

Міністерство освіти і науки України  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка  
кафедра соціальної педагогіки та корекційної освіти

«До захисту допускаю»

завідувач кафедри соціальної педагогіки та корекційної освіти,

доктор педагогічних наук, професор

\_\_\_\_\_ Т.О. Логвиненко «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

**Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова  
становлення особистості у підлітковому віці**

Магістерська робота  
на здобуття кваліфікації – Магістр з соціальної роботи за спеціалізацією  
«Соціальна педагогіка»

Автор роботи : студент групи СР 2425М

Юрій КУЗЬМІН \_\_\_\_\_

Науковий керівник : д. пед. н., професор

Тетяна ЛОГВИНЕНКО \_\_\_\_\_

Дрогобич, 2025



## АНОТАЦІЯ

У роботі розкрито здоровий спосіб життя як важливу соціально-педагогічну умову становлення особистості підлітків. Проаналізовано наукові підходи до понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя», виявлено сучасні проблеми здоров'я підлітків та чинники ризику.

Розглянуто стан здоров'я учнів підліткового віку та розкрито сучасні проблеми його збереження. Представлено напрями роботи соціального педагога та технології реалізації оздоровчих занять. Розкрито досвід реалізації соціально-педагогічних проєктів і програм оздоровчого-спортивного спрямування в соціально-виховній роботі з підлітками. Розроблено рекомендації щодо формування здорової поведінки учнівської молоді.

Експериментально підтверджено ефективність запропонованих соціально-педагогічних технологій: у підлітків експериментальної групи виявлено позитивні зміни у знаннях, мотивації та поведінкових навичках. Матеріали роботи можуть бути використані в освітніх закладах і соціально-педагогічній практиці.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, підлітки, соціальний педагог, мотивація, оздоровча програма, соціально-педагогічна технологія, навичка.

## ABSTRACT

The work reveals a healthy lifestyle as an important socio-pedagogical condition for the formation of the personality of adolescents. Scientific approaches to the concepts of "health" and "healthy lifestyle" are analyzed, modern health problems of adolescents and risk factors are identified. The health status of adolescent students is considered and current problems of its preservation are revealed.

The directions of work of a social educator and the technologies of implementation of health-improving classes are presented. The experience of implementing social-pedagogical projects and programs of health-improving and sports direction in social-educational work with adolescents is revealed. Recommendations for the formation of healthy behavior of students are developed.

The effectiveness of the proposed socio-pedagogical technologies has been experimentally confirmed: positive changes in knowledge, motivation, and behavioral skills were found in adolescents of the experimental group. The materials of the work can be used in educational institutions and socio-pedagogical practice.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, teenagers, social educator, motivation, health program, socio-pedagogical technology, skill.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	6
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні питання збереження здоров'я та формування здорового способу життя підлітків</b> .....	10
1.1. Визначення понять «здоров'я» і «здоровий спосіб життя» людини в наукових соціально-педагогічних джерелах.....	10
1.2. Стан здоров'я учнів підліткового віку та сучасні проблеми його збереження.....	14
Висновки до першого розділу.....	20
<b>РОЗДІЛ 2. Соціально-педагогічні технології формування здорового способу життя особистості в підлітковому віці</b> .....	23
2.1. Діяльність соціального педагога з формування здорового способу життя підлітків .....	23
2.2. Досвід реалізації соціально-педагогічних проєктів і програм оздоровчого спрямування в соціально-виховній роботі з підлітками.....	31
2.3. Рекомендації щодо формування здорового способу життя учнівської молоді .....	36
2.4. Експериментальна перевірка ефективності соціально-педагогічних технологій формування здорового способу життя підлітків .....	40
Висновки до другого розділу.....	45
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	47
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	50
<b>ДОДАТКИ</b> .....	55

## ВСТУП

Період підліткового віку є одним із найскладніших і найбільш відповідальних етапів становлення особистості. Саме в цей час відбувається інтенсивний розвиток фізичної, емоційної, інтелектуальної сфер, формуються морально-ціннісні орієнтації, життєві звички та моделі поведінки, що визначають траєкторію подальшого життя. Особливого значення набуває проблема формування здорового способу життя, оскільки підлітки є групою ризику щодо негативних соціальних впливів, шкідливих звичок, стресових перевантажень, гіподинамії та порушень психоемоційного стану. Забезпечення умов для розвитку культури здоров'я в цьому віці є важливим завданням сучасної освіти та соціально-педагогічної практики.

Актуальність дослідження зумовлена низкою чинників. По-перше, згідно з даними МОЗ України та Всесвітньої організації охорони здоров'я, спостерігається тенденція до зниження рівня соматичного здоров'я та фізичної активності підлітків, збільшення частоти психоемоційних розладів, узалежнених форм поведінки й порушень харчової поведінки. По-друге, підлітки в умовах сучасних соціокультурних викликів (інформаційне перенасичення, цифровізація, воєнні події, стресові фактори середовища) потребують цілеспрямованої підтримки у формуванні відповідального ставлення до власного здоров'я. По-третє, система освіти наразі реформується у напрямі створення безпечного, здоров'язбережувального й розвивального середовища, що вимагає актуалізації соціально-педагогічних підходів до організації профілактичної, просвітницької та виховної роботи з підлітками.

Науковці (В. Бех, І. Бойченко, І. Василяшко, Н. Москаленко, В. Сутула, В. Оржеховська та ін.) підкреслюють, що здоровий спосіб життя формується не лише як система практичних дій, а як ціннісна орієнтація, стиль поведінки та соціально обумовлена культура особистості [4; 5; 18; 19; 21; 30].

Балакірева О. М., Бондар Т. В., Даниленко Г. М. аналізуючи результати соціологічного дослідження в межах міжнародного проєкту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді», подають статистичні дані про реальний стан здоров'я підлітків та молоді простежуючи його соціальну обумовленість. Дослідники роблять висновок про те, що важливим у забезпеченні належного стану здоров'я є створення соціально-педагогічних умов, які забезпечують позитивну мотивацію, набуття практичних навичок, розвиток саморегуляції, формування відповідального ставлення до власного фізичного, психічного та соціального здоров'я.

Соціально-психологічні особливості підлітків вивчали О. Безпалько, І. Бех, І. Зверева, С. Максименко, Т.Цюман та інші.

Попри значну кількість досліджень у галузі валеології, педагогіки та підліткової психології, недостатньо розкритим залишається питання ефективності соціально-педагогічних умов формування здорового способу життя саме в підлітковому віці. Вимагають уточнення методи, технології та форми роботи, спрямовані на розвиток ціннісних орієнтацій, усвідомлення ризиків, формування відповідальної поведінки та стійкої мотивації до дотримання здорового стилю життя в освітньому середовищі.

Актуальним залишається питання підвищення рухової активності дітей і молоді як важливого чинника збереження та зміцнення здоров'я школярів.

Отже, існуюча суперечність між потребою суспільства у формуванні здорової, соціально зрілої особистості підлітка та недостатнім рівнем організації соціально-педагогічних заходів у цій сфері зумовила вибір теми магістерського дослідження: **«Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці».**

**Об'єкт дослідження** – процес соціально-педагогічного становлення особистості підлітка.

**Предмет дослідження** – здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості підлітка.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та визначити ефективні соціально-педагогічні умови формування здорового способу життя підлітків як чинника їхнього особистісного становлення.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові підходи до визначення сутності здорового способу життя та особливостей підліткового віку.
2. Розкрити соціально-педагогічні аспекти впливу здорового способу життя на становлення особистості підлітка.
3. Дослідити існуючі форми, методи та технології формування культури здоров'я підлітків у закладі загальної середньої освіти.
4. Визначити соціально-педагогічні умови, що сприяють формуванню здорового способу життя підлітків та апробувати рекомендації щодо удосконалення соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя учні підліткового віку.

**Методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел;
- емпіричні: спостереження, анкетування, діагностика рівня сформованості компонентів здорового способу життя;
- соціально-педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики для обробки результатів.

**Теоретичне значення** роботи полягає в уточненні сутності здорового способу життя підлітків та обґрунтуванні соціально-педагогічних умов, що забезпечують його формування в процесі становлення підлітка як особистості.

**Практичне значення** полягає в розробленні рекомендацій, які можуть бути використані соціальними педагогами, класними керівниками, працівниками центрів соціальних служб, тренерами та іншими фахівцями освітньо-виховної закладів для організації роботи з формування здорової

поведінки підлітків. Таким чином, обрана тема є сактуальною, суспільно значущою й відповідає провідним напрямам реформування сучасної української освіти та системи соціально-педагогічної підтримки дітей та молоді.

**Апробація результатів дослідження.** Матеріали дослідження пройшли апробацію на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Соціальна робота та інклюзивна освіта: синергія досвіду та новацій» (м. Дрогобич, 24 квітня 2025 р.) та опубліковані в збірнику матеріалів цієї конференції як тези доповіді на тему **«Формування навичок здорового способу життя підлітків у діяльності соціального педагога»** С. 71 – 75.

**Структура магістерської роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, 2 розділів (6 параграфів), висновків до розділів і загальних висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг роботи становить 59 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### Теоретичні питання збереження здоров'я та формування здорового способу життя підлітків

#### 1.1. Визначення понять «здоров'я» і «здоровий спосіб життя» людини в наукових соціально-педагогічних джерелах

Проблема здоров'я людини та формування здорового способу життя посідає важливе місце в сучасній соціальній педагогіці, валеології, психології та педагогічній науці загалом. У різних наукових підходах поняття «здоров'я» розглядається як багатовимірна, інтегральна характеристика, що відображає фізичний, психічний, соціальний, духовно-ціннісний та поведінковий компоненти. Тому аналіз базових дефініцій є необхідним для подальшого теоретичного обґрунтування соціально-педагогічних умов формування здорової поведінки підлітків.

Поняття «здоров'я» в наукових джерелах представлено різними визначеннями. Одним із найпоширеніших є визначення, запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я: **здоров'я** – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад (ВООЗ, 1948). Це визначення є фундаментальним і підкреслює цілісний характер здоров'я як системної якості особистості [39].

На думку В. Оржеховської, здоров'я підлітка – «це взаємопов'язана система біологічного, соціального й особистісного розвитку, де важливими є не лише фізичні показники, а й уміння регулювати поведінку, управляти емоціями та приймати відповідальні рішення» [21].

Науковці І. Бех, С. Максименко наголошують, що здоров'я має ціннісно-мотиваційний вимір: воно розглядається не просто як стан, а як особистісна характеристика, пов'язана зі стилем життя, рівнем самореалізації та

життєвими орієнтаціями. Таким чином, здоров'я інтегрує в собі фізичні, психічні, емоційні, духовні та соціально-комунікативні аспекти.

У соціально-педагогічній науці здоров'я визначається також як «результат взаємодії людини з соціальним середовищем», де особливу роль відіграють виховні впливи, комунікація, соціальна підтримка, сімейне оточення, цінності й норми суспільства (Капська А. Й.; Бех І. Д.).

Таким чином, узагальнюючи різні наукові підходи, здоров'я можна визначити як цілісний динамічний стан людини, що забезпечує її гармонійний фізичний, психічний, духовний та соціальний розвиток, здатність до адаптації, саморегуляції та ефективної життєдіяльності.

Поняття «здоровий спосіб життя» в соціально-педагогічних джерелах також представлено в різних наукових позицій – педагогічної, психологічної, фізкультурно-спортивної, медичної тощо.

Поняття «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ) у науковій літературі трактується як комплексна характеристика поведінки людини, що включає систему звичок, установок, видів діяльності та моделей взаємодії з оточенням, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я [10].

Як зазначає Н. Москаленко, здоровий спосіб життя – це певний стиль життєдіяльності, спрямований на підвищення адаптаційних можливостей організму та реалізацію людиною свого фізичного, психоемоційного і соціального потенціалу [19].

На думку Т. Бойченко, здоровий спосіб життя є педагогічно організованою системою поведінки, яка формується цілеспрямованими виховними впливами й передбачає свідоме дотримання правил здорової життєдіяльності [5].

І.В. Шеремет цілком правомірно зазначає, що «...стиль здорового способу життя обумовлюється особистісно мотиваційними особливостями, можливостями і нахилами молоді людини» Він передбачає активну діяльність, спрямовану на збереження й зміцнення особистого здоров'я [38].

До основних компонентів здорового способу життя науковець відносить:

- свідоме та цілеспрямоване використання різних форм і засобів рухової активності;
- дотримання навичок збереження здоров'я;
- використання у зміцненні здоров'я загартування та раціонального харчування ;
- профілактика (або відмова) від шкідливих звичок;
- заняття фізичними вправами та залучення до занять спортом [38].

Дослідники соціально-педагогічної діяльності (Оржеховська В., Габора І.) підкреслюють, що здоровий спосіб життя має суттєву соціально-комунікативну та ціннісну складову, адже він формується під впливом соціального оточення, сімейної культури, освітнього середовища, медіапростору та громадських ініціатив [38].

Узагальнюючи різні підходи, здоровий спосіб життя можна визначити як сукупність поведінкових стратегій, звичок і практик, що забезпечують оптимальний стан фізичного, психічного та соціального благополуччя людини, формуються під впливом соціально-педагогічних чинників і є важливою умовою гармонійного розвитку особистості.

Здоров'я та здоровий спосіб життя у підлітковому віці розглядається в наукових дослідженнях в різних урізних контекстах. Для нашої роботи предметом вивчення є соціально-педагогічний контекст.

У підлітковому віці питання здоров'я набуває особливої значущості. Як зазначають дослідники Киричук О., Сущенко О. саме в цьому періоді закладаються стійкі моделі поведінки, що визначають стиль життя людини в майбутньому. Підлітки схильні до ризикованих форм поведінки, експериментів, впливу групових норм, що посилює потребу в цілеспрямованій соціально-педагогічній роботі щодо формування культури здоров'я [17; 31].

Варто уточнити, як соціально-педагогічна наука пояснює термін «соціально-педагогічна діяльність». А.Й. Капська, аналізуючи поняття «соціально-педагогічна діяльність» зазначає, що цей термін об'єднує в собі декілька аспектів : цілеспрямований вплив на формування і реалізацію соціальної політики на всіх рівнях; створення підтримки людей, які опинилися у складній життєвій ситуації; надання допомоги окремій людині чи групі людей, які опинилися в складних життєвих обставинах тощо [15].

Аналіз літератури дав змогу узагальнити та визначити завдання педагогічної діяльності: створення сприятливих умов для розвитку особистості; формування та розвиток моральних якостей, створення умов для збереження і зміцнення здоров'я та захисту вихованців; реалізація профілактичних, корекційних і реабілітаційних заходів для забезпечення позитивної соціалізації дітей та молоді тощо.

Соціально-педагогічна діяльність у контексті зміцнення та збереження здоров'я передбачає:

- створення сприятливого виховного середовища;
- формування компетентності в питаннях здоров'я;
- розвиток навичок саморегуляції та відповідальності;
- профілактику асоціальних і uzалежнених форм поведінки;
- зміцнення взаємодії сім'ї, школи, громади.

З огляду на особливості соціально-педагогічної діяльності у контексті зміцнення та збереження здоров'я, поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» набувають змістового наповнення, що поєднує фізичні, психологічні й соціальні компоненти та визначає соціально-педагогічні умови розвитку підлітків.

Як зазначає О. В. Безпалько, соціально-педагогічна діяльність з дітьми та молоддю спрямована на формування особистості та підготовку її до соціального функціонування. Цей вид діяльності переважно здійснюють

соціальні педагоги, практичні психологи, соціальні працівники та волонтери [2].

В закладах загальної середньої освіти ці питання розв'язує соціальний педагог і практичний психолог, які є працівниками шкільної соціальної служби.

## **1.2. Стан здоров'я учнів підліткового віку та сучасні проблеми його збереження**

Період підліткового віку є критичним етапом розвитку, під час якого відбуваються інтенсивні фізіологічні, психічні, соціальні та ціннісно-мотиваційні зміни. Саме в цей час формуються життєві звички, моделі поведінки та стилі взаємодії з соціальним середовищем, що визначають рівень здоров'я людини у подальшому житті. Сучасні дослідження засвідчують, що стан здоров'я підлітків в Україні та світі викликає занепокоєння і потребує посилення соціально-педагогічних, профілактичних та просвітницьких заходів.

Вивчення психолого-педагогічної літератури з досліджуваного питання показує, що виключно важливе місце у контексті соціального розвитку особистості займає підлітковий період, який співвідноситься з хронологічним віком від 10–11 до 14–15 років. Підлітковий період визначають як найважчий і досить складний, адже це перехідний етап від дитинства до дорослості, коли в підростаючої особистості формуються норми і засоби спілкування, загальнолюдські цінності добра, справедливості, краси, розуму, благополуччя.

Більшість авторів (Буц А.М., Бондаренков І.О., Бех І.Д. та ін.) зауважують, що у підлітковому віці, окрім фізіологічних трансформацій, в особистості з'являється багато психосоціальних новоутворень. Відбуваються

зміни в ціннісних орієнтаціях особистості, у змісті основних мотиваційних потреб підлітка, розвивається його самосвідомість, формується самооцінка, яка є домінуючою у формуванні особистості [37].

Теорії розвитку дітей і підлітків констатують, що у віці від 6 до 15 років закладаються навички і звички, оскільки саме з цього віку діти вчаться мислити абстрактно, оцінювати наслідки своїх дій, приймати рішення.

Поведінка посилюється позитивними або негативними наслідками, які учень безпосередньо бачить або відчуває. Фахівцями виділено ряд навичок, які необхідно формувати, щоб досягти позитивних результатів у формуванні дбайливого ставлення до свого здоров'я.

Результати досліджень останніх років переконливо свідчать, що інтенсивне навчальне навантаження є більш негативним фактором шкільного середовища, що впливає на якість формування стану здоров'я дітей.

Правильне фізичне виховання багато в чому сприяє повноцінному психічному розвитку дитини і вдосконаленню його рухових функцій. Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різних фізичних навантажень, в тому числі фізичних вправ. Розглянемо ключові тенденції в стані фізичного здоров'я підлітків та їх фізичного виховання.

За даними масштабного міжнародного дослідження HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), показники фізичного здоров'я учнівської молоді в Україні є нижчими за середньоєвропейські, що проявляється у високій поширеності хронічних захворювань, скарг на самопочуття, низькому рівні фізичної активності та погіршенні соматичних показників [41].

Згідно з аналітичними звітами МОЗ України, серед учнів 10–15 років спостерігається стабільна тенденція до:

- зростання захворюваності на порушення опорно-рухового апарату (сколіози, порушення постави);
- погіршення зору (короткозорість, спазм акомодациї);

- збільшення кількості дітей із надмірною вагою та ожирінням;
- зниження рівня фізичної підготовленості;
- поширеності анемії і ендокринних порушень [42; 43].

Фахівці з валеології наголошують, що сучасні підлітки характеризуються низьким рівнем соматичного здоров'я та недостатнім розвитком ключових фізичних якостей, що є прямим наслідком гіподинамії, неправильного харчування, надмірного інформаційного навантаження [34; 35].

У сфері психічного здоров'я підлітків мають місце нові виклики сучасності. Психоемоційне благополуччя підлітків погіршується під впливом численних стресових факторів, серед яких:

- інформаційно-цифрове перенасичення;
- соціальні мережі та медіавплив;
- війна в Україні та пов'язані з нею травматичні переживання;
- підвищений рівень тривожності та невизначеності.

За даними WHO (2023), у підлітковому віці відбувається близько 50 % випадків первинного прояву психічних розладів, серед яких найпоширенішими є тривожні стани, депресії, поведінкові порушення та емоційна нестабільність [40; 41].

Українські дослідження (Н. Москаленко, О. Киричук, В. Шахрай) підкреслюють різке зростання рівня шкільного стресу, тривожності, емоційного вигорання та психосоматичних проявів у підлітків, що погіршує навчальну успішність і соціальну адаптацію [17; 18; 36].

Глобальний звіт WHO Europe (2024) підкреслює збільшення кількості підлітків, які скаржаться на:

- часті головні болі;
- розлади сну;
- емоційне виснаження;
- порушення концентрації уваги [42].

Особливо ризикованою є тенденція до зростання суїцидальних думок поведінки спрямованої на самоушкодження, що набуває характеру молодіжного феномену в соціальних мережах.

Серед соціальних та поведінкових факторів ризику для здоров'я учнівської молоді можна назвати такі: гіподинамія та низький рівень фізичної активності; нераціональне харчування; вживання психоактивних речовин, порушення режиму дня та сну, інтернет залежність тощо.

1. Гіподинамія та низька фізична активність виникають через високий рівень комп'ютеризації, тривалий час, який витрачають учні на різні види діяльності з комп'ютером, відсутність доступу до якісних спортивних послуг. За статистикою Світової Організації Здоров'я (WHO), лише кожен четвертий підліток відповідає рекомендованим цією установою нормам рухової активності. Причини: комп'ютеризація, тривалий екранний час, відсутність доступу до якісних спортивних послуг.

2. Нераціональне харчування пояснюється суттєвим збільшенням споживання підлітками фаст-фуду, солодких напоїв, та недостатнім споживанням овочів і фруктів. Це призводить до ожиріння, захворювань шлунку тощо.

3. Вживання психоактивних речовин також набуло значного поширення в підлітковому та молодіжному середовищі в останні роки. Попри зменшення алкоголізації підлітків, за даними UNICEF (2019), значно зростає частка дітей, які вживають енергетичні напої, електронні сигарети та одноразові вейпи.

4. Значного поширення набули серед учнів недотримання раціонального режиму дня, порушення режиму дня та сну. У середньому підліток спить на 1,5-2 години менше необхідної для його організму норми через використання гаджетів, навчальне навантаження та стресові ситуації.

6. Цифрова залежність стала теж суттєвою загрозою психічному і фізичному здоров'ю молоді. Інтернет- та гаджет-залежність стає в останні десятиліття ключовим чинником ризику для психічного здоров'я [17].

Вплив війни та соціальних потрясінь на здоров'я підлітків посилив дію всіх попередньо названих чинників і додав власні. З початком повномасштабної війни в Україні погіршилися показники як фізичного, так і психічного здоров'я дітей:

- збільшення кількості травм, хронічних хвороб, перевантаження нервової системи;
- високий рівень тривожності, емоційної нестабільності [43; 45];
- зміна стилю життя через вимушену зміну місця проживання (втрата житла, окупація території), дистанційне навчання, втрата соціальних зв'язків.

За результатами досліджень міжнародних організацій (UNICEF, 2024; WHO Europe, 2024) підтверджено, що українські підлітки – одна з найбільш вразливих груп на континенті за рівнем психологічного навантаження [42; 44].

Отже, можемо стверджувати, що в сучасних умовах дуже гостро постали в українському суспільстві проблеми збереження здоров'я підлітків. Цьому явищу є багато причин, серед них:

- дефіцит рухової активності та відсутність системи шкільного здоров'язбереження;
- недостатня медико-психологічна допомога;
- погіршення якості харчування та харчової культури;
- вплив цифрових технологій та соціальних мереж;
- відсутність системної просвіти щодо здоров'я;
- недостатня взаємодія сім'ї, школи та громади у питаннях профілактики;
- соціальна нестабільність,
- війна,

- економічні труднощі.

Так, дефіцит рухової активності та відсутність системи шкільного здоров'язбереження пояснюється частково тим, що наявні уроки фізкультури не компенсують потребу підлітків у мінімальних нормах рухової активності.

Причинами недостатньої медико-психологічної допомоги стало те, що психологічні служби в школах перевантажені, а психіатрична допомога для підлітків є недостатньо доступною.

Погіршення якості харчування та харчової культури здійснює посилений негативний вплив на розвиток і рівень здоров'я особистості. До цього додається негативний вплив на розвиток і здоров'я особистості підлітка цифрових технологій та соціальних мереж.

Відсутність системної просвіти щодо здоров'я частково пов'язується з тим, що, наприклад, навчальний предмет «Основи здоров'я» замінено інтегрованими курсами, які не завжди приділяють достатню увагу здоровому способу життя.

Вимагає посилення взаємодія сім'ї, школи та громади у питаннях профілактики, зокрема запобігання формуванню шкідливих звичок та узалежнень від шкідливих речовин.

Викликом для всього суспільства стала війна, наслідками якої є соціальна нестабільність, економічні труднощі, загрози здоров'ю і життю кожному громадянину.

Огляд наукових джерел дає підстави стверджувати, що здоров'я є складною інтегральною характеристикою особистості, а здоровий спосіб життя – системою поведінкових практик, що забезпечують її благополуччя. В соціально-педагогічній науці ці поняття розглядаються у взаємозв'язку з соціальним середовищем, ціннісними орієнтаціями та виховними впливами. У підлітковому віці формування здорового способу життя є важливим чинником становлення особистості, що потребує цілеспрямованого науково обґрунтованого підходу.

Аналіз наукових і статистичних джерел свідчить, що стан здоров'я сучасних підлітків є нестабільним і характеризується зростанням хронічної захворюваності, психоемоційних порушень та поведінкових ризиків. Соціальні, економічні, інформаційні та військові виклики значно ускладнюють процес формування здорової поведінки. Це визначає необхідність удосконалення соціально-педагогічної роботи, спрямованої на формування культури здоров'я, профілактику ризикованої поведінки та створення здоров'язбережувального освітнього середовища.

### **Висновки до першого розділу**

У першому розділі магістерського дослідження здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до визначення понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя», розглянуто стан здоров'я підлітків у сучасних соціальних умовах, а також окреслено ключові проблеми його збереження.

Отримані результати дозволяють сформулювати такі висновки.

Поняття «здоров'я» у наукових соціально-педагогічних, психологічних і валеологічних джерелах трактується як багатовимірна, інтегральна характеристика особистості, що поєднує фізичний, психічний, духовно-моральний і соціальний компоненти. Здоров'я розглядається не лише як відсутність захворювань, а як стан цілісного благополуччя та здатність людини до адаптації, саморегуляції й ефективної життєдіяльності.

Здоровий спосіб життя визначається як система поведінкових стратегій та звичок, які забезпечують оптимальний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток людини. У науковій літературі підкреслюється його соціально-педагогічна природа: стиль життя формується під впливом соціальних інститутів, сімейного оточення, освітнього середовища та культурних норм.

Підлітковий вік є надзвичайно важливим періодом для формування культури здоров'я, адже саме в цей час відбувається інтенсивний розвиток особистісних якостей, становлення ціннісних орієнтацій, закріплення моделей поведінки й звичок, які зберігаються в дорослому житті. Підлітки належать до групи підвищеного ризику щодо впливу негативних соціальних факторів.

Стан здоров'я сучасних підлітків викликає занепокоєння, що підтверджується результатами міжнародних (HBSC, WHO, UNICEF) та українських (МОЗ України, Інститут соціальних досліджень) досліджень. Виявлено високий рівень хронічної захворюваності, порушень постави й зору, збільшення випадків ожиріння, зниження рухової активності, погіршення психоемоційного стану, зростання рівня тривожності, стресу та депресивних проявів.

До основних сучасних проблем збереження здоров'я підлітків належать:

- гіподинамія та цифрова залежність;
- нераціональне харчування;
- ризикована та девіантна поведінка;
- недостатній рівень психічної стійкості;
- вплив шкідливих інформаційних потоків;
- дефіцит якісної профілактичної, психологічної та соціально-педагогічної підтримки.

Військові події в Україні та соціальна нестабільність істотно погіршили загальний стан здоров'я підлітків, спричинивши підвищення рівня стресу, емоційного виснаження, соціальної ізоляції, психологічних травм, а також змінили структуру повсякденної активності дітей.

Узагальнений аналіз доводить, що ефективне збереження та зміцнення здоров'я підлітків можливе лише за умови комплексного, міжсекторального

підходу, який передбачає співпрацю закладів освіти, сім'ї, медичних і соціальних служб, громадських організацій та місцевих громад.

Виявлені теоретичні положення підтверджують, що здоровий спосіб життя є ключовою соціально-педагогічною умовою становлення особистості у підлітковому віці, оскільки визначає успішність соціальної адаптації, формування цінностей, розвиток самосвідомості та відповідальної поведінки.

## РОЗДІЛ 2

### Соціально-педагогічні технології формування здорового способу життя особистості в підлітковому віці.

#### 2.1. Діяльність соціального педагога з формування здорового способу життя підлітків

Формування здорового способу життя підлітків є одним із ключових завдань сучасної соціально-педагогічної роботи. Підлітковий вік характеризується активним становленням особистості, зміною поведінкових стратегій, розвитком автономії та підвищеною чутливістю до соціальних впливів. Тому роль соціального педагога у спрямуванні цього процесу, забезпеченні соціально-педагогічної підтримки та створенні здоров'язбережувального середовища є надзвичайно важливою.

Сутність і напрями діяльності соціального педагога у формуванні здорового способу життя.

Соціальний педагог виступає посередником між підлітком, сім'єю, закладом освіти та соціальним середовищем, забезпечуючи педагогічний супровід і профілактичну підтримку. На думку О. Безпалько та А. Капської діяльність соціального педагога ґрунтується на принципах гуманізму, партнерства, превентивності та міждисциплінарності, що дозволяє ефективно впливати на формування цінностей здоров'я та здорової поведінки [3;15].

Основними напрямками діяльності соціального педагога у формуванні здорового способу життя є:

- *профілактичний*, спрямований на запобігання шкідливим звичкам, адиктивній та девіантній поведінці;
- *просвітницький*, який передбачає формування у підлітків знань про здоров'я, ризики та ресурси здорової життєдіяльності;

– *консультативний*, що включає індивідуальну та групову підтримку з питань саморегуляції, емоційної стійкості, вибору моделей поведінки;

– *соціально-педагогічний супровід*, який забезпечує допомогу у складних життєвих обставинах, підвищує адаптивні можливості та рівень соціальної компетентності підлітків;

– *організаційно-координаційний*, що передбачає взаємодію з педагогами, батьками, медичними та соціальними службами;

– *діяльнісний та проєктний*, орієнтований на організацію активних форм залучення підлітків до здорової поведінки.

Важливим у діяльність соціального педагога є профілактичний напрям.

Профілактична робота спрямована на формування у підлітків відповідального ставлення до власного здоров'я та попередження негативних проявів поведінки. Дослідники ( В. Гладуш, Н.Зимівець, З. Бондаренко, Л. Ніколенко) підкреслюють, що ефективна профілактика має ґрунтуватися на поєднанні інформаційного, мотиваційного та поведінкового компонентів [22].

До основних форм профілактичної діяльності соціального педагога належать:

- тренінги щодо профілактики стресу, агресії, залежностей;
- бесіди та консультації з питань здорового харчування, рухової активності, гігієни, режиму дня;
- медіаосвітні заняття щодо критичного мислення та безпечної поведінки в інтернеті;
- превентивні проєкти у співпраці з медичними установами, громадськими організаціями, молодіжними центрами.

Важливо, щоб профілактика була не разовою, а системною та спрямованою на розвиток навичок відповідальної поведінки, уміння приймати здорові рішення та прогнозувати наслідки своїх дій [22].

Просвітницька складова соціально-педагогічної роботи є важливим напрямом, що забезпечує рівень інформованості суб'єктів освітньо-виховного процесу. Освітньо-інформаційна діяльність є одним із ключових механізмів формування здорового способу життя. Відповідно до Концепції Нової української школи та Національної стратегії рухової активності до 2025 року, соціальний педагог впроваджує програми [23; 24]:

- з розвитку культури здоров'я;
- з формування навичок саморегуляції емоцій;
- з профілактики інтернет-залежності;
- з формування навичок безпечної поведінки.

Просвітницькі заходи проводяться у форматах лекцій, інтерактивних практикумів, воркшопів, рольових ігор, квестів, тематичних тижнів здоров'я. Особливо ефективними є тренінги за методиками Н. Москаленко, Т. Бойченко, міжнародними програмами «Healthy Schools», «Youth Health».

Консультативна діяльність соціального педагога передбачає використання його різних видів. Індивідуальне й групове консультування сприяє формуванню в підлітків усвідомленої позиції щодо особистого здоров'я. Як зазначає І. Бех, через індивідуальну взаємодію підліток отримує можливість розвинути відповідальність, саморефлексію та контролювати власну поведінку.

Соціальний педагог працює з такими запитами:

- труднощі у спілкуванні, конфлікти;
- підвищена тривожність, емоційна нестабільність;
- проблеми із самооцінкою;
- ризикована поведінка та негативні звички;
- сімейні конфлікти та стресові ситуації.

Консультації проводяться з використанням методів ненасильницької комунікації, мотиваційного інтерв'ювання, методів когнітивно-поведінкової педагогіки.

Організація здоров'язбережувального середовища. Соціальний педагог є активним учасником створення сприятливого освітнього простору, що відповідає принципам безпеки, підтримки, партнерства й участі. Він бере участь у:

- розробленні шкільних програм здоров'язбереження;
- реалізації «днів здоров'я», спортивних подій, флешмобів, екологічних проєктів;
- профілактиці булінгу та насильства;
- організації інклюзивного соціального середовища.

Важливою складовою діяльності є аналіз соціально-педагогічних умов у школі та визначення факторів ризику: конфліктність, перевантаження, емоційний тиск, недостатній руховий режим.

Умовою успішної організації системи роботи з формування навичок ЗСЖ є налагодження тісної співпраці школи, зокрема соціального педагога, з сім'єю та громадою.

Соціальний педагог забезпечує комунікацію між школою, родиною та соціальними партнерами. Робота із сім'ями охоплює:

- ✓ консультування батьків щодо здорової поведінки дітей;
- ✓ участь у батьківських зборах та тематичних зустрічах;
- ✓ організацію зустрічей батьків з медичними працівниками, психологом, працівниками установ фізичної культури і спорту;
- ✓ спільних заходів «батьки + діти»;
- ✓ налагодження взаємодії з службами у справах дітей, центрами соціальних служб, молодіжними просторами, спортивними секціями.

Дослідники Оржеховська В., Киричук О. підкреслюють, що партнерство школи та громади є необхідною умовою ефективного формування цінностей здоров'я [17; 26].

Важливим чинником досягнення позитивних результатів у формуванні ЗСЖ є використання інтерактивних соціально-педагогічних технологій у роботі з підлітками.

Підлітковий вік є одним із ключових етапів становлення особистості, що характеризується інтенсивними біологічними, психологічними та соціальними змінами. Саме в цей період відбувається формування самосвідомості, ціннісних орієнтацій, життєвих установок, моделей поведінки та відповідального ставлення до власного здоров'я. Підліток активно шукає власну ідентичність, прагне самостійності, визнання з боку однолітків і дорослих, що зумовлює підвищену чутливість до соціального впливу та потребу в цілеспрямованій соціально-педагогічній підтримці.

У цьому контексті тренінгові технології відіграють важливу роль у розвитку життєвих і соціальних компетентностей підлітків. Тренінги життєвих навичок сприяють формуванню відповідальності за власні вчинки, умінь приймати рішення, конструктивно долати труднощі та протистояти негативному тиску середовища. Тренінги емоційної грамотності забезпечують розвиток здатності усвідомлювати, регулювати та адекватно виражати власні емоції, що є необхідною умовою емоційної зрілості особистості. Профілактичні тренінги, спрямовані на запобігання залежностям, формують критичне ставлення до ризикованої поведінки та сприяють утвердженню здорового способу життя як особистісної цінності.

Важливе значення для становлення особистості підлітка має проектна діяльність, яка забезпечує активну, суб'єктну позицію учня в освітньому та соціальному середовищі. Створення підлітками міні-проектів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, сприяє розвитку ініціативності, креативності, соціальної відповідальності та навичок командної роботи. Участь у соціальних кампаніях і шкільних ініціативах дозволяє підліткам усвідомити власну значущість, відчути причетність до суспільно корисної діяльності та сформувати позитивну соціальну ідентичність.

Не менш ефективними у процесі особистісного становлення є інтерактивні методи, зокрема рольові ігри, моделювання життєвих ситуацій, дискусії та дебати. Вони створюють умови для безпечного «проживання» складних соціальних ситуацій, розвитку комунікативних умінь, критичного мислення та навичок аргументованого відстоювання власної позиції. Метод «рівний рівному» має особливе значення в підлітковому віці, оскільки спирається на авторитет однолітків і сприяє ефективному засвоєнню соціально схвалюваних норм поведінки.

У сучасних умовах цифровізації особливу актуальність набувають медіаосвітні технології, що сприяють формуванню медіаграмотності як складової особистісної зрілості підлітка. Аналіз рекламних повідомлень і контенту соціальних мереж допомагає усвідомити механізми маніпулятивного впливу, сформувавши критичне ставлення до інформації та відповідальне медіаспоживання. Створення підлітками власного здоров'язберезувального медіаконтенту стимулює самовираження, розвиток творчих здібностей і внутрішньої мотивації до здорового способу життя.

Важливу роль у гармонійному розвитку особистості відіграють арт-педагогічні та арт-терапевтичні методи, які забезпечують м'який і ненасильницький вплив на емоційно-ціннісну сферу підлітка. Малювання, колажі, музикотерапія, казкотерапія та тілесно-орієнтовані практики сприяють зниженню емоційної напруги, розвитку самопізнання, формуванню позитивної «Я-концепції» та внутрішньої рівноваги. Застосування цих методів є особливо доцільним у роботі з підлітками, які переживають кризові стани або мають труднощі соціальної адаптації.

Ефективність становлення особистості в підлітковому віці значною мірою залежить від реалізації партнерських і міжвідомчих технологій, що забезпечують комплексний соціально-педагогічний вплив. Співпраця закладів освіти з громадськими організаціями, інтеграція ресурсів медичних і соціальних служб, залучення волонтерів створюють цілісну систему

підтримки підлітка. Такий підхід сприяє формуванню соціальної компетентності, громадянської активності та усвідомленню особистої відповідальності за власне життя і здоров'я.

Отже, використання комплексу тренінгових, проєктних, інтерактивних, медіаосвітніх, арт-педагогічних та партнерських технологій забезпечує цілеспрямований вплив на процес становлення особистості в підлітковому віці, сприяє гармонійному розвитку, формуванню здорового способу життя та успішній соціалізації підлітків у сучасному суспільстві.

У сучасній практичній діяльності соціального педагога з формування здорового способу життя використовуються такі технології:

– *тренінгова технологія* (тренінги з саморегуляції, стрес-менеджменту, профілактики залежностей, тренінги життєвих навичок, емоційної грамотності, з профілактики залежностей);

– *проєктні* («Школа лідерства», «Healthy Challenge», «Активна перерва», створення міні-проєктів здорового способу життя; соціальні кампанії; шкільні ініціативи);

– *інтерактивні* (ігрові методи, групові дискусії, дебати, моделювання ситуацій; «рівний рівному»);

– *артпедагогічні* (музичні, арт-терапевтичні практики для розвитку емоційної стійкості, малювання, колажі, музикотерапія, казкотерапія, тілесно-орієнтовані практики);

– *медіаосвітні технології* (цифрова грамотність, безпека в інтернеті; вправи з медіаграмотності, аналіз реклам і соціальних мереж, створення здоров'язберезувального контенту);

– *технології наставництва та тьюторства*;

– *партнерські й міжвідомчі технології* (співпраця з громадськими організаціями; інтеграція медичних та соціальних служб; залучення волонтерів).

Доведено, що інтерактивні та діяльнісні методи значно ефективніші у роботі з підлітками, ніж традиційні інформаційні лекції (Бойченко Т., Дудіцька С.П., Шахрай В.) [ 5; 25; 36].

Важливою науковою передумовою формування в учнівської молоді здорового способу життя є дотримання у цьому процесі певних психолого-педагогічних та методичних вимог, а саме: забезпечення усвідомлення учнями значення здорового способу життя як власної цінності, розвиток у них інтересу до цієї проблеми та ролі фізкультури в оволодінні навичками ведення здорового способу життя. Слід виховувати в учнів стійку потребу в здоров'ї та здоровому способі життя.

Доцільно об'єднувати з цією метою зусилля фахівців різних галузей (педагогів, медиків, психологів, соціальних педагогів і соціальних працівників), залучати батьків, проводити наукові семінари, де обговорювати різні питання формування в учнівської молоді навичок здорового способу життя в урочних та позаурочних формах роботи.

Особливу увагу належить приділяти профілактичній роботі, яка запобігає негативним проявам у поведінці підлітків, допомагає уникнути появи шкідливих для здоров'я звичок.

У процесі профілактично-корекційної роботи з підлітками соціальний педагог, співпрацюючи з педагогами і батьками, розробляє та впроваджує програми, метою яких є попередження та подолання алкогольної залежності, тютюнопаління, наркоманії. Соціальне виховання передбачає цілеспрямований вплив на підлітків з метою забезпечення усвідомлення підлітками важливості питань здоров'я для кожної людини, його збереження та зміцнення.

Важливо наголосити, що соціально-педагогічна діяльність із формування здорового способу життя підлітків, яку здійснює соціальний педагог, має реалізовуватись у тісній співпраці з усіма педагогами закладу

загальної середньої освіти, за підтримки та співучасті у цьому процесі адміністрації та взаємодії з батьками учнів.

Соціально-педагогічний напрям роботи з формування здорового способу життя підлітків передбачає чітке визначення завдань і видів діяльності соціального педагога та передбачає добре продуману індивідуальну та групову форми роботи.

## **2.2. Досвід реалізації соціально-педагогічних проєктів і програм оздоровчого спрямування в соціально-виховній роботі з підлітками**

Формування здорового способу життя підлітків є пріоритетним напрямом сучасної освітньої та соціальної політики України. Ефективна соціально-педагогічна діяльність у цьому напрямі має спиратися на апробовані програми, інноваційні проєкти, результати міжнародних ініціатив і досвід вітчизняних соціально-виховних практик.

Організація та проведення заходів по формуванню здорового способу життя передбачають розробку програм та проєктів, що розраховані на широкий загаль дітей та молоді, на батьків, на окремі групи ризику чи групи спеціальної уваги молоді та батьків, а також – на фахівців, що працюють з молоддю.

Вони всі різні за своїми завданнями, характером діяльності, змістом та суб'єктами, на яких розрахована. Тому в одних випадках робота побудована лише як виховна і профілактична, в інших – як виховна та корекційна або навіть виховна та лікувально-корекційна. Окремі проєкти реалізуються як освітні або тренінгові.

Як правило, вітчизняні проєкти з формування здорового способу життя започатковуються державними установами, переважно спеціалізованими (освітнянськими, молодіжними, медичними, соціальними тощо) і тими з

різноманітних громадських організацій, які дістали підтримку міжнародних організацій, фондів тощо.

Аналіз таких програм дає можливість визначити найефективніші стратегії, технології та моделі впливу на здорову поведінку молоді. Розглянемо окремі приклади Національних та регіональних програм формування здорового способу життя.

1. Програма «Нова українська школа» (НУШ). Одним зі стратегічних напрямів НУШ є формування компетентностей здорового життя та безпечної поведінки. У межах цієї програми активно впроваджуються:

- ✓ інтегровані курси здоров'язбережувальної спрямованості;
- ✓ уроки і практикуми з емоційної грамотності, профілактики стресу, розвитку саморегуляції;
- ✓ модуль «Здоров'я» у курсі «Громадянська та історична освітня галузь».

Заплановані заходи враховують принципи партнерства, дитиноцентризму та безпечного освітнього середовища та розраховані на дітей і молодь різного віку.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності населення до 2025 року передбачає стимулювання рухової активності дітей через різні організаційні форми роботи:

- ✓ «активні перерви»;
- ✓ створення шкільних спортивних клубів;
- ✓ відкриття секцій та гуртків здорового способу життя;
- ✓ масові спортивні івенти [23].

Важливе місце у реалізації стратегії належить соціальним педагогам, які організують здоров'язбережувальні заходи та мотивують підлітків до регулярної рухової активності.

3. Всеукраїнський проєкт «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» був ініційований Фондом «Klitschko Foundation». Він охоплює

велику кількість закладів освіти по всій країні та спрямований на виконання таких завдань у роботі з дітьми та молоддю, як:

- ✓ формування харчової культури;
- ✓ популяризація рухової активності;
- ✓ зменшення рівня стресу через проекти ментального здоров'я;
- ✓ розвиток лідерства та командної взаємодії.

Соціальні педагоги, які беруть участь у реалізації цього проекту, виступають координаторами шкільних команд, організаторами заходів, фасилітаторами тренінгів.

4. Проекти МОЗ та МОН України з психічного здоров'я дітей та підлітків (2022–2025) були започатковані після початку війни як масштабні програми підтримки ментального здоров'я. Серед них вже добре відомі багатьом громадянам проекти:

- ✓ «Ти як?» (універсальна програма психологічної підтримки учнів);
- ✓ «Безпечна школа»;
- ✓ тренінги з першої психологічної допомоги для педагогів.

У цих програмах соціальні педагоги виконують ключову роль як консультанти, фасилітатори, організатори маршруту допомоги.

Вітчизняні проекти доповнюються Міжнародними програми, які адаптуються з врахуванням умов і потреб в Україні. Прикладами таких програм можуть бути наступні.

Програма ВООЗ «Skills for Health» («Навички для здоров'я»), яка спрямована на розвиток життєвих навичок (life skills) і передбачає формування і удосконалення навичок :

- ✓ критичного мислення;
- ✓ управління емоціями;
- ✓ ефективної комунікації;
- ✓ прийняття рішень;
- ✓ подолання стресових ситуацій.

Досвід реалізації цієї програми показує, що вона суттєво знижує рівень ризикованої поведінки серед підлітків. В Україні її елементи активно впроваджуються у тренінгових курсах, які проводять серед підлітків соціальні педагоги.

Ще одним прикладом адаптованих для України програм може бути Міжнародна програма «Health Promoting Schools» («Школа сприяння здоров'ю»). Вона ініційована Ради Європи та активно впроваджується зараз у багатьох країнах ЄС. Програма передбачає:

- ✓ створення цілісного здоров'язберезувального середовища;
- ✓ інтеграцію здорового способу життя в усі аспекти шкільної культури;
- ✓ партнерство школи, сім'ї та громади.

В Україні діяли пілотні проекти, які підтвердили ефективність моделі «здорової школи» як інтегрованої системи розвитку та зміцнення здоров'я школярів.

Цікавою за своєю тематикою та формами реалізації є Програма ЮНІСЕФ «U-Report» та молодіжні ініціативи. Її мета – формування безпечного та здорового молодіжного середовища через участь підлітків у соціальних кампаніях. Теми пропонуваніх кампаній може бути різноманітна, наприклад:

- ✓ профілактика uzалежнень;
- ✓ репродуктивне здоров'я;
- ✓ психічне благополуччя;
- ✓ безпека в цифровому середовищі.

Соціальні педагоги мають можливість і активно використовують результати опитувань U-Report у плануванні власної профілактичної роботи. На основі одержаної інформації розробляються і реалізуються регіональні соціально-педагогічні проекти. Прикладами успішних регіональних соціально-педагогічних проектів можуть бути такі:

1. «Шкільна служба порозуміння». Її головна ідея і мета – через медіацію та ненасильницьку комунікацію сприяти:

- розвитку емоційної компетентності;
- попередженню конфліктів;
- зменшенню рівня стресу та булінгу.

Роль соціальних педагогів у реалізації такого проєкту полягає в координації діяльності «шкільної служби примирення» та виховній роботі з підлітками у групових форматах.

2. «Активна перерва» або «Спортивні перерви» - проєкти під такими назвами, спрямовані на підвищення рухової активності учнів. Вони мають фізкультурно-спортивне змістове наповнення і спрямування. Соціальні педагоги в таких проєктах спільно з учителями фізичної культури організують рухливі ігри, танцювальні флешмоби, спортивні міні-змагання та інші види і форми рухової активності у поєднанні з ігровими та змагальними елементами.

3. «Школа ментального здоров'я» - проєкт, спрямований на підтримку стабільного позитивного емоційного стану підлітків. Є приклади реалізації таких проєктів у вигляді навчально-профілактичних програм з розвитку емоційної грамотності школярів, наприклад:

- тренінги «Стрес-менеджмент для підлітків»;
- майстер-класи з арт-терапії;
- групи психологічної підтримки.

Роль соціального педагога в такій програмі – ведучий тренінгів або координатор проєкту.

4. Ще один різновид проєктної діяльності – це екологічні та волонтерські ініціативи «Чиста школа», «Зелена планета» та інші. Через участь у волонтерській діяльності, екологічних акціях у підлітків формується культура здорового та відповідального стилю життя, розвивається соціальна активність.

Для всіх проєктів характерною рисою є те, що в них використовуються інтерактивні технології. Всі успішні проєкти з формування здорового способу життя ґрунтуються на таких технологіях: тренінгова технологія, проєктна діяльність, інтерактивні методи, медіаосвітні технології, арт-педагогічні та арт-терапевтичні методи, партнерські й міжвідомчі технології.

### **2.3. Рекомендації щодо формування здорового способу життя учнівської молоді**

Формування здорового способу життя підлітків є складним і багатофакторним процесом, що потребує системної взаємодії освітнього закладу, сім'ї, громади та соціальних інституцій. Ефективність цього процесу залежить від розроблення комплексних заходів, що поєднують профілактичну, просвітницьку, мотиваційну та діяльнісну складові.

На підставі теоретичного аналізу, узагальнення досвіду соціально-педагогічної практики та рекомендацій міжнародних організацій (WHO, UNICEF, UNESCO) сформульовано низку практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення результативності роботи з формування здорового способу життя учнівської молоді.

Для забезпечення ефективної діяльності соціального педагога з формування здорового способу життя як соціально-педагогічної умови становлення особистості підлітка було запропоновано такі практичні рекомендації.

***1. Удосконалення освітнього здоров'язберезжувального середовища та простору***, що передбачає:

1.1. Створення безпечного, психологічно комфортного освітнього середовища закладу загальної середньої освіти

- забезпечення профілактики булінгу;

- організація шкільних служб порозуміння;
- впровадження практик емпатійного та ненасильницького спілкування.

### 1.2. Здоров'язбережувальні рішення в організації освітнього процесу

- регулювання навчального навантаження;
- дотримання гігієни праці та відпочинку;
- організація «активних перерв»;
- облаштування зон відпочинку для зниження стресу.

### 1.3. Інфраструктурне забезпечення шкільного простору

- доступ до спортивних майданчиків;
- обладнання куточків здоров'я;
- створення комфортного освітнього дизайну класів (освітлення, меблі, ергономіка).

## **2. Підвищення рівня рухової активності підлітків, що включає:**

### 2.1. Розширення переліку рухових активностей

- фізкультурно-оздоровчі секції (фітнес, танці, єдиноборства, йога);
- спортивні клуби за інтересами;
- ранкові зарядки, флешмоби.

### 2.2. Популяризація активного способу життя

- проведення тижнів здоров'я;
- спортивні квести;
- змагання «тато, мама, я – спортивна сім'я».

### 2.3. Індивідуалізація фізичного навантаження

Відповідно до рекомендацій МОЗ та WHO, фізична активність має враховувати:

- рівень фізичної підготовленості;
- стан здоров'я;
- інтереси та темперамент підлітка.

**3. Розвиток культури харчування**, як важливої умови збереження та зміцнення здоров'я:

**3.1. Освітня діяльність щодо раціонального харчування**

- лекції та тренінги з харчової грамотності;
- інтеграція теми «здорове харчування» у міжпредметні уроки.

**3.2. Співпраця школи з батьками**

- спільні проєкти «Здоровий ланч-бокс»;
- консультації дієтологів;
- заміна шкідливих перекусів у шкільних буфетах.

**3.3. Формування практичних навичок**

- майстер-класи «Готуй корисно»;
- конкурси корисних страв;
- дегустаційні акції здорового харчування.

**4. Підтримка психічного здоров'я та емоційного благополуччя**, яка об'єднує діяльність, спрямовану за такими напрямками :

**4.1. Розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості**

- тренінги з емоційної грамотності;
- дихальні практики, майндфулнес, арт-терапія;
- навчання підлітків технік подолання стресу.

**4.2. Психосоціальна підтримка**

- регулярні індивідуальні консультації з психологом і соціальним педагогом;
- групи взаємодопомоги;
- кризова допомога під час стресових ситуацій.

**4.3. Попередження цифрової залежності**

- уроки медіаграмотності;
- практикум «Цифровий баланс»;
- встановлення правил користування гаджетами під час освітнього процесу.

**5. Профілактика негативних проявів поведінки та адикцій, яка включає :**

**5.1. Проведення інтерактивних тренінгів**

- профілактика тютюнопаління та вейпінгу;
- профілактика алкоголізму та наркоманії;
- безпечна сексуальна поведінка.

**5.2. Метод «рівний рівному»**

- підготовка лідерів-волонтерів;
- молодіжні дискусійні клуби;
- шкільні медіа-кампанії за здоровий спосіб життя.

**5.3. Партнерські програми з громадами та службами**

- співпраця з поліцією, центрами соціальних служб, медичними установами;
- участь у громадських проєктах «Молодь за здоров'я».

**6. Розвиток життєвих навичок (life skills), які є ключовими предикторами здорової поведінки. До них належать:**

- уміння приймати рішення та нести відповідальність;
- критичне та творче мислення;
- комунікативні навички;
- навички асертивної поведінки;
- управління емоціями.

Формування таких навичок можливе через проєктні технології, тренінги, кейси та рольові ігри.

**7. Залучення сім'ї до формування здорового способу життя шляхом організації та проведення:**

**7.1. Підвищення педагогічної культури батьків**

- тематичні батьківські збори;
- консультації з питань здоров'я;
- тренінги для батьків.

## 7.2. Організація сімейних заходів

- спортивні свята;
- спільні походи, велопробіги;
- сімейні челенджі «30 днів здоров'я».

## 7.3. Мотивація сім'ї до підтримки дитини

- залучення батьків як партнерів освітнього процесу;
- створення спільних родинних правил здорового способу життя.

## **8. Соціальні та медіапрограми як інструмент популяризації здоров'я,**

*а саме:*

### 8.1. Створення соціальних медіакампаній у школах

- відеоролики про здоровий спосіб життя;
- шкільні блоги;
- інформаційні стенди.

### 8.2. Участь у всеукраїнських програмах:

- «Healthy Schools»;
- «U-Report»;
- «Безпечна школа»;
- програма «Навички для життя» (WHO).

## **2.4. Експериментальна перевірка ефективності соціально-педагогічних технологій формування здорового способу життя підлітків**

Експериментальна перевірка ефективності запропонованих соціально-педагогічних умов формування здорового способу життя підлітків була проведена з метою визначення їхнього впливу на зміни у знаннях, ставленнях, поведінкових установках і практичних навичках учнів підліткового віку.

Організаційний етап передбачав визначення мети та формулювання завдань експериментальної частини дослідження.

Метою експерименту була перевірка результативності запропонованих соціально-педагогічних заходів і технологій (тренінгових, інтерактивних, інформаційно-просвітницьких, здоров'язбережувальних, медіасвітніх), спрямованих на формування здорового способу життя підлітків.

Завдання експерименту передбачали:

1. Визначення вихідний рівень сформованості компонентів здорового способу життя у підлітків.
2. Реалізувати комплекс соціально-педагогічних заходів у формувальному етапі.
3. Провести контрольний зріз після впровадження моделі.
4. Оцінити динаміку змін та визначити ефективність застосованих технологій.

Безпосереднє проведення експериментальної частини здійснювалось на базі Ліцею № 3 ім. В'ячеслава Чорновола Дрогобицької міської ради Львівської області упродовж лютого – травня 2025 р. , охоплюючи три основні етапи:

**констатувальний**, який передбачав діагностику вихідного рівня знань, мотивації й поведінкових навичок;

**формувальний** – мав на меті здійснення апробації запропонованих рекомендацій для забезпечення ефективної діяльності соціального педагога з формування здорового способу життя як соціально-педагогічної умови становлення особистості підлітка;

**контрольний** – забезпечував діагностику й оцінювання результатів апробації запропонованих рекомендацій.

У дослідженні брали участь 48 підлітків 7–8 класів, які були поділені на 2 групи – експериментальну і контрольну. До експериментальної групи (ЕГ) та контрольної групи (КГ) входило по 24 учні.

Склад груп за віком та статтю був репрезентативним і приблизно однаковим.

Методи та інструменти діагностики були відібрані з методичної літератури та розробок, які пропонують в посібниках з соціально-педагогічних досліджень та фізичної культури і спорту автори О. Ващенко, Н. Москаленко та ін.

Для оцінювання рівня сформованості компонентів здорового способу життя використовувалися такі методи:

- анкетування - для виявлення ставлення підлітків до здоров'я (за О. Ващенко);
- опитувальник оцінки рухової активності (адаптований WHO PAQ-A);
- шкала самооцінки здорової поведінки (за Н. Москаленко);
- спостереження за поведінкою учнів (за критеріями активності, дисципліни, рівня взаємодії);
- інтерв'ю з учнями та батьками;
- аналіз щоденників самопостережень.

Оцінювання здійснювалось за такими показниками :

*когнітивний* – знання про здоровий спосіб життя, фактори ризику, правила харчування, фізичної активності, безпеки;

*мотиваційно-ціннісний* – ставлення до власного здоров'я, прагнення вести здоровий спосіб життя;

*діяльнісний* – реальна участь у здорових практиках: руховій активності, режимі дня, харчовій поведінці, профілактиці шкідливих звичок;

*соціально-комунікативний* – уміння співпрацювати, вирішувати конфлікти, регулювати емоції.

Формувальний етапу експерименту передбачав реалізацію запропонованих рекомендацій, які включали: тренінгові технології, інтерактивні форми роботи, здоров'язберезувальні практики у шкільному

середовищі, методи психологічної та соціально-педагогічної підтримки, медіаосвітні технології.

Експериментальною програмою пропонувалось (для вибору вчителями і соціальними педагогами ) використання таких технологій і форм роботи.

#### Тренінгові технології:

- «Навички здорового життя» (Life Skills Education);
- тренінг емоційної стійкості та саморегуляції;
- тренінг «Профілактика залежностей і ризикованої поведінки».

#### Інтерактивні форми роботи:

- рольові ігри та ситуаційні моделі;
- здоров'язбережувальні квести;
- групові проєкти «Моє здорове харчування», «Мій день без гаджетів».

#### Здоров'язбережувальні практики у шкільному середовищі

- активні перерви;
- руханки перед уроками;
- спортивні флешмоби.

#### Психологічна та соціально-педагогічна підтримка передбачала:

- індивідуальні консультації;
- групові обговорення;
- робота з батьками (лекції, сімейні заходи).

#### Медіаосвітні технології включали:

- аналіз контенту реклам та соціальних мереж;
- створення учнями роликів про здоровий спосіб життя.

Результати контрольного етапу експерименту засвідчили, що після формувального етапу позитивна динаміка змін мала місце у всіх критеріях, тоді як у контрольній групі зміни були мінімальними.

За когнітивним компонентом:

у ЕГ середній рівень знань про фактори здоров'я підвищився на 34 %, тоді як у КГ — лише на 8 %.

За мотиваційно-ціннісною складовою 78 % учнів експериментальної групи після тренінгів виявляли сформовану потребу вести здоровий спосіб життя (проти 41 % до експерименту).

У діяльнісному компоненті кількість учнів ЕГ, які регулярно займаються фізичною активністю (не менше 60 хв. на день), зросла з 29 % до 67 %, а в КГ – збільшилась 31 % до 38 %.

За соціально-комунікативною складовою відбулись такі зміни:

в ЕГ у підлітків покращилися навички:

- розв'язання конфліктів;
- командної роботи;
- емоційної регуляції.

78 % учнів відзначили зменшення рівня тривожності та стресу.

Аналіз та узагальнення результатів, отриманих після завершення експериментальної частини дослідження засвідчили ефективність запропонованих соціально-педагогічних технологій.

Їх переваги полягають у:

- мотиваційній спрямованості на позитивні зміни;
- інтерактивності та включенні підлітків у діяльність;
- поєднанні освітніх, психологічних і рухових компонентів;
- формуванні життєвих навичок (life skills), які є предикторами здорової поведінки;
- залученні до розв'язання питань здорового способу життя сім'ї та громади;
- створенні комфортного шкільного середовища.

Порівняльний аналіз ЕГ та КГ свідчить про статистично значущі позитивні зрушення у когнітивній, емоційно-ціннісній та поведінковій сфері.

Соціальний педагог відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя підлітків. Його діяльність охоплює просвітницький, профілактичний, консультативний, діагностичний, організаційний і координаційний напрями.

Через застосування сучасних соціально-педагогічних технологій педагог забезпечує становлення у підлітків ціннісного ставлення до здоров'я, розвиток відповідальної поведінки, навичок саморегуляції та здатності протистояти негативним соціальним впливам. Ефективність роботи соціального педагога значною мірою залежить від партнерства школи, сім'ї та громади, а також від створення цілісного здоров'язбережувального середовища.

Аналіз вітчизняних та міжнародних проєктів свідчить, що ефективне формування здорового способу життя підлітків можливе лише за умови поєднання освітніх, соціально-педагогічних, психологічних і громадських ініціатив.

Успішні програми мають комплексний характер, застосовують інтерактивні технології навчання, залучають підлітків до активної діяльності, охоплюють сім'ю та громаду. Соціальний педагог у цих проєктах виконує роль координатора, фасилітатора, тренера, консультанта й організатора партнерської взаємодії.

## **Висновки до 2 розділу**

Формування здорового способу життя учнівської молоді потребує комплексного підходу, який включає вдосконалення освітнього середовища, підвищення рухової активності, формування в учнів культури харчування, проведення заходів, які сприяють зміцненню психічного здоров'я та забезпечують системну роботу з профілактики ризикованої поведінки.

Важливу роль у цьому напрямку виховної роботи соціального педагога з учнями відіграють тренінгові заняття, застосування інтерактивних, медіаосвітніх та проєктних технологій, а також налагодження партнерської взаємодії школи, сім'ї та громади.

Реалізація рекомендованих заходів, як засвідчили спостереження, бесіди з вчителями (класними керівниками, вчителями фізичного виховання та інших предметів) сприяє формуванню у підлітків відповідального ставлення до власного здоров'я, забезпечує більш цілеспрямовану і системну діяльність з розвитку життєвих навичок та створенню умов для їх успішної соціалізації.

Експериментальна робота підтвердила доцільність дотримання запропонованих педагогічних умов формування здорового способу життя підлітків. Застосування здоров'язбережувальних соціально-педагогічних технологій сприяло підвищенню рівня знань учнів про здоров'я, формувало більш відповідальну поведінку стосовно збереження власного здоров'я, сприяло підвищенню рівня рухової активності, покращенню емоційної стійкості та формуванню позитивних соціальних компетентностей підлітків.

Отримані результати доводять, що комплексний підхід є найбільш ефективним у формуванні здорової поведінки підлітків та може бути рекомендованим для широкого впровадження у практику закладів загальної середньої освіти.

## ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретико-методичне та експериментальне дослідження проблеми здорового способу життя як важливої соціально-педагогічної умови становлення особистості підлітка. На основі проведеного аналізу наукових джерел, узагальнення досвіду практичної роботи, реалізації соціально-педагогічних технологій та експериментальної перевірки було сформульовано такі загальні висновки:

1. **Здоров'я підлітка** є багатовимірною категорією, що інтегрує фізичне, психічне, соціальне й духовне благополуччя. Науковці (Г. Апанасенко, В. Оржеховська, І. Бех, Н. Москаленко та ін.) одноставно підкреслюють, що здоров'я — це не лише відсутність хвороб, а й здатність до саморегуляції, адаптації та ефективної життєдіяльності.

2. **Здоровий спосіб життя** підлітків визначається як система поведінкових практик і ціннісних орієнтацій, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я. Він формується під впливом соціального середовища, педагогічних впливів, сімейного виховання та особистої життєвої позиції.

3. Аналіз сучасного стану здоров'я підлітків засвідчив наявність численних проблем: зростання хронічних захворювань, гіподинамії, шкідливих звичок, емоційної нестабільності, цифрових залежностей. Особливо негативний вплив мають соціальні стресори та наслідки воєнного стану в Україні, що суттєво ускладнили процес формування здорової поведінки учнівської молоді.

4. Теоретичне дослідження показало, що **формування здорового способу життя** потребує створення цілісних соціально-педагогічних умов, серед яких:

- позитивний мікроклімат у школі;
- рухова активність і здоров'язбережувальні технології;
- формування психологічної стійкості;

- партнерство сім'ї, школи та громади;
- підтримка життєвих навичок (life skills).

5. Встановлено, що **соціальний педагог відіграє провідну роль** у формуванні здорового способу життя підлітків, виконуючи функції консультанта, фасилітатора, організатора профілактичних програм, посередника між школою та сім'єю, координатора взаємодії з громадою та соціальними службами.

6. Аналіз вітчизняного й міжнародного досвіду (програм WHO, ЮНІСЕФ, «Healthy Schools», НУШ, регіональних ініціатив) підтвердив ефективність інтерактивних, тренінгових, проектних та медіаосвітніх технологій у формуванні здорової поведінки підлітків.

7. У ході експериментальної роботи було перевірено результативність авторської моделі формування здорового способу життя підлітків. Після її впровадження зафіксовано істотні позитивні зміни у:

- когнітивному компоненті (зростання обізнаності на 30–35%);
- мотиваційно-ціннісному компоненті (підвищення цінності здоров'я у 78% учнів ЕГ);
- діяльнісному компоненті (збільшення регулярної рухової активності, покращення харчових звичок);
- емоційно-комунікативній сфері (зниження тривожності, покращення комунікативних навичок).

8. Порівняльний аналіз експериментальної та контрольної груп довів, що застосування тренінгових, інтерактивних, здоров'язбережувальних і психолого-педагогічних методик є значно ефективнішим за традиційні форми просвітництва.

9. Практичні рекомендації, розроблені в межах магістерського дослідження, можуть бути використані соціальними педагогами, класними керівниками, психологами, фахівцями центрів соціальних служб та освітніми установами для удосконалення роботи із підлітками.

Таким чином, результати дослідження засвідчують актуальність і важливість соціально-педагогічних технологій у формуванні здорового способу життя підлітків, визначаючи перспективність подальших наукових розвідок у напрямі інтеграції здоров'язберезувальних практик у сучасну освіту та соціальну сферу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балакірева О. М., Бондар Т. В., Даниленко Г. М. та ін. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проєкту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»: монографія. Київ: Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.
2. Балакірева О. М., Бондар Т. В., Артюх О. Р. та ін. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : монографія. Київ: ЮНІСЕФ, Український інститут соціальних досліджень ім. О. Яременка, 2011. 172 с.
3. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 368 с.
4. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ–Чернівці : Букрек, 2018. 320 с.
5. Бойченко Тетяна. Освітні профілактичні програми. К.: Главник, 2016. 128 с.
6. Бойченко Т. Є., Василяшко І. П., Коваль Н. С. Основи здоров'я: підручник для 9 класу закладів загальної середньої освіти. Київ: Генеза, 2017.
7. Вакуленко О.В. Професійна компетентність соціальних працівників у формуванні здорового способу життя. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2016. № 1. С. 88 – 92.
8. Висоцька О. Є. Освіта для сталого розвитку: науково-методичний посібник. Дніпропетровськ: Роял Принт, 2011. 200 с.
9. Дубенчук А. Духовне здоров'я – фундамент здоров'я фізичного. Фізичне виховання в школі. 2018. № 3. С. 28.
10. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / За заг. ред. проф. І.Д. Звереві. Київ-Сімферополь: Універсум, 2012. 536 с.

11. Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» від 19.11.1992 № 2801-XII. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: [zakon.rada.gov.ua/go/2801-12](http://zakon.rada.gov.ua/go/2801-12)
12. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: [zakon.rada.gov.ua/go/2145-19](http://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19).
13. Закопайло С. Складові компоненти здорового способу життя старшокласників. Фізичне виховання в школі. 2018. № 1. С. 54 – 55.
14. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: наук.-метод. посіб. – Київ: МАУП, 2000. 312 с.
15. Капська А.Й. Соціальна педагогіка навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 488 с.
16. Кондрацька Г., Самойлик С. Рівень ставлення підлітків до здорового способу життя. В зб.: Молода спортивна наука. Львів, 2020. С. 283 – 285.
17. Киричук О. В., Рогальська-Яблонська І. П., Оржеховська В. М. та ін. Формування просоціальної поведінки школярів в умовах превентивного виховного середовища: навч.-метод. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2016. 160 с.
18. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2007. 252 с. (3-тє вид., перероб. і доп. 2014).
19. Москаленко Н. В., Полякова Н., ін. Методичні основи організації рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку залежно від рівня фізичного стану. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 2.
20. Омельченко Л.П., Омельченко О.В. Здоров'ятворча педагогіка. Х.: Вид. група «Основа», 2018. 205 с.

21. Оржеховська В. М., Габора Л. І. Збереження репродуктивного здоров'я неповнолітніх: навч.-метод. посіб. Київ: ХІК, 2004. 40 с.
22. Педагогіка здоров'я як основа розвитку потенціалу особистості / В.А. Гладуш, Н.В. Зимівець, З.П. Бондаренко, Л.М Ніколенко та ін. Дніпро: ЛПРА, 2020. 384 с.
23. 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.
24. Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, заходів щодо реалізації Концепції : Наказ МОН України від 16.06.2015 № 641.
25. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посібник укл.: С. П. Дудіцька. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
26. Профілактика деструктивної поведінки підлітків: навч.-метод. посібн. В. Оржеховська, Т. Журавель, Ю. Удовенко. К: Видавництво ФОП Буря О.Д., 2022. 144 с.
27. Соціальна педагогіка : навчальний посібник. О.В. Безпалько, І.Д. Зверева, Т.Г. Веретенко. К. : Академвидав, 2013. 312 с.
28. Соколенко Л. С. Теоретичні та методологічні засади формування культури здорового способу життя. Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження: теорія і практика в освітніх процесах: монографія. Київ: Майстерні магістеріуму, 2020. С. 7–45.
29. Страшко С. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя. К. : Освіта України, 2016. 260 с.
30. Сутула В.О., Васьков Ю.В., Бондар Т.С. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. № 1. С. 15–22.

31. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Запоріж. держ. ун-т. Запоріжжя, 2009. 308 с.
32. Ткаченко В. Змістово-структурові аспекти поняття «здоров'язбережувальні технології». *Витоки педагогічної майстерності*. Полтава, 2013. Вип. 12. С. 315–319.
33. Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації / кер. авт. колективу Т. Андріюченко. Київ: Бланк-Прес, 2019. 120 с.
34. Футорний С. М. Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 5. С. 98–102.
35. Футорний С. М. Формування понять здоров'я та здорового способу життя у процесі фізичного виховання студентів. Спортивна медицина. 2011. № 1–2. С. 85–92.
36. Шахрай В. М. Цінність життя підлітка: світоглядні орієнтири: монографія. Київ, 2019.
37. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посібник. Харків, 2018. 125 с.
38. Шеремет І.В. Формування здорового способу життя як складова фізичної культури і спорту. Наукові записки. Серія: педагогіка. 2014. № 2.
39. WHO. Constitution of the World Health Organization. Geneva: World Health Organization, 1948. URL: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
40. WHO. Adolescent health: інформаційна сторінка. Geneva: World Health Organization. URL: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>.
41. WHO. Global Action for Measurement of Adolescent health (GAMA): adolescent health indicators. Geneva : World Health Organization, 2023.

42. WHO Regional Office for Europe. A healthy start for a healthy life: a strategy for child and adolescent health and well-being in the WHO European Region 2026–2030. Copenhagen: WHO Europe, 2024.
43. UNICEF. Social conditionality and indicators of adolescent and youth health in Ukraine. Kyiv : UNICEF, 2019.
44. UNICEF / UN. Fact Sheet: Health of Young People. 2024. [https://www.unicef.org/ukraine/en/media/49196/file/UNICEF\\_SitAn\\_2024\\_UKR.pdf.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/en/media/49196/file/UNICEF_SitAn_2024_UKR.pdf.pdf).
45. Schramme T. Health as Complete Well-Being: The WHO Definition and Beyond // Public Health Ethics. 2023. Vol. 16, № 3. P. 210–223.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анкета

**для визначення рівня сформованості здорового способу життя підлітків**

(1) Ваш рівень фізичної активності протягом тижня:

- дуже низький
- низький
- середній
- високий
- дуже високий

(2) Як часто Ви займаєтесь спортом або руховою активністю?

- щодня
- 3–4 рази на тиждень
- 1–2 рази на тиждень
- рідко
- ніколи

(3) Чи дотримуетесь Ви режиму дня?

- завжди
- інколи
- не дотримуюся

(4) Позначте свої харчові звички (можна кілька варіантів):

- перекуси фаст-фудом
- регулярні прийоми їжі
- вживання овочів і фруктів
- солодкі напої
- достатнє споживання води

(5) Як Ви оцінюєте своє здоров'я?

- відмінне
- добре
- задовільне
- незадовільне

**Щоденник самопостереження здорової поведінки (7 днів)**

**День Фізична активність Режим дня Харчування Стрес/емоції Коментар**

1

2

.....

**Тренінг «Навички здорового життя» (фрагмент програми)**

**Мета:** формування життєвих навичок, розвиток уміння приймати рішення, керувати емоціями, уникати ризикованої поведінки.

Заняття 1: «Цінність здоров'я»

- ✓ вправа «Дерево здоров'я»;
- ✓ мозковий штурм «Що впливає на здоров'я?».

Заняття 2: «Емоційна саморегуляція»

- ✓ техніка «Дихання три хвили»;
- ✓ гра «Я можу впоратися!».

Заняття 3: «Здорові стосунки та комунікація»

- ✓ рольові ігри «Конфлікт без агресії»;
- ✓ дискусія «Асертивність vs агресивність».

**Соціально-педагогічний проєкт «Тиждень здоров'я»**  
(план проведення)

**Мета:** підвищення рівня здорової поведінки учнів.

**Заходи:**

- День 1: Спортивний флешмоб «Рух – це життя».
- День 2: Воркшоп «Здорове харчування без міфів».
- День 3: Лекція «Кібербезпека та цифровий детокс».
- День 4: Арт-терапія «Емоції крізь кольори».
- День 5: Фестиваль сімейного здоров'я.

**Діагностична карта  
оцінювання рівня здорового способу життя учня**

**Компоненти:**

- когнітивний;
- мотиваційний;
- діяльнісний;
- емоційно-комунікативний.

**Шкала:** низький / середній / достатній / високий рівень.

<b>Компонент</b>	<b>Показники</b>	<b>Низький</b>	<b>Середній</b>	<b>Достатній</b>	<b>Високий</b>
<b>Когнітивний</b>	Знання факторів здоров'я				
	Розуміння правил харчування				
	Уявлення про фізичну активність				
	Знання про шкідливі звички				
	Розуміння аспектів психічного добробуту				
<b>Мотиваційний</b>	Ціннісне ставлення до здоров'я				
	Прагнення покращувати фізичний стан				
	Мотивація до занять спортом				
	Готовність підтримувати здорові звички				
	Відповідальність за поведінку				

<b>Діяльнісний</b>	Регулярна фізична активність
	Дотримання режиму дня
	Здорова харчова поведінка
	Гігієнічні навички
	Відсутність шкідливих звичок
<b>Емоційно-комунікативний</b>	Контроль емоцій
	Вирішення конфліктів
	Позитивна самооцінка
	Співпраця з однолітками
	Уміння просити допомогу