

Список літератури

1. Біля витоків ботанічного розсадника Уманського національного університету садівництва : монографія / авт.-упоряд. : Т. В. Мамчур та ін. ; за ред. д-ра с.-г. наук В. П. Карпенка. Умань : Сочінський М. М., 2023. 447 с.
2. Грицай Н. Б. Методика підготовки та проведення екскурсій з біології : навч-метод. посіб. Рівне : О. Зень, 2016. 232 с.
3. Нестуля О., Нестуля С. Критеріально-діагностична база формування лідерської компетентності майбутніх викладачів закладу вищої освіти. *Вища школа*. 2021. № 10. С. 15–29.

УДК 159.922.8:613

**ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ТА
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ**

Пашенко Д. С.¹, Барна Л. С.²

Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

E-mail: ¹cepeldiana2@gmail.com; ²barna@chem-bio.com.ua

Фізичне та психічне здоров'я здобувачів освіти середньої ланки закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) формується під впливом складної системи взаємопов'язаних між собою факторів. Ці фактори мають різну природу та механізми впливу на людину. Розуміння цих факторів є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій збереження та зміцнення здоров'я учнів 5 - 9 класів закладів загальної середньої освіти. Більшість із чинників ризику починають інтенсивно діяти саме в молодшому підлітковому віці. Урбанізація, науково-технічний прогрес, зниження рівня фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційні перевантаження на особистість – усі ці складові нашої доби, звичайно, різною мірою, але впливають на здоров'я підлітків. З кожним роком в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я дітей підліткового віку: хворобливість, порушення в роботі внутрішніх органів, зниження рухової активності. 90 % випускників ЗЗСО — вважаються нездоровими,

маючи різноманітні відхилення в стані здоров'я [2].

Сучасні дослідження свідчать, що стан здоров'я підростаючого покоління визначається комплексом соціально-економічних, екологічних, біологічних, поведінкових та інституційних факторів впливу на особистість. При цьому вчені підкреслюють, що вплив цих факторів має системний характер, а їх взаємодія може призводити до потенціювання або нівелювання окремих впливів.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, частка різних факторів у формуванні здоров'я учнів 5 – 9 класів ЗЗСО, розподіляється наступним чином: спосіб життя – 50-55%, генетичні фактори – 15-20%, стан навколишнього середовища – 20-25%, якість медичного обслуговування – 10-15% [2]. Ці дані підтверджують визначальну роль поведінкових, соціальних, індивідуальних факторів та способу життя у збереженні здоров'я здобувачів освіти ЗЗСО. Фактори способу життя особистості – це рухова активність, режим дня, раціональне та збалансоване харчування, наявність шкідливих звичок у людини, дотримання гігієнічних норм, раціональне чергування праці та відпочинку.

Важливо зазначити, що в підлітковому віці зростання значення суб'єктивних факторів здоров'я пов'язане із формуванням ціннісних орієнтацій, вибором індивідуальних життєвих цінностей, рівнем добробуту та опануванням нових соціальних ролей. Саме тому формування в здобувачів базової ланки закладів середньої ланки відповідального ставлення до власного здоров'я стає ключовим завданням здоров'язбережувальної діяльності ЗЗСО.

Доволі складним є питання впливу фізичного розвитку здобувачів освіти середньої ланки ЗЗСО, включаючи конституційні особливості їхнього організму, темпу його дозрівання в цілому, на психологічні процеси та властивості особистості. Адже вплив природних властивостей на здоров'я здобувачів освіти 5-9 класів, неможливо вичленити із сукупності соціальних умов, у яких ці властивості виявляються і оцінюються. Хоча певні гени несуть в собі програми розгортання фізичних властивостей особистості, зокрема, які проявляються в підлітковому віці, деяких особливостей темпераменту, розумових схильностей індивіда, але, досліджуючи поведінку і складні

психологічні властивості людини, наука не може однозначно розділити їх генетичні та соціальні детермінанти [3].

Серед умов та викликів сьогодення вирізняються такі, що сприяють становленню дорослості здобувачів освіти підліткового віку. Це можуть бути: пришвидшене фізичне та статеве дозрівання, інтенсивне спілкування з однолітками, більш рання самостійність через ряд причин, якими можуть бути постійна зайнятість та недостатня увага з боку батьків, величезний потік різноманітної за змістом інформації з віртуального простору та середовища, що оточує підлітків. Також це можуть бути умови, що гальмують цей процес (зайнятість лише власним навчанням при відсутності інших серйозних обов'язків підлітків, прагнення батьків надмірно опікуватися своїми дітьми тощо) [4].

У підлітковому періоді розвитку спостерігається ряд характерних проявів, які свідчать про еволюцію особистості підліткового віку. «Важливим аспектом є формування відчуття дорослості, що проявляється у ставленні до себе самого як до дорослої особистості. Таке відчуття визначається особливою формою самосвідомості» [1, с. 56-58].

Мотиваційна сфера підлітків ускладнюється та диференціюється. Формуються стійкі інтереси, схильності, ціннісні орієнтації. Водночас спостерігається підвищена сприйнятливість до зовнішніх впливів, підтримування та слідування за модними тенденціями, думки референтної групи. Важливу роль відіграють мотиви самоствердження особистості, досягнення власного успіху, визнання, належності до колективу.

Підлітковий вік, охоплюючи період від 10 до 16 років, відзначається переживаннями, що є характерною рисою цього етапу розвитку. Здобувачі освіти 5-9 класів можуть проявляти підвищену збудливість, імпульсивність та переживати широкий спектр полярних емоцій. Це період, коли діапазон їхніх почуттів може раптово коливатися від радощів та ентузіазму до зневіри та печалі, виражаючи так званий «підлітковий комплекс» [5, с. 66]. Водночас розвивається здатність до глибших емоційних переживань, емпатії, розуміння складних власних почуттів, аналіз емоційних станів інших людей. Формується емоційний інтелект як здатність розуміти розпізнавати та управляти власними емоціями.

Отже, існує безліч факторів впливу на фізичний та психічний складники здоров'я здобувачів освіти закладів середньої ланки, загальної середньої освіти. Кожен фактор впливу має свої індивідуальні особливості, методи та способи впливу на той, чи інший складник здоров'я здобувачів освіти середньої ланки ЗЗСО. Розуміння цих факторів дає змогу краще розуміти природу підліткового віку.

Список літератури

1. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
2. 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.
3. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Київ: Професіонал, 2004. 479 с.
4. Оржеховська В. М. Методологічні засади діяльності освітнього закладу, спрямованої на здоров'я. Педагогіка і психологія. 2011. № 4. С. 5-17.
5. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навч. посібн. для студ. вищ. навч. закладів / за ред. К. В. Седих. Полтава: Астроя, 2018. 342 с.

УДК 373.5.046-024.532:595(043.2)

**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ТЕМИ «ТИП
ЧЛЕНИСТОНОГІ» ПРИ ВИКЛАДАННІ БІОЛОГІЇ
У 7 КЛАСІ**

Піщик К. О., Дефорж Г. В.

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка

E-mail: deforzhav@gmail.com

Вивчення теми «Тип Членистоногі» у 7 класі має важливе значення для формування в учнів цілісного уявлення про біологічну різноманітність, адаптації живих організмів до