

**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  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**  
**У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТА**  
**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ**

**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 – Миколайчук Надія Юріївна \_\_\_\_\_**  
*підпис*

**Науковий керівник – кандидат педагогічних наук,**  
**доцент Стахів Лілія Григорівна \_\_\_\_\_**  
*підпис*

**Дрогобич, 2025**



## АНОТАЦІЯ

*Миколайчук Надія*

*Валеологічне виховання учнів початкових класів у процесі вивчення соціальної та здоров'язберезувальної освітньої галузі*

У магістерському дослідженні розкрито проблему валеологічне виховання учнів початкових класів як психолого-педагогічну; висвітлено роль і місце валеологічного виховання учнів початкових класів в освітньому процесі ЗЗСО; проаналізовано нормативно-правові документи та навчально-методичне забезпечення з окресленої проблеми крізь призму минулого і сьогодення. Також описано методіку проведення констатувального, формувального, контрольного етапів експерименту та розроблено методичні рекомендації для учителів початкових класів. У процесі написання магістерської роботи простудійовано проблему через використання низки теоретичних та емпіричних методів (інтерв'ювання, бесіди з учнями, учителями, батьками) педагогічного дослідження.

## ANNOTATION

*Mykolaichuk Nadiia*

*Valeological education of primary school students in the process of studying social and health-preserving educational field*

The master's research reveals the problem of valeological education of primary school students as a psychological and pedagogical one; highlights the role and place of valeological education of primary school students in the educational process of the general secondary education institutions; analyzes regulatory documents and educational and methodological provision of the outlined problem through the prism of the past and present. Also described is the methodology for conducting the ascertaining, formative and control stages of the experiment and developed methodological recommendations on the outlined problem. In the process of writing the master's thesis, outlined theoretical and empirical methods (interviews, conversations with students, teachers, parents) of pedagogical research.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ .....</b>	<b>9</b>
1.1. Валеологічне виховання учнів початкових класів як психолого- педагогічна проблема .....	9
1.2. Аналіз нормативно-правових документів, навчальних програм та підручників для початкової школи з окресленої проблеми.....	17
<b>РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ .....</b>	<b>37</b>
2.1. Методика проведення констатувального та формувального етапів експерименту.....	37
2.2. Методика проведення контрольного етапу експерименту та методичні рекомендації .....	44
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>48</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>51</b>

## ВСТУП

*Актуальність дослідження* полягає в тому, що сьогодні здоров'я є не лише «справою держави», а й кожна людина, яка проживає в суспільстві, має дбати про своє здоров'я та здоров'я своїх близьких. Сьогодні з проблемою збереження миру на Землі й самого життя як найвищої цінності нерозривно пов'язана валеологічна освіта всіх верств населення, зокрема й учнів початкових класів [1; 7].

Серед основних інститутів виховання молодших школярів – сім'ї, родини, закладів дошкільної, загальної середньої, професійної, фахової передвищої, вищої та позашкільної освіти – виступає й один із закладів загальної середньої освіти – початкова школа. Тому валеологічну освіту треба здійснювати безперервно впродовж усіх років життя. І для успішного формування в молодших школярів такого поняття, як «валеологічна свідомість» необхідно допомагати учням усвідомлювати та розуміти важливість збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя уже з дошкільного та молодшого шкільного віку [10; 11].

Детальний аналіз наукових праць сучасних педагогів, психологів, медичних працівників засвідчує, що за процес здійснення якісної валеологічної освіти молодших школярів велику відповідальність несуть батьки, інші члени родини, а також учителі закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО), зокрема й учителі початкових класів.

З цією метою для реалізації поставлених завдань в галузі валеологічного виховання педагогу необхідно володіти основними поняттями валеології як науки, усвідомлювати мету валеологічного виховання, чітко знати й застосовувати в освітньому процесі форми, методи й методичні прийоми, знати джерела відповідної інформації про сучасне бачення здорового способу життя, а саме: ведення активного та пасивного відпочинку, займання спортом, вживання здорової їжі, дотримання правильного режиму дня та санітарно-гігієнічних навичок, відмови від шкідливих звичок тощо [8; 9].

Вважаємо, що проблема здійснення валеологічної освіти є надзвичайно актуальною, особливу увагу звертаємо на такі шкідливі звички, як вживання нездорової їжі, паління цигарок і вживання алкогольних напоїв, що згідно зі статистичними даними в останні роки в Україні досягає загрозливих масштабів. Як засвідчують результати соціологічних опитувань, вміщених в Інтернет-ресурсах, з цього приводу Всесвітня організація охорони здоров'я провела опитування школярів у 41 країні світу, чи вживають вони спиртне, і виявилось, що 40 % дітей в Україні вживають алкоголь, а саме: сьогодні в Україні 1% дітей 12-13-ти років щодня вживають алкогольні напої. Вживання пива в Україні серед підлітків за останні чотири роки зросло вдвічі, а до 11 років 17% школярів починають палити цигарки. На жаль, трапляються випадки й серед дітей молодшого шкільного віку [17].

У зв'язку з цим обов'язок вчителя початкових класів – з метою ведення здорового способу життя використовувати валеологічний потенціал, зокрема й профілактичний, усіх навчальних предметів згідно з навчальним планом ЗЗСО в освітніх галузях початкової освіти, зокрема соціальної та здоров'язбережувальної.

На це націлюють такі освітні документи, як Концепція «Нова українська школа» [13], Закон України «Про освіту» [15], Державний стандарт початкової освіти [13], Національна програма «Діти України» [26], Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (№ 1225 від 29 серпня 2024 р.) [33], низка освітніх програм для закладів загальної середньої освіти, а саме: Типова навчальна програма для ЗЗСО I ступеня «Нова українська школа» Романа Шияна чи Типова навчальна програма для ЗЗСО I ступеня «Нова українська школа» Олександрів Савченко, а також ціла низка освітніх програм науково-педагогічних проєктів, наприклад «Освіта для життя», «На крилах успіху», «Росток», «Інтелект України», «Вальдорфська педагогіка», «ОДМ – Освіта Дитина Майбутнє», «Гармонія інтелекту та здоров'я» та ін.

Над цією проблемою працює багато сучасних науковців, зокрема Т.Андрющенко [1], О. Богданова [7], О.Вакуленко [9], О.Вишневський [12].

О.Ващенко [11], І.Кондратюк [17], Л.Ленартович, Г.Боднар [20] та ін.

З огляду на актуальність й практичне значення окресленої проблеми нами обрано тему магістерської роботи «**Валеологічне виховання учнів початкових класів у процесі навчання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі**».

**Мета магістерської роботи** полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці можливостей форм та методів валеологічного виховання учнів початкових класів у процесі навчання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

Відповідно до поставленої мети нами виокремлені такі **завдання**:

- розкрито проблему валеологічне виховання учнів початкових класів як психолого-педагогічну;

- висвітлено роль і місце валеологічного виховання учнів початкових класів в освітньому процесі ЗЗСО;

- проаналізовано нормативно-правові документи та навчально-методичне забезпечення з окресленої проблеми: минуле і сьогодення;

- описано методику проведення констатувального, формувального та контрольного етапів експерименту;

- розроблено методичні рекомендації з окресленої проблеми.

**Об'єкт дослідження** – освітній процес закладу загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження** – педагогічні умови використання форм та методів валеологічного виховання учнів початкових класів в контексті соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.

**Методи дослідження:** *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення; *емпіричні:* спостереження, бесіди, анкетування, аналіз письмових та усних відповідей з метою перевірки ефективності використання форм та методів валеологічного виховання учнів початкових класів у процесі навчання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої

галузі; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний та контрольний етапи).

**Теоретична значущість** одержаних результатів дослідження полягає у науковому обґрунтуванні змісту та методиці використання форм та методів валеологічного виховання учнів початкових класів у площині проведення уроків/занять інтегрованого курсу «Я досліджую світ», «Я пізнаю світ», «Навколишній світ», «Всесвіт» (соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь).

**Практичне значення результатів магістерського дослідження** полягає в тому, що матеріали й висновки дослідження з окресленої проблеми є апробованими, доповідались на студентській науково-практичній конференції у березні 2025 р. та є відображені у збірнику матеріалів XVIII Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки», яка проходила 28 лютого 2025 р. у м. Переяславі [23], а також основні думки дослідження студіювалися на наукових й методичних семінарах та засіданнях кафедри педагогіки та методики початкової освіти Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

**Структура.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (45 найменування). Текст викладений на 55 сторінках.

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ

## 1.1. Валеологічне виховання учнів початкових класів як психолого-педагогічна проблема

Детальний аналіз науково-педагогічної та психолого-методичної літератури дозволяє стверджувати, що *валеологія* – це наука про збереження здоров'я та ведення здорового способу життя. Цій проблемі віддавали перевагу педагоги минулого – *Й.Г.Песталоцці, Ж.Ж.Руссо, М.Монтессорі, К.Ушинський, С.Русова, В.Сухомлинський* та ін.

Так, у свій час цій проблемі великого значення надавав педагог-гуманіст ХХ століття *Василь Сухомлинський*. Зокрема, у своїх працях Василь Олександрович наголошував, що для гармонійного розвитку дитини, зокрема дитини молодшого шкільного віку, важливе місце має відводитися фізичній культурі, яка є невід'ємною частиною ведення здорового способу життя, як шлях до досягнення гармонії між тілом і духом. З цього приводу педагог зазначав, що турбота про здоров'я та збереження й стимулювання фізичного виховання є не епізодичними заходами, а процес систематичного безперервного формування життєвої потреби дитини задля зміцнення її здоров'я, для постійної активності й піклування про себе [37].

За В. Сухомлинським, здоровий спосіб життя охоплює такі чинники:

- *фізичну культуру* як найважливіший елемент гармонійного розвитку, збереження життя та досягнення гармонії тіла й духу;
- *діяльність учителя* як організатора фізичного виховання;
- *поняття «здоров'я» як почуття радості* («Здоровий спосіб життя – це радісне відчуття, коли дитина може насолоджуватися кожною миттю, бути активною та взаємодіяти з природою» [37].

З цього приводу Василь Олександрович зазначав: «Нехай кожна школа стане школою радості для дітей», тому школу, яку він очолював 23 роки, мала

назву «Школа під блакитним небом – Школа радості» [37, с. 125]. В.Сухомлинський зазначав: «Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили», а «турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя» [37, с. 140].

Отже, за Василем Олександровичем Сухомлинським, здоровий спосіб життя виступає цілісним підходом до виховання як процесу, який охоплює дотримання фізичної активності, відповідального ставлення до свого здоров'я та створення відповідних умов, в яких кожна особистість розвивається творчо та гармонійно.

Детальний аналіз науково-педагогічних джерел засвідчує той факт, що важливе місце валеологічному вихованню школярів ЗЗСО відводив і сучасний науковець **Омелян Вишневський**. З цього приводу він стверджував, що «виховання в школі уваги до власного здоров'я і здоров'я довкілля – справа не лише одного якогось предмета або вчителя. Всі предмети – так само, як вони виражають цінності моральні, національні, громадські та ін., - повинні нести також цінності ставлення людини до власної і спорідненої з нею навколишньої природи. Вагоме слово тут мають сказати рідна мова, природознавство, географія, анатомія, малювання, уроки ручної праці, а надто – валеологія та екологія» [12, с. 364].

Як бачимо, О.Вишневський тісно пов'язував валеологію з наукою «екологія», а виховання учнів, зокрема й молодших школярів, називав валео-екологічним. З цього приводу науковець зазначав: «Валеологічне та екологічне виховання може бути планованим (системним), і принагідним «випадковим»), виходячи з життєвих обставин від потреби мити руки перед їдою – до рятування пораненої людини чи боротьби за збереження зелених насаджень, над якими піднялася рука «патріота» науково-технічного прогресу» [12, с. 365 ].

Низка сучасних науковців, зокрема **Олена Ващенко, Людмила Романенко, Катерина Волинець та ін.**, стверджують, що розуміння феномена здоров'я кожної людини, зокрема й молодшого школяра, походить поняття здорового

способу життя, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, яке, в свою чергу, сприяє виконанню людиною її людських функцій крізь призму діяльності праці, відпочинку, побуту як важливих аспектів оздоровлення умов життя [10; 11].

Сучасні науковці вважають, що *основними складниками здорового способу життя* є:

- *раціональне харчування* (споживання здорової їжі та якісної питної води, різноманітних фруктів, овочів, обмеження споживання цукру, солі та оброблених хімією продуктів);

- *фізична активність* (регулярні прогулянки та фізичні вправи, заняття спортом, які стають частиною повсякденного життя);

- *побут, загальний добробут* (достатній сон, загартування організму, дотримання правил особистої гігієни, формування позитивних міжособистісних стосунків, сприятливі умови для проживання та відпочинку, безпечні місця як умови навчання й праці);

- *рухова активність* (фізична культура і спорт, використання оздоровчих засобів);

- *психічне здоров'я* (практика медитації, йоги, пошук способів боротьби зі стресом, розвиток позитивного світогляду);

- *інтелектуальний та духовний розвиток* (активний розвиток особистості, самореалізація та можливість для духовного зростання, самореалізації, самобудівництва, самовдосконалення);

- *відсутність шкідливих звичок* (відмова від куріння, споживання алкоголю та інших залежностей) [10].

Ми повністю погоджуємося з думкою науковців в тому, що здоровий спосіб життя є надважливим, оскільки він *запобігає різноманітним захворюванням*, знижуючи ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету та онкології; *покращує психічний стан*, допомагаючи зменшити рівень стресу, тривоги та покращує настрій; сприяє *підвищенню якості життя*, забезпечуючи довголіття, особисте та соціальний добробут, допомагає

*відчувати задоволення від життя, а також додає значну енергію, підвищуючи високу продуктивність праці (навчання) [11; 12].*

Отже, сучасні науковці наголошують, що здоровий спосіб життя виступає як комплекс дій, в основі яких лежать раціональне харчування, фізична активність, позитивні емоції, духовний розвиток, відсутність шкідливих звичок та ін. Такий спосіб життя підвищує загальний добробут, сприяє збереженню здоров'я, запобігає хронічним захворюванням та в цілому покращує якість життя, що на сьогодні так важливо в умовах пандемії, війни, блекауд.

У цьому розділі ми висвітлюємо роль та місце валеологічного виховання учнів початкових класів в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти, студіюємо принципи, форми, методи, засоби, які необхідні для формування валеологічних та екологічних компетентностей.

Так, розглядаючи проблему валеологічного виховання учнів початкових класів як психолого-педагогічну проблему, ми акцентуємо на важливості дотримання в учнів корисних звичок та вилучення в них – шкідливих. З цього приводу розкриваємо поняттєво-категоріальний тезаурус, зокрема детальніше зупиняємося на розкритті поняття «шкідливі звички».

***Шкідливі звички*** – «нав'язливі ритуалізовані дії, що негативно позначаються на поведінці дитини, її фізичному і психічному розвитку» [11, с. 80], це «закономірність дій, які повторюють протягом довгого часу, і їх вважають звичкою» [11, с. 82].

Низка сучасних науковців та Інтернет-джерел засвідчує, що у поведінці окремих дітей зустрічаються низка нав'язливих дій, які вони здійснюють несвідомо, тобто «за звичкою». Такі дії справляють неприємне зовнішнє враження. Наприклад, смикати волосся, човгати при ходьбі ногами, надмірно жестикулювати, хапати співрозмовника за рукав або гудзик, щохвилини відпльовувати, вживати слова-паразити тощо. Однак, на жаль, до шкідливих звичок відносимо й куріння та вживання алкогольних напитків.

Що стосується шкідливості звичок, то це дія, яка несе в собі потенційну загрозу для фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я. Вона негативно впливає і на психологічний стан дітей, і на навколишнє середовище.

***Найпоширенішими шкідливими звичками є:***

- куріння;
- вживання алкоголю;
- наркоманія;
- задоволення від шкідливої їжі;
- зловживання солодощами;
- ігроманія;
- лихослів'я;
- шопоголізм [20].

Ми виокремлюємо такі ***шкідливі звички*** у дітей молодшого шкільного віку, як

- обгризання нігтів;
- постійне використання смартфонів;
- ігрова й телевізійна залежність, оскільки їм віртуальний світ більш привабливий та цікавий, що негативно відбивається на їх соціальному житті;
- спроба палити цигарки та вживати алкоголь [8].

Ми повністю погоджуємося з науковцями в тому, що шкідливі звички є в багатьох сім'ях. Тому батьки повинні завжди пам'ятати, що саме вони є прикладом для своїх дітей, оскільки їх вихованці легко переймають не лише хороше, але й погане. Однак, окрім алкоголізму, куріння, є й інші проблеми, з якими стикаються як батьки, так і учителі початкових класів.

Тому, наприклад, потрібно робити акцент на веденні активного способу життя, оскільки пасивний спосіб негативно впливає на здоров'я. Наприклад, якщо вся родина проводить час біля телевізора, у сім'ї нема жодних розваг і фізичного навантаження, то зайва вага в дітей та різні хвороби у таких сім'ях будуть забезпечені. Або: агресивна поведінка. Якщо в сім'ї мають місце постійні скандали, батьки, наприклад, кричать один на одного, то такий стиль

життя одразу переймають їх діти, а потім вони ображають і тварин, і однолітків. Таким чином, в таких сім'ях виростають діти, які рано чи пізно почнуть систематично цькувати інших дітей, а це вже проблема булінгу.

Статистика показує, що у багатьох школярів є небезпечні звички, пов'язані з **харчуванням**, які негативно впливають на їх здоров'я. У зв'язку з цим учні повинні пам'ятати, що не рекомендується робити:

- швидко вживати їжу (їсти похапцем);
- відмова від сніданку (набір зайвої ваги, оскільки люди, які відмовляються від сніданку, впродовж дня з'їдають більше калорій);
- їжа на ніч (не можна перевантажувати травну систему, оскільки ближче до сну сповільнюється метаболізм, тому надлишки їжі призводять до набору зайвих кілограмів);
- зловживання солодощами;
- недостатня кількість випитої води тощо [9].

Досліджуючи проблему магістерської роботи, ми натрапили на цікаву інформацію, вміщену в Інтернет-джерелах, і скористалися нею. Зокрема, сучасними науковцям виокремлено **десять поганих звичок**, які учні можуть отримати не лише в сім'ї, а й «принести» з освітніх закладів, зокрема школи. На них ми зупиняємося детальніше нижче:

1) якщо дитина, сівши робити уроки, «відключається», науковці радять залучати дитину до різних видів діяльності чи виконувати різноманітні обов'язки з ведення господарства;

2) якщо дитина їсть забагато шкідливої їжі, то може набрати зайву вагу та виробити нездорові харчові звички на все подальше життя. Тому потрібно готувати шкільні перекуси напередодні ввечері з участю дитини, пояснюючи користь для її здоров'я та вплив здорового харчування на навчання;

3) якщо дитина забуває мити руки, необхідно нагадувати дитині про необхідність їх мити перед їжею, після туалету, повернувшись із вулиці тощо. Тому потрібно стежити, аби в рюкзаку дитини завжди були мокрі серветки та

антисептик. І щоранку потрібно нагадувати, аби вона ними користувалася в школі.

4) якщо заглядає у смартфон за їжею тоді, коли робить уроки, навіть коли з нею розмовляють, доцільно завести родинний ритуал: коли сім'я сідає за стіл обідати чи вечеряти, усі телефони відкладаються;

5) якщо дитина сперечається і грубіянить, необхідно послідовно заохочувати чемну поведінку та не лишати погану без наслідків;

6) якщо дитина лається чи навіть використовує нецензурні вислови, то потрібно заохочувати дитину утримуватися від лайки, навчаючи її усвідомлювати свої емоції та шукати замітники лайливих слів.

7) якщо дитина пліткує, необхідно, щоб дитина засвоїла, що важливим є не лише намір, з яким вони про когось говорять, а і слова, які вони добирають;

8) якщо починають ігнорувати / виключає з кола спілкування свого друга, необхідно наголошувати, що не можна забувати одних друзів на користь інших;

9) якщо забагато часу проводять за гаджетами, то потрібно вибудовувати режим дня так, аби дитина якнайбільше рухалася та мала на вибір корисніші для здоров'я заняття, а не комп'ютерні ігри [14].

Акцентуємо й на інших порадах сучасних науковців, учителів-методистів, як позбутися **шкідливих звичок**.

- знаходити мотивацію (якщо вся справа в переїданні та вживанні шкідливої їжі, то мотивом для розбудови свого раціону може стати одяг, який не можна собі дозволити із-за зайвої ваги);

- пробачити себе (скласти детальний список);

- заохочувати себе (можна раз на два тижні робити собі різні приємні речі);

- контролювати себе (уникати негарних ситуацій);

- допомогати (не соромитися в складних ситуаціях звертатися за допомогою) [14; 28].

Наголошуємо на **профілактиці шкідливих звичок**:

- формувати здоровий клімат в сім'ї;

- створювати активну життєву позицію;
- коригувати норми поведінки;
- створювати активне дозвілля та вести здоровий спосіб життя [34; 45].

Також акцентуємо на таких важливих *формах організації* освітнього процесу:

- проведення Годин здоров'я;
- проведення спільних спортивних родинних свят та свят оздоровчого спрямування;
- проведення батьківських зборів на оздоровчу тематику та ведення здорового способу життя;
- проведення бесід з учнями та їх батьками;
- консультування батьків тощо [11].

Ми повністю погоджуємося з думкою науковців в тому, що з поганими звичками можна впоратися, однак потрібно зберігати терпеливість, турботу й уважність. Задля вирішення цієї проблеми можна використовувати різноманітні способи та прийоми.

Так, не потрібно ігнорувати цю проблему. Також доцільно систематично давати зрозуміти дитині, чому та чи інша звичка є шкідливою. Також ми одностайні з науковцями в тому, що потрібно міняти по одній звичці за раз, при чому не поспішати, не ставити дитину в якесь можливо незручне становище в присутності інших.

Особливо корисним, на наш погляд, може бути такий спосіб, як необхідність обговорювати з дитиною її шкідливі звички лише наодинці, допомагати їй визначати причину. Також потрібно батькам знайти творче вирішення проблеми, яка постала, спрямовувати увагу учнів позбавити їх стресу. В цьому плані можна установлювати правила, погоджувати їх з дитиною, підтримувати її. Також важливо роль має відігравати розвиток моральних якостей дитини [44].

Також важливо створювати доброзичливий клімат, щоб дитина розуміла і була впевнена, що з її думкою рахуються, що вона є в центрі уваги.

Отже, проблема валеологічного виховання молодших школярів є актуальною, її форми та методи на сучасному етапі реалізації Концепції Нової української школи є важливими, оскільки Цінність ЗДОРОВ'Я займає прерогативне місце серед інших цінностей – ДИТИНСТВА, РАДОСТІ, ОСОБИСТОСТІ та БЕЗПЕКИ.

Оскільки наше педагогічне дослідження проходило у три етапи, зокрема констатувальний, формувальний та контрольний, на першому – констатувальному етапі ми детально проаналізували нормативно-правову базу, зокрема Державний стандарт початкової освіти, Типові навчальні та освітні програми науково-педагогічних проєктів для закладів загальної середньої освіти, зокрема й Освітню програму «Гармонія інтелекту та здоров'я», а також Методичні рекомендації щодо роботи з підручником інтегрованого курсу «Я досліджую світ» для учнів 4 класу, які розробили автори цієї навчальної книги Ірина Грущинська, Зоя Хитра та Ірина Дроб'язко, а також підручники та зошити з друкованою основою, за якими навчаються учні початкових класів.

## **1.2. Аналіз Державного стандарту початкової освіти, навчальних програм та підручників для початкової школи з окресленої проблеми**

Наголошуємо, що у ході написання магістерського дослідження в контексті виховання валеологічних цінностей в освітньому процесі початкової школи ми в першу чергу зробили аналіз Концепції Нової української школи, прийнятої в 2016 р. [18], Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді [19] та Державного стандарту початкової освіти, затвердженого 21 лютого 2018 р. [13], що став основою для розробки низки типових чи інших освітніх програм.

Так, зауважуємо, що у Держстандарті зазначено: «Цінність «Здоров'я» реалізується шляхом формування в учнів «міцного здоров'я та добробуту задля створення умов для гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку учнів та формування здорового способу життя» [13].

Метою соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі є «формувати соціальну та здоров'язбережувальну компетентність в інтеграції з іншими ключовими компетентностями; розвивати самостійність здобувача/здобувачки через застосування моделі здорової поведінки, відстоювання інтересів особистого, сімейного і суспільного здоров'я й безпеки» [13].

Тому наголошується, що кожен здобувач освіти має: «дбати про особисте здоров'я і безпеку, реагувати на діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту; визначати альтернативи, прогнозувати наслідки, ухвалювати рішення з користю для здоров'я, добробуту, власної безпеки та безпеки інших осіб; робити аргументований вибір на користь здорового способу життя, аналізувати та оцінювати наслідки і ризики; виявляти підприємливість та поводитися етично для поліпшення здоров'я, безпеки та добробуту» [13].

Як зазначається в документі, молодші школярі мають **«визначати здорові та шкідливі звички**, спостерігати за змінами у своєму тілі залежно від фізичного стану, настрою, виду діяльності, способу життя; пояснювати, приймати та визначати позитивні і негативні впливи на вибір здорової та безпечної поведінки, обирати діяльність, яка приносить задоволення та користь їм» [13]. Укладачами Держстандарту також зазначається, що учні початкових класів мають вчитися без шкоди для свого здоров'я, уміло чергувати навчання з відпочинком [13].

Детальний аналіз **Типових навчальних програм для закладів загальної середньої освіти I ступеня «Нова українська школа»** авторів О.Савченко чи Р.Шияна акцентують на трьох змістових лініях – «Здоров'я», «Безпека» і «Добробут». У межах окресленої проблеми ми деталізуємо **змістову лінію «Здоров'я»**, згідно з якою учні мають вміти «визначати, як змінюється людське тіло з віком, у процесі дорослішання, хвороби, втоми, фізичної активності», мають вміти «планувати свій день (навчальний та вихідний), пояснювати, як бути прикладом здорової поведінки для інших», розуміти, чому належні для збереження здоров'я умови сприяють навчанню, потрібно ефективно

застосовувати різні способи зняття втоми (за допомогою гімнастики, дихальних вправ, музики, прогулянки, зміни виду діяльності тощо)» [38].

У запропонованому змісті ми знаходимо такі **теми «навчальних занять «Соціальний та духовний складники здоров'я»**. Відповідно до нього учні вивчають такі підтеми, як «Повага до себе та інших людей. Спілкування. Правила спілкування. Уміння товаришувати. Стосунки з дітьми своєї та іншої статі. Тиск, неповага, приниження і протидія їм. Небезпека та шкода для здоров'я від агресивної поведінки. Здорова поведінка та корисні звички, їх вплив на збереження здоров'я. Піклування про здоров'я в сім'ї. Народні традиції, родинні свята і здоров'я» [38].

Зауважуємо, що в рамках Нової української школи є й інші сучасні освітні програми, які успішно застосовуються в багатьох українських школах. До них належать: проєкт «Інтелект України», «Росток», Вальдорфська педагогіка, освітня програма «На крилах успіху», програма «Початкова школа: освіта для життя» та медико-педагогічний проєкт «Гармонія інтелекту та здоров'я»,

Так, варто зауважити, що низка шкіл України здійснює навчання молодших школярів за сучасною інноваційною **освітньою програмою науково-педагогічного проєкту «На крилах успіху»**, відповідно до якої акцентується на таких *формах занять*, як «навчання у русі, навчання в парах та малих групах, комплексі фізкультхвилинок, іграми різної інтенсивності, хвилинками-релаксаціями, квестами для адаптаційного періоду, ранковими зарядками-нейробіками, тематичними заняттями з фізичної культури» [38].

Також акцентуємо і на **освітній програмі науково-педагогічного проєкту «Інтелект України»**, розробленої авторським колективом під керівництвом Ірини Гавриш. У межах окресленої проблеми зазначаємо, що у цій програмі зазначено, що, крім обов'язкових уроків фізичної культури, впродовж кожного уроку по декілька разів учні беруть участь в музичних паузах, які інтегруються з елементами фізичних вправ і танцювальних рухів [38].

У контексті окресленої проблеми ми також проаналізували ще одну *освітню програму «Гармонія інтелекту та здоров'я»*, затверджену МОН у 2008 р. У ній зазначено, що основним її завданням є «створення умов для гармонійного розвитку дитини, що забезпечується впровадженням методико-педагогічної музикотерапевтичної технології «ПіснеЗнайка» [25]. Згідно з цією методикою учні одержують знання у формі гри та за допомогою відповідних пісень та навчальних музичних фільмів, які представлені у спеціальних зошитах з друкованою основою. Такий підхід, на думку розробників цієї програми, допоможе дитині молодшого шкільного віку «подолати стрес від навчання, зняти депресію, психічні розлади, та навіть, як це зазначено у програмі, подолати алко- та наркозалежність» [25].

Як зазначається у програмі, що завдяки музикотерапевтичній педагогіці «ПіснеЗнайка» кожний день навчання дарує радість і кожна дитина має змогу розкрити свій творчий потенціал, оскільки ця програма виконує такі функції:

- \* «відповідає провідній діяльності молодших школярів;
- \* задовольняє їхню життєву потребу в русі;
- \* оптимально адаптована для навчання дітей, які мають різні рівні психічного, фізичного та інтелектуального розвитку» [25].

Цей освітній проєкт передбачає не лише здійснення особистісно орієнтованого навчання, виховання, спрямовує на розвиток духовного світу дитини, а й її оздоровлення. Відповідно метою його є: «домагатися, щоб кожна дитина мала змогу якнайповніше розкрити і реалізувати свій творчий потенціал та поліпшити стан фізичного і психічного здоров'я» [25]. Здійснюючи освітній процес за цією програмою, учитель початкових класів має виконувати такі завдання:

- «покращити успішність дітей, активізуючи діяльність мозку;
- орієнтувати на здоровий спосіб життя, розвиваючи духовний світ і творчі здібності дітей, сприяти згуртуванню класного колективу;
- формувати цілісне сприйняття світу;
- залучати до співпраці батьків» [25].

Ми повністю погоджуємося із думкою укладачів цієї програми в тому, що застосування технології «ПіснеЗнайки» служить як альтернатива традиційного навчання, оскільки Піснєзнайські пісні є не лише заримованими знаннями, а й втіленням найсучасніших досягнень крізь призму педагогіки, психології та медицини. Музика цих пісень нормалізує діяльність всього організму дитини, сприяє психоемоційній корекції, а також залучає до роботи збуджених і непосидючих, кволих та сором'язливих дітей. Ці пісні дарують дітям необхідні яскраві враження, позитивні емоції, вони отримують почуття радості життя, а технологія «ПіснеЗнайка» в цілому виступає універсальною технологією, яка навчає мислити раціонально, логічно, емоційно та творчо [25].

Зазначаємо, що у межах окресленої проблеми ми також опрацювали *Методичні рекомендації щодо роботи з підручником інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (4 клас) авторів І. Грущинська, З. Хитра, І. Дроб'язко*, на яких ми детальніше зупинимося у наступному підрозділі, акцентуючи на аналізі навчально-методичного забезпечення [21; 22].

Як бачимо, проблема валеологічного виховання учнів початкових класів чітко простежуються крізь проаналізований зміст як Держстандарту початкової освіти, так і освітніх програм, за яким навчаються молодші школярі у сучасній початковій школі.

У цьому розділі ми також проаналізувати *навчально-методичне забезпечення з окресленої проблеми крізь призму минулого і сьогодення*.

Так, на констатувальному етапі педагогічного експерименту нашого магістерського дослідження ми також детально проаналізували підручники та зошити з друкованою основою, які служать одночасно підручним матеріалом як для вчителя, так і для учнів початкової школи, за якими здійснюється освітній процес у контексті дотримання учнями здорового способу життя.

З цією метою нами здійснено ретроспективний аналіз підручників минулого, якими користувалися учителі, учні та їх батьки в так званий міжвоєнний період на Західній Україні, здійснюючи валео-родинне виховання.

З цією метою нами опрацьовано навчально-методичний посібник науковця Лілії Стахів «Сучасне родинне виховання молодших школярів (на матеріалах навчальних книг, виданих у Західній Україні впродовж 1919-1939 рр.)» [36] із акцентом на низці, на наш погляд, важливих *тем з рубрики «Чистота і охайність»*.

У цьому посібнику зазначено, що такі теми мали місце у творчих доробках, як навчальних книгах Августина Волошина «Читанка для 2 класу народних шкіл», Василя Полтавця «Зірка: Буквар і перша читанка для шкіл», Осипи Рожанківської та Іванни Петрової «Моя перша книжечка: Буквар», Богдана Заклинського «Веснянка: Букварева читанка», Миколи Матвійчука «Перша книжечка» та ін. [36].

Так, у *Читанці «Життя і праця» Романа Шкляра та Яніни Тумінської*, укладених для учнів 3 класу «вселюдних шкіл», ми натрапляємо на такі віршовані та прозові рядки, «*Будьте, як квіти*»: «Будьте всі такі чистенькі, як на весну Божі квіти» (С.8) [36].

У *Читаночці для 3 класу*, виданої у м. Косів накладом видавництва «Довбуш» у 1919 р., є вміщено текст «*Моя кімната*». Читаємо такі рядки: «...На вікнах – вазони з квітами. На стіні – святі образи. Портрет Шевченка прибраний смережиною. Трохи нижче – карта України. Кімнату тримаю в чистоті й порядку. Щодня підмітаю і провітрюю» (С.46) [36].

У *Букваревій читанці (II піврік 1 класу) Богдана Заклинського під назвою «Веснянка»* (Косів, Накл в-ва «Довбуш, 1919. 32 с.) натрапляємо на вірш «*Хатка*»:

«Стоїть хатка, мов палата, солом'яна стріха,

Тут чистенько і миленько, а все, знай, в порядку.

Господь з неба доглядає ту маленьку хатку» (С. 5) [36].

У *Букварі Осипи Рожанківської та Іванни Петрової «Моя перша книжечка»* (Львів в-во кн. шк, 1937. 64 с.) вміщений вірш «*Буду помагати*»:

«Буду мамі помагати,

Буду щітку в руки брати.

І про віник не забуду, щоб ніде не було бруду.

А ти, щітко лінивенька, очі заспані протри,

Стань зі мною до роботи, давай, щітко, раз два три» (С. 13) [36].

Особливо акцентуємо на наступних творах, зміст яких розкриває проблему дотримання здорового способу життя шляхом вилучення таких шкідливих звичок, як куріння та вживання алкоголю.

Акцентуємо на вірші *О.Духновича «П'янство»*, вміщеному у навчальному посібнику під назвою *«Методика народної школи навчання (на правах рукопису)» Августина Волошина* (Ужгород, б.в., 1935. 113 с.). Зауважуємо, що цей вірш відкоригований згідно з новим українським правописом:

«П'янство – то є великий гріх,

Спокуса для людей і посміх.

П'яний в душі не живе

Й на скотину схожий є.

П'яний розум втрачає і про Бога забуває.

...Пий водичку із потока,

Нема в ній гріха і порока.

На те Бог водичку створив, щоб ти спрагу утомив» (С. 49) [36].

У *Читаночка для 3 класи народних шкіл* (Львів. Накл. Т-ва шк. кн., 1935 р. 141 с.) вміщено прозові рядки під назвою *«Як я вчився курити»*:

«..Хлопці підмовляли Івася курити. Хлопець став хворий, кволий. Мама здогадалася.

.. Батько повчав: «Ти не хочеш остерігатися злого... Купи собі краще щось добре з'їсти... Курець не тільки пускає гроші з димом, нищить свій маєток, а ще й своє здоров'я.

Мати дала: «Робиш із грудей комин».

Хлопець постановив більше не курити» (С. 12) [36].

Як бачимо, у Західній Україні міжвоєнного періоду питання ведення здорового способу життя як важливого складника валеологічної освіти молодших школярів займала особливе місце. В той час, оскільки не було

окремих предметів, наприклад таких, як «Основи здоров'я», то ці твори вміщалися в навчальних книгах, представлених в той час букварями, читанками та низкою методичних рекомендацій до них.

Зазначаємо, що ми також проаналізували й низку підручників для початкової школи, виданих у період незалежної України у період з 2010 р.

Так, зокрема, акцентуємо на таких, як *підручнику «Я і Україна»*. Зауважуємо, що ці підручники склалися з двох частин – перша – Природознавство, а друга – Громадянська освіта: «Я і Україна: Віконечко» (1 клас) розробників Бібик Н.М., Коваль Н.С., «Я і Україна» (2 клас) Байбари Т.М., Бібик Н.М., «Я і Україна» (3 клас), «Я і Україна» (4 клас), Ільченко В.Р., Гуз К.Ж., Ільченко О.Г. У цих підручниках чільне місце займає матеріал валеологічного характеру [1-5; 10-11].

Так, у *підручнику для 1 класу «Я і Україна» авторів Н. Бібик та Н.Коваль* питання валеологічної освіти молодших школярів було розкрито в розділі «Про тебе самого», зокрема у таких темах, як «Твій зовнішній вигляд», «Чим розпізнаємо запах», «Твої руки», «Пограймося» та ін. Так, на вивчення теми «Твій зовнішній вигляд» автори вмістили народну мудрість: «Мийся частіше – будеш милішим» [5]. Про це подбали і художні редактори І.Медведовська, С.Железняк:



Автори пропонували першокласникам розглянути ці малюнки і вибрати серед них одяг для свята і буднів (С. 5) [5].

Вартою уваги є і наступна сторінка, на якій вміщено вірш Грицька Бойка «Сонечка умита»: «Задивилось сонечко На маленьку Сонечку: Сонечка умита, Сонечка одіта. Чисті черевички, У косичках стрічки. Усміхнулось сонечко До малої Сонечки» [5].



Вартим уваги є завдання, яке діти повинні були зробити у зошиті, а саме: «Намалювати охайного хлопчика або дівчинку та розповісти про них» [5].

У темі «Чим ми бачимо» автори пропонують виконати завдання під рубрикою «Обговоріть у класі», зміст якого наводимо нижче: «Чому не можна витирати очі брудними руками?», «Чому не можна довго дивитися в телевізор?», «Чи соромно носити окуляри?», «Чому треба обережно поводитися з гострими предметами?» (С.11).

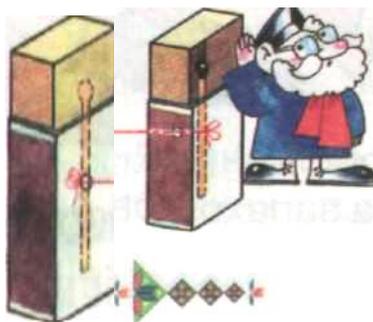
Для виховання спостережливості, втілюючи ідеї розвивального навчання, вміщена цікава гра «Що змінилося?», завдання «Знайди зайве в кожному ряді малюнків»:



Варто зазначити, що у цьому підручнику автори радять учителеві початкових класів попрацювати у групі, здійснюючи інтерактивне навчання. Так, зокрема під час вивчення цієї ж теми вони пропонують скласти поради для друзів, знайомих, рідних, близьких, використовуючи такі «підказки»: «Не можна дивитися на яскраве сонце без темних окулярів», «Не можна довго....», «Під час письма....», «Будь обережним з ....», «Лежачи, не ....» (С.8) [5].

На С.14 автори валеологічне виховання презентують «корисною порадою»: «Вранці не тільки мий вуха, а й розтирай їх рушником» [5].

З метою здійснення валеологічної освіти вміщено низку завдань творчого характеру під час вивчення теми «Чим ми чуємо». Наприклад, запропонована казка «Равлик і Дощик» вчить першокласників не лише гостинності, а й вміння відтворювати звуки живої й неживої природи. Автори після опрацювання цієї казки радять пограти у гру «Впізнай за голосом, хто покликав» (С.10), а після опрацювання діалогу дітей та вміщених ілюстрацій, «Веселе Сонечко» пропонує розглянути малюнки і відповісти на низку питань: «Чим шкідливі гучна музика, гучні голоси», «Чому найкраще відпочивати серед тиші», «Які звуки приємні, а які лякають», а на домашнє завдання автори радять дітям разом із батьками зробити іграшковий телефон, як це показано на малюнку:



Під час вивчення теми «Чим розпізнаємо запах» ми натрапляємо на таке звертання до учнів: «Розкажи, як ти дружиш з носовичком», адже він «кожен день має бути свіжим. Ніхто, крім тебе, не може ним користуватися» (С.15).

Тема «Звідки нам відомо про гірке і солодке» націлює малого читача на те, що надто гарячу їжу не можна вживати, а під час опрацювання теми «Впізнай за голосом» автори пропонують гру «Впізнай за смаком» (описати смак

улюбленої страви). У наказовій формі подаються звертання до дітей у темі «Твої руки»: «Доглядай за своїми руками. Після кожного миття рук ретельно витирай кожен пальчик» (С.18) [5].

У додатках підручника вміщено вірш О.Олеся, в якому читаємо: «У нашого хлоп'ятонька Блакитні оченятонька. Волоссячко м'якеньке, А личенько біленьке» (С. 102). А в додатках вміщені ще й такі ігри, як «Впізнай за смаком», «Чи знаєш ти?», «Загадка» тощо (С.103) [3].

Хочемо зазначити, що у темі «Що вода може» є текст «Вшанування води», в якому мова йде про те, що не можна у річку плювати, бо це зв'язано не лише із народним повір'ям («Не плюй в колодязь – пригодиться води напитись»), але і веде за собою гріх як зневагу до Бога. Як чистити зуби вранці і ввечері, звертаючи увагу на економність води, розкрито під рубрикою «Поради крапельки» [3].

Зазначаємо, що у новому виданні *підручника «Я і Україна» (Віконечко)* зроблені якісніші ілюстрації, вміщено більше завдань творчого характеру, а також дуже важливим є вміст інтерактивних вправ «Пограйте в гру», «Пофантазуй» тощо.

Варто зазначити, що у новому виданні, яке вчить дітей вести здоровий спосіб життя, дбаючи про своє здоров'я, «Веселе Сонечко» пропонує розглянути малюнки і розповісти про свої улюблені ігри, а автори радять учителям використати парну роботу: розказати сусіду по парті лічилки, які діти використовують під час ігор (С. 16-17) [6].

Варто зауважити, що у *підручниках «Я і Україна», зокрема для 1 класу авторів Н.Бібік, Н.Коваль* подано цікаві творчі завдання, підтверджені ілюстраціями, виконаними художніми редакторами І.Медведовською, С.Железняк.

Так, під час вивчення теми «Чим ми бачимо» Казкове сонечко пропонує перевірити на спостережливість, знаходячи відмінності між малюнками.



Під час опрацювання теми «Повітря» автори акцентують увагу на науковому тексті та ілюстраціях, вміщеними до нього: *«Задумайся, чому влітку спекотно, а взимку – холодно. А навесні й восени не дуже жарко і не дуже холодно»* [6].

Автори радять учням також відгадати загадку: *«Куди ступиш – всюди маєш, хоч не бачиш, а вживаєш»* [6].



Не менш вартісною виступають і теми *«Що вода може»* та *«Якою вода буває»*. Запропонований дослід примушує задуматися над такими важливими життєвими питаннями, як *«Яку воду можна носити в решеті?»*, *«Яка біла морква взимку росте»*, *«Що то за біла скатертина увесь світ накрила»*, *«Що то таке: текло, текло та й лягло під скло»* та ін. [6].

Автори радять виконати і невеликий дослід: *«Перелий воду з однієї посудини в іншу. І тобі вдалося зробити, бо вода рідка. Але вона буває і твердою»* [6]. Далі вони пропонують відповісти на низку запитань: *«На що вона перетворюється, коли дуже холодно? Коли в чайнику кипить вода, що виходить і його носика?»*, *«Яку воду потрібно споживати?»* [6] та ін.



Автори також пропонують такі завдання: «Розглянь малюнки. Якою буває вода? Яка вода падає з хмар на землю влітку? А взимку? Розкажи сусідові за партою, звідки прийшла вода у твій дім і що вона може робити. Перевір, чи розчиняються у воді сіль і цукор і пісок, камінчик, цвях?»



У підручнику «Я і Україна» для 2 класу авторів Т.Байбари та Н.Бібік валеологічне виховання теж знаходить своє втілення. Йому відведено такі теми: «Щоб бути здоровим і все встигати робити», «Чому люди хворіють», «Твоя аптечка» та ін. Так, під час вивчення першої теми автори пропонують другокласникам розглянути цікаві малюнки і дати відповіді на такі запитання: «Чи додержував хлопчик режиму дня? Розкажи про це. Що ти йому порадиш? Розкажи друзям, що ти встигаєш зробити протягом дня? На які заняття тобі не вистачає часу? Чому?» [3]. У цьому випадку можна використати групову чи парну роботу. Після відповідей автори дають такі поради: «Найкраще домашні завдання виконувати після відпочинку. Можна відпочивати тоді, коли зроблено уроки» (С.10 – 11). Є вміщена і народна мудрість – прислів'я «На годину спізнився – за рік не доженеш» [3].

Цікаве завдання автор пропонує на домашнє завдання казкова героїня – Ромашка: «Разом з батьками склади оповідання «Як я економлю свій час». Спробуй перевірити, що ти можеш зробити за 10 хвилин» (С.11). Питання риторичного характеру «Що буде, якщо на перерві учні будуть кричати, а не

спокійно розмовляти, і під час письма низько нахилитися над зошитом» примушують малого школяра глибоко задуматися над можливими негативними наслідками.

Під час вивчення теми «Чому люди хворіють» авторами пропонується ціла низка корисних порад, застережень. У змістовних реченнях вони націлюють дітей на те, щоб не переохолоджуватися взимку, не перегріватися влітку на сонці, пам'ятати про мікроби, що проникають в організм людини, спричиняють грип, ангіну, кір, скарлатину, передаються від хворої людини з крапельками слини під час розмови, кашлю та чхання. Казковий герой Барвінок примушує задуматися, розміркувати «яких правил слід дотримуватися, щоб шкідливі мікроби не проникли в організм» [3]. Ці судження підкреслені народними скарбами: «Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – заки молодий» та «Найбільше багатство – здоров'я» (С.14) [3].

У підручнику «Я і Україна» для 3 класу (автор Байбара Т.М., Бібік Н.М.) валеологічна спрямованість підкреслюється, наприклад, аналогічною темою «Стережися хвороботворних бактерій», в якій матеріал подається концентрично, а також є цілий розділ, присвячений цій темі. Це, наприклад, «Людина – живий організм». Так, на С. 157 устами авторів звучить заклик: «Бережи і загартовуй свою шкіру», а на С.159 є подані поради краси – «Як бути струнким» [2].

Неординарним є виконання завдань-проектів, робота над якими здружує учнів, відкриває таємниці навколишнього світу, вчить думати, досягати успіхів у житті. У межах окресленої проблеми втори пропонують розробити такі проекти: «Славетні українці», «Народний календар», «Кожну крихту збережемо» та ін.

Хочемо зазначити, що у межах окресленої проблеми підручник багатий на фольклорні жанри: казки, загадки, народні прикмети, прислів'я. Автори пропонують зіграти в цікаві ігри, наприклад «Що нам треба знати й мати», «Позмагайтеся» та ін. [2].

У *Методичних рекомендаціях щодо роботи з підручником інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (4 клас) сучасних авторів І.В.Грущинської, З. М.Хитрої та І. І. Дроб'язко [22]* зазначено, що зміст підручника є укладено відповідно до Типової освітньої програми, розробленої під керівництвом О. Я. Савченко. Підручник інтегрованого курсу «Я досліджую світ» для 4 класу складається із двох частин. Зміст природничої, соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної, технологічної освітніх галузей у 4-му класі об'єднано, утворюючи інтегрований курс «Я досліджую світ».

Особливістю підручника полягає в тому, що він побудований за тижнево-тематичним принципом, який полягає в чіткій, методично обґрунтованій структурі кожного тижня, об'єднаних спільними темами, що уможливорює раціонально й системно глибоко інтегрувати вище перелічені освітні галузі.

Зазначаємо, що відповідно до типів уроків тексти до кожної теми структуровані й відображають логіку процесу пізнання. Перший урок нового розділу є вступний, а останній має назву «Застосовуємо знання щодня», Більшість уроків є комбінованими. Етапи уроку в текстах виокремлюються так званими «словами-маркерами. Наприклад, «Пригадай» - етап актуалізації знань; «Поміркуй» – етап мотивації навчальної діяльності; «Розкажи! Порівняй» - етап засвоєння нових знань; «Назви власні приклади» - на етапі закріплення й застосування знань [22]. «Відтак, тижнево-тематичний підхід, системність викладу дидактичних матеріалів і структурування текстів відповідно до різних типів уроків має допомогти вчителю проводити уроки методично грамотно й відповідно до вимог Нової української школи» [22].

У проаналізованих нами *Методичних рекомендаціях* зазначається, що зміст підручника складають різноманітні вправи й завдання, які розроблені з урахуванням вимог щодо сучасної педагогіки партнерства, співпраці, співтворчості між учнями та вчителем. З цією метою запропоновано вчителям здійснювати парну та групову форми роботи з учнями. Такі види діяльності в підручнику позначаються умовним знаком – «Обговорюємо і діємо разом».

У кінці кожного тематичного тижня авторами подається рубрика «Торбинка цікавих запитань», а усі запитання мають різнорівневий та диференційований характер.

На сторінках підручника системно пропонуються конкретні теми для проведення театралізацій та інсценувань, а також проведення проєктів. Виконання проєктів передбачає сумісну злагоджену співпрацю вчителя, учнів та їх батьків. У межах окресленої проблеми в 4 класі пропонується провести такий проєкт, як «Найкорисніші та найшкідливіші звички людей мого оточення» [22].

У зв'язку з тим, що кількість сторінок у підручнику обмежена, у робочому зошиті авторами пропонується продовжити роботу над невеличкими текстами. Наприклад, вони радять виконати таке завдання: «Прочитай текст, придумай і напиши до нього назву» [22]. Повне навчально-методичне забезпечення курсу «ЯДС», окрім підручників, охоплює: робочі зошити «Я досліджую світ» у двох частинах; зошити для діагностичних робіт «Мої досягнення»; альбом з дизайну і технологій «Моя творча майстерня»; альбом з образотворчого мистецтва «Я прикрашаю світ»; атласи з контурними картами «Я досліджую світ» та методичні посібники для вчителів (конспекти уроків)» [22].

**Підручник «Я досліджую світ» під керівництвом Ірини Грущинської** у межах окресленої проблеми акцентуємо на темі «Людина і природа навесні», у якій авторами запропоновано дослідити значення слів «Здоровий спосіб життя» як «сукупність правил, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я» [] та поміркувати над такими ми запитаннями: «Що впливає на твоє здоров'я. Чи твій спосіб життя можна вважати здоровим? Що допомагає людині загартовуватися? Як звички впливають на твоє здоров'я?» [21. с. 81].

Також учням запропоновано пригадати, що таке здоровий спосіб життя й дослідити, які твої звички корисні, а які – шкідливі. Читаємо: «Коли ти виконуєш якісь дії постійно, із часом у тебе виникає звичка – бажання робити щось знову. Усе, що ми робимо тому, що так звикли, називають звичкою. Твоя поведінка залежить від різних звичок – корисних і шкідливих» [21]. «До

корисних звичок належать: дотримання розпорядку дня, гігієни тіла й одягу, регулярна ранкова руханка та фізичні вправи, загартовування, споживання овочів і фруктів. Шкідливі звички шкодять здоров'ю, знижують працездатність і навіть псуєть характер. Уникай звикання до малорухливого способу життя, вживання великої кількості ласощів і солодких газованих напоїв» [21]. Не проводь багато часу за комп'ютерними іграми» [21].

У цьому підручнику автори радять відтворити за чергою одне одному рухи різних звичок так, щоб їх упізнали інші й дати відповіді на такі питання: «Що таке звичка? Які звички впливають на твій розпорядок дня? Чи ти погоджуєшся з думкою, що звичка – це особлива форма поведінки? Яка інформація тебе найбільше зацікавила? А яка здивувала?» [С. 108].

Зазначаємо, що на с. 134 вміщено *тему «Моє відкриття: зміцнення здоров'я влітку»* учні мають з'ясувати, як безпечно та з користю для здоров'я відпочивати цю пору року.

А на с.103. вміщені поради, як активно відпочивати? Пригадати, навіщо люди відпочивають, розказати про свій улюблений вид відпочинку та як активно відпочивати? Тому учням необхідно з'ясувати, як безпечно та з користю для здоров'я відпочивати влітку, оскільки бувають різні способи відпочинку: активні та пасивні (пасивний відпочинок – це сон або стан спокою за відсутності рухів; активний відпочинок – це дозвілля, під час якого ти активно рухаєшся та змінюєш один вид діяльності на інший) [21]. З цього приводу учні за допомогою схеми мають назвати види активного відпочинку та запропонувати свої варіанти, як її можна доповнити» [21].

Вартою уваги є вміщена «Пам'ятка для активного й безпечного відпочинку»: «1. Кататися на роликах, скейтборді чи велосипеді можна лише у відведених для цього місцях – дворах, парках або на спортмайданчиках. 2. Під час катання потрібно одягати засоби захисту – шолом, наколінники, надолонники та налокітники. 3. Небезпечно грати в рухливі ігри або кататися на тротуарі та проїзній частині дороги. Обирай для цього безпечні місця. 4. Під

час рухливих ігор дотримуйся правил безпеки: не бешкетуй, не штовхайся й не став підніжки» [21. с. 15].

Далі учні мають дати відповіді на низку вміщених авторами запитань, а саме: «Навіщо потрібно відпочивати? Яким зазвичай буває твій відпочинок? Які існують засоби захисту під час катання на роликах, скейтборді та велосипеді? Яким видом спорту займаєшся ти? А яким ще ти хочеш займатися?». На с. 104. також вміщено й питання такого характеру: «Які існують правила безпечної поведінки влітку?» та запропоновано пригадати, який відпочинок корисний для здоров'я та чому кожній людині потрібен рух? які існують правила безпечної поведінки влітку?» [21].

Акцентуємо й на тому, що нами проаналізована низка сучасних підручників, розроблених учителями-методистами Довжанської СЗШ І-ІІІ ступенів Іршавського району Закарпатської області – *Юлією Пінчук та Любов'ю Бердар, зокрема «Веселковий букварик» [29]*, що є продовженням курсу «Веселковий добукварик», та «Веселкові розповіді», розроблені відповідно до альтернативної програми «Веселкова школа».

Так, у *підручнику «Веселкові розповіді»* вартою, на наш погляд, є тема, пов'язана з кольоротерапією, зокрема *тема «Колір здоров'я»*. У межах окресленої проблеми коротко зупинимося на змісті невеличких текстів. Так, зокрема, вміщуючи рубрику «Почитай», автори радять учням дбати про своє здоров'я, дотримуючись режиму дня, та виконувати впродовж дня низку завдань – «робити зарядку, бігати, стрибати багато гуляти, а також... допомагати мамі й бабусі поратися по господарству», а ще частіше посміхатися, бо «веселі люди майже не хворіють» [30, с. 36]. Учням також запропоновано пояснити зміст прислів'я «Чистота – запорука здоров'я» [30].

Ми також проаналізували сучасні підручники, укладені відповідно до Державного стандарту початкової освіти, зокрема зошити з друкованою основою «Я пізнаю світ», укладеного харківськими науковцями під керівництвом Ірини Гавриш відповідно до науково-педагогічного проєкту «Інтелект України» [33], які служать одночасно й підручниками, а також

підручник «Я досліджую світ» авторів Ірини Іщенко, Олени Ващенко, Катерини Романенко та Людмили Романенко.

Наприклад, детальний аналіз *підручника «Я досліджую світ» (автори О.Іщенко та ін.)* дозволяє стверджувати, що автори пропонують низку тем, які розкривають поняття «здоровий спосіб життя», тобто є дотичними до нашого магістерського дослідження, тому на них ми зупиняємося детальніше.

Так, наприклад, акцентуємо на темі «*Навіщо чистити зуби*». На основі вміщеного у підручнику матеріалу учнями проводиться бесіда, в основу якої можуть ввійти така інформація: «За допомогою зубів ми подрібнюємо їжу – у роті починається процес травлення. Зі слини і залишків їжі утворюється зубний наліт. Там розмножується безліч бактерій, які виробляють кислоту. А кислота руйнує захисний шар зубів. Крім того, з'являється неприємний запах із рота. Важливо ретельно чистити зуби. Якщо ви чистите зуби 10 разів на день, але неправильно, користі не буде жодної» [16].

Також на с. 10 цього підручника учням запропоновано такий текст: «Діти в багатьох країнах кладуть молочний зуб, що випав, під подушку. Вранці замість зуба вони знаходять монетку або подарунок від Зубної феї. В Іспанії діти чекають, що їхній зуб забере мишенятко Перес, а у Фінляндії – троль. У деяких країнах Азії діти закидають зуб на дах або ховають під підлогою. А потім просять мишку принести їм новий» [16]. Учні читають текст і дають відповідь на запитання «А що роблять у таких випадках українські діти?» [16].

Також вартою уваги є тема «*Тарілка здорового харчування*». З метою, як правильно харчуватися, що є невід'ємним елементом ведення та дотримання здорового способу життя, автори намалювали так звану «тарілку здорового харчування», на якій «харчові продукти об'єднали в групи, продукти кожної з якої діти мають їсти щодня, оскільки важливо є не лише те, що вони їдять, а й скільки таких продуктів вони рекомендується споживати на день» [16].

Зауважуємо, що підібрані авторами кольори підкажуть учням потрібну кількість з вирішення цього завдання. З цього приводу учні також дізнаються про поради лікарів, які пропонують «найбільше їсти продуктів із зелених груп,

а з блакитної та оранжевої – помірно. Щодня треба пити до двох літрів води» [16].

Після цього учням пропонується назвати п'ять харчових груп, представлених на тарілці, записати їх назви (щонайменше по три продукти в кожній), а також що і скільки вони мають пити впродовж одного дня. Потім учні мають в парі порівняти із рекомендаціями українських лікарів, поміркувати, яких продуктів немає на тарілці і чому та яким має бути здоровий сніданок на шкільній перерві. Також учня у створених групах мають обговорити пропозиції та приготувати собі здоровий сніданок разом з батьками» [16, с/ 38-39].

Також нами опрацьовано й такі теми, як «Загартовуємося» [с.30], «Захищаємо й розвиваємо своє тіло» [с.31], «Якщо треба йти до лікаря» [с.32-33]. «Про першу допомогу» [с.36], «Як подолати заздрість, [с.39]», «Режим дня» [с.46-47]. «Велосипед: зручно і корисно» [с.57], «Хто як рухається» [с.75], «Активний і пасивний відпочинок» [с.77], «Як планувати вихідний день» [с. 106]. Під час вивчення цих тем учням пропонується низка завдань, які вони мають виконати задля усвідомлення вести й дотримуватися в житті здорового способу життя.

Отже, ми з'сували, що автори цих підручників добре подбали, щоб учні ґрунтовно зрозуміли і використали у своєму житті, що таке здоровий спосіб життя і як його дотримуватися.

## РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ

### 2.1. Методика проведення констатувального та формувального етапів експерименту

Наше педагогічне дослідження проводилось у *три етапи* – *констатувальний, формувальний та заключний – контрольний* у Заверещицькому НВК «Берегиня» I-III ступенів Городоцького району Львівської області. Експеримент проводився у 4 класі (23 учні). Клас був поділений на дві групи: експериментальна група – 12 учнів, а контрольна – 11 учнів. Навчання у контрольній групі відбувалося за традиційною методикою.

На першому етапі ми вивчали психолого-педагогічну, навчально-методичну літературу з окресленої проблеми, з'ясовували досвід роботи вчителів початкових класів, детально проаналізували з окресленої проблеми сучасні освітні нормативно-правові документи та навчально-методичне забезпечення, проводили опитування, бесіди з вчителями, учнями, спостерігали за освітнім процесом.

На другому етапі ми розробляли систему завдань та проєктів з окресленої проблеми.

На третьому етапі ми проаналізували, узагальнювали та систематизували результати формувального експерименту.

Так, на констатувальному етапі експерименту нами також було вивчено шкільну документацію, здійснено усне опитування як учнів, так і вчителів. Для визначення рівня знань учнів обох груп 4 класу було проведено опитування, метою якого було визначити рівень знань учнів з питань ведення здорового способу життя.

Як зазначалося в актуальності нашої роботи, ми звертаємо увагу на ведення здорового способу життя шляхом залучення учнів до корисних та

вилучення в них шкідливих звичок, зокрема правильному харчуванні, вживанні корисної їжі, дотримання режиму дня, паління та вживання алкогольних напоїв, їх профілактика. **Опитування учнів 4 класу** складалось із низки запитань, а саме: «Що таке здоровий спосіб життя?», «Що таке здоровий сон?», «Чи правильно вони харчуються?», «Що вони знають про корисні звички?», «Які вони знають про шкідливі звички?», «Які шкідливі звички є у них?», «В чому їх небезпека?» та ін.

Аналіз усних відповідей дав можливість стверджувати, що більшість респондентів мають поверхневе уявлення про шкідливі звички та шкоду, яку вони можуть завдати людині. Так, 5 учнів (21,7 %) мають початковий рівень знань, оскільки вони не могли дати конкретну відповідь на жодне з питань. Їх думки були загальними. Окремі з учнів взагалі не могли відповісти на ці питання. 11 учнів, що становило 47,8 %, за результатами опитування мають середній рівень, оскільки зміст відповідей не досить глибокий.

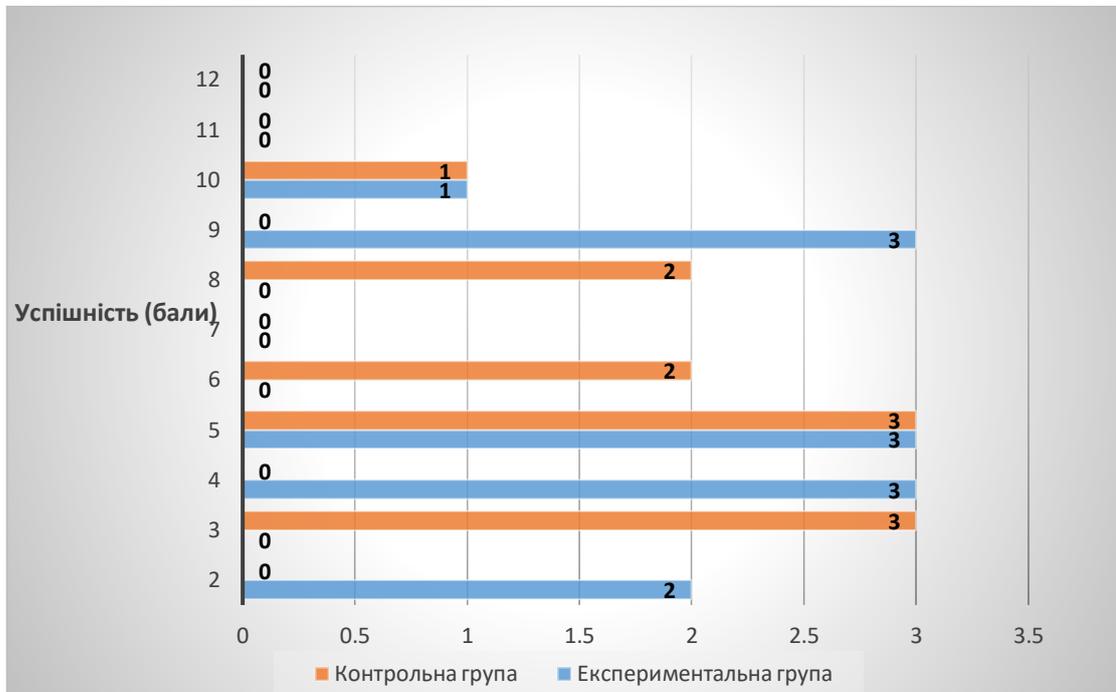
Учні з достатнім рівнем знань 5 (21,7)% з окресленої проблеми, вказали на декілька шкідливих звичок, намагаючись пояснити, у чому полягає їх небезпека, проте робили багато помилок, розповідали, які шкідливі звички мають їх батьки, рідні, близькі. 2 учні (8,6 %) мали високий рівень знань, повною мірою розкривали суть питань. Рівень знань учнів в 4-А класі (експериментальній) та контрольній був майже однаковий, він представлений у таблиці 1 та діаграмі 1.

Таблиця 1

**Успішність учнів з виявлення рівнів формування в них валеологічних знань на початку проведення експерименту**

Успішність (бали)	Кількість учнів	
	Експериментальна група	Контрольна група
2	2	0
3	0	3
4	3	0
5	3	3
6	0	2
7	0	0
8	0	2
9	3	0
10	1	1
11	0	0
12	0	0

Діаграма 1



Діаграма 1.

Успішність учнів з виявлення валеологічних знань на початку експерименту в експериментальному та контрольному класах

Це дозволило нам використати форми, методи та методичні прийоми на наступному етапі педагогічного дослідження – формувальному. Зауважуємо, що усі ідеї ми впроваджували з учнями експериментальної групи, в той час, як в контрольній групі вчителька проводила заняття традиційно, тобто навчання відбувалося за звичайною методикою.

Програмою формувального експерименту було передбачено створення та реалізація **проектів**.

Зауважуємо, що в освітньому процесі на початку нашого етапу з учнями експериментальної групи ми використовували елементи технології «ПіснеЗнайки», зміст якої ми описали у розділі I.

Так, спочатку ми ознайомилась з методичними рекомендаціями щодо використання комплекту «Всесвіт» зі серії «ПіснеЗнайки». Ми на перервах та під час ранкових зустрічей почали з учнями прослуховувати навчальні пісні, які ми знайшли на сайтах Інтернету. Велику увагу стали приділяти пісні «Зорі», оскільки вона виявилася заспокійливою. Діти підсвідомо запам'ятовували слова

цих пісень і підспівували їх. Так відбувалося пасивне навчання учнів експериментальної групи.

Зауважуємо, що «ПіснеЗнайка» не є уроками музики і співу. Тому після кількаразового прослуховування пісень ми розпочинали активне навчання. Особливо це імпонувало нам на уроках/заняттях інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь), на яких школярі розглядали вміщені ілюстрації, зображені на екрані комп'ютера і наспівували вже знайомі їм пісні. Потім ми пропонували учням рухатися в такт підібраних мелодій. Таким чином, відбувалася робота трьох сприйняттєвих каналів: слухового, зорового та рухового. І учні поступово ставали аудіо-візіокінестетиками. Ми керувалися народною мудрістю: «Розкажи мені – і я забуду, покажи мені – і я запам'ятаю, дозволь мені діяти самому – і я зрозумію» [25].

Зауважуємо, що у циклі «Всесвіт» вміщено є вісім навчальних тем, пов'язаних з природничою освітньою галуззю. Особливо сподобалися учням уроки з дизайну й технологій, на яких вони ліпили, вирізали, малювали яскраві малюнки, і в той час слухали та наспівували піснезнайські пісні, іноді лише мугикаючи. Завдяки цьому процесу учні звільнялися від стресу, у них формувалися навички правильного дихання, що, в свою чергу, сприяло профілактиці простудних захворювань. Як засвідчують дослідження сучасних науковців, спів масажує гортань та щитовидну залозу, а при заїканні знімає спазми голосового апарату та дихання. На цьому ми наголошували учням експериментальної групи.

На основі спостережень за учнями ми поступово приходили до висновку, що учні ставали більш врівноваженими, впевненими в собі, почувалися без комплексів, із задоволенням приходили до школи і поверталися додому в доброму настрої. Це, в свою чергу, допомагало учням краще адаптуватися до шкільних навантажень і уникати хронічний стрес та перевантаження, а також допомагало їм ставати успішними і впевненішими у своїх навчальних можливостях.

Вважаємо, що залучення учнів до «ПіснеЗнайки» давало значно позитивніші емоції. Учні співали пісні і на перервах, добре знаючи текст, одночасно читали його з екрана проєктора, який ми висвітлювали. Таке позитивне емоційне збудження від слухання приємних мелодій поліпшувало в учнів увагу, активізувало взаємодію кори і підкірки головного мозку, а відтак – стимулювало їх інтелектуальну діяльність [25; 31].

Технологія «ПіснеЗнайки» допомагала учням вивчати материки, закріплювати таблицю множення, вивчати частини мови, таким чином, учні розширювали свої знання про навколишній світ, навчалися любити українську мову, покращували техніку читання тощо. І все це ми використовували й під час ранкових зустрічей, і на перервах, і у процесі проведення навчальних занять інтегрованого курсу «Я досліджую світ». Учні, таким чином, активізували свій творчий потенціал, зберігали стан фізичного й психічного здоров'я, набагато менше перевтомлювалися, не стресували, покращували свою успішність, їх стосунки з батьками, як це ми з'ясували у процесі *бесід з батьками*, ставали теплішими і ближчими.

Варто зауважити, що на формувальному етапі ми також провели *тренінгове заняття на тему «Ми за здоровий спосіб життя»*, метою якого було надати учням інформацію про здоров'я, здоровий спосіб життя та різноманітність факторів, що впливають на здоровий спосіб життя. Це заняття тривало, як урок – 40 хвилин.

Зазначаємо, що на початку цього заняття усі учасники – учні експериментальної групи сідали у коло і передавали один одному м'яку іграшку, бажаючи гарного здоров'я. У групі користувалися «Правилами дружньої роботи» та «Правилами загального обговорення», а саме: зберігали конфіденційність, були щирими та відвертими, говорили від свого імені, не критикували, брали активну участь у роботі своєї групи, поважали один одного тощо.

Повідомленням «Що відбуватиметься на занятті?» учні прогнозували, чим вони будуть займатися на занятті та яких навичок вони набудуть в його

процесі. Учні дізнавалися, що говоритимуть про здоровий спосіб життя, розкриватимуть зміст складників здоров'я – духовного, морального, фізичного, психічного, а також в ігровій формі будуть складати модель здоров'я. Потім учасники на стікерах, які вони вирізали у формі корабликів, записували свої очікування на «березі сподівань».

Після цього на учасників чекав *інтерактивний метод Мозковий штурм* на тему «Що таке здоров'я?». Учасники називали свої варіанти відповідей і записували на дошці. Потім ми їм запропонували визначити поняття «здоров'я», після чого вони перейшли до виконання *вправи «Модель здоров'я»*. Учасники поділилися на дві групи, кожна з яких отримала завдання розробити свою модель здоров'я. Потім відповідали на низку запитань: «Що, на їх думку, є складниками здоров'я?», «З чого складається здоров'я людини?», «Без чого не можна уявити дійсно здорову людину?» [34; 35].

Як підсумок, кожна група презентувала свої моделі.

Зауважуємо, що після презентації учням експериментальної групи пропонувалося всім уявити ті шкідливі фактори, які, на жаль, трапляються у людському житті та які мають негативний вплив на здоров'я. На моделях іншої групи учні зображали ці фактори. Під час обговорення учасники розповідали, що вони, коли створювали свою модель здоров'я, відчували і в групах радилися, чи легко запобігти руйнуванню свого здоров'я, чи можна його відновити?

Далі на учнів чекала ще одна *вправа «Що формує здоров'я?»*, методика проведення якої полягала в тому, що на дошці записувалися найвагоміші фактори, які мають вплив на здоров'я людини. Потім усі ці фактори учні мали об'єднати в чотири групи: стан навколишнього середовища, спадковість, рівень медичного обслуговування та спосіб життя людини. І з цим завданням, варто зауважити, учні успішно справилися.

Учасники групи визначали, який з факторів найсильніше може впливати на здоров'я людини, а який – найменше. Усі відповіді записувалися на дошці, а потім йшло обговорення в групі отриманих результатів.

Вкінці розглядалися результати наукових досліджень, пов'язані з впливом тих чи інших факторів на здоров'я людини.

Під час підведення підсумків обговорювалися такі запитання: «Які знання ви отримали?», «Як ці знання ви використаєте в особистому житті?» і проводилася *гра-розминка* «Ми йдемо полювати на лева» [39].

Акцентуємо, що для досягнення мети після цієї попередньої роботи ми створювали і залучали учнів експериментальної групи до *проєкту* «Шкідливі звички», мета якого було поглибити знання учнів про шкідливі звички, їх небезпеку, формувати здоровий спосіб життя, орієнтуватися у профілактичних засобах. Учні такий проєкт виконували впродовж цілого тижня.

Так, з цією метою ми об'єднали учнів у три групи. Перша група готувала проєкт про шкідливість тютюнопаління, друга – шкідливість переїдання, третя – шкідливість вживання алкоголю. Потім учні представляли свої результати.

*Перша група*, яка досліджувала проблему шкідливості тютюнопаління, представила власні малюнки.

*Друга група*, що готувала доповіді з теми шкідливості переїдання, представила матеріал у вигляді фотографій та світлин, окремі з них були формату «до – після», де було зображено повних і струнких людей.

*Третя група* у вигляді малюнків, фотографій і усних доповідей презентувала проєкт з теми шкідливості вживання алкоголю.

У класі проводилося бурхливе обговорення, учні розповідали, як змінюється людина, яка зловживає алкоголем, якою стає в неї її поведінка, наскільки ця звичка заважає та засмучує рідних людини. Учні пропонували шляхи попередження та вирішення цієї проблеми, намагались вигадати, як застерегти своїх близьких від такого лиха.

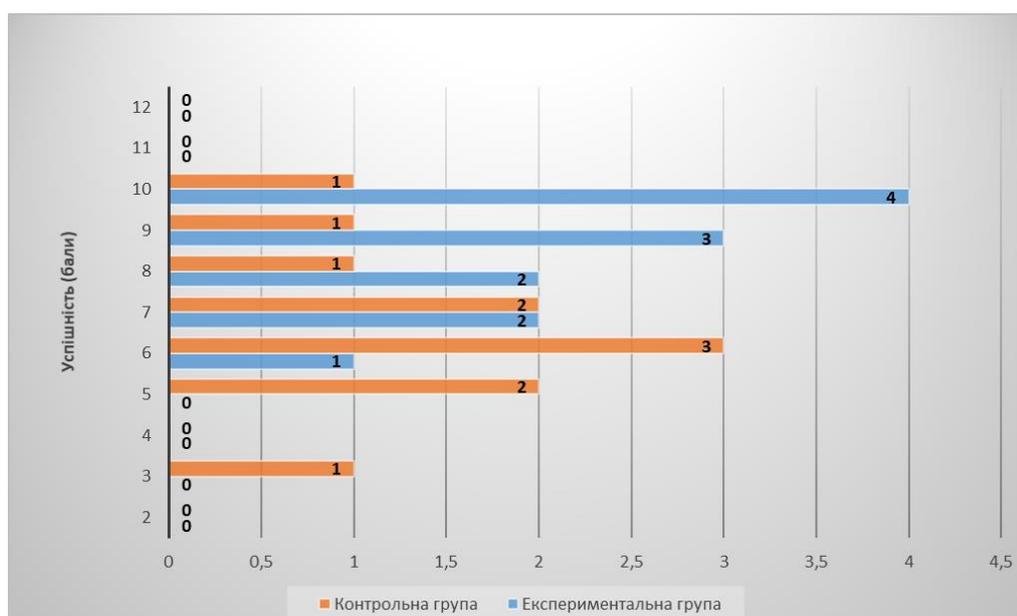
## 2.2. Методика проведення контрольного етапу експерименту та методичні рекомендації

На *контрольному етапі експерименту* нами було проведено *контрольні зрізи знань* учнів в експериментальному та контрольному класах за допомогою *самостійних робіт та усних опитувань* з метою визначення рівня навчальних досягнень. Опитування було ідентичним до того, яке пропонувалося учням на початку експерименту і складалося з таких же питань, що й на констатувальному етапі нашого експерименту. Це представлено у таблиці 2 та діаграмі 2.

Таблиця 2

Успішність учнів з виявлення рівнів валеологічних знань в кінці проведення експерименту

Успішність (бали)	Кількість учнів	
	Експериментальна група	Контрольна група
2	0	0
3	0	1
4	0	0
5	0	2
6	1	3
7	2	2
8	2	1
9	3	1
10	4	1
11	0	0
12	0	0



Відповіді учнів експериментальної групи показали, що високий рівень валеологічних знань мають 33,3 % учнів, тоді як у контрольній групі – 9,0 %, достатній – 58,3% (у контрольній – 36,4 %), середній – 8,3 % (у контрольній – 45,5 %), початковий – 16,6 %, тоді як у контрольному – 27,2 %, що свідчить про значну позитивну динаміку у рівні навчальних досягнень учнів експериментальної групи (діаграма 2).

Отже, використання технології Пісезнайки та проєктної технології в освітньому процесі є ефективним. Їх впровадження було короткотривалим, чим і пояснюється незначна динаміка покращення знань, умінь і навичок учнів. Проте в загальному результати педагогічного експерименту засвідчують про те, що використання цих технологій у початковій школі за визначеними критеріями сприяє покращенню загальних показників знань, умінь і навичок учнів. Оскільки експеримент проводився з учнями початкових класів, зауважуємо, що діти потребували допомоги й підказок дорослих, у виконанні проєктів учням допомагали батьки, особливо у пошуку відповідної інформації.

З цією метою ми розробили методичні рекомендації, якими можуть користуватися і вчителі початкових класів, і батьки молодших школярів.

### ***Методичні рекомендації з валеологічного виховання молодших школярів***

Шкідливі звички для дітей є різноманітними: вони існують від простих поведінкових і до більш серйозних, які є пов'язані з окремими залежностями – залежність від гаджетів, комп'ютерних ігор, надмірне вживання солодощів, шкідливих продуктів, алкоголю, куріння. Важливо розрізняти такі види звичок, так як вони для фізичного та психічного розвитку учнів мають різні причинно-наслідкові зв'язки.

Як боротися зі шкідливими звичками:

- в першу чергу необхідно з'ясувати причину;
- створити доброзичливу атмосферу;
- запропонувати можливу альтернативу (наприклад, корисніші заняття та режим дня, що передбачають фізичну активність);

- звернути увагу на емоційний стан учнів;
- не сварити учня, а допомогти боротися зі звичкою [11].

Ми повністю погоджуємося з думкою науковців в тому, що з поганими звичками можна впоратися, потрібні лише терпеливість, турбота й уважність. Існують такі ефективні перевірені науковцями способи:

- ігноруйте;
- хваліть і винагороджуйте;
- давайте зрозуміти дитині, чому та чи інша звичка є шкідливою;
- міняйте по одній звичці за раз;
- не поспішайте;
- не ставте дитину в незручне становище в присутності інших;
- обговорюйте з дитиною її шкідливі звички лише наодинці;
- визначайте причину;
- допомагайте батькам знайти творче рішення проблеми, спрямуйте увагу учнів позбавити їх стресу;
- установіть правила, погоджуйте їх з дитиною, підтримуйте її;
- розвивайте моральні якості дитини [44].

Для досягнення здорового способу життя необхідно дотримувати певних **правил:** 📌

✅ Правило № 1 Правила здорового способу життя (Здоровий спосіб життя є системою поведінки людей, направлених на постійне фізичне вдосконалення, культуру харчування, високу творчу активність, високоморальне ставлення до довкілля, людей та самих себе.

✅ Правило № 2. Найважливіше – правильне харчування, а значить більше вживати фруктів та овочів, продуктів, які містять корисні для людського організму речовини, жодних гамбургерів, чипсів, кока-кол.

✅ Правило № 3 Активність, життєрадісність та відкритість до світу (відвідування спортзалу, займання спортом, прогулянки на свіжому повітрі, ранкову гімнастика).

✓ Правило № 4. Правильний розпорядок дня: правильне харчування, фізична активність та відсутність шкідливих звичок, здоровий сон.

✓ Правило № 5. Позитивний настрій: не зациклюватися на невдачах і недоліках; не переживати за дрібниць, пам'ятати, що все можна поправити.

✓ Правило № 6. Дбайливе ставлення до себе: не думати про щось негативне, намагатися ходити прямо, з піднятою головою, дихати глибоко, намагатися бачити й відчувати красу навколишньої природи.

✓ Правило № 7. Дотримувалися життєвої позиції – дружити, спілкуватися. Турбота про своє здоров'я має бути не проблемою, а здоровим способом життя [32].

Вважаємо, що ці рекомендації є вартісними і ними зможуть скористатися учителі початкових класів у здійсненні ефективної валеологічної освіти молодших школярів.

## ВИСНОВКИ

Сьогодні кожна людина, яка проживає в суспільстві, має дбати про своє здоров'я та здоров'я своїх близьких. Сьогодні з проблемою збереження миру на Землі й самого життя як найвищої цінності нерозривно пов'язана валеологічна освіта всіх верств населення, зокрема й учнів початкових класів. Тому валеологічну освіту треба здійснювати безперервно впродовж усіх років життя. І для успішного формування в молодших школярів такого поняття, як «валеологічна свідомість» необхідно допомагати учням розуміти важливість збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя уже з дошкільного та молодшого шкільного віку.

У зв'язку з цим обов'язок вчителя початкових класів – з метою ведення здорового способу життя використовувати валеологічний потенціал, зокрема й профілактичний, усіх навчальних предметів згідно з навчальним планом ЗЗСО в освітніх галузях початкової освіти, зокрема соціальної та здоров'язбережувальної.

У першому розділі висвітлено проблему валеологічного виховання учнів початкових класів як психолого-педагогічну й доведено, що цій проблемі віддавали перевагу педагоги минулого – Й.Г.Песталоцці, Ж.Ж.Руссо, М.Монтессорі, К.Ушинський, С.Русова, В.Сухомлинський та сьогодення – О. Вишневський, Т. Андрющенко, О. Ващенко, Л. Романенко, К.Волинець та ін., які наголошують, що здоровий спосіб життя виступає комплексом дій, в основі яких лежать раціональне харчування, фізична активність, позитивні емоції, духовний розвиток, відсутність шкідливих звичок та ін. Такий спосіб життя підвищує загальний добробут учнів, сприяє збереженню їх здоров'я, запобігає хронічним захворюванням та в цілому покращує якість життя, що на сьогодні так важливо в умовах пандемії, війни, блекауд.

У цьому ж розділі висвітлено роль та місце валеологічного виховання учнів початкових класів в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти, розкрито поняття «шкідливі звички» як нав'язливі ритуалізовані дії, що негативно позначаються на поведінці дитини шкільного віку, її фізичному і

психічному розвитку, дії, яка несе в собі потенційну загрозу для фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я та негативно впливає як на психологічний стан учнів, так і на навколишнє середовище. Зосереджено, що найпоширенішими шкідливими звичками є: куріння; вживання алкоголю; наркоманія; задоволення від шкідливої їжі; зловживання солодощами; ігроманія; лихослів'я тощо.

У зв'язку з цим наголошено на профілактиці шкідливих звичок та на таких важливих формах організації освітнього процесу, як проведенні Годин здоров'я, спільних спортивних родинних свят та свят оздоровчого спрямування; проведенні батьківських зборів на оздоровчу тематику та веденні здорового способу життя; проведенні бесід з учнями та їх батьками, консультування батьків тощо і зроблено висновок, що проблема валеологічного виховання молодших школярів є актуальною, її форми та методи на сучасному етапі реалізації Концепції Нової української школи є важливими.

Оскільки педагогічне дослідження проходило у три етапи, зокрема констатувальний, формувальний та контрольний, на першому – констатувальному етапі детально проаналізовано нормативно-правову базу, зокрема Державний стандарт початкової освіти, Типові навчальні та освітні програми науково-педагогічних проєктів для закладів загальної середньої освіти, зокрема й Освітню програму «Гармонія інтелекту та здоров'я» та ін.. Також здійснено ретроспективний аналіз як підручників минулого, якими користувалися учителі, учні та їх батьки в так званій міжвоєнний період на Західній Україні, здійснюючи валео-родинне виховання, так і підручників для початкової школи, виданих у період незалежної України у період з 2010 р.

У другому розділі описано методику проведення констатувального формувального та заключного – контрольного етапів експерименту. Акцентовано, що на формувальному етапі було використано елементи технології «ПіснеЗнайки» та проведено тренінгове заняття на тему «Ми за здоровий спосіб життя» й учнів експериментальної групи було залучено до проєкту «Шкідливі звички», мета якого було поглибити їх знання про шкідливі

звички, їх безпеку, формувати здоровий спосіб життя, орієнтуватися у профілактичних засобах.

На контрольному етапі експерименту було проведено контрольні зрізи знань учнів в експериментальному та контрольному класах за допомогою самостійних робіт та усних опитувань з метою визначення рівня навчальних досягнень. Відповіді учнів експериментального класу показали, що використання технології Пісезнайки та проєктної технології в освітньому процесі є ефективними, що дозволило розробити методичні рекомендації, якими можуть користуватися і вчителі початкових класів, і батьки молодших школярів для виховання в них валеологічних знань.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андриющенко Т.К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Педагогічні науки*. Луцьк. 2012. № 7. С. 123 – 127.
2. Байбара Т.М., Бібік Н. Я. і Україна: підручник для 3 класу. Київ: Форум, 2003. 176 с.
3. Байбара Т.М., Бібік Н. Я і Україна: підручник для 2 класу. Київ: Форум, 2004. 144 с.
4. Бех І. В. Виховання особистості: підручник. Київ: Либідь, 2008. 848 с.
5. Бібік Н.М., Коваль Н.С. Я і Україна: Віконечко. Для 1 класу загальноосвітньої школи. Київ: А.С. К., 2002. 120 с.
6. Бібік Н.М., Коваль Н.С. Я і Україна: Віконечко. Для 1 класу загальноосвітньої школи Київ: А.С. К., 2007. 112 с.
7. Богданова О. Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок. *Здоров'я та фізична культура*. 2007. № 9. С. 67.
8. Бойченко Т. Є. Валеологія – мистецтво бути здоровими. *Здоров'я та фізична культура*. 2005. № 2. С. 14.
9. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. Київ, 2001. 260 с.
10. Ващенко О. М. Здоровий спосіб життя – важливий чинник виховання особистості: теоретико-методологічний аспект. *Освіта вчителя*. 2007. №5. С. 48 – 51.
11. Ващенко О. М, Волинець К.І., Кравченко Т.В.. Оздоровче виховання молодших школярів у взаємодії вчителів та школи (1-4): метод. посібник. Харків: Ранок, 2015. 96 с.
12. Вишневський О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки: посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Дрогобич: Коло, 2006. 430 с.

13. Державний стандарт початкової освіти. URL: <http://nus.org.ua/articles/uryad-zatverdyyv-novyj-standart-pochatkovoyi-osvity-shho-tse-oznachaye/>
14. Десять поганих звичок, які дитина приносить зі школи. URL: <https://svitchekaiekrylatykh.com/>.
15. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
16. Іщенко І., Ващенко О., Романенко Л., Романененко К., Кліщ О. Я досліджую світ: підручник для 2 класу. У 2 ч. Київ: ЛТД, 2019. Ч. 1. 122 с.
17. Кондратюк С. М. Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2003. С. 20
13. Концепція Нова українська школа. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkol>
19. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді: Наказ Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 р. № 605. С. 15.
20. Ленартович Н.А., Бондар Г.А. Здоров'язберезувальні технології в системі роботи класного керівника як один із методів реалізації виховання ціннісного ставлення до себе: методичний посібник. Вінниця: 2015. 63 с.
21. Методичні рекомендації щодо реалізації природничої, громадянської та історичної, соціальної і здоров'язберезувальної освітніх галузей в інтегрованому курсі «Я досліджую світ» (4 клас). URL: <https://www.schoollife.org.ua/metodychni-rekomendatsiyi-shhodo-vykladannya-v-pochatkovij-shkoli-u-201>
22. Методичні рекомендації щодо роботи з підручником інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (4 клас) авторів І. В. Грущинської, З. М. Хитрої, І.І.Дроб'язко. URL: <https://vseosvita.ua/library/metodicni-rekomendacii-dla-vciteliv-pocatkovih-klasiv-sodo-provedenna-distanc>.

23. Стахів Л., Миколайчук Н. Валеологічне виховання учнів початкових класів у процесі навчання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі: *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки*: зб. матеріалів XVIII Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конференції (м. Переяслав, 28 лютого 2025 р.). Переяслав, 2025. С. 73 – 75.
24. Стахів Л., Волошин С. Методика навчання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі у початковій школі: методичні рекомендації до проведення семінарських занять . Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2020. 76 с.
25. Навчальна програма «Гармонія інтелекту та здоров'я». URL: <https://www.youtube.com/watch>
26. Національна програма «Діти України». *Виховна робота в закладах освіти в Україні*. Вип. 2. Київ: Освіта, 2000. С. 116 – 145.
27. Оздоровчі технології у початковій школі: методичні рекомендації / уклад.: Л. Стахів, Л. Гизюк, С. Самойлик, Н. Лютик, Л. Горман, М. Ришковець, В. Бобко. Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2017. 180 с.
28. Опис досвіду роботи «Гармонійний розвиток». URL: <https://www.google.com/search?>
29. Пінчук Ю., Бердар Л. Веселковий букварик: навчальний посібник. Ужгород: Вид-во Олександри Гаркуші, 2007. Ч. 1. 80 с.
30. Пінчук Ю., Бердар Л. Веселкові розповіді: навчальний посібник. Ужгород: Вид-во Олександри Гаркуші, 2008. Ч. 2. 84 с
31. Пінчук Ю., Бердар Л. Співанковий підручник: навчальний посібник. 2 вид. доповн. Ужгород: Вид-во Олександри Гаркуші, 2009. 140 с.
32. Правила здорового способу життя. URL: <https://www.facebook.com/TernopilregionalCDC/posts/>

33. Професійний стандарт вчителя – міжнародний досвід.  
URL: <https://nus.org.ua/articles/profesijnyj-standart-vchytelya-mizhnarodnyj-dosvid/>
34. Рибальченко С. Є. Формування культури здоров'я учнів засобами інноваційних технологій. Модель навчального закладу – Школа сприяння здоров'ю: метод. посібн. Харків: «Основа», 2010. С. 143.
35. Рубан Н. Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології. *Палітра педагога*. 2010. №2. С. 24 – 26.
36. Стахів Л. Сучасне родинне виховання молодших школярів (на матеріалах навчальних книг, виданих у Західній Україні впродовж 1919-1939 рр.). Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2007. 98 с.
37. Сухомлинський В.О. Вибрані твори в п'яти томах., Київ: Радянська школа, 1997. Т.3. 670 с.
38. Типова освітня програма «На крилах успіху». URL: <https://school30.sumy.ua/wp-content/uploads/2018/04/Na-krylah-uspihu.pdf>
39. Тренінг про здоровий спосіб життя. URL: <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-mi-za-zdoroviy-sposib-zhittya-253898.html>.
40. Ушинський К. Твори в 6-ти томах. Київ: Рад. школа, 1952 – 1955. С. 78-80.
41. Химинець В., Кірик. М. Інновації в початковій школі: навчальний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2009. 312 с.
42. Янкович О. І. Кузьма. Освітні технології у початковій школі: навчально-методичний посібник. Тернопіль, 2018. 266 с.
43. Я пізнаю світ українська мова. Математика 2 клас: зошит з друкованою основою / уклад. : І.В. Гавриш, Л.М. Булахова, Г.О. Жук, С.О. Доценко, Г.О. Калиновська, Т.В. Шпіт. Харків: Інтелект України, 2019. Тиждень 10. 72 с.

44. Як виправити шкідливі звички дитини. URL:  
<https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/7228/>
45. Які бувають шкідливі звички і як від них позбутися. URL:  
<https://cpmsd3svyat.org.ua/news/1725916380/>