітні харчові добавки, які можна знайти в складі супів, – глутамат натрію, гуанілати натрію, ароматизатори – можуть викликати виразки. Для підтримки здоров'я організму краще відмовитися від таких страв, а натомість вживати більше свіжих овочів та фруктів (Мазур М. В. Смачні й швидкі страви – не завжди корисні. *Проблеми формування здорового способу життя у молоді* : зб. матеріалів XI Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів з міжнар. участю, Одеса, 4–6 жовт. 2018 р. / Одес. нац. акад. харч. технологій; гол. ред. Б. В. Єгоров. Одеса, 2018. С. 97–98.).

Станція «Було б здоров'я, а все інше наживемо». Вправа «Продовжи фразу». На цьому етапі дітям необхідно продовжити речення «Гаджети та технології – гарні винаходи сучасності, однак...». Діти мають дібрати 5-10 фраз, які відображають негативний вплив гаджетів на стан здоров'я. Учні висловлюють свої думки, а відповіді, які приймаються, керівник записує на дошці. Така самостійна робота учнів сприяє укоріненню думки про необхідність проводити менше часу за комп'ютером, смартфоном та іншими гаджетами.

Станція «Вартість здоров'я знає той, хто його втратив». Неправильна

постава є каталізатором багатьох порушень в організмі людини. Насамперед, вона веде до різних порушень у роботі людського організму. Тому на даному етапі квесту ми пропонуємо зосередити увагу учасників на тому, що однією зі складових здорового стану організму є рівна постава. Для її формування і підтримки треба постійно слідкувати за своїми позами та положенням тіла, а також застосовувати різні фізичні вправи. Тож, тут дітям пропонується вправа з книжкою. Суть завдання у тому, що кожному з учасників команди треба покласти книжку на голову і з рівною осанкою пройти певний відрізок простору. Далі «естафета» у вигляді книжки передається наступному учаснику, який стоїть в іншому кінці відрізка.