

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В УЧНІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»

### FORMATION OF HEALTH-PRESERVING COMPETENCE IN PUPILS DURING THE STUDY OF THE INTEGRATED COURSE "HEALTH, SAFETY, AND WELL-BEING"

Метою статті є актуалізація питання формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у контексті сучасного освітнього процесу з урахуванням суспільно-політичних умов, соціальних запитів, рівня якості здоров'я молоді, інновацій в галузі педагогіки. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища, культури ціннісного ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя є актуальним запитом сьогодення. Це детермінує комплекс змін у традиційній системі навчання і виховання, а саме: створення безпечного для здоров'я учнів освітнього простору, контроль за рівнем фізичної активності як в умовах очного, так і дистанційного навчання, формування здоров'язбережувальної компетентності учнів та учениць у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Автори аналізують освітні тенденції, розкривають ресурсність інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», наголошують на ефективності інтерактивних методів навчання та особливостях їх використання під час уроків з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей. Акцентують увагу на тому, що такий підхід сприяє не тільки формуванню базових понять, а й гнучких навичок (керування часом, критичне мислення, креативність, емоційний інтелект, стресостійкість, робота в команді та ін.). Наводять приклади реалізації інтерактивних методів навчання з операціями на зміст навчальної програми та підручника інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для учнів 5 класу. Формування навичок планування часу за методом канбан посилює пізнавальну активність учнів, емоційно підсилює позитивне сприймання процесу навчання та мотивує до саморозвитку. Акумуляція досвіду піклування про ментальне здоров'я шляхом поурочного створення «Аптечки ментального здоров'я» є унаочненням сучасного підходу до навчальної взаємодії з підлітками, які зазнають дію різних стресорів.

**Ключові слова:** здоров'язбережувальна компетентність, інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут», інтерактивні методи, освітній процес.

The aim of the article is to highlight the importance of developing pupils' health-preserving competence within the context of the modern educational process, taking into account socio-political conditions, social demands, the health quality of the youth, and innovations in pedagogy. The formation of a health-preserving educational environment and a culture of valuing one's own health and a healthy lifestyle is a pressing need of today. This necessitates a comprehensive set of changes in the traditional system of education and upbringing, including the creation of a health-safe educational space for pupils, monitoring physical activity levels in both face-to-face and remote learning, and fostering health-preserving competence in pupils during the integrated course «Health, Safety, and Well-being».

The authors analyze educational trends, explore the resources of the integrated course «Health, Safety, and Well-being», emphasize the effectiveness of interactive teaching methods, and discuss the specifics of their application in lessons, considering individual and age-specific characteristics. They stress that this approach not only aids in the formation of basic concepts but also in the development of flexible skills (time management, critical thinking, creativity, emotional intelligence, resilience, teamwork, etc.). The article provides examples of implementing interactive teaching methods based on the content of the curriculum and the textbook for the integrated course «Health, Safety, and Well-being» for 5th-grade pupils. Time management skills formation using the Kanban method enhances pupils' cognitive activity, emotionally reinforces positive perceptions of the learning process, and motivates self-development. Accumulating experience in caring for mental health through the lesson-by-lesson creation of a «Mental Health Kit» exemplifies a modern approach to educational interaction with adolescents who are exposed to various stressors. **Key words:** health-preserving competence, integrated course «Health, Safety, and Well-being», interactive methods, educational process.

УДК 373.017.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/74.12>

**Самілик В.І.,**

канд. пед. наук,

ст. викладач кафедри теорії і методики викладання природничих дисциплін Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

**Кохно Л.С.,**

учитель біології, основ здоров'я, інтегрованих курсів «Пізнаємо природу» та «Здоров'я, безпека та добробут», спеціаліст першої категорії Лохвицької гімназії № 1 Лохвицької міської ради Полтавської області

#### Постановка проблеми у загальному вигляді.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, стан здоров'я дітей шкільного віку є незадовільним. Це обумовлено низкою причин, зокрема епідеміологічною ситуацією, зміною стереотипів харчування і фізичної активності. В умовах реалій сьогодення діти дедалі більше схильні до сидячого способу життя та споживання продуктів, що збільшує ризик виникнення хронічних захворювань. Активне використання гаджетів призводить до гіподинамії та гіпокінезії. Звідси

можемо зробити висновок, що формування здоров'язбережувального освітнього середовища є наразі актуальним запитом. Логічно, що це викликає потребу в оновленні методів навчання і виховання, створенні безпечного для здоров'я учнів освітнього простору, контролі за рівнем фізичної активності як в умовах очного, так і дистанційного навчання, формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів та учениць у процесі вивчення навчального предмета «Основи здоров'я» та інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів основної школи є предметом досліджень широкого кола науковців. Так, О. Вакуленко розглядає здоровий спосіб життя як соціально-педагогічну умову становлення особистості у підлітковому віці. Н. Новіченко, Л. Барна звертають увагу на ефективні умови формування здоров'язбережувальної компетентності. Зокрема обґрунтовують важливість взаємозв'язку теоретичної й практичної підготовленості учнів; організації предметно-просторового середовища для закріплення учнями життєвих навичок; використанню системи відповідних методів та засобів навчання; системи позакласної роботи [6]. С. Дудко наголошує на актуальності формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей учнів під час адаптаційного циклу навчання базової середньої школи (учнів 5–6 класів). Вказує на те, що для учнів 5–6 класів важливим є не тільки збереження здоров'я, але і його зміцнення та подальший розвиток [4].

Погоджуюся з І. Волковою, яка зауважує, що провідну роль у розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді відіграє насамперед учитель, який володіє сучасними педагогічними, здоров'язбережувальними, здоров'яформувальними, інноваційними технологіями; постійно взаємодіє з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та шкільним психологом, соціальним педагогом; планує, організовує свою діяльність, зважаючи на пріоритети формування, збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу. І вчитель має бути готовим до виконання такої ролі, але не формально, а з життєвими переконаннями [3, с. 11].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Попри значні досягнення в дослідженні цього питання, залишається відкритою тема пошуку ефективних методів формування здоров'язбережувальної компетентності з урахуванням сучасних освітніх умов, вікових особливостей та педагогічних інновацій.

**Мета статті** – розглянути методичні особливості формування здоров'язбережувальної компетентності учнів базової середньої школи під час вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 5 класі.

**Виклад основного матеріалу.** Традиційно базовими сферами формування здорового способу життя молоді є сім'я та школа. Шкільні навчальні програми з основ здоров'я зорієнтовані на те, щоб учні мали можливість ознайомлюватися з різноманітними аспектами здоров'я, такими як правильне харчування, фізична активність, особиста гігієна, профілактика захворювань, психологічний стан та взаємовідносини з навколишніми. Уроки з основ здоров'я не лише формують

теоретичні знання, але й надають практичні навички та стратегії, які учні можуть використовувати в повсякденному житті. Такий підхід допомагає сформувати позитивну мотивацію на відповідальне ставлення до свого життя та здоров'я, а також до добробуту інших.

Педагогічна спільнота активно втілює в життя компетентнісний підхід у навчанні. Ретроспективний аналіз відповідних напрацювань засвідчує рекомендований перелік ключових компетентностей, а саме: навчальна (уміння вчитись); громадянська; загальнокультурна; компетентність з інформаційних та комунікаційних технологій; соціальна; підприємницька та здоров'язбережувальна [7, с. 67–68]. Отже, можемо констатувати, що здоров'язбережувальна компетентність має бути сформованою у кожній особистості як основа для повноцінної життєдіяльності та самореалізації.

Здоров'язбережувальна компетентність учнів базової школи є комплексним феноменом, який охоплює не лише знання з питань здоров'я, а й уміння та навички, необхідні для прийняття свідомих рішень щодо збереження власного фізичного та психічного добробуту. Деякі автори розглядають здоров'язбережувальну компетентність як набір знань і умінь з питань фізичного здоров'я, що допомагають учням уникати ризикових поведінкових практик та зберігати своє здоров'я. Вони вважають, що основний акцент повинен бути зроблений на фізичних аспектах здоров'я, таких як здорове харчування, регулярна фізична активність та запобігання травмам. Інші дослідники підкреслюють психологічний аспект здоров'язбережувальної компетентності, вважаючи її спроможністю учнів управляти емоціями, розв'язувати конфлікти, розвивати позитивне ставлення до себе та інших. Т. Шаповалова тлумачить здоров'язбережувальну компетентність як інтегративну динамічну рису особистості, що проявляється в здатності організувати здоровий спосіб життя й регулювати діяльність, спрямовану на збереження здоров'я; адекватно оцінювати свою поведінку, а також учинки й погляди оточуючих; зберігати та реалізувати власні здоров'язберігаючі позиції в різних, зокрема, несприятливих умовах [9, с. 196].

Н. Новіченко та Л. Барна, спираючись на ґрунтовний аналіз низки наукових праць, узагальнюють, що досліджувана компетентність передбачає наявність в особистості комплексу сформованих життєвих навичок, а саме: навичок, що сприяють фізичному здоров'ю (раціональне харчування, загартування, рухова активність, особиста гігієна, режим праці і відпочинку); навичок, що сприяють соціальному здоров'ю (ефективне спілкування, співчуття та співпереживання, розв'язання конфліктів, колективної діяльності, поведінки в умовах загрози насилля, дискримінації); навичок, що сприяють духовному та психічному

здоров'ю (самоусвідомлення та самооцінка, аналіз проблем та прийняття виважених рішень, визначення життєвих пріоритетів та цілей, навички самоконтролю, формування вольових якостей та мотивація успіху) [6].

Імпонує, що сучасні навчальні програми, навчальні підручники та робочі зошити з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» передбачають використання інноваційних методів, зокрема інтерактивних, інформаційно-комунікативних, ігрових та проєктних. Наприклад, під час вивчення питання «Сучасні уявлення про здоров'я» в підручнику для 5 класу авторського колективу Т. Воронцова, В. Пономаренко, І. Лаврентьєва, О. Хомич запропоновано завдання, в якому за допомогою кодів швидкого реагування учні можуть завантажити бланки, дослідити складники здоров'я та оцінити, як вони дбають про них. Відтак об'єднатися у пари й обговорити свої відповіді. Інший варіант інтерактивної взаємодії – це об'єднання у чотири групи та програвання ситуацій, зображених на малюнках, відповідно до попередньо засвоєного алгоритму дій. Необхідно підготувати сценку та продемонструвати її класу [5].

Сучасне навчання підлітків набуває якісно нових характеристик, що обумовлено психологічними особливостями сприймання інформації в умовах цифровізації, суспільно-політичними умовами в країні. Імпонує позиція педагогів-практиків, які зазначають, що сьогодні замало учням відтворити параграф підручника, вони мають стати активними учасниками навчальної суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Провідні методисти освітньої галузі вдало вирішують цю суперечність урізноманітненням навчального контенту, наповнюючи підручники інтерактивними завданнями та можливістю поглибити знання або виконати додаткові вправи завдяки доступу до зовнішніх ресурсів. Мета шкільного навчання та виховання завжди полягала в формуванні освіченої особистості, різносторонньо розвиненої та готової до життя в соціумі, ефективної самореалізації. Пропонуємо розглядати цю ідею через призму інновацій та реалій сьогодення, тобто школа повинна сформувати ті компетентності, що є потрібними та адекватними умовам, які будуть корисними упродовж життя. Разом з тим, сформувати гнучкі навички, що дозволять легко адаптуватися до мінливого світу, бути резильєнтними, готовими до дій в нових нестандартних ситуаціях. Завдання вчителя «натренувати» мозок дитини критично мислити, вміти працювати з інформацією, розуміти себе, свій стан, бути емпатійним, формувати ті компетентності, які кожному близькі й можуть бути використані для саморозвитку, особистісного та професійного становлення.

Проаналізувавши низку наукових праць, тематичних вебінарів освітян-практиків, у власній

практиці зосередилися на пошуку ефективних інтерактивних методів навчання, орієнтованих на формування здоров'язбережувальної компетентності. Тримальною конструкцією слугувала модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 класи (інтегрований курс)» авторів Т. В. Воронцової та ін. і відповідний підручник [5]. Запропоновані авторами інтерактивні методи обговорення ситуацій та відпрацювання навичок доповнили специфічним обрамленням, що базується на реальних подіях, фактах, алгоритмах дій. Так, під час вивчення теми «Керування часом» використовували один з методів оптимальної логістики виконання завдань – канбан. Це відома японська схема, яка візуалізує робочий процес. Саме на виробничих лініях корпорації «Toyota» у 1950-х роках зарекомендувала себе як елемент продуктивного тайм-менеджменту. Відтак була запозичена в інші галузі та викликала захоплення. Під час уроку, на етапі формування нових знань, учням пропонується створити канбан-дошку (рис. 1).

Для цього можна використати ватман, планшет з пінопласту, картону або ж віртуальну дошку, наприклад, Padlet. На ній формується таблиця з трьох стовпчиків з назвами «Зробити», «Виконується», «Виконано». Заплановані справи учні мають записати на наліпках і помістити в першу колонку. Упродовж уроку / дня / тижня, якщо справу розпочато чи виконано, папірці переміщуються з однієї колонки в іншу [8].

Канбан-дошка унаочнює перелік завдань, терміни виконання, результат, що є важливим психологічним аспектом для підлітка. Зрозумілішими стають пріоритетність та контроль (самоконтроль), керування навантаженням. Мотиваційний ефект має процес переміщення стикерів з колонки в колонку. Це стимулює позитивні емоції від відчуття завершеності завдання, можливості справитися з ситуацією за аналогічних або ж нових обставин, використовуючи такий алгоритм дій. З позицій дидактики, метод канбан забезпечує

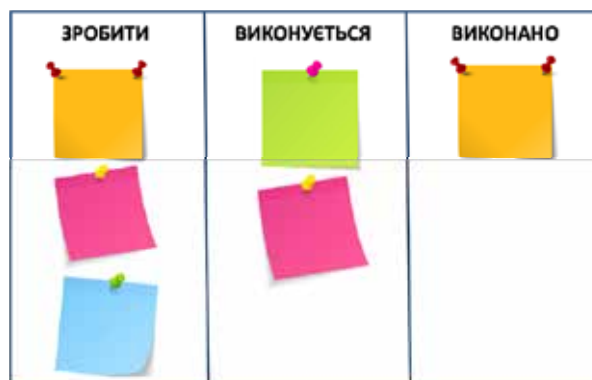


Рис. 1. Приклад канбан-дошки

Джерело: створено автором з використанням редактора Canva

раціоналізацію потокового підходу до розумової роботи, уможлиблює формування важливих гнучких навичок в учнів: вміння планувати час, визначати пріоритети, критично мислити, працювати в команді, самостійно навчатися та ін.

З урахуванням буремних умов сьогодення, важливим є особливий методичний підхід до вивчення розділу «Психічне і духовне здоров'я», що охоплює такі теми, як «Ми – особливі», «Культура почуттів». На вебінарі К. Сисоевої актуалізовано, що «у період воєнного стану та ситуації множинної травми потреба в організації та систематичному впровадженні психологічного супроводу сучасного уроку набуває особливого значення. Саме школа, шкільна родина, мають бути безпечним простором, в якому панує атмосфера доброзичливості, яка буде спонукати до спілкування та творчого розвитку. Серед різноманіття інноваційних технологій, які застосовує НУШ, саме арттерапія сприяє безпечній роботі з емоціями та почуттями, покращенню адаптації, опануванню навичок саморегуляції, аналізу власних переживань, підтримці мотивації та рефлексії. Тому систематичне впровадження «арттерапевтичних пауз» в освітній процес, дає змогу ефективній підтримці психологічного здоров'я усіх учасників освітнього процесу та практичному застосуванню набутих знань» [2].

Ю. Калініна наголошує, що війна змушує всіх учасників освітнього процесу перебувати в постійному стресі, занепокоєнні. Тому педагогам під час занять вкрай важливо спробувати зменшити негативний вплив стресу на здоров'я дітей. Розумне застосування психологічних хвилинок допоможе учням впоратися зі стресом і його наслідками, розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, відпочити, емоційно налаштуватися на урок і плідну роботу, відчутти сприятливу для навчання атмосферу, заспокоїтись. Впровадження психологічних хвилинок під час занять допоможе здобувачу освіти стати спокійнішим, врівноваженішим, а також дасть змогу краще зрозуміти свої почуття та навчить з ними впоратись» [1]. Врахувавши ці рекомендації, пропонуємо учням створення «Аптечки ментального здоров'я» (рис. 2). З цього розпочинається вивчення тематичного розділу. Пропрацювавши відповідні ментальні практики (релаксаційні, антистресові тощо), вчитель пропонує зберегти її у своїй «Аптечці». Вона може бути створена як в цифровому форматі, так і паперовому. Користуючись кодами швидкого реагування учні мають можливість нагадати собі алгоритм дій, скористатися вправами в потрібний час та за відповідних умов. Корисний матеріал накопичується впродовж усього вивчення курсу як в 5 класі, так і надалі.



Рис. 2. Приклад оформлення «Аптечки ментального здоров'я»

Джерело: створено автором з використанням редактора Canva

Вважаємо, що зовнішня привабливість таких методів та дидактична ресурсність, обумовлена зв'язком із життєвими ситуаціями, посилює пізнавальний інтерес, урізноманітнює процес навчання, а, отже, підтримує увагу впродовж уроку, дозволяє врахувати індивідуальні особливості кожного учня. Діти розуміють, де можуть використати ці знання, і вже на цьому етапі починають їх застосовувати на практиці.

**Висновки.** Можемо зробити висновок, що саме інтерактивні методи навчання здатні підсилити процес формування здоров'язбережувальної компетентності сучасної учнівської молоді. Варто наголосити про важливість індивідуального підходу та зв'язку теоретичного матеріалу, практичних вправ з реаліями повсякденного життя. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в аналізі кращих закордонних практик і впровадженні їх в освітній процес у контексті наступності реалізації реформи «Нова українська школа».

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Вебінар: Психологічні хвилинки в освітньому процесі: підтримуємо, відновлюємо, мотивуємо. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3Sz1rLSu4w>.
2. Вебінар: Техніки психологічного супроводу сучасного уроку в новій українській школі. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=QCELxZ-u1J0> (дата звернення 20.06.2024).
3. Волкова І. Сучасні підходи до визначення поняття «здоров'язбережувальна компетентність». URL: [http://edu-post-diploma.kharkov.ua/wp-content/uploads/2024/04/Zdoroviazberezhuvalna\\_skladova\\_osvity\\_navchalno-metodychnyi\\_posibnyk\\_Kharkiv\\_2024.pdf#page=8](http://edu-post-diploma.kharkov.ua/wp-content/uploads/2024/04/Zdoroviazberezhuvalna_skladova_osvity_navchalno-metodychnyi_posibnyk_Kharkiv_2024.pdf#page=8), с. 11.
4. Дудко С. Г. Сучасні підходи до формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей учнів базової середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка* : Педагогічні науки. 2023. № 1 (355), лютий. С. 80–87.
5. Здоров'я, безпека та добробут : підручник інтегрованого курсу для 5 кл. закладів загальної

середньої освіти / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьєва, О. Л. Хомич. Київ: Видавництво «Алатон», 2022. 256 с.

6. Новіченко Н. Г., Барна Л. С. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнів базової школи [http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/14766/1/Novichenko\\_Barna.pdf](http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/14766/1/Novichenko_Barna.pdf)

7. Пометун О. І. Дискусія українських педагогів навколо питань запровадження компетентнісного підходу в українській освіті. Компетентнісний підхід у

сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / Під заг. ред. О. В. Овчарук. Київ: «К.І.С.», 2004. 112 с.

8. Тайм-менеджмент: 5 порад для тих, хто нічого не встигає. URL: <https://happymonday.ua/jeffektivnij-tajm-menedzhment-5-sovetov>.

9. Шаповалова Т. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності гуртківців у позашкільному навчальному закладі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2012, № 2 (20). С. 191–199.