

¹Довгань О. М. <https://orcid.org/.0000.0001.9409.249>.

²Давибіда Н. О. <https://orcid.org/.0000-0002-7746-4829>

¹Кучер Т. В. <https://orcid.org/0000-0001-9806-2821>

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

¹Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка

²Тернопільський національний медичний університет
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України.

Анотація. У статті описується технологія формування здорового способу життя в учнів старшого шкільного віку. Розглядається важливість формування здорового способу життя в дитячому віці та його вплив на розвиток та здоров'я учнів. Пропонуються практичні рекомендації щодо впровадження технології в освітній процес.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, освітній процес.

The article describes the technology of forming a healthy lifestyle in senior school students. The importance of forming a healthy lifestyle in childhood and its impact on the development and health of students is considered. Practical recommendations are proposed for the implementation of the technology in the educational process.

Keywords: Technology of forming, healthy lifestyle, educational process.

Актуальність. Здоровий спосіб життя є важливим аспектом нашого існування, що включає в себе раціональне харчування, фізичну активність, позитивні емоції та здоровий психологічний стан [1, 2, 3]. Проблема формування здорового способу життя учнів є важливим аспектом виховання молоді. Здоровий спосіб життя включає в себе правильне харчування, регулярну фізичну активність, здоровий сон, відсутність шкідливих звичок та позитивну психологічну стійкість [1,4]. Основними теоретичними засадами формування здорового способу життя учнів є педагогічні, психологічні та медичні підходи. Для досягнення успіху в цій справі, важливо проводити комплексні заходи, залучати батьків та громадськість до підтримки здорового способу життя учнів, а також формувати відповідальне ставлення до власного здоров'я учнів [4, 5, 6].

Мета дослідження. З метою формування здорового способу життя серед молоді, особливо серед учнів старших

класів, з'явилася потреба у здійсненні системної роботи з проблемою. У зв'язку з цим, теоретичні аспекти даної проблеми є важливими для вивчення та врахування. У даній статті ми розглянемо теоретичні основи формування здорового способу життя серед учнів старших класів, зокрема, механізми, принципи та методи формування здорового способу життя. Також буде розглянуто важливість підходу до формування здорового способу життя в школі, з урахуванням факторів, що впливають на здоров'я учнів та методів профілактики ризикових поведінок.

Методи дослідження. Бесіда, анкетування.

Результати дослідження. У нашому педагогічному експерименті взяли участь 32 учні, зокрема 16 юнаків та 16 дівчат, у віці 15-17 років, які навчаються у **Кременецькій загальноосвітній школі I-III ступенів №1 ім. Галини Гордасевич**

З метою виховання здорового способу життя, була проведена усна бесіда та анкетування, метою якої було визначити обізнаність учнів щодо анатомо-фізіологічних особливостей організму, шкідливих наслідків вживання алкоголю, тютюну та наркотиків, зловживання комп'ютерними іграми, гаджетами тощо, а також позитивних наслідків від занять фізичною культурою та спортом. Після аналізу результатів анкети, ми отримали наступну інформацію.

За результатами опитування щодо назви анкети "Моє життя без алкоголю" можна зазначити, що 45% опитаних згодні з такою назвою, 5% негативно на неї реагують, а 50% не можуть визначитися. Такі результати вказують на необхідність проведення роботи з роз'яснення впливу алкоголю на організм людини. Щодо наслідків вживання алкоголю, респонденти зазначили, що вони можуть призвести до порушення розумової діяльності, нервових розладів, пошкодження внутрішніх органів, зокрема печінки, судин, а також вплинути на репродуктивність, що може призвести до народження із вадами розвитку. Респонденти вказали що вживання алкоголю в малих дозах може сприяти апетиту, поліпшувати травлення, сон, настрій і кровообіг. Однак переконання більшості школярів про користь вживання алкоголю є хибним, і це вказує на необхідність більш ефективної роботи з роз'ясненням небезпек вживання алкоголю на організм людини.

Учні показали досить глибокі знання щодо негативного впливу алкоголю на внутрішні органи, такі як нервова система, печінка, серце і судини. Щодо першого вживання алкоголю, 12% юнаків зазначили, що це було в 14 років, 25% - у 15 років,

48% - у 16 років. У дівчат перша спроба вживання алкоголю була у 14 років, 42 % у 16 років, а 6 % ще не пробували його смаку.

На запитання про можливість відмовитись у пропозиції випити з друзями або знайомим, більшість опитаних (62%) відповіли, що так, 16% - ні, а 22% - не знають. Таким чином, більша частина учнів може відмовитись від алкоголю, а деякі з них можуть потребувати допомоги, особливо юнаки, які стикаються з тиском від свого оточення і не хочуть порушувати "чоловічі традиції" щодо випивки.

Наступним запитанням було наскільки доцільним є звернення до різних джерел допомоги, якщо відчуваєш потребу в ній - 25% опитаних відповіли, що звернулися б до батьків, 45% - до товаришів, 12% - до психолога, 5% - до лікаря, а 13% - спробують самі впоратись з проблемою.

В опитуванні було запитання до учнів старших класів, скільки часу вони проводять за комп'ютером, ноутбуком, смартфоном, чи іншим гаджетом, та що саме вони роблять на цих пристроях. Висновок з опрацьованих даних анкет показав, що всі респонденти використовують засоби комунікації, а найпопулярніші з них - це слухання музики та ігри.

Також запитали учнів про тютюнопаління, і висновок з опитування показав, що 32% респондентів палить, а більшість з них почали палити у 14 років. Більшість школярів знають про шкідливість тютюнового диму, і в середньому вони випалюють від 3 до 10 сигарет на день. Багато з них користуються електронними сигаретами. Після викуреної сигарети багато з них відчувають запаморечення та тошноту.

Із поставленого запитання про наркозалежність, стало зрозуміло, що учні не вживають наркотики і знають про наслідки їх дії на організм людини.

На запитання чи відвідуєте ви уроки фізичної культури із задоволенням, чи з примусу – 86 % учнів дали позитивну відповідь. У спортивних секціях з усіх опитаних серйозно займаються - 8 учнів, це 2 хлопці відвідують секцію армреслінгу, 1 займається в секції стрибків з трампліна, 3 хлопці і 2 дівчинки відвідують тренажерний зал.

Важливим є те, що всі учні прекрасно розуміють вплив фізичної культури і спорту на організм. З опитування видно, що в закладі загальної середньої освіти вчителями, у тому числі і вчителями з фізичної культури ведеться значна робота щодо впровадження здорового способу життя серед шкільної молоді. Проводяться дні здоров'я, зустрічі з лікарями, спортсменами та інші заходи.

Пізніше, учні побували на екскурсії у музеї анатомії, де могли побачити наочно, як виглядають органи людини в нормі та з патологіями, включаючи легені курця та дітей народжених від наркозалежних батьків. Це справило на них велике враження.

Висновок. У цілому результати опитування свідчать, що старшокласники добре усвідомлюють значення здорового способу життя та орієнтуються, до яких організацій можна звернутися у разі виникнення проблем. Водночас дослідження засвідчило наявність відмінностей у способах пошуку допомоги між юнаками та дівчатами. Отримані висновки можуть бути використані для подальшої роботи з формування здорового способу життя школярів та зміцнення їх психологічного благополуччя.

Список літератури.

1. Бех І. Д. Здоровий спосіб життя як науково-практична проблема // Педагогіка і психологія. 2021. №3. С. 14–22.
2. Волошко Н. І. Здоровий спосіб життя як умова становлення особистості фахівця // Теорія і практика сучасної психології. 2020. №2 (1). С. 47–53.
3. Дворник М. Здоровий спосіб життя українців під час війни: соціодемографічні відмінності // Психологічні перспективи. 2024. №43. С. 35–49. DOI: 10.37203/psp.2024.43.3
4. Мельниченко О. А., Старусева В. В., Макарова В. І., Яворовська О. О. Пропаганда здорового способу життя як предмет досліджень українських науковців // Здоров'я суспільства. 2025. Т. 14, №1. С. 22–29.
5. Танасійчук Ю. Ієрархія понять «здоровий спосіб життя», «здоровий стиль життя» // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. 2020. Вип. 4. С. 56–61.
6. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління // Соціально-гуманітарні проблеми людини. 2021. №2. С. 88–93.