

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**Кафедра педагогіки та методики початкової освіти**

«До захисту допускаю»  
Завідувач кафедри  
педагогіки та методики початкової освіти,  
доктор педагогічних наук, професор  
\_\_\_\_\_ Ірина САДОВА  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО  
СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**

**Спеціальність 013 Початкова освіта**

**Освітня програма «Початкова освіта»**

**Магістерська робота**

на здобуття кваліфікації – Магістр початкової освіти. Вчитель початкових  
класів закладу загальної середньої освіти

**Автор роботи – Гайовська Марта Ігорівна \_\_\_\_\_**

*підпис*

**Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент Ілляш Соломія Дмитрівна \_\_\_\_\_**

*підпис*

**Дрогобич, 2025**



## АНОТАЦІЯ

*Марта Гайовська*

### **Педагогічні умови формування навичок здорового способу життя в учнів початкових класів**

У магістерській роботі досліджено проблему формування здорового способу життя учнів початкових класів; проаналізовано теоретичні засади формування здорового способу життя, зокрема з'ясовано сутність поняття «здоровий спосіб життя» в психолого-педагогічній літературі, виявлено особливості формування здорового способу життя в молодшому шкільному віці; вивчено практичні аспекти досліджуваної проблеми; здійснено діагностику рівня сформованості основ здорового способу життя учнів початкових класів; розроблено та апробовано комплекс занять, який спрямований на формування здорового способу життя учнів початкової школи в позаурочній діяльності.

## ANNOTATION

**Marta Hayovska**

### **Pedagogical conditions for the formation of primary schoolchildren's healthy lifestyle skills**

In the master's thesis, the problem of forming a healthy lifestyle of elementary school students was investigated; the theoretical foundations of the formation of a healthy lifestyle were analyzed, in particular, the essence of the concept of "healthy lifestyle" in the psychological and pedagogical literature was clarified, the peculiarities of the formation of a healthy lifestyle in primary school age were revealed; the practical aspects of the investigated problem were studied; diagnosis of the level of formation of the basics of a healthy lifestyle of elementary school students was carried out; developed and tested a set of classes aimed at forming a healthy lifestyle of elementary school students in extracurricular activities.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ</b> .....	10
1.1. Сутність поняття «здоровий спосіб життя» в психолого-педагогічній літературі.....	10
1.2. Особливості формування здорового способу життя в молодшому шкільному віці.....	22
<b>РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ</b> .....	27
2.1. Виявлення рівня сформованості основ здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.....	27
2.2. Впровадження комплексу занять, спрямованого на формування здорового способу життя учнів в позаурочній діяльності.....	26
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	42
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	45

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Демократичні зміни, які відбуваються сьогодні в Україні, суттєво вплинули на всі аспекти суспільного життя, включаючи освітню сферу, на зміні ставлення до здоров'я населення. Процеси демократизації та інтеграції країни в світову спільноту спричинили низку трансформацій у різних галузях, зокрема в системі освіти, де значна увага почала приділятися не лише академічним досягненням учнів, а й їхньому фізичному та емоційному розвитку. Ці зміни потребують впровадження нових методів навчання, виховання та формування здорових звичок у учнів початкової школи, оскільки саме в цей період закладаються основи для їхнього майбутнього благополуччя та всебічного розвитку.

Зростаючий вплив глобалізації та технологічного прогресу, значно вплинув на зменшення фізичної активності дітей. Наявність технологій, зокрема телевізорів, комп'ютерів, смартфонів, дистанційне навчання істотно зменшує час, який діти проводять на свіжому повітрі або займаються фізичними вправами, що у свою чергу, призводить до зростання малорухливості серед школярів, що може мати негативні наслідки для їхнього здоров'я в майбутньому.

Саме тому, сьогодні як ніколи виникає необхідність у вирішенні проблеми формування здорового способу життя учнів початкової школи, який є однією з основних компетентностей, визначених у Державному стандарті початкової освіти

У сучасному українському суспільстві проблема виховання здорового покоління набуває великого значення. Значне погіршення стану здоров'я молоді зумовлене впливом багатьох чинників, а саме, ставленням населення до власного здоров'я та здоров'я своїх дітей. Отож, однією з найбільш нагальних проблем сучасності є збереження та укріплення здоров'я прийдешнього покоління.

Зростаючий вплив глобалізації та технологічного прогресу, значно вплинув на зменшення фізичної активності дітей. Наявність технологій, зокрема комп'ютерів, смартфонів, дистанційне навчання істотно зменшує час, який діти проводять на свіжому повітрі, або займаються фізичними вправами, що у свою чергу, призводить до зростання малорухливості серед школярів, що може мати негативні наслідки для їхнього здоров'я в майбутньому. Саме тому, сьогодні як ніколи виникає необхідність вирішення проблеми формування здорового способу життя учнів початкових класів, який є однією з основних компетентностей, визначених у Державному стандарті початкової освіти.

Також учні молодшого шкільного віку чимало часу проводять у стінах закладу освіти. Це життєвий етап, коли формуються основні фізичні та психологічні властивості особистості. Тому, дуже важливо окреслити умови, методи та способи, які впливають на становлення здорового способу життя учнів початкових класів.

Як свідчить практика, під час навчання в школі у більшості учнів показники стану здоров'я суттєво знижуються. Основними причинами цього негативного процесу, зазвичай, є недостатність фізичної активності та недосконалість організації освітнього процесу. Очевидно, що джерелами негативного впливу на здоров'я учнів є не лише зовнішні чинники, але й сам освітній процес, включаючи його зміст, форми організації діяльності та способи навчання.

У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті серед ключових завдань визначено виховання в учнів відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших як найвищої суспільної цінності. Особливу увагу приділено формуванню духовних потреб, навичок здорового способу життя, а також збереженню й зміцненню фізичного, психічного, соціального та морального здоров'я молодого покоління.

Збереження здоров'я нації є результатом ефективної державної політики, адже саме стан здоров'я дітей та молоді визначає рівень розвитку

суспільства, його інтелектуальний, культурний та економічний потенціал. Тому одним із провідних завдань Нової української школи є виховання особистості, яка не лише володіє знаннями, але й здатна застосовувати їх у практичній діяльності.

Проблема формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку була предметом досліджень багатьох вітчизняних педагогів, психологів і фізіологів. Зокрема, її висвітлено у працях Х. Алчевської, Л. Байкалова, Н. Бирюкова, С. Боткіна, Є. Вайнера, Г. Ващенко, М. Лук'яненка, С. Русової, К. Ушинського.

Питання впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес розробляли як українські, так і зарубіжні науковці (І. Айзман, Г. Апанасенко, Н. Базарний, К. Бондаревська, І. Брехман, О. Газман, М. Гончаренко, А. Маслоу, Т. Сущенко та інші). Проблемою профілактики шкідливих звичок займалися Л. Жданова, Н. Максимова, В. Оржеховська, Т. Федорченко та ін.

Формування здорового способу життя має відбуватися безперервно та цілеспрямовано. Особливо актуальною ця проблема є у початковій школі. Це пов'язано із суттєвими змінами у звичному способі життя дитини, засвоєнням нової соціальної ролі учня. Значна кількість першокласників приходить в школу із вродженими, або ж набутими захворюваннями. Саме в молодшому шкільному віці закладається фундамент здорового способу життя.

Сучасні освітні стандарти забезпечують формування знань, установок, орієнтирів і норм поведінки, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, зацікавлене ставлення до власного здоров'я, знання негативних чинників впливу на здоров'я.

**Мета дослідження** полягає у виявленні ефективності впровадження комплексу занять, спрямованого на формування здорового способу життя учнів початкових класів.

**Об'єкт дослідження** – основи здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження** – процес формування здорового способу життя учнів початкових класів.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично обґрунтувати особливості формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

2. Дослідити рівень сформованості основ здорового способу життя учнів початкових класів.

3. Розробити та апробувати комплекс занять з метою формування основ здорового способу життя учнів початкової школи.

4. Проаналізувати отримані результати.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження:**

– *теоретичні* (узагальнення та систематизація теоретичних відомостей, які представлені в науковій та методичній літературі, аналіз та узагальнення передового педагогічного досвіду щодо проблеми дослідження);

– *емпіричні* (педагогічне спостереження, анкетування, аналіз шкільної документації, аналіз результатів дослідження).

**Теоретична значимість дослідження.** Проаналізовано теоретичні засади проблеми формування здорового способу життя учнів початкових класів, зокрема з'ясовано сутність поняття «здоровий спосіб життя» в психолого-педагогічній літературі, виявлено особливості формування здорового способу життя в молодшому шкільному віці.

**Практична значимість дослідження** полягає в розробці комплексу практичних завдань, спрямованих на формування основ здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

**Апробація дослідження.** Результати дослідження доповідались на засіданнях кафедри педагогіки та методики початкової освіти.

За матеріалами дослідження опубліковано статтю на тему: *«Педагогічні умови формування навичок здорового способу життя в учнів початкових класів»* у збірнику матеріалів XVI міжнародної науково-практичної конференції АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ НАУКИ ТА ОСВІТИ, Львів 7-8 жовтня 2025 року.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел.

## РОЗДІЛ І.

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

#### 1.1. Сутність поняття «здоровий спосіб життя» в психолого-педагогічній літературі

Важливість формування здорового способу життя учнів початкових класів сьогодні не викликає сумнівів, адже саме в цей період закладаються основи фізичного, психічного та соціального благополуччя дітей. Оскільки початкова школа є етапом активного розвитку дітей, зокрема в контексті формування основних життєвих звичок і поведінкових патернів, поняття здорового способу життя стає важливим елементом в освітньому процесі.

Здоров'я дітей, їхні звички та спосіб життя в значній мірі визначаються як впливами ззовні, так і внутрішніми факторами, зокрема освітнім середовищем і педагогічною діяльністю. Логіка дослідження вимагає визначення сутності ключових понять здорового способу життя та основних положень цієї концепції потребує розглянути науково-педагогічні погляди, як українських, так і зарубіжних дослідників.

Звернемося до тлумачення поняття «здоров'я», яке останніми роками привертає все більшу увагу філософів, медиків, психологів і педагогів. Наукові дослідження в цій галузі свідчать, що проблема збереження і зміцнення здоров'я є однією з найактуальніших та водночас найбільш суперечливих, оскільки донині не існує єдиного чіткого визначення сутності поняття «здоров'я» та способу його кількісного вимірювання [20, с. 44].

Здоров'я є найвищою цінністю для людини, яка вимагає постійної турботи, збереження і зміцнення. Це комплекс фізичних, духовних і соціальних характеристик, які становлять основу довголіття та є важливою умовою реалізації творчих планів, підтримання високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.

Слід погодитися, здоров'я є складним багатогранним явищем, яке має універсальне значення, про що свідчить наявність відповідного терміну в усіх мовах світу. Воно втілює високий рівень працездатності, гарний настрій та впевненість у собі.

Фізичний компонент здоров'я забезпечує гарне самопочуття, бадьорість і силу, тоді як психічне здоров'я дарує спокій та позитивний настрій. Соціальне здоров'я сприяє успіхам у навчанні та загальній діяльності особистості. Досягнення цього стану вимагає значних зусиль і систематичної роботи над собою [4, с. 144].

У контексті теми нашого дослідження, зауважимо, фізичне здоров'я вимагає регулярних фізичних навантажень, правильного харчування та дотримання здорового способу життя. Психічне здоров'я підтримується шляхом збереження емоційної стабільності, управління стресом і розвитку позитивного мислення дітей.

В свою чергу, духовне здоров'я, формується через осмислення життєвих цілей, самоусвідомлення та досягнення внутрішньої гармонії дитини. Соціальне здоров'я підтримується завдяки здатності дитини будувати здорові міжособистісні взаємини (з дорослими, однолітками), спілкуватися, підтримувати родинні й дружні зв'язки та відчувати свою значущість у колективі, класі, суспільстві.

Взаємозалежність рівнів здоров'я є наскрізною: здоров'я окремої людини впливає на її найближче оточення, організації, громади, країни, а в підсумку – на стан здоров'я людства. У свою чергу, глобальні чинники також впливають на індивідуальне здоров'я. Цей взаємозв'язок визначає важливість як особистої відповідальності кожної людини за здоров'я світу, так і спільної відповідальності людства за стан кожної особистості [1, с. 85].

Дотримання здорового способу життя передбачає виконання певних правил, які забезпечують гармонійний розвиток людини, високу працездатність, емоційну рівновагу та здоров'я в цілому. Основою цього поняття є індивідуальна система поведінки й звичок, які сприяють підтриманню

оптимального рівня життєдіяльності й здорового довголіття. Здоровий спосіб життя включає в себе практичні дії, спрямовані на профілактику хвороб, зміцнення різних систем організму та покращення загального самопочуття.

Кожна людина є частиною загальної соціальної структури, тому її здоров'я безпосередньо впливає на стан здоров'я громади, нації та всього людства. У той же час, світова спільнота несе відповідальність за створення умов, які сприяють особистому благополуччю. Ця взаємозалежність підкреслює важливість спільних зусиль на всіх рівнях для забезпечення збереження здоров'я. Як доповнення можна навести приклади сучасних програм, що сприяють формуванню здорового способу життя, або провести аналіз успішних практик у різних країнах.

Отже, можна зробити певний висновок, у науковому середовищі загальноприйнято визначати «здоров'я» як комплексний стан, який охоплює не лише фізичне благополуччя, але й психічну рівновагу та соціальну гармонію індивіда.

Відповідно здоров'я включає в себе здатність організму ефективно функціонувати, бути стійким до стресових впливів, а також підтримувати якісні міжособистісні зв'язки і соціальні взаємодії з дорослими та однолітками. Тобто, здоров'я необхідно розглядати як більш широкий концепт, ніж просто відсутність хвороб або фізичних вад, що передбачає взаємодію фізичних, емоційних та соціальних чинників і забезпечують загальне благополуччя особистості [1, с. 126].

Ставлення до власного здоров'я, способи його підтримки та зміцнення людина реалізує через власний спосіб життя. Вважається, що саме спосіб життя на 50% впливає на стан здоров'я людини. Цей чинник є динамічним і змінюється залежно від навколишнього середовища, включаючи виховні впливи.

Збереження здоров'я молодого покоління нині постає як одне з пріоритетних завдань нашої держави. Це зумовлено, з одного боку, загальним погіршенням стану здоров'я населення України під впливом

низки чинників, серед яких кліматичні умови та стан довкілля, а з іншого – зростанням рівня захворюваності серед учнівської молоді.

Держава приділяє особливу увагу здоров'ю дітей. Це важливо, бо загалом українці мають проблеми зі здоров'ям через екологію та інші чинники, а серед учнів кількість хвороб постійно зростає.

Найпершим напрямком застосування, поширення та опанування оздоровчих методик сьогодні є робота з дітьми молодшого шкільного віку, оскільки саме в цей період переважно закладається не просто фундамент подальшого розвитку організму, але й прагнення бути здоровим – вироблення свідомого, ціннісного ставлення до власного добробуту, що доведено психолого-педагогічними дослідженнями.

У процесі формування здорового способу життя у дітей важливу роль відіграють не лише батьки та вчителі, але й широке соціальне оточення, до якого належать й інші «дорослі», зокрема: лікарі, соціальні працівники, тренери, психологи та інші представники дорослого світу з якими комунікують учні. Всі вони мають безпосередній вплив на дитину, адже через свою професійну діяльність та життєвий досвід здатні допомогти сформувати у молодших школярів правильні звички, орієнтири та поведінкові моделі, що сприяють здоровому способу життя.

Спільна робота дорослих, яка спрямована на підтримку здоров'я молодших школярів в різних сферах життя, є важливою умовою для їх гармонійного розвитку. Тому в цьому процесі важливо забезпечити узгоджену роботу всіх представників соціального оточення, що дозволить створити стабільне та підтримуюче середовище для виховання здорових звичок у дітей. Аналіз наукової літератури свідчить, особливості формування здорового способу життя учнів початкових класів активно досліджувалися не лише в Україні, а й за кордоном.

Значний інтерес у цьому напрямку становлять ідеї американського педагога та психолога Дж. Дьюї, який вважав важливим забезпечення гармонійного розвитку дітей через інтеграцію фізичних і розумових

активностей в освітній процес. Він підкреслював необхідність формування здорових звичок через досвід і активну участь дітей у навчальному процесі

З огляду на вище сказане, здоровий спосіб життя необхідно розглядати з різних аспектів, адже він охоплює не лише фізичну активність і правильне харчування, але й психологічний, емоційний та соціальний компоненти.

Наприклад, психоемоційне здоров'я, включає в себе здатність справлятися зі стресами, підтримку позитивного настрою та гармонійні стосунки з оточуючими, є невід'ємною частиною здорового способу життя.

Отже, можна зробити певний висновок, здоровий спосіб життя є комплексною концепцією, яка потребує уваги до всіх аспектів діяльності людини, що впливають на її здоров'я і благополуччя, і включає в себе як фізичні, так і психологічні, соціальні компоненти.

Для з'ясування означених психолого-педагогічних обставин, насамперед, варто окреслити термінологічний апарат цієї проблематики, вивчити історію розвитку процесу становлення основ здорового способу життя учнів початкових класів, а також розглянути поточний стан досліджуваної проблеми та можливості її розвитку у нашій країні.

У широкому розумінні – здоров'я це «...стан повного фізичного, душевного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів» [11, с. 67].

Як зазначено у Статуті Всесвітньої організації здоров'я, володіння найвищим рівнем здоров'я є одним із головних прав будь-якої людини без огляду на расу, віру, політичні переконання, економічне чи соціальне становище [36].

Зміст та сутність поняття «здоров'я» широко розглянута в сучасній літературі з різних дослідницьких позицій.

О. Дубогай запропонував розглядати здоров'я як «...здатність зберігати відповідну до віку стійкість в умовах різких змін кількісних та якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної та структурної

інформації». На думку науковця, здоров'я слід розглядати як характеристику якості життя індивіда [18, с. 53].

Широкий погляд стосовно сутності «здоров'я» висловлює О. Алексюк, зазначаючи, що його значення не зводиться лише до відсутності хвороб та фізичного благополуччя як такого, а характеризується також здатністю ефективно виконувати соціальні функції індивіда, такі як: праця, навчання, відпочинок [2, с. 116].

О.І. Міхійенко акцентує увагу на практичному вимірі формування здоров'я особистості, підкреслюючи, що «здоров'я – це функція виховання, а не лікування» Автор вважає, що справжнє здоров'я полягає у стані організму, який не потребує медичного втручання [29, с. 82].

У цьому контексті сучасна педагогіка та виховна система мають на меті розвиток у дітей навичок здорового способу життя. Йдеться не лише про передачу знань щодо можливостей організму та значення здоров'я, а й про формування внутрішньої потреби дотримуватися здорових практик.

Відтак актуалізується проблема визначення сутності здорового способу життя та пошуку ефективних методів його підтримки. Поняття способу буття людини охоплює трудову, соціальну, інтелектуально-психологічну, рухову діяльність, а також систему міжособистісних взаємодій. Тому спосіб буття розглядається як інтегральна характеристика організації життєдіяльності індивіда, що відображає його ставлення до часу, видів занять та умов існування.

Завдання сучасної педагогіки полягає в тому, щоб навчити дітей жити здорово. Це не лише знання про організм, а й виховання потреби дотримуватися здорового способу життя.

Тому важливо зрозуміти, що таке здоровий спосіб життя і як його підтримувати. Він включає працю, спілкування, інтелектуальну та фізичну активність, а також взаємини з іншими людьми. Отже, спосіб життя показує, як людина організовує свій час, чим займається і як реагує на обставини.

Ґрунтовне визначення сутності здорового способу буття, яке однаково може бути застосоване для будь-яких вікових груп, у тому числі для учнів молодшого шкільного віку, запропоновано в працях Р. Бутова.

Отже, на думку автора, серед головних складників здорового способу життя можна назвати особисту гігієну, зважене харчування, належне поєднання праці та дозвілля, фізичну активність, загартовування, рішучу відмову від шкідливих уподобань, підтримання протягом життя сформованого та перевіреного стилю буття [4, с. 144].

Інша думка виділена у праці В. Горашук. Автор вважає, що здоровий спосіб життя відзначається наявністю таких складових [13, с. 164]:

- 1) регулярні фізичні навантаження;
- 2) повноцінне харчування;
- 3) особиста гігієна;
- 4) загартовування організму;
- 5) відмова від шкідливих звичок;
- 6) психофізіологічне регулювання;
- 7) висока мотивація для здорового способу життя.

До ключових елементів здорового способу життя належать: раціональне чергування праці та відпочинку; організація якісного сну; упорядкований режим харчування; систематична рухова активність; дотримання санітарно-гігієнічних норм і процедур загартовування; уникнення шкідливих звичок; формування культури міжособистісного спілкування; психофізична саморегуляція.

Отже, здоровий спосіб життя слід трактувати як специфічний стиль життєдіяльності, що узгоджується з фізіологічними та соціальними умовами розвитку особистості. Його складники охоплюють як діяльність, спрямовану на фізичний розвиток і виховання, так і процеси соціальної саморегуляції.

У сучасній педагогічній літературі дедалі більше наголошується на необхідності індивідуалізації норм здорового способу життя, адже вони не

можуть бути універсальними для всіх, а визначаються особливостями розвитку конкретної людини. Питання складників здорового способу життя в контексті використання здоров'язбережувальних технологій в освіті досліджували й представники педагогічної науки.

Здоровий спосіб життя включає кілька важливих складників: правильний баланс між роботою та відпочинком, якісний сон, регулярне харчування, фізичну активність, дотримання гігієни та загартовування, відмову від шкідливих звичок, культуру спілкування та вміння керувати своїм психічним і фізичним станом.

У широкому розумінні це певний стиль життя, який відповідає умовам розвитку людини. Він охоплює як фізичний розвиток і виховання, так і здатність до соціальної саморегуляції.

Сучасні дослідження підкреслюють, що норми здорового способу життя мають бути індивідуальними, адже кожна людина має свої особливості. Питання його складників у контексті освіти також розглядали педагоги.

Розглядаючи сутність здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку, І. Горобець зазначає, що серед його основних складових перебувають: оптимальний руховий режим, раціональне харчування, загартовування, оптимальний режим праці та відпочинку, оптимізація психоемоційного стану, дотримання правил особистої гігієни [14, с. 197].

Т. Надім'янова стверджує, що в основі здоров'я учнів лежать соціально-економічні та екологічні чинники. Також автором виокремлюється комплекс шкільних факторів, серед яких слід також відзначити авторитарну педагогіку, ранній старт дошкільної систематичної освіти, недоліки в наявній системі фізичного виховання [30].

Синтезуючи погляди вище зазначених дослідників, можна зробити висновок, що здоровий спосіб життя охоплює раціональне харчування, фізичну активність, дотримання гігієни, загартовування та відмову від шкідливих звичок. Учителі початкових класів повинні навчати дітей основам правильного

харчування, залучати їх до фізичних вправ через ігри, змагання та фізкультхвилинки, а також пояснювати важливість особистої гігієни та загартовування.

Формування здорових звичок у дитинстві є основою для забезпечення здоров'я в майбутньому. Батьки та вчителі відіграють ключову роль у цьому процесі, оскільки діти часто наслідують поведінку дорослих. Важливими умовами досягнення цієї мети є: співпраця закладу освіти та сім'ї, створення предметно-розвивального середовища, активна участь батьків у спільній діяльності з дітьми, а також послідовність і систематичність у виховному процесі.

Саме тому важливо, щоб дорослі демонстрували приклад здорового способу життя, оскільки це створює у дітей міцну основу для розвитку правильних звичок, які зберігатимуться на все життя. Участь у заняттях фізкультурою, правильне харчування, режим сну та відпочинку, дотримання гігієнічних норм – все це має бути не тільки на теоретичному рівні, а й на практиці в повсякденному житті. Такий підхід допомагає дітям усвідомити важливість турботи про своє здоров'я та розвивати відповідальність за своє благополуччя.

Отже, здоровий спосіб життя учнів початкової школи можна розглядати як сукупність звичок, ціннісних орієнтацій, режиму дня та ритму життя, які спрямовані на підтримку, збереження та зміцнення здоров'я в процесі навчання, праці, спілкування, відпочинку тощо. Визначені поняття тісно взаємопов'язані між собою та становлять логічну основу для організації роботи з формування здорового способу життя серед учнів початкових класів.

На підставі огляду психолого-педагогічної літератури ми дійшли висновку, що здоровий спосіб життя учнів молодшого шкільного віку – це діяльність, скерована на збереження й укріплення здоров'я і охоплює такі складові як: особиста гігієна, зважене харчування, влучне поєднання праці та рекреації, рухова діяльність, загартовування, уникнення шкідливих звичок.

Таким чином, здоровий спосіб життя формується під впливом низки факторів, серед яких можна виділити державну політику держави, екологічну ситуацію, формування та зростання особистісних переконань, спрямованих на стійкий та системний розвиток уявлень про свій організм та здоров'я.

Спосіб життя сучасної людини відзначається гіподинамією та гіпокінезією, інформаційним перевантаженням, надмірним харчуванням, психоемоційним стресом, зловживанням медикаментами і т.ін., що веде до розвитку, так званих, хвороб сучасної цивілізації. [1, с. 98].

Підвищити рівень здоров'я підростаючого покоління – головне завдання сучасності. У вирішення цієї задачі не обійтися без участі школи. Всьому колективу школи (вчителям, психологам, медичним і соціальним працівникам) спільно з батьками необхідно правильно організувати процес навчання, таким чином, щоб діти, закінчуючи освітній заклад, змогли підвищити рівень свого здоров'я.

Для цього школа повинна виховати у дитини мотивацію бути здоровим, вести правильний спосіб життя. Саме тому важливо знати про значення поняття «здоровий спосіб життя».

Перш ніж розглядати сутність поняття «здоровий спосіб життя», необхідно уточнити зміст категорії «здоров'я». У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) здоров'я визначається як «стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних вад» [36].

На думку Т. Круцевич, здоров'я слід розуміти як процес підтримання та розвитку фізіологічних, біологічних і психічних функцій, забезпечення оптимальної трудової й соціальної активності при максимально можливій тривалості творчого життя [28, с. 116].

Т. Андрющенко у своїй роботі визначає поняття здоров'я як нормальний стан організму, яке носить характер врівноваженості з

навколишнім середовищем, обов'язковою умовою якого є відсутність різного роду захворювань [1, с. 140].

Тепер, коли ми з'ясували значення терміну «здоров'я», можна перейти до розкриття поняття «здоровий спосіб життя».

Кілька визначень поняття «здоровий спосіб життя» пов'язують такі поняття: поведінка людини, підтримка здоров'я, відсутність шкідливих звичок та ін.

І. Горобець визначає здоровий спосіб життя, як систему індивідуальних проявів особистості в сферах різноманітної діяльності, яка відображає ставлення до себе, соціального середовища і сприяє збереженню відповідної віку активності особистості [13, с. 45].

Також здоровий спосіб життя передбачає такий стиль життєдіяльності, який повинен відповідати генетичним даним людини, тим умовам в яких вона перебуває, спрямований на збереження, а також відновлення та зміцнення здоров'я.

Визначимо основні компоненти здорового способу життя:

1. Відсутність шкідливих звичок, таких як: вживання алкоголю, тютюнопаління та інших наркотичних речовин;
2. Правильний режим фізичного навантаження, відповідний для кожної людини;
3. Правильне харчування;
4. Особиста гігієна;
5. Загартовування;
6. Позитивні емоції, відповідно відсутність негативних емоцій.

Дуже важливо виховувати здорове покоління, для цього необхідно прищеплювати навички самообслуговування, культуру здоров'я з дитинства. Для цього необхідно мотивувати учнів до активного здоров'язбереження, формувати знання про те, як важливо вести здоровий спосіб життя, який охоплює всі сторони життя людини.

Першими і головними вчителями у формуванні здорового способу життя є батьки, найближчі родичі, потім вже вихователі та вчителі. Дуже важливо бути прикладом для своїх дітей. Якщо батьки не ведуть правильний спосіб життя, то й діти не будуть цього робити, оскільки вони спостерігають зовсім іншу картину, засвоюють зовсім інші цінності.

Оскільки сім'я є головним соціальним інститутом, то саме вона створює необхідний психологічний клімат, соціокультурні орієнтації розвитку особистості дитини. Сім'я визначає режим дня дитини, його ритм, культуру харчування і відпочинку, необхідність загартовування, заняття спортом і багато іншого. Всі ці чинники визначають те, якого способу життя буде дотримуватись дитина в майбутньому.

Важливо, щоб дитина розуміла, що її здоров'я в «її руках», і вона сама несе відповідальність за нього. Для того, щоб мотивувати дитину молодшого шкільного віку вести правильний спосіб життя, потрібно зацікавити її, створюючи позитивні емоції, дати відчуття задоволення від того, що вона сама може зміцнювати, зберігати своє здоров'я [19, с. 60].

Формування культури здорового способу життя доцільно починати з раннього дитинства. Особливе значення в цьому процесі має молодший шкільний вік – період інтенсивного фізичного та особистісного розвитку дитини, коли змінюються стереотипи поведінки і діяльності, ставляться нові підвищені вимоги до всіх фізіологічних систем.

Дитині з раннього віку повинні бути прищеплені культура і навички збереження здоров'я. Поряд із сім'єю, велику роль у формуванні здорового способу життя учнів виконує вчитель.

Спосіб життя людини охоплює всі сфери її існування: професійну діяльність, побут, соціальні форми організації, проведення дозвілля, участь у політичному та громадському житті, задоволення матеріальних і духовних потреб, а також дотримання норм і правил щоденної поведінки. На нього впливають не лише економічні чинники, але й суспільно-політичний устрій, світогляд та культура.

Водночас спосіб життя виступає важливою передумовою розвитку різних аспектів життєдіяльності людини, забезпечення активного довголіття та належного виконання соціальних ролей, участі у трудовій, громадській та сімейно-побутовій сферах.

Проблема формування здорового способу життя молодого покоління набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням і зміною характеру навантажень на організм, ускладненням суспільних процесів та збільшенням техногенних, екологічних, психологічних і політичних ризиків, що негативно позначаються на стані здоров'я.

З огляду на вище сказане, здоровий спосіб життя необхідно розглядати з різних аспектів, адже він охоплює не лише фізичну активність і правильне харчування, але й психологічний, емоційний та соціальний компоненти. Наприклад, психоемоційне здоров'я, включає в себе здатність справлятися зі стресами, підтримку позитивного настрою та гармонійні стосунки з оточуючими, є невід'ємною частиною здорового способу життя.

Отже, можна зробити певний висновок, здоровий спосіб життя є комплексною концепцією, яка потребує уваги до всіх аспектів діяльності людини, які впливають на її здоров'я та благополуччя, і включає в себе як фізичні, так і психологічні, соціальні компоненти.

## **1.2. Особливості формування здорового способу життя в молодшому шкільному віці**

Як стверджують сучасні науковці, здоров'я трактується як динамічний стан організму, що характеризується високим рівнем енергетичного потенціалу та оптимальними адаптаційними реакціями на впливи довкілля. Такий стан забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток людини, сприяє її довголіттю, повноцінному життю та ефективній протидії хворобам.

Водночас у преамбулі Статуту ВООЗ здоров'я визначається як стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, що виходить за межі простого розуміння його як відсутності недуг чи фізичних вад.

О. Волошин пояснює поняття здоров'я як рухливий стан організму, коли він має достатньо енергії та добре пристосовується до змін навколишнього середовища. Це дозволяє людині гармонійно розвиватися фізично, емоційно й соціально, жити довго та протистояти хворобам [8, с. 13].

Проте, однією з найбільш нагальних проблем сьогодення є потреба у збереженні та зміцненні здоров'я, а саме учнів молодшого шкільного віку, адже вони значну частину часу проводять у межах освітньої установи. Це етап життя, коли формуються головні фізичні та психологічні риси індивідуума. Малеча цього віку усвідомлює важливість власного здоров'я. Тому необхідно окреслити обставини, наповнення, моделі та шляхи, які є дієвими у навчанні та формуванні здорового способу буття.

Більшість досліджень засвідчує, що учні першого класу, під час вступу до школи, часто мають ті чи інші порушення стану здоров'я, іншу частину набувають вже в стінах школи через неправильну побудову занять, обладнання робочого місця, нераціональний режим дня.

Поступово зростає кількість дітей, які мають захворювання дихальних шляхів, органів травлення через неправильне харчування. Також зростає

кількість дітей з порушенням постави, захворюваннями очей і психологічними розладами. Такий стан здоров'я може бути пов'язаний з наступними педагогічними чинниками:

1. Неправильна тактика вчителя, яка призводить до стресових ситуацій;
2. Збільшення навантажень, які не відповідають фізіологічним особливостям дитини;
3. Ранній початок навчання у школі, психологічна неготовність до цього;
4. Навчальні програми і технології навчання, які не відповідають рівню розвитку дитини;
5. Недостатня обізнаність вчителя щодо питань охорони та збереження здоров'я дітей [20, с. 89].

Саме тому головне завдання системи освіти, на нашу думку, створити умови, які сприятимуть збереженню та зміцненню здоров'я учнів, а також формуванню мотиваційного ставлення до власного здоров'я.

Основними напрямками охорони здоров'я учнів молодшого шкільного віку є:

- формування ціннісного ставлення до свого здоров'я і ведення здорового способу життя в рамках шкільного навчання;
- раціональний розподіл навчального навантаження;
- підготовка і підвищення кваліфікації педагогічних кадрів;
- розробка нових програм, заснованих на принципах формування здорового способу життя;
- створення сприятливого освітнього середовища для учнів, які мають труднощі зі здоров'ям та певні відхилення у розвитку;
- створення цілісної системи спільної діяльності батьків та вчителів для формування комфортного освітнього середовища, яке не завдає шкоди здоров'ю дітей.

Формування здорового способу життя відбувається в усіх громадських інститутах, головне місце серед яких займає сім'я і школа. Важливо контролювати режим дня дитини, її навчальне навантаження, стежити за руховою активністю, харчуванням, психологічним кліматом в сім'ї, а також в школі.

Якщо діяльність учня не буде організованою, вона може завдати шкоди його здоров'ю. Тому важливим моментом є формування основ здорового способу життя.

Головними компонентами здорового способу життя є:

1. Відсутність шкідливих звичок;
2. Правильний руховий режим;
3. Збалансоване харчування;
4. Особиста гігієна;
5. Загартовування;
6. Позитивні емоції, відсутність стресових ситуацій [16, с. 57].

Всім відомо про згубний вплив шкідливих звичок. У стінах школи необхідно, щоб дії вчителя були спрямовані на профілактику, передчасне виявлення та попередження подібних звичок.

Так як в молодшому шкільному віці відбувається процес розвитку особистості, важливо приділити увагу індивідуально-особистісним чинникам захисту від шкідливих звичок. До них належать: всебічний розвиток і формування громадянської компетентності учня.

Режим дня – це теж звичка, яка допомагає формувати здоровий спосіб життя. Якщо учень буде дотримуватись правильного режиму дня, то його фізичні можливості будуть розподілені так, щоб звести до мінімуму навантаження на організм. Це допоможе підвищити працездатність і покращити якість виконаної роботи.

Режим дня потрібно підбирати відповідно до індивідуальних особливостей організму дитини. Збалансований раціон харчування буде підтримувати організм, поповнюючи енергією. Щоденний раціон має бути

різноманітним, наповненим різноманітними продуктами, які будуть багаті необхідними організму вітамінами і мікроелементами. При цьому важливо враховувати вік дитини, функціонування травної системи, потреби організму в поживних речовинах [23, с. 56].

Здоровий раціон харчування дитини потрібно скласти відповідно до таких принципів:

1. Прийом їжі через рівні проміжки часу.
2. Харчування має відповідати конкретному віковому періоду.
3. Поживні речовини повинні бути у збалансованих пропорціях.
4. Харчування підбирається відповідно до індивідуальних особливостей організму (враховуються реакції організму на той чи інший продукт) [23, с. 60].

Наступний компонент здорового способу життя – загартовування. Якщо раціонально використовувати сили природи (сонце, воду, повітря), то це сприятиме успішному загартовуванню організму, що, в свою чергу, допомагатиме протистояти зовнішнім факторам середовища, які несприятливо впливають на організм.

Загартовування – кращий засіб для зміцнення і збереження здоров'я. Також загартовування сприяє підвищенню стійкості організму до різних застудних захворювань, підвищує рівень сили імунних реакцій.

Але для того щоб загартовування принесло користь і потрібний ефект, необхідно дотримуватись наступних принципів:

1. Поступовість (поступово збільшувати час перебування на сонці, знижувати температуру води і т.д.);
2. Систематичність (тільки щоденні загартовування принесуть позитивний результат);
3. Комплексність (використання сонця, води, повітря разом);
4. Врахування індивідуальних особливостей (дуже важливо проконсультуватися із педіатром про стан здоров'я дитини, щоб переконатися, що загартовування можна проводити) [34, с. 233].

Розглянемо інший компонент здорового способу життя – дотримання особистої гігієни. Щоб зберегти і зміцнити здоров'я важливо дотримуватися правил особистої гігієни, які передбачають комплекс систематичних заходів по догляду за волоссям, шкірою, порожниною рота, а також чистотою взуття та одягу.

Догляд за шкірою тіла передбачає миття рук після прогулянок, перед їжею, перед сном і після нього. Такі процедури повинні бути звичкою для кожної людини.

Догляд за порожниною рота – важлива і невід'ємна частина здоров'я, адже тут живе велика кількість мікробів. На думку більшості стоматологів, зуби слід чистити 2 рази на добу.

Таким чином, можемо зробити висновок, що процес формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку є складним і суперечливим, проте його правильна організація дозволяє не лише зберегти, а й примножити здоров'я дитини.

Здоров'я – один із найважливіших критеріїв комплексного розвитку особистості, включаючи як біологічні, так і соціально-психологічні аспекти розвитку. При цьому, важливим є взаємозв'язок здоров'я та способу життя людини, який зумовлює стан першого. Завданням сучасної системи освіти та виховання є формування в учнів ціннісного ставлення до власного здоров'я, розвиток потреби у здоровому способі життя.

## РОЗДІЛ II.

### ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

#### 2.1. Виявлення рівня сформованості основ здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку

Початком експериментального дослідження стало проведення діагностичних заходів, спрямованих на виявлення рівня усвідомленого ставлення учнів молодшого шкільного віку до власного здоров'я, володіння необхідними нормами у сфері збереження здоров'я, участі школярів у заходах, які пропагують здоровий спосіб життя.

На основі систематизації отриманих результатів діагностики, які включали параметри фізичного розвитку та ціннісне ставлення учнів, було визначено загальний рівень сформованості уявлень та навичок збереження і зміцнення здоров'я учнів.

Дослідження ми проводили під час педагогічної практики на базі Ліцею імені Івана Полюя Львівської міської ради, в якому взяли участь учні 4-А та 4-Б класів (всього 42 особи).

Учнів ми розподілили на дві, однакові за кількістю учасників, групи: контрольну та експериментальну.

Експериментальне дослідження передбачало три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний.

*Мета дослідження:* провести діагностику рівня сформованості основ здорового способу життя учнів початкової школи.

*Завдання дослідження:*

1. Підібрати методику для виявлення рівня сформованості основ здорового способу життя учнів;
2. Застосувати дану методику та виявити рівень сформованості основ здорового способу життя учнів;
3. Проаналізувати результати проведеного дослідження.

На констатувальному етапі дослідження ми застосували діагностичну методику «Знання про здоров'я».

Ця методика передбачала визначення рівня поінформованості учнів молодшого шкільного віку про основи здоров'я та здоровий спосіб життя.

Ми пропонували учням дати відповіді на питання анкети, відзначивши знаком «+» варіанти відповідей, які, на їхню думку, є найбільш точними (один, кілька або всі).

Під час проведення діагностичної методики в експериментальній групі (21 особа) було виявлено, що 38% учнів мають низький рівень сформованості знань про здоровий спосіб життя; 48% учнів володіють середнім рівнем; 14% учнів мають високий рівень.

Для наочності отримані результати представлені в таблиці 1.

**Таблиця 1**

***Аналітичні дані рівня сформованості основ здорового способу життя учнів початкової школи в експериментальній групі***

Рівень сформованості знань про здоровий спосіб життя	Експериментальна група	
	Кількість учнів	Відсоткове співвідношення (%)
Високий	3	14
Середній	10	48
Низький	8	38

Під час проведення діагностичної методики в контрольній групі було виявлено, що 10% учнів володіють низьким рівнем сформованості знань про здоровий спосіб життя; 38% учнів – середнім; 52% учнів – високим.

Для наочності отримані результати представлені в таблиці 2.

**Таблиця 2**

**Аналітичні дані рівня сформованості основ здорового способу життя  
учнів початкової школи в контрольній групі**

Рівень сформованості знань про здоровий спосіб життя	Експериментальна група	
	Кількість учнів	Відсоткове співвідношення (%)
Високий	11	52
Середній	8	38
Низький	2	10

Узагальнені результати діагностики рівня сформованості знань про здоровий спосіб життя учнів молодшого шкільного віку в експериментальній та контрольній групах представлені у таблиці 3.

**Таблиця 3**

**Результати визначення рівня сформованості знань про здоровий спосіб  
життя в експериментальній та контрольній групах на  
констатувальному етапі**

Рівень сформованості знань про здоровий спосіб життя	Експериментальна група		Контрольна група	
	Кількість учнів	Відсоткове співвідноше- ння (%)	Кількість учнів	Відсоткове співвідноше- ння (%)
Високий	3	14	11	52
Середній	10	48	8	38
Низький	8	38	2	10

Проаналізувавши узагальнені результати, отримані під час проведення діагностики рівня сформованості знань про здоровий спосіб життя учнів

початкової школи в експериментальній та контрольній групах на констатувальному етапі дослідження, можемо зробити певні висновки.

Отже, високий рівень знань про здоровий спосіб життя в експериментальній групі продемонстрували лише 14% учнів, натомість, у контрольній – 52% учнів.

Учні, які відповіли на питання анкети та отримали велику кількість балів, знайомі з основними компонентами здорового способу життя та володіють знаннями про значення здоров'я в житті людини. Ця частина учнів дотримується режиму дня, правил особистої гігієни та намагається збалансовано харчуватися.

Середній рівень знань про здоровий спосіб життя в експериментальній та контрольній групах виявлено – 48% та 38% учнів відповідно.

Ця категорія учнів, відповідаючи на питання анкети щодо режиму дня, правильного харчування та гігієни, припустилися помилок, допускали неточності.

Низький рівень знань про здоровий спосіб життя в експериментальній та контрольній групах виявлено – у 38% та 10% учнів відповідно.

Учні на більшість питань анкети дали неправильні відповіді. Очевидно, що батьки не приділяють належної уваги дотриманню здорового способу життя, як власного так і своїх дітей, не стежать за правильним харчуванням, фізичною активністю, режимом дня та ін.

Проаналізувавши результати проведеної діагностики, вбачаємо необхідність розробки та впровадження комплексу занять, спрямованого на формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку, з метою збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

## **2.2. Впровадження комплексу занять, спрямованого на формування здорового способу життя учнів в позаурочній діяльності**

Здоров'я учнів початкових класів є невід'ємною частиною їхнього загального розвитку та благополуччя. Питання формування здорового способу життя на цьому етапі набуває особливої важливості, оскільки саме в ранньому віці закладаються основи фізичного, психологічного та соціального здоров'я дитини.

Враховуючи сучасні виклики, дистанційне та змішане навчання, збільшення часу, проведеного за екранами, а також зростаючу роль стресу в навчальному процесі, необхідність формування здорових звичок у молодших школярів стає ключовим фактором для їхнього повноцінного розвитку. Це питання охоплює не лише фізичне здоров'я, але й включає психологічні, емоційні та соціальні аспекти розвитку молодших школярів.

Формування здорового способу життя включає не лише зміцнення організму через фізичні вправи, правильне харчування та дотримання гігієнічних норм, але й розвиток емоційної стабільності, соціальної адаптації та вміння справлятися зі стресовими ситуаціями. Саме в початковій школі важливо закласти основи таких звичок, оскільки цей період є критичним для формування ставлення до здоров'я на все подальше життя.

Врахування цих аспектів вимагає комплексного підходу до організації навчального процесу та виховної роботи в класі, щоб забезпечити гармонійний розвиток молодших школярів у всіх сферах життєдіяльності. Формування здорових звичок, таких як регулярна фізична активність, дотримання правильного режиму дня, розвиток емоційної зрілості та підтримка позитивних соціальних взаємодій, є важливою умовою для успішного навчання та адаптації дітей до шкільного середовища і соціуму в цілому.

Розгляд здобутків констатуючого етапу наукового пошуку дає змогу дійти висновку про недостатній розвиток засад формування основ здорового способу життя як єдиної системи, що складається із сукупності чинників фізичного, культурно-гігієнічного, психологічного зростання дитини молодшого шкільного віку.

Зважаючи на отримані результати діагностики, а також системний огляд основних підходів до визначення структури здорового способу життя, в основу роботи із формування уявлень учнів про здоровий спосіб життя в позаурочній діяльності було покладено принцип комплексного сприйняття здорового способу життя.

Робота, спрямована на формування засад здорового способу життя учнів молодшої школи в позаурочній діяльності, базувалася на підході, запропонованому Л. Іващук. До структури основних видів діяльності було включено заняття, які розвивали уявлення дітей про особисту гігієну, раціональне харчування, гармонійне поєднання праці та відпочинку, рухову активність, загартовування та профілактику шкідливих звичок [22, с. 33].

Ми визначили, що ефективність процесу формування здорового способу життя можлива лише за умови дотримання низки принципів:

- організація занять на основі гуманізму, цілісності світогляду, інтегративності навчання, врахування індивідуальних особливостей, інтересів та захоплень;
- створення системи заходів, спрямованих на формування здорових звичок у позаурочній діяльності;
- проведення уроків у таких напрямках: розширення знань про складові здорового способу життя, формування санітарних навичок, ознайомлення зі структурою людського організму, закріплення знань про режим дня.

Під час організації позакласних занять було визначено перелік вимог, що формували зміст роботи:

- чіткість і лаконічність інформації;

- продуманість та логічна узгодженість занять;
- взаємозв'язок навчального матеріалу на кожному етапі;
- достатній обсяг відомостей;
- послідовність і доступність викладу;
- дотримання часових меж.

Основним завданням системи позакласних уроків є безперервний і послідовний розвиток уявлень учнів про здоровий спосіб життя, що сприятиме формуванню свідомого ставлення до власного добробуту.

Мета та завдання програми «Здоровий спосіб життя» полягали у:

- розширенні знань про складові здорового способу життя;
- формуванні гігієнічних навичок;
- поглибленні знань про будову організму;
- акцентуванні уваги на особливостях власного здоров'я;
- закріпленні знань про режим дня;
- усвідомленні значення рухової активності;
- формуванні стійкого негативного ставлення до чинників, що руйнують здоров'я.

Необхідною умовою є організація занять із дотриманням принципів гуманізму, цілісності світогляду, інтегративності, диференціації та врахування індивідуальних інтересів. Зокрема:

- гуманізм передбачає ціннісне ставлення до кожної дитини, готовність учителя надати допомогу та забезпечити психолого-педагогічну підтримку;
- цілісність картини світу означає використання програмного матеріалу, що сприяє формуванню єдиного світогляду;
- інтегративність полягає у взаємозв'язку різних видів діяльності;
- навчання передбачає завдання з кількома можливими шляхами розв'язання, що стимулюють творчий пошук і спостережливість;

- диференціація та врахування індивідуальних особливостей забезпечують умови для самореалізації кожної дитини з урахуванням її досвіду та особливостей розвитку;

- врахування інтересів та захоплень сприяє формуванню позитивного ставлення до світу та процесу навчання [30].

Мета програми «Здоровий спосіб життя» – формування в учнів молодшого шкільного віку понять про основи здорового способу життя. Навчально-методичний комплект програми включає 15 тем.

Проаналізувавши психолого-педагогічну літературу, а також врахувавши вимоги, відображені у програмі, що реалізується на базі освітнього закладу, ми спроектували систему роботи з учнями молодшого шкільного віку щодо формування основ здорового способу життя в позаурочній діяльності. В рамках системи заходів було заплановано, розроблено та реалізовано комплекс дидактичних ігор, вікторин, бесід, занять, спортивних свят.

Слід зазначити, що система заходів розроблялася з урахуванням уроків ЯДС. Заняття успішно доповнювали інформацію отриману під час уроків і проводились з учнями експериментальної групи.

Основні заходи у рамках розробленої нами системи представлені у Таблиці 4.

**Таблиця 4.**

***План заходів, спрямованих на формування основ здорового способу життя унів молодшого шкільного віку в позаурочній діяльності***

<b>Тема</b>	<b>Вид діяльності</b>	<b>Завдання</b>
Режим дня	Заняття на тему: «Знайомство з правилами «здорового сну»	Сформувати уявлення та навички організації «здорового сну» (окреме спальне місце, провітрювання приміщення перед сном, водні процедури, тривалість сну для дітей молодшого шкільного віку)

Особливості розвитку організму	Дидактична гра: «Що у мене всередині?»	Сформувати уявлення в учнів молодшого шкільного віку про розташування внутрішніх органів в організмі людини (серця, шлунка, печінки, нирок, легенів).
Здорове харчування	Заняття на тему: «На колір і смак – товариш не всяк»  Дидактична гра: «Приготуй корисну страву»	Перевірити знання учнів про різні системи органів людини та функції, які вони виконують. Дати учням уявлення про смакові якості різноманітних продуктів та їх користь для здоров'я.
Особливості розвитку організму	Дидактична гра: «Назви та покажи»	Закріпити знання учнів про будову людського тіла
Правила здорового харчування	Заняття на тему: «Як правильно втамувати спрагу?»  Дидактична гра «Ми не дружимо із шкідливими прдуктами»	Сформувати уявлення про значення рідини та цінність здорової їжі для організму людини
Компоненти здорового способу життя	Заняття з елементами лялькового театру: «Чому засмутився лікар Пілюлька?»	Сформувати уявлення учнів про загартовування та його значення для здоров'я. Розглянути основні принципи загартовування.
Особиста гігієна	Дидактична гра: «Лабіринти здоров'я»	Сформувати уявлення учнів про правила особистої гігієни та їх користь для організму людини.
Правила здорового харчування	Заняття на тему: «Що нам допомагає бути сильними та спитними?»  Гра «Меню спортсмена»	Сформувати уявлення учнів про взаємозв'язок раціону харчування та ефективність занять спортом.
Шкідливі звички	Дидактична гра «Шкідливо – корисно»	Сформувати уявлення учнів про необхідність усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Розвивати зорове сприйняття, довільну увагу, логічне мислення та граматично правильне мовлення.

Компоненти здорового способу життя	Вікторина на тему: «Все, що потрібно для нашого здоров'я!»	Сформувати уявлення учнів про здоровий спосіб життя, про компоненти здорового способу життя сучасної людини.
Фізична активність	Гра-змагання: «Веселі старти» (Розроблені та проведені спільно з учителем фізичної культури)	Пропагувати користь фізичної культури та спорту для нашого здоров'я.
Компоненти здорового способу життя	Виставка дитячих малюнків на тему: «Спорт – це здоров'я, спорт – це сила!»	Сформувати уявлення учнів про здоровий спосіб життя. Пропагувати фізичну культуру та спорт.

Запровадження комплексу «Здоровий спосіб життя» було спрямоване на досягнення таких результатів:

- учні отримують знання, що дозволяють орієнтуватися в асортименті найпоширеніших продуктів харчування та робити усвідомлений вибір на користь корисних;
- школярі набувають уміння аналізувати власний спосіб життя (раціон, режим харчування, розпорядок дня) з огляду на відповідність принципам здорового способу життя;
- діти вчаться планувати свій щоденний режим, враховуючи значення фізичної активності та дотримання гігієнічних норм.

У межах дослідження учням було запропоновано пройти три навчальні модулі: «На колір і смак товариш не всяк», «Як втамувати спрагу?» та «Що допомагає бути сильним і спритним?». Проведення занять мало на меті формування у школярів уявлень про важливість здорового способу життя, правильного харчування, рухової активності та підтримання імунітету.

У модулі «Як правильно втамувати спрагу?» учні брали участь у грі-демонстрації «Ми не дружимо із шкідливими продуктами».

Сюжет гри передбачав появу «Шкідливої їжі» у вигляді бургера (роль виконує старшокласник), яка намагається переконати дітей, що суп є

несмачним і непотрібним, натомість пропонує харчуватися лише піцою, хот-догами та бургерами. Учитель пояснює значення рідини та користь здорової їжі для організму.

У модулі «Що допомагає бути сильним та спритним?» до структури заняття було включено гру «Меню спортсмена».

На столі розміщуються макети продуктів або картки із зображенням: шоколад, торт, чіпси, мінеральна вода, газовані напої, мед, горіхи, фрукти, овочі тощо. Казковий персонаж повідомляє дітям, що вирішив стати спортсменом і має правильно харчуватися. Він збирає кошик із продуктами та просить учнів допомогти йому. Під час гри персонаж навмисно робить численні помилки, а завдання дітей полягає у їх виправленні.

Для розширення знань учнів про здоровий спосіб життя ми склали пам'ятку та підібрали сценарій вікторини на тему «*Все, що потрібно для нашого здоров'я!*» (Сценарій вікторини представлений у Додатку 2).

Основною метою цього виду позаурочної діяльності є формування уявлень про здоровий спосіб життя, виховання переконань у необхідності вести здоровий спосіб життя.

Вікторина складена О. Волошин [8, с. 126] та адаптована для учнів експериментальної групи. Вікторина була використана як засіб закріплення знань учнів, які вони здобули раніше.

У рамках роботи було проведено низку занять, спрямованих на ознайомлення учнів із особливостями функціонування організму людини. Тематика занять охоплювала питання дотримання режиму дня та формування корисних звичок.

Перше заняття мало на меті ознайомити учнів молодшого шкільного віку з основами організації «здорового сну». У формі гри дітям пояснювали значення правильного режиму дня та роль якісного сну у житті людини. Завдання заняття полягали у формуванні знань і практичних навичок щодо організації «здорового сну» (використання індивідуального ліжка,

провітрювання кімнати, виконання водних процедур перед сном, дотримання оптимальної тривалості сну для дітей).

Друге заняття під назвою «Чому засмутився лікар Пілюлька було присвячене питанням здорового способу життя. Особливу увагу приділено загартовуванню дітей: визначено його значення у системі здоров'язбережувальної діяльності та розкрито основні принципи загартовування. Для реалізації теми використано ляльковий театр.

Окрім роботи з учнями, організовано взаємодію з батьками: проведено загальні збори на тему «Формування усвідомленого ставлення до свого здоров'я у дітей молодшого шкільного віку» та підготовлено пам'ятку «Правила формування основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку».

Спільно з батьками та вчителем фізкультури заплановано та проведено сімейні змагання «*Веселі старти*», які передбачали залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом, пропаганду фізичної культури та спорту.

Отже, таким чином нами було визначено та реалізовано умови, створені для формування основ здорового життя у дітей молодшого шкільного віку.

Необхідно відзначити, що проводилась повсякденна робота для нагадування та наполягання на дотриманні гігієнічних норм. Ми стежили за тим, щоб у вбиральнях, перед входом до їдальні, поряд із вмивальниками були одноразові рушники та мило.

В процесі реалізації даного комплексу занять в учнів формувалися знання про здоров'я, навички щодо зміцнення та збереження свого здоров'я, мотивація потреби дотримання здорового способу життя.

Заняття були спрямовані на виховання в учнів навичок особистої гігієни, формування режиму дня, корисних звичок та профілактики шкідливих, потреби в активному способі життя.

Після проведення комплексу занять, спрямованих на формування основ здорового способу життя учнів у позаурочній діяльності, було повторно проведено методику «Знання про здоров'я». Проведення даної методики на контрольному етапі дозволило отримати наступні результати в експериментальній групі (таблиця 5).

**Таблиця 5**

***Аналітичні дані рівня сформованості знань про основи здорового способу життя учнів експериментальної групи на контрольному етапі***

Рівень сформованості знань про здоровий спосіб життя	Експериментальна група	
	Кількість учнів	Відсоткове співвідношення (%)
Високий	9	43
Середній	12	57
Низький	0	0

Проаналізуємо дані таблиці 5. Виявлено, що учнів із низьким рівнем сформованості знань про здоровий спосіб життя не виявлено – 0%, середнім рівнем – 57%, високим – 43%.

Результати контрольної групи на контрольному етапі залишилися без змін (таблиця 6). Учні із низьким рівнем сформованості знань про здоровий спосіб життя у контрольній групі – 10%, середнім – 38%, високим – 52%.

**Таблиця 6**

***Аналітичні дані рівня сформованості знань про основи здорового способу життя учнів контрольної групи на контрольному етапі***

Рівень сформованості знань про здоровий спосіб життя	Експериментальна група	
	Кількість учнів	Відсоткове співвідношення

		(%)
Високий	11	52
Середній	8	38
Низький	2	10

Узагальнені результати діагностики рівня сформованості знань учнів про основи здорового способу життя в експериментальній та контрольній групах на контрольному етапі представлені у таблиці 7.

**Таблиця 7**

***Результати визначення рівня сформованості знань учнів про здоровий спосіб життя в експериментальній та контрольній групах на контрольному етапі***

Рівень сформованості знань про здоровий спосіб життя	Експериментальна група		Контрольна група	
	Кількість учнів	Відсоткове співвідношення (%)	Кількість учнів	Відсоткове співвідношення (%)
Високий	9	43	11	52
Середній	12	57	8	38
Низький	0	0	2	10

Аналізуючи порівняльні результати діагностики рівня сформованості знань учнів експериментальної та контрольної груп на констатувальному та контрольному етапах можна зробити висновок про те, що:

- низький рівень сформованості знань учнів у контрольній групі залишився без змін – 10%, а в експериментальній знизився із 38 до 0%;
- середній рівень знань учнів експериментальної групи зріс з 48 до 57%, у контрольній залишився без змін – 38%;
- високий рівень знань учнів експериментальної групи зріс із 14 до 43%, контрольної залишився без змін – 52%;

Таким чином, після реалізації комплексу занять, в експериментальній групі були помітні позитивні зміни. В учнів значно підвищився рівень знань про основи здорового способу життя, не залишилося учнів із низьким показником знань; також у дітей підвищилося мотиваційно-ціннісне ставлення до власного здоров'я. Отримані результати дослідження свідчать про ефективність запропонованого комплексу занять для формування основ здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку в позаурочній діяльності.

## ВИСНОВКИ

Детальний аналіз літературних джерел, а також результати проведеного дослідження дають нам можливість сформулювати певні висновки.

Запорукою добробуту кожної нації є формування ціннісного ставлення до здоров'я в дітей шкільного віку, однак, як показало дослідження теоретичних засад даної проблеми, в рамках зазначеного напрямку широко висвітлено лише такий аспект, як формування потреби у руховій активності, проте меншою мірою розглядається проблема формування культурно-гігієнічних уявлень учнів, формування культури правильного харчування, дотримання режиму дня, а також уявлення про особливості розвитку організму.

Як свідчить аналіз літературних джерел, досі зберігається фрагментарне розуміння такого феномену, як «здоров'я», відсутній системний підхід до формування основ здорового способу життя учнів.

Необхідність вирішення зазначеної проблеми саме у молодшому шкільному віці обумовлена специфікою психоемоційного та фізичного розвитку дітей в цьому віці. З одного боку, даний віковий період характеризується відсутністю потреби в усвідомленому збереженні свого здоров'я, але, з іншого боку, він є найбільш сприятливим для формування відповідних навичок здорового способу життя.

Разом з тим, детальне вивчення психолого-педагогічної літератури дозволило з'ясувати недостатню методичну забезпеченість процесу формування уявлень учнів молодшого шкільного віку про здоровий спосіб життя в рамках позаурочної діяльності.

Враховуючи психолого-педагогічні особливості формування основ здорового способу життя учнів, а також вивчивши потенціал позаурочної діяльності, ми визначили, що цей процес буде успішним, за умови дотримання певних принципів: гуманізму, цілісності картини світу,

інтегративності, навчання, диференціації, врахування індивідуальних особливостей, інтересів та захоплень; має бути розроблена система заходів щодо формування основ здорового способу життя у позаурочній діяльності; заняття повинні проводитись за такими напрямками: розширення уявлень учнів про компоненти здорового способу життя, формування гігієнічних навичок; розширення знань про будову організму людини; закріплення знань про режим дня, формування стійкого негативного сприйняття чинників, які шкодять здоров'ю.

Для виявлення рівня сформованості основ здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку ми організували та провели експериментальне дослідження, яке передбачало три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний.

Дослідження ми проводили під час педагогічної практики на базі Ліцею імені Івана Полюя Львівської міської ради, в якому взяли участь учні 4-А та 4-Б класів (всього 42 особи). Учні ми розподілили на дві, однакові за кількістю учасників, групи: контрольну та експериментальну.

Метою констатувального етапу дослідження було виявлення початкового рівня сформованості основ здорового життя учнів молодшого шкільного віку.

На формувальному етапі ми спроектували систему роботи з учнями щодо формування основ здорового способу життя в позаурочній діяльності. В рамках системи заходів було заплановано, розроблено та реалізовано комплекс заходів, який включав: дидактичні ігри, вікторини, бесіди, спортивні свята.

Слід зазначити, що система заходів розроблялася з урахуванням уроків ЯДС. Заняття успішно доповнювали інформацію отриману під час уроків і проводились з учнями експериментальної групи.

Особливу увагу в процесі формування таких складових здорового способу життя, як «рухова активність» та «корисні звички», було приділено питанням взаємодії з сім'ями учнів. Зокрема, організовано батьківські

збори, підготовлено пам'ятки для батьків, а також спільно з батьками та дітьми проведено сімейне свято.

На завершальному етапі дослідно-експериментальної роботи здійснювалася повторна діагностика рівня сформованості основ здорового способу життя учнів.

В результаті порівняльного аналізу результатів, отриманих у процесі проведення діагностичної роботи на двох етапах дослідження, можна зробити висновок про те, що комплекс заходів позаурочної діяльності позитивно впливає на процес формування основ здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис... канд. пед. наук: 13.00.08 / Держ. вищ. навч. заклад «Переяслав-Хмельницький держ. педагогічний ун-т ім. Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький, 2007. 268 с.

2. Алексюк О. Особливості роботи вчителя початкової школи із здоров'язбереження учнів. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія. Зб. статей: Київ: РВВ КГУ, 2020. Вип.37. Ч. 2. С. 116–120.

3. Басюк А., Іщик А., Олійник Н. Технології здоров'язбереження у практиці навчання у початковій школі. Зб. матеріалів «The 7th International scientific and practical conference «International scientific innovations in human life» (January 19–21, 2022), 2022. Cognum Publishing House, Manchester, С. 360–367.

4. Бутов Р. С. Здоровий спосіб життя, як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров'я. Вісник Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2009. № 2. С. 144–146.

5. Василенко О. Здоров'язбережувальні технології у виховному процесі дошкільного навчального закладу. Наукові записки кафедри педагогіки: збірник наукових праць. Харків, 2014. Випуск XXXVII. С. 126–135.

6. Вишневський О.І. Теоретичні основи сучасної української педагогіки : посібник [для студ. вищ. навч. закладів]. Дрогобич : Коло, 2003. 528 с.

7. Вільчковський Е. С., Вольчинський А. Я., Пасічник В. Р., Смаль Я. А. Основи здоров'я і фізична культура дітей молодшого шкільного віку : методичні рекомендації. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки імені Лесі Українки, 2018. 64 с.

8. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу. Слобожанський науково – спортивний вісник. Х.: ХДАФК, 2007. Вип. 11. С. 13–15.

9. Гольденберг Т.В. Конституція Всесвітньої організації охорони здоров'я як договір *sui generis*. Вісник Львівського університету. Серія міжнародні відносини. 2018. Випуск 44. С. 193-200.

10. Гольденберг Т.В. Співробітництво України з Всесвітньою організацією охорони здоров'я: історико-правовий огляд. Вісник Південного регіонального центру Національної академії правових наук України. 2018. № 17. С. 231-237.

11. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. Рівне: Волинські обереги, 2011. 522 с.

12. Горащук В.П. Теоретичні та методичні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.01 / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2004. 414 с.

13. Горобець І.А. Здоров'я і фізичне виховання молодших школярів у педагогічній спадщині В.О. Сухомлинського. Василь Сухомлинський у діалозі з сучасністю: щоб у серці жила Батьківщина : матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції і ХХІІІ Всеукраїнських читань (15–16 вересня 2016 року, м. Луцьк). Луцьк ; Надстир'я, 2016. С. 45-48.

14. Горобець І.А. Рухова активність молодших школярів як один із засобів формування здорового способу життя. Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті : матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції (29–30 березня 2018 року) / ред.-упоряд.: І. Зиморя та ін. Ченстохова ; Ужгород ; Дрогобич : Посвіт, 2018. С. 197-199.

15. Державна національна програма “Освіта” (“Україна ХХІ століття”) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/896-93-p>

16. Державний стандарт початкової загальної освіти [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://mon.gov.ua/content/Освіта/derj-standart-pochatk-new.pdf>

17. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки : затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 15.11.2006 р. № 1594. Офіційний вісник України. 2006. № 46. С. 30.

18. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішності навчання дитини. Київ : Шкільний світ, 2006. 128 с.

19. Єрмакова Т.С. Особливості формування здорового способу життя школярів: історичний аспект. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. № 8. С. 60-62.

20. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

21. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10–11 класів цінностей здорового способу життя : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Ін-т проблем виховання АПН України. Київ, 2003. 19 с.

22. Іващук Л. Ю. Сучасні концептуальні чинники інтегральної характеристики здоров'я особистості і суспільства. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 33–40.

23. Ідрісова Н.О. Поняття «Здоровий спосіб життя» як соціально-ціннісна категорія. Наукові записки Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія: Педагогічні та історичні науки. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. Вип. 108. С. 56-63.

24. Інформаційні матеріали щодо стану здоров'я дітей в Україні та основних чинників, які впливають на його збереження // Інформ. зб. МОН України. 2012. № 15-16.

25. Кизим О.П. Організація роботи групи подовженого дня в 1–4 класах. Харків : Ранок, 2010. 144 с.

26. Концепція Державної програми «Здорова дитина» на 2008-2017 роки. Інформ. вісник. 2007. № 15.
27. Концепція Нової української школи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://osvita.ua/doc/files/news/520/52062/new-school.pdf>
28. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2009. 232 с.
29. Міхійенко О. І. Формування культури здоров'я населення як нагальна потреба сучасності. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2010. № 1 (3). С. 82-92.
30. Надім'янова Т. Вплив школи і сім'ї у формуванні основ здорового способу життя. Актуальні питання гуманітарних наук. 2015. № 14. С. 283-288.
31. Національна доктрина розвитку освіти [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/347/2002/>
32. Основи здоров'я. Підручник для 4 класу. / Н.М. Бібік, Т.Є. Бойченко, Н.С. Коваль, О.І. Манюк. К. : Навч книга, 2004. 143 с.
33. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я» 1–4 класи. / Т.Є. Бойченко, Т.В. Воронцова, О.В. Гнатюк, С.В. Гозак, О.Л. Москаленко, В.А. Савченко. К. : Вид. дім «Освіта», 2013.
34. Солопчук М.С., Заїкін А.В., Солопчук Д.М. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2006. № 10. С. 233-235.
35. Сухомлинська О.В. Думки В.О. Сухомлинського про здоров'я дітей в історичній перспективі. Рідна школа. 2012. № 7. С. 3-7.
36. Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL: [http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599References1](http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_599References1)
37. Kandel E. R. In Search of Memory : The Emergence of a New Science of Mind. W. W. Norton & Company. 2007. 242 p.

38. Loucaides C.A., Chedzoy S.M., Bennett N. Differences in physical activity levels between urban and rural schoolchildren in Cyprus. *Health Education Research : Oxford Journals*. 2003. Vol. 19. P. 138-147.
39. Montessori M. *The Montessori Method*. West Margin Press. 2021. 289 p.
40. Huang S.J., Hung W.C., Sharpe P.A., Wai J.P. Neighborhood environment and physical activity among urban and rural schoolchildren in Taiwan. *Health & Place*. 2010. Vol. 16 (3). P. 470-476.
41. Rogers K. *On Becoming a Person*. Boston : Houghton Mifflin. 434 p. URL: [https://teots.org/wp-content/uploads/2021/08/On-becoming-a-person-by-Rogers-CarlR.-z-lib.org\\_.pdf/](https://teots.org/wp-content/uploads/2021/08/On-becoming-a-person-by-Rogers-CarlR.-z-lib.org_.pdf/).
42. Tones K. *The power to choose: health education and the new public health*, Health Education Unit, Leeds Polytechnic, UK, 1990.