

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук

Кваліфікаційна робота

Освітнього ступеня «бакалавр»

на тему

**«Діяльність соціального педагога з формування здорового
способу життя учнівської молоді»**

Виконав:

здобувач вищої освіти, 43 групи
спеціальності 231 Соціальна робота
Чеботар Валентин Олексійович

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент
Михайленко Оксана Володимирівна

Чернігів – 2026

Роботу подано до розгляду « _____ » _____ 20__ року.

Здобувач (ка)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри

(назва кафедри)

протокол № _____ від « _____ » _____ 20__ року.

Здобувач (ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	8
1.1. Формування здорового способу життя як соціально-педагогічна проблема..	8
1.2. Аналіз сучасного стану складників здорового способу життя учнівської молоді.....	18
1.3. Нормативно-правове забезпечення діяльності соціального педагога з формування здорового способу життя серед учнівської молоді.....	29
РОЗДІЛ 2	
ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	34
2.1. Форми і методи соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя в закладах загальної середньої освіти.....	34
2.2. Емпіричне дослідження особливостей діяльності соціального педагога з формування здорового способу життя учнівської молоді у Михайло-Коцюбинському ліцеї Михайло-Коцюбинської селищної ради.....	40
2.3. Практичні рекомендації соціальним педагогам з формування здорового способу життя учнівської молоді в закладах загальної середньої освіти	49
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ.....	61
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. У процесі глобалізації світове суспільство переживає важкі кризові випробування (економічні, політичні, соціальні та інші), які супроводжуються загостренням конфліктів між людьми та між народами. У важкий період набуває особливої актуальності питання формування здорового способу життя дітей та молоді. Наявні деструктивні явища в суспільстві характеризують несформованість базових понять бережливого ставлення до життя в середовищі учнівської молоді.

У вихованні здорового способу життя особливе місце займає молоде покоління, чий організм інтенсивно розвивається і легко піддається згубному впливу шкідливих звичок.

Актуальність теми формування здорового способу життя учнівської молоді обумовлена важливістю питання покращання здоров'я дітей, адже від цього значною мірою залежить формування трудового та інтелектуального потенціалу України. Здоров'я надає молодій людині можливість здійснювати успішну життєдіяльність, гармонійно розвиватись, брати активну участь в економічному та політичному житті країни. Одним із основних шляхів досягнення максимально можливого здоров'я учнівської молоді є формування здорового способу життя.

Сучасні підходи до збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді в Україні визначаються нормативно-правовою базою держави, зокрема Закон України «Про охорону дитинства», а також стратегічними документами у сферах освіти, охорони здоров'я та соціальної політики [39].

Провідну роль у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я дітей і підлітків відіграє система освіти, яка функціонує в умовах реформування відповідно до концепції Нова українська школа. Стратегічною метою сучасної освіти є виховання всебічно розвиненої, соціально активної, фізично, психічно та духовно здорової особистості, здатної до самореалізації та відповідального ставлення до власного здоров'я.

У зв'язку з цим актуалізується необхідність упровадження

здоров'язбережувальних технологій в освітній процес, що передбачає формування у здобувачів освіти знань, умінь і навичок здорового способу життя, розвиток фізичної активності, психоемоційної стійкості та навичок безпечної поведінки.

Проблема збереження здоров'я дітей і молоді має міждисциплінарний характер і перебуває в центрі уваги представників різних галузей науки, зокрема педагогіки, психології, медицини та соціальної роботи, що зумовлює необхідність комплексного підходу до її розв'язання.

Встановлено, що теоретичним підґрунтям розвитку фізичного виховання у вітчизняній педагогіці були погляди відомих педагогів А. Волошина, К. Ушинського, О. Духновича, С. Русової, С. Сірополка, А. Макаренка, В. Сухомлинського.

Проблеми здоров'я особистості розглядаються в дослідженнях, присвячених формуванню культури здоров'я та здорового способу життя учнівської молоді Г. Власюк, В. Горащука, С. Грищенко, Г. Жарої, С. Лапаєнко, Ф. Могильного, М. Носка, Н. Хамської, В. Шахненко та ін.

У сучасній науці активно вивчаються і розробляються теоретичні і практичні питання формування здорового способу життя дітей і підлітків. Так, питання здоров'я та здорового способу життя, розвитку та становлення особистості дитини і підлітка розглядаються багатьма дослідниками: психологічні, моральні особливості виховання особистості (І. Бех, Г. Апанасенко, А. Бобро, В. Горащук, М. Гриньова, С. Попов); формування ціннісних орієнтацій підлітків (С. Лапаєнко, О. Турянська); становлення соціальної активності підлітків (К. Власова, О. Карпукін, О. Кузьменко); здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості (О. Вакуленко).

Зазначимо, що загальні теоретичні питання здорового способу життя розглянуто в роботах О. Балакірева, С. Бондаревського, О. Вакуленко, Л. Волинець, О. Ганюкова, І. Демченко, Н. Дудар, Н. Комарова, М. Купчинської, В. Новосельського, В. Оржеховської, М. Перепелиці, І. Пеші, О. Яременко та ін.

В особливу групу слід виділити роботи М. Амосова, В. Артемонова, Я. Боровикової, С. Кириленко, В. Моченова, А. Чекалова, К. Хруцького, Д. Уланова та ін., в яких аналізуються і розробляються методи формування здорового способу життя, фізичного, психічного, етичного здоров'я людини, найбільш оптимальні умови його збереження і покращення.

На сьогодні відомі праці стосовно проблематики формування здорового способу життя учнівської молоді сучасних вітчизняних соціальних педагогів: О. Безпалько, С. Грищенко, Л. Завацької, А. Капської, Л. Міщик, С. Свириденко, С. Страшко, М. Сушик, С. Толстоухової та інші.

Отже, проблема формування здорового способу життя учнівської молоді була в центрі уваги науковців і практиків минулого і залишилася в сучасному суспільстві. За весь час накопичено багато інформації та чималий досвід щодо здорового способу життя школярів, однак проблема формування здорового способу життя серед учнів розглянута недостатньо. Саме актуальність проблеми, а також необхідність її подальшого дослідження і власний професійний інтерес зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: *«Діяльність соціального педагога з формування здорового способу життя учнівської молоді»*.

Мета дослідження – аналіз теоретичних основ і практичних аспектів діяльності соціального педагога з формування здорового способу життя учнівської молоді.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження**:

1. Розкрити теоретичні основи формування здорового способу життя учнівської молоді.
2. Проаналізувати нормативно-правове забезпечення щодо діяльності соціального педагога з формування здорового способу життя учнівської молоді.
3. Розкрити зміст соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя серед учнівської молоді.
4. Здійснити емпіричне дослідження особливостей діяльності соціального педагога з формування здорового способу життя учнівської молоді у Михайло-

Коцюбинському ліцеї Михайло-Коцюбинської селищної ради та розробити практичні рекомендації соціальним педагогам з формування здорового способу життя учнівської молоді в закладах загальної середньої освіти.

Об'єкт дослідження – діяльність соціального педагога з формування здорового способу життя.

Предмет дослідження – діяльність соціального педагога з формування здорового способу життя учнівської молоді.

Методи дослідження. Для того щоб реалізувати поставлену мету та розкрити зазначені завдання ми використовували такі методи:

- *теоретичні*: аналіз соціально-педагогічної, психологічної, юридичної, педагогічної літератури з проблеми дослідження, а також систематизація, порівняння, класифікація та узагальнення отриманої інформації; аналіз правових документів, які регламентують процес формування здорового способу життя;

- *емпіричні*: спостереження, анкетування, бесіда, вивчення документації соціального педагога закладу загальної середньої освіти щодо формування здорового способу життя з метою характеристики практичних аспектів дослідження.

- **Теоретичне та практичне значення:** у дослідженні узагальнено теоретичні основи та практичні аспекти соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя учнівської молоді; здійснено емпіричне дослідження особливостей формування здорового способу життя учнівської молоді. Розроблені практичні рекомендації щодо формування здорового способу життя учнівської молоді в закладах загальної середньої освіти можуть бути використані соціальними педагогами, класними керівниками, практичними психологами та іншими педагогічними працівниками під час організації профілактичної та виховної роботи з учнями.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були апробовані на Міжнародній науковій конференції «Шістнадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання» (23 квітня 2026 р., м. Чернігів), тема доповіді

«Діяльність соціального педагога з формування здорового способу життя учнівської молоді».

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, словника основних термінів і додатків. Загальний обсяг роботи становить 64 сторінки.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Формування здорового способу життя як соціально-педагогічна проблема

Численні наукові дослідження свідчать про те, що стан здоров'я людини значною мірою визначається особливостями її способу життя [14; 15]. Саме спосіб життя виступає одним із найважливіших чинників, що впливають на фізичне, психічне та соціальне благополуччя особистості, визначаючи рівень її життєвої активності, працездатності та соціальної адаптації.

Спосіб життя розглядається як складна біологічна та соціальна категорія, що інтегрує уявлення про певний стиль життєдіяльності людини. Він характеризується особливостями навчальної, трудової та побутової діяльності особистості, способами задоволення матеріальних і духовних потреб, системою цінностей, нормами та правилами індивідуальної і суспільної поведінки. За результатами наукових досліджень встановлено, що стан здоров'я людини приблизно на 20 % залежить від спадкових факторів, на 20 % – від впливу навколишнього середовища, на 10 % – від рівня та якості медичного обслуговування і майже на 50 % – від способу життя [46]. Такі дані підтверджують визначальну роль поведінкових чинників у забезпеченні та підтримці здоров'я людини.

Здоров'я населення є одним із найважливіших показників соціально-економічного розвитку держави, її добробуту та стабільності. Особливого значення набуває здоров'я дітей та молоді, оскільки саме вони становлять майбутній потенціал суспільства. Дослідники зазначають, що значна частина захворювань дорослого населення формується ще в дитячому та юнацькому віці під впливом несприятливих умов життя, нераціонального харчування,

недостатньої фізичної активності та наявності шкідливих звичок. У зв'язку з цим проблема формування здорового способу життя молодого покоління набуває особливої актуальності та розглядається як один із пріоритетних напрямів державної соціальної політики.

Аналіз наукової та методичної літератури засвідчує, що питання збереження і зміцнення здоров'я людини привертало увагу дослідників ще з давніх часів. У сучасній науковій думці здоровий спосіб життя визначається як спосіб організації виробничої, побутової, соціальної та культурної діяльності особистості, який забезпечує максимально повну реалізацію її фізичного, психічного та творчого потенціалу [19]. Такий підхід акцентує увагу на взаємозв'язку між умовами життя людини та її можливостями щодо підтримання належного рівня здоров'я.

Значний внесок у розробку проблеми здорового способу життя зробив Г. Апанасенко, який виокремив два основні підходи до розуміння сутності цього поняття. Відповідно до першого підходу здоровий спосіб життя розглядається як сукупність форм життєдіяльності людини, що відповідають гігієнічним, соціальним і психофізіологічним вимогам [15]. У цьому контексті здоровий спосіб життя визначається як спосіб біосоціальної діяльності особистості, спрямований на зміцнення та підтримання здоров'я. При цьому дослідник наголошує на неможливості розглядати здоровий спосіб життя окремо від умов його реалізації. До таких умов належать соціальне середовище, матеріальне забезпечення, рівень культури, індивідуальні особливості особистості та інші чинники, які створюють можливості для здійснення здоров'язбережувальної діяльності.

Другий підхід передбачає розгляд здорового способу життя як окремої складової життєдіяльності людини, якій відводиться певна частина часу та яка включає комплекс заходів, спрямованих на підтримання і зміцнення здоров'я. У межах цього підходу особлива увага приділяється практичним аспектам здоров'язбережувальної поведінки. Науковець В. Горащук визначає здоровий спосіб життя як цілеспрямовану діяльність особистості, спрямовану

на формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини. При цьому здоров'я розглядається не лише як результат такої діяльності, а й як необхідна умова повноцінної реалізації інших сфер життєдіяльності особистості [22].

Водночас необхідно зазначити, що серед науковців досі відсутнє єдине загальноприйняте визначення поняття «здоровий спосіб життя», а також його структури та змістових компонентів. Така ситуація значною мірою зумовлена недостатньою розробленістю загальної теорії здоров'я. Саме тому для більш глибокого розуміння сутності здорового способу життя необхідно звернутися до аналізу самого поняття «здоров'я».

Здоров'я є найвищою соціальною та особистісною цінністю людини. Воно належить до кола глобальних проблем сучасності, оскільки безпосередньо впливає на якість життя населення, демографічні процеси, економічний розвиток держави та соціальну стабільність суспільства. Сучасні виклики, пов'язані з погіршенням екологічної ситуації, поширенням хронічних захворювань, психоемоційними перевантаженнями та соціальними кризами, зумовлюють необхідність посилення уваги до питань збереження здоров'я населення [19].

Взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям найбільш повно відображається у понятті «здоровий спосіб життя». Його сутність полягає у формуванні свідомого ставлення людини до власного здоров'я, усвідомленні негативного впливу шкідливих звичок на організм і психіку, розвитку стійкої мотивації до відмови від вживання алкоголю, тютюнових виробів, наркотичних речовин та інших форм ризикованої поведінки [8].

Спільною ознакою більшості наукових підходів до трактування здорового способу життя є його спрямованість на формування здорової, фізично активної та соціально відповідальної особистості. Здоровий спосіб життя виступає ефективним засобом збереження і зміцнення здоров'я, основою первинної профілактики захворювань та одним із найрезультативніших механізмів попередження негативних явищ серед дітей

та молоді [27].

У сучасних умовах особливого значення набуває державна політика, спрямована на формування культури здоров'я населення. Усвідомлення важливості профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я нації передбачає пошук ефективних шляхів підвищення рівня обізнаності молодого покоління щодо цінності здоров'я та здорового способу життя. Одним із пріоритетних завдань системи освіти є формування в учнівської молоді відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних і особистісних цінностей.

Останнім часом проблема здоров'я зараховується світовою наукою до кола глобальних проблем. Наша країна потребує здорового покоління, а щоб цього досягти необхідно широко поширювати принципи здорового життя. Охорона і зміцнення здоров'я учнів стає одним із найбільш важливих завдань сучасної школи. Глобальні процеси, зокрема пандемія, внесли певні корективи у розуміння важливості дотримання та збереження здорового способу життя [19].

Здоров'я є необхідною умовою продуктивної, активної, креативної життєдіяльності людини. Вагомі порушення в цій сфері людини можуть призвести до змін у професійному, міжособистісному житті, вплинути на його спосіб і навіть поставити під загрозу цілісність особистості.

У суспільстві проблема здоров'я не існує окремо від проблеми людини, вона виникає разом з нею і видозмінюється відповідно до розвитку людської культури. Для вирішення всіх наукових і практичних питань здоров'я, важливе значення має сучасне визначення самого поняття здоров'я. Кількість визначень поняття «Здоров'я» надзвичайно велика, і їх точна кількість невідома, оскільки різні науковці, організації та дисципліни формували свої трактування залежно від контексту [30].

У сучасній науковій літературі здоров'я розглядається не лише як медична категорія, а як складний багатовимірний феномен, що має комплексний характер і охоплює різні сфери життєдіяльності людини.

Здоров'я є предметом дослідження багатьох наук, зокрема філософії, соціології, психології, педагогіки, медицини, біології та економіки. У зв'язку з цим воно трактується як інтегральна категорія, що поєднує біологічні, психічні, соціальні та духовні аспекти існування особистості. Водночас здоров'я розглядається як важливий суспільний ресурс, індивідуальна та соціальна цінність, об'єкт інвестицій і необхідна передумова повноцінної життєдіяльності людини. Як системне явище здоров'я перебуває у постійній взаємодії з навколишнім середовищем, характеризується динамічністю та здатністю змінюватися під впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх чинників.

Відповідно до визначення, наведеного у Великому тлумачному словнику сучасної української мови, здоров'я розуміється як стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи та системи. Водночас найбільш поширеним і загальновизнаним у міжнародній практиці є визначення, запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Згідно зі Статутом ВООЗ (1948 р.), здоров'я визначається як стан повного фізичного, психічного, соціального та духовного благополуччя, а не лише відсутність захворювань або фізичних вад. Таке трактування суттєво розширює зміст поняття здоров'я, акцентуючи увагу на гармонійному розвитку особистості та її здатності до повноцінного функціонування в суспільстві. Відтак здоров'я розглядається не лише як важливий життєвий ресурс, а й як одна з провідних цілей людського життя [15, с. 75].

Особливу увагу проблемі збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді приділяла В. Оржеховська. Науковиця підкреслювала, що проблема здоров'я та здорового способу життя молодого покоління є однією з найгостріших соціальних проблем сучасної України. На її думку, здоровий спосіб життя передбачає створення таких умов і форм життєдіяльності людини, які забезпечують досягнення стану фізичного, психічного, соціального та духовного благополуччя. У такому контексті здоровий спосіб життя виступає не лише сукупністю корисних звичок і моделей поведінки, а

цілісною системою організації життєдіяльності особистості, спрямованою на підтримання та зміцнення її здоров'я [32, с. 29].

Важливий внесок у розробку теоретичних засад розуміння здоров'я здійснив Г. Апанасенко. З позицій філософського підходу вчений наголошував, що здоров'я відображає закономірний і природний стан життєдіяльності організму, тоді як хвороба є відхиленням від цієї норми та має випадковий характер. На думку дослідника, здоров'я не можна розглядати як статичне явище або незмінний стан організму. Воно постійно змінюється під впливом факторів навколишнього середовища та особливостей індивідуального розвитку людини протягом усього життя.

Особливої уваги заслуговує положення науковця щодо адаптаційної природи здоров'я. Учений розглядав здоров'я як процес безперервного пристосування організму до змінних умов існування. Саме адаптаційні механізми забезпечують здатність людини реагувати на зміни природного та соціального середовища, долати фізичні й психоемоційні навантаження, успішно проходити етапи росту та старіння, а також відновлюватися після захворювань. Таким чином, здоров'я постає не як фіксований результат життєдіяльності, а як динамічний процес підтримання рівноваги між людиною та навколишнім середовищем. Ефективність адаптаційних механізмів значною мірою визначає можливості особистості щодо збереження високого рівня життєвої активності, працездатності та соціального функціонування [47].

Суттєвий внесок у дослідження феномену здоров'я зробив А. Іванюшкін, який розглядає дане поняття з позицій його наукового змісту та ціннісно-сміслового наповнення. Науковець виділяє три взаємопов'язані рівні цінностей здоров'я: біологічний, соціальний та психологічний.

Біологічний рівень передбачає розгляд здоров'я як стану оптимального функціонування організму, що характеризується досконалістю механізмів саморегуляції, гармонійним перебігом фізіологічних процесів та високими адаптаційними можливостями людини. Саме здатність організму

підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно пристосовуватися до змін зовнішнього середовища є важливою ознакою біологічного здоров'я.

Соціальний рівень здоров'я пов'язаний із здатністю особистості до активної участі в суспільному житті. У цьому контексті здоров'я виступає показником соціальної активності людини, її можливості реалізовувати власний потенціал у різних сферах життєдіяльності, ефективно виконувати соціальні ролі та взаємодіяти з навколишнім середовищем.

Психологічний або особистісний рівень здоров'я характеризує внутрішній стан людини, її здатність долати труднощі, протистояти негативним впливам та підтримувати психоемоційну рівновагу. На думку А. Іванюшкіна, здоров'я не можна зводити лише до відсутності хвороби, оскільки воно передбачає активне подолання несприятливих чинників та забезпечення гармонійного розвитку особистості [12].

Оригінальний підхід до визначення сутності здоров'я запропонував Г. Апанасенко. В основу свого трактування він поклав концепцію «людини в потоці інформації». Згідно з його визначенням, здоров'я людини являє собою здатність зберігати відповідну віковим особливостям стійкість організму в умовах постійних змін кількісних і якісних параметрів сенсорної, вербальної та структурної інформації, що надходить із навколишнього середовища [12, с. 15]. Такий підхід акцентує увагу на адаптаційних можливостях особистості та її здатності ефективно функціонувати в умовах інформаційного суспільства.

У науковій літературі поряд із поняттям «здоров'я» широко використовується термін «здорова людина». Багато дослідників наголошують на тому, що цей термін має відносний характер, оскільки абсолютного здоров'я практично не існує. Оцінка здоров'я завжди пов'язана з конкретною особистістю, її індивідуальними фізичними, психічними та соціальними характеристиками, віковими особливостями та умовами життєдіяльності [17].

Особливої уваги заслуговує концепція здорової особистості,

запропонована Г. Сигеристом. Ще у 1941 році вчений підкреслював соціальну сутність здоров'я та його нерозривний зв'язок із гармонійним розвитком людини. На його думку, здоровою можна вважати людину, яка характеризується гармонійним фізичним і розумовим розвитком, здатна ефективно адаптуватися до фізичного та соціального середовища, максимально реалізовувати власні можливості та конструктивно реагувати на зміни навколишньої дійсності. Водночас важливою ознакою здорової особистості є її здатність робити внесок у розвиток суспільства відповідно до власних можливостей та здібностей [4, с. 32–33].

Таким чином, у концепції Г. Сигериста здоров'я розглядається значно ширше, ніж просто відсутність захворювань чи фізичних вад. Воно включає високий рівень життєвої активності, позитивне ставлення до життя, здатність до самореалізації та виконання соціально значущих функцій. Саме ці положення стали теоретичною основою сучасного трактування здоров'я, закріпленого у документах Всесвітньої організації охорони здоров'я. Відповідно до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я визначається як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Таке визначення відображає комплексний підхід до розуміння здоров'я та підкреслює необхідність забезпечення гармонійного розвитку особистості в усіх сферах її життєдіяльності.

У контексті дослідження проблеми формування здорового способу життя учнівської молоді заслуговують на увагу результати досліджень, наведені Н. Сушик. Авторка зазначає, що експертами Всесвітньої організації охорони здоров'я було визначено основні ризики для здоров'я підлітків, які негативно впливають на їхній фізичний, психічний та соціальний розвиток [46]. До найбільш поширених проблем належать тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв, недостатній рівень фізичної активності, нераціональне харчування, схильність до агресивної та насильницької поведінки, ранній початок статевого життя та пов'язані з ним ризики інфікування ВІЛ та

іншими інфекціями, що передаються статевим шляхом. Крім того, серйозну загрозу становлять рання вагітність, психоемоційні порушення, депресивні стани, різноманітні види залежностей, суїцидальні настрої, а також необережна поведінка на дорогах та нехтування правилами безпеки.

Наявність зазначених ризиків свідчить про необхідність посилення профілактичної роботи серед учнівської молоді, спрямованої на формування відповідального ставлення до власного здоров'я та вироблення навичок здоров'язбережувальної поведінки. Особливого значення в цьому процесі набуває діяльність закладів освіти, сім'ї та соціальних інституцій, які покликані створювати умови для всебічного розвитку особистості та попередження негативних соціальних явищ.

Важливим аспектом дослідження здорового способу життя є визначення його структурних компонентів. На думку Г. Голобородько та Л. Сущенко, здоровий спосіб життя являє собою цілісну систему життєдіяльності людини, яка включає низку взаємопов'язаних елементів [15; 47].

Насамперед важливим складником здорового способу життя є плідна та суспільно корисна праця. Трудова діяльність забезпечує не лише матеріальне благополуччя особистості, а й сприяє її самореалізації, розвитку відповідальності, дисциплінованості та соціальної активності.

Не менш важливим елементом виступає раціональний режим праці та відпочинку. Правильно організований режим дня сприяє формуванню стійкого біологічного ритму функціонування організму, створює оптимальні умови для ефективної діяльності та повноцінного відновлення сил. Дотримання режиму праці та відпочинку позитивно впливає на фізичне здоров'я, підвищує працездатність і сприяє профілактиці перевтоми [18].

Вагоме значення для збереження здоров'я має відмова від шкідливих звичок, зокрема тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин. Численні дослідження підтверджують, що зазначені фактори є причиною багатьох захворювань, негативно впливають на

фізичний та психічний розвиток людини, знижують рівень працездатності, скорочують тривалість життя та створюють загрозу здоров'ю майбутніх поколінь.

Одним із провідних компонентів здорового способу життя є оптимальна рухова активність. Регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, покращують обмінні процеси в організмі, підвищують стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища та позитивно впливають на психоемоційний стан особистості.

Важливою умовою підтримання здоров'я є раціональне харчування. Збалансований раціон забезпечує організм необхідними поживними речовинами, вітамінами та мінералами, сприяє правильному росту й розвитку, підтримує високий рівень працездатності та створює передумови для довголіття [28].

Складовою здорового способу життя також виступає особиста гігієна, яка охоплює догляд за тілом, дотримання санітарно-гігієнічних норм, гігієну одягу та взуття, а також раціональну організацію режиму дня. Виконання гігієнічних вимог сприяє профілактиці захворювань і забезпечує належний рівень функціонування організму [28].

Особливе місце серед чинників зміцнення здоров'я займає загартування організму. Систематичний вплив природних факторів, таких як повітря, вода та сонячне випромінювання, сприяє підвищенню адаптаційних можливостей людини, зміцненню імунітету та зниженню ризику виникнення простудних захворювань. Загартування також підвищує витривалість організму до фізичних і психоемоційних навантажень, сприяє збереженню високої працездатності та активності [19].

Таким чином, здоровий спосіб життя є комплексною системою поведінки та діяльності людини, що охоплює раціональну організацію праці та відпочинку, достатню рухову активність, повноцінне харчування, дотримання гігієнічних норм, відмову від шкідливих звичок і використання

природних чинників для зміцнення здоров'я. Дотримання зазначених складових створює сприятливі умови для збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості, забезпечує високу працездатність, активне довголіття та гармонійний розвиток людини впродовж усього життя.

1.2. Аналіз складників здорового способу життя учнівської молоді

Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації. Сучасна молодь вкрай неграмотна в питанні здорового способу життя. Наркоманія, паління, вживання алкоголю, токсикоманія – часто це вбачається кращим дозвіллям серед певної частини юнаків та дівчат.

На даний час спостерігається негативна тенденція щодо погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Однією з головних причин цьому є відсутність співпраці педагогічного колективу та батьків, необізнаність батьків з даної проблеми, відсутність свідомого ставлення до свого здоров'я як школярів, так і їх батьків, неосвіченість вчителів щодо правильних форм та методів формування, зміцнення та укріплення здоров'я учнів [49].

Питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб'єктивне, тому що воно, перш за, все детерміновано ступенем усвідомлення підлітком важливості дій в цьому напрямі. Навіть при відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній дохід та ін.) особистості з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможливорює прагнення бути здоровим.

Процес гуманізації сучасного суспільства потребує виявлення можливих умов, шляхів, механізмів соціально-виховної роботи з молоддю. Нове покоління незалежної України виросло в умовах становлення ринкової

економіки. Воно суттєво відрізняється від попередніх і має свої цінності та пріоритети, з якими потрібно рахуватися.

Організація дозвілля є одним із важливих завдань на шляху соціалізації учнівської молоді, адже діяльність, якій присвячено вільний час, конструктивно впливає на формування особистісних якостей: інтелектуальних, моральних, культурних, на фізичний розвиток молодого покоління. Нереалізованість надлишку вільного часу, відсутність сформованості культури дозвілля призводить до посилення негативних процесів у молодіжному середовищі (вживання алкоголю, наркотиків, спроби суїциду, агресія). Проблема соціалізації молоді та підлітків сьогодні стоїть досить гостро у всьому світі, і викликає інтерес педагогів, вчених, соціальних працівників багатьох країн.

На сучасному етапі розвитку суспільства пріоритетним напрямом виховного процесу є формування у дітей та учнівської молоді моральних цінностей, що виробила цивілізація протягом тисячоліть свого існування [19].

Аналіз кількісних та якісних характеристик населення за останнє десятиріччя свідчить про те, що Україна перебуває в стані глибокої демографічної кризи, яка характеризується депопуляцією, старінням населення та зменшенням середньої тривалості життя. Особливе занепокоєння викликає стан репродуктивного здоров'я, що є невід'ємною складовою здоров'я нації і має стратегічне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства. За оцінками фахівців, близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячому й підлітковому віці [1].

В сучасну історичну добу прослідковується стрімке погіршення стану фізичного та розумового розвитку дітей, недостатня культура здоров'я молодого покоління. Нервово-психічними розладами, психозами страждає чверть школярів. До закінчення 2 класу у 42% учнів, спостерігаються хронічні захворювання, 50% школярів мають порушення розвитку в будові і функціях різних систем органів [21]. Ці негативні тенденції істотно

впливають на ефективність освітнього процесу. Більш того, питання здоров'я населення України в даний час трансформувалися у проблему, яка загрожує національній безпеці держави. Тому в даний час заклик – «Щоб вижити, світ повинен встановити здоровий спосіб життя!» – став найголовнішим.

За даними Українського науково-дослідного інституту охорони здоров'я дітей та підлітків, 5% випускників шкіл закінчують школу здоровими [19], тобто 95 % учнівської молоді мають відхилення в загальному стані здоров'я, з них 20 % мають по два та більше захворювань [19].

В Україні з кожним роком збільшується кількість хронічних захворювань у дітей і підлітків, кількість учнів, що мають відхилення у стані здоров'я на час закінчення школи.

За даними Інституту гігієни та медичної екології ім. О.М. Марзєєва, на сьогоднішній день більше 50% дітей з числа учнівської молоді мають незадовільну фізичну підготовку [55, с. 12].

Найпоширенішими є хронічні захворювання, психоневрологічні розлади, короткозорість, ожиріння, порушення постави. Загрозливими є дані про досить помітне зростання серед учнівської молоді підвищеного кров'яного тиску, неспроможність до фізичної активності. Значне розповсюдження вказаних факторів ризику серцево-судинних захворювань та інших основних інфекційних хронічних хвороб у молодому віці свідчить про те, що їхні витoki знаходяться в дитячому та підлітковому віці, що значною мірою пояснює тенденцію до «омолодження» цих хвороб.

Останні статистичні дані Всесвітньої організації охорони здоров'я свідчать: захворюваність дітей (7-14 років) збільшилася майже на 35%; зріс кількісний показник дитячої інвалідності. Захворюваність підлітків (15-17 років) зросла в 1,6 разів, поширеність хвороб – в 1,7 разів [23]. Домінуючими стали так звані хвороби цивілізації, викликані емоційними факторами, техногенними та екологічними проблемами. Однак головна причина криється у змінах соціальної свідомості, що призвели до втрати зв'язку сучасної людини із природою, моральної деформації особистості.

Досвід переконує, що приблизно 85% усіх неуспішних учнів мають поганий стан здоров'я – якусь недугу або захворювання, іноді малопомітні, які можна подолати тільки спільними зусиллями батьків, лікарів та вчителів.

Саме школа, за статистичними даними, сприяє появі хронічних захворювань у кожної другої дитини, що призводить до істотної втрати резерву здоров'я. Стає очевидною потреба зміни ставлення в системі освіти до здоров'я дитини, зміни в освітніх технологіях елементів навчального процесу, спрямованих, перш за все, на збереження такого стану здоров'я дитини, з яким вона прийшла до школи.

У сучасних закладах освіти питання збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти здебільшого розглядаються в межах вивчення окремих навчальних дисциплін або факультативних курсів. Водночас не в усіх закладах загальної середньої освіти здійснюється цілеспрямована, комплексна та систематична діяльність, спрямована на формування в учнівської молоді навичок здорового способу життя. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває впровадження послідовної системи взаємопов'язаних заходів за участю всіх суб'єктів освітнього процесу, спрямованих на створення сприятливого освітнього середовища для розвитку життєвих навичок, необхідних для збереження, зміцнення та відтворення здоров'я. Така діяльність має забезпечувати утвердження цінностей здорового способу життя та сприяти формуванню духовно, психічно, фізично і соціально здорової особистості [45].

Проблема формування здорового способу життя є предметом наукового осмислення в межах соціально-філософських, педагогічних, психологічних, соціологічних і медичних досліджень. Аналіз статистичних даних та результати численних наукових розвідок свідчать про наявність негативних тенденцій у молодіжному середовищі, зокрема зниження віку початку тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв, психоактивних речовин, а також раннього початку статевого життя [25].

Формування здорового способу життя доцільно розглядати як

цілеспрямований процес розвитку в молоді системи ціннісних орієнтацій, установок і переконань щодо збереження власного здоров'я, а також засвоєння медико-біологічних, психолого-педагогічних та соціальних основ здорового способу життя. До основних принципів формування здорового способу життя належать гуманізм, природовідповідність, культуровідповідність, цілісність і єдність виховного впливу, залучення особистості до суспільно значущої діяльності, безперервність і достатність виховних впливів [15].

На думку Н. Сушик, «досягнення високого рівня реалізації потенціалу особистого та суспільного здоров'я можна забезпечити системою науково обґрунтованих заходів з формування здорового способу життя» [46, с. 262]. Зазначене положення підкреслює необхідність комплексного та системного підходу до організації діяльності щодо формування здорового способу життя учнівської молоді.

Формування здорового способу життя учнівської молоді є складним і багатоаспектним процесом, ефективна реалізація якого потребує консолідації зусиль різних соціальних інститутів, громадських організацій, фахівців різних галузей та безпосередньої активної участі самої молоді. Результативність цього процесу значною мірою визначається сукупністю взаємопов'язаних чинників, серед яких важливе місце посідають: формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом; забезпечення учнів знаннями з фізичної культури, фізіології та гігієни людини; розвиток переконань щодо необхідності систематичної рухової активності; набуття практичних умінь самостійного виконання фізичних вправ; створення сприятливого соціально-психологічного клімату в освітньому середовищі; підвищення педагогічної культури батьків; професійна підготовка фахівців, які працюють із молоддю; координація діяльності державних, громадських і релігійних організацій; використання потенціалу засобів масової інформації для популяризації цінностей здорового способу життя; розроблення та впровадження інформаційно-просвітницьких

програм, тренінгів і методичних матеріалів, спрямованих на формування життєвих навичок, необхідних для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я [8].

Науковець Л. Сущенко зазначає, що формування здорового способу життя має розглядатися як комплексна, системна та цілеспрямована діяльність науковців, органів державної влади й місцевого самоврядування, громадських організацій, сім'ї та інших соціальних інститутів, спрямована на формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачу здоров'я молодому поколінню [47]. Такий підхід акцентує увагу на необхідності міжвідомчої взаємодії та комплексного впливу на процес становлення здорової особистості. Водночас важливим суб'єктом формування здорового способу життя є сама особистість. Ціннісне ставлення до здоров'я повинно формуватися з раннього дитинства, поступово інтегруючись у світоглядну систему людини та стаючи складовою її загальної культури. Рівень культури особистості значною мірою визначає особливості її поведінки, життєві пріоритети та стиль життя, які, своєю чергою, впливають на стан здоров'я.

Особливу роль у формуванні здорового способу життя дітей відіграє сім'я. Саме сімейне середовище значною мірою визначає характер поведінкових моделей дитини та її ставлення до власного здоров'я. Батьки виступають одним із головних джерел отримання знань і ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя. У зв'язку з цим важливо забезпечити ефективну взаємодію закладу освіти та сім'ї у процесі виховання дітей. Батьки й педагоги є рівноправними суб'єктами освітньо-виховного процесу, відповідальними за створення умов для гармонійного розвитку особистості. Разом із тим науковці зазначають, що не всі батьки дотримуються принципів здорового способу життя, що може негативно позначатися на формуванні відповідних установок у дітей [26].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що здоровий спосіб життя є важливою передумовою збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини. Крім того, він позитивно впливає на успішність навчальної

діяльності, інтелектуальний розвиток, соціальну активність і духовне становлення особистості. Дотримання принципів здорового способу життя сприяє гармонійному фізичному розвитку, підвищенню функціональних можливостей організму, формуванню стійкості до стресових ситуацій та психоемоційних навантажень. Водночас здоровий спосіб життя сприяє розвитку морально-вольових якостей, оптимістичного світосприйняття та позитивних ціннісних орієнтацій.

Здоровий спосіб життя охоплює сукупність поведінкових практик і життєвих установок, спрямованих на досягнення фізичного, психічного та соціального благополуччя. Його складовими є раціональне харчування, достатня рухова активність, дотримання режиму праці та відпочинку, психоемоційна рівновага, відмова від шкідливих звичок і прагнення до самовдосконалення. Сучасні умови розвитку суспільства актуалізують потребу в розробленні індивідуальних оздоровчих програм, упровадженні інноваційних освітньо-оздоровчих технологій, а також удосконаленні форм взаємодії між різними соціальними інститутами щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді [22].

Отже, формування здорового способу життя є безперервним процесом, що передбачає засвоєння особистістю системи цінностей, знань, умінь і навичок, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я. Лише комплексне поєднання всіх складових здорового способу життя забезпечує гармонійний розвиток особистості та створює передумови для підтримання високого рівня фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Сучасні наукові дослідження впливу на здоров'я молодої людини системних засобів фізичної культури та спорту свідчить про те, що сьогодні – це один із найперспективніших напрямків, який ефективно і кардинально розв'язує питання поліпшення здоров'я. Можливості фізичної культури та різних видів спорту в зміцненні здоров'я, корекції статури й постави, підвищенні загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті у самоствердженні дуже великі. Фізичний розвиток, який тісно пов'язаний із

здоров'ям – це процес зміни та становлення природних морфологічних і функціональних якостей організму людини протягом її життя (ріст, маса, окружність грудної клітки, життєва ємкість легенів та інші). Таким чином, за допомогою доцільно підібраних й організованих заходів з використанням фізичних вправ і впливу різних видів спорту можливо у широкому діапазоні змінювати в необхідному напрямку показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості організму. На жаль, у свідомості українського суспільства (фізична культура та спорт практично не розглядаються як важливий засіб оздоровлення підростаючого покоління, організації дозвілля, соціалізації учнівської молоді [46].

Стан здоров'я учнівської молоді відноситься до важливих медико-соціальних проблем, тому що від нього залежить майбутнє держави, її трудовий та інтелектуальний потенціал. Статистичні дані свідчать про зростання за останні 10 років захворювань серед дітей України на 20%, поширеність хронічних захворювань в 2,87 рази, на 22,9% збільшився контингент дітей з інвалідністю. Найбільш поширеними є хвороби ендокринної системи (збільшення в 3,5 рази), хвороби крові та кровотворних органів (в 2,8 рази), хвороби системи кровообігу (в 1,8 рази), вроджені вади розвитку зросли на 77,6%, хвороби нервової системи – на 43,4%. Залишається високою загальна захворюваність дітей. Аналіз захворювань учнівської молоді вказує на її зростання з кожним роком навчання. Також зростає загальна дитяча інвалідність. Серед випускників загальноосвітніх закладів, згідно із статистичними даними: 60% мають порушення постави, 50% короткозорість, 40% порушення серцево-судинної системи та нервово-психічного відхилення, 60% порушення мови. Більш як половина дітей 12-14 років (62%) та більше як 72% молоді 15-20 років вживають алкоголь. Кожна третя дитина 12-14 років і кожна друга після 15 років – курять. Кожний п'ятий підліток 15-18 років вживає наркотики. У віці 15-18 років 90,9% всіх вагітностей закінчилися абортom. Це набагато перевищує показник західноєвропейських країн [20].

Особливо важливою характеристикою здоров'я в сучасних умовах є фізичний розвиток учнівської молоді. Серед дітей та підлітків спостерігається зростання кількості відхилень у стані здоров'я, зокрема пов'язаних із дефіцитом маси тіла. Однією з причин виникнення таких проблем є зниження рівня життя населення та недостатні можливості сімей забезпечувати повноцінне й збалансоване харчування дітей.

Водночас значна частина батьків недостатньо усвідомлює оздоровче значення фізичної культури і спорту та не приділяє належної уваги фізичному вихованню дітей. У зв'язку з цим важливим завданням педагогів фізичного виховання та тренерів є роз'яснення позитивного впливу фізичної активності на стан здоров'я й фізичний розвиток учнівської молоді.

На формування та розвиток здорового способу життя впливає низка взаємопов'язаних чинників, серед яких економічні, екологічні, соціальні, інформаційні та політичні. Уявлення суспільства про здорову людину змінюються залежно від соціально-економічних умов і способу життя населення. Якщо в повоєнний період образ здорової людини асоціювався насамперед із зовнішніми ознаками фізичного благополуччя, то наприкінці ХХ століття під впливом суспільних трансформацій ці уявлення зазнали суттєвих змін. Сьогодні одним із критеріїв здоров'я вважається підтримання оптимальної маси тіла та дотримання принципів здорового способу життя [40].

Стан здоров'я учнівської молоді є важливим показником суспільного розвитку, оскільки відображає рівень соціально-економічного та санітарно-гігієнічного благополуччя держави. Він також визначає економічний, трудовий, культурний та оборонний потенціал суспільства. Незважаючи на те, що молодь традиційно вважається найбільш здоровою категорією населення, саме в шкільному та студентському віці спостерігається інтенсивне зростання поширеності багатьох захворювань. Для значної частини молодих людей характерним є недостатнє усвідомлення взаємозв'язку між станом здоров'я та життєвим успіхом. Часто вони

покладаються на природні можливості організму, не сприймаючи здоров'я як важливий життєвий ресурс. Занепокоєння викликає також недостатній рівень обізнаності учнівської молоді щодо збереження власного здоров'я та відсутність стійкої мотивації до ведення здорового способу життя. Основними причинами цього молоді люди називають брак часу, матеріальних ресурсів, сили волі та належної організації власної діяльності. Водночас результати соціологічних досліджень свідчать про те, що більшість молоді усвідомлює важливість дотримання принципів здорового способу життя [23].

У сучасному молодіжному середовищі простежуються негативні тенденції щодо ставлення до власного здоров'я. Це зумовлює необхідність розроблення та впровадження заходів, спрямованих не лише на збереження, а й на зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Однією з головних проблем є те, що здоров'я та здоровий спосіб життя часто мають для молоді декларативний характер і не знаходять практичного відображення в повсякденній поведінці. У зв'язку з цим формування основ здорового способу життя виступає важливою психолого-педагогічною проблемою, що потребує комплексного вирішення. Невідповідність між усвідомленням цінності здоров'я та реальною поведінкою молодих людей значною мірою пов'язана з обмеженим розумінням сутності здорового способу життя. Для багатьох юнаків і дівчат він асоціюється переважно з відмовою від шкідливих звичок або дотриманням принципів раціонального харчування. При цьому здоровий спосіб життя нерідко сприймається як зовнішня вимога, а не як внутрішня потреба особистості. Тому актуальним є впровадження спеціальних форм навчання, які сприятимуть розширенню уявлень молоді про здорову поведінку та формуванню особистісної зацікавленості у збереженні власного здоров'я [52].

Ще однією проблемою є те, що, усвідомлюючи значущість здоров'я, учнівська молодь не завжди надає належного значення його окремим складовим. Здоровий спосіб життя часто не стає реальною потребою, що

проявляється у відсутності систематичних дій, спрямованих на підтримання та зміцнення здоров'я. Це може бути пов'язано з небажанням змінювати усталені звички та поведінкові стереотипи. Нерідко лише складні життєві обставини або серйозні захворювання спонукають людину переосмислити власне ставлення до здоров'я та взяти відповідальність за його збереження [29].

Для частини учнівської молоді характерне сприйняття здоров'я як невичерпного ресурсу, який можна використовувати без урахування можливих негативних наслідків. Такий підхід формує споживацьке ставлення до власного здоров'я та знижує мотивацію до його збереження й зміцнення. За умов розвитку сучасних технологій деякі молоді люди вважають, що міцне здоров'я не є необхідною передумовою професійного та кар'єрного успіху, що також негативно позначається на їхній поведінці щодо здоров'язбереження [31].

Разом із тим не можна стверджувати, що сучасна учнівська молодь повністю ігнорує питання збереження здоров'я. Більшість молодих людей певною мірою усвідомлює його важливість, однак їхня діяльність у цьому напрямі здебільшого не має систематичного та цілеспрямованого характеру. У науковій літературі виокремлюють чотири моделі ставлення молоді до здорового способу життя. Перша модель характеризується активною діяльністю щодо зміцнення та збереження здоров'я. Друга передбачає часткове дотримання принципів здорового способу життя. Третя модель характеризується усвідомленням його значущості без практичного втілення відповідних дій. Четверта модель є найбільш несприятливою, оскільки пов'язана з байдужим ставленням до власного здоров'я та відсутністю прагнення до його збереження.

Здоровий спосіб життя є не лише соціальною, а й моральною проблемою. Підвищення рівня здоров'я учнівської молоді безпосередньо пов'язане з процесом її соціалізації та формуванням відповідальної життєвої позиції.

Аналіз стану здоров'я дітей і молоді в Україні свідчить про необхідність удосконалення форм, методів і змісту освітньо-виховної діяльності, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Культура здоров'я формується в процесі цілеспрямованої роботи особистості над собою та передбачає набуття знань, умінь і навичок, необхідних для ведення здорового способу життя.

Вирішення проблеми збереження здоров'я учнівської молоді не може бути забезпечене виключно медичними заходами. Важливу роль у цьому процесі відіграє система освіти, у межах якої здоров'я має розглядатися як один із пріоритетних результатів виховання та навчання [50].

Отже, здоровий спосіб життя є комплексом заходів і форм поведінки, спрямованих на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток особистості та підвищення якості життя. Враховуючи недостатній рівень обізнаності частини учнів щодо цінності здоров'я, важливим завданням є створення системи соціально-педагогічної підтримки, що передбачатиме роботу з учнями, батьками та педагогами. Одним із пріоритетних завдань сучасного суспільства є формування такої освітньої системи, яка забезпечуватиме не лише високий рівень освіченості молодого покоління, а й збереження та зміцнення його здоров'я.

1.3. Нормативно-правове забезпечення діяльності соціального педагога з формування здорового способу життя серед учнівської молоді

На основі проведеного аналізу правових джерел встановлено, що основними нормативно-правовими документами, які регулюють роботу соціальних працівників щодо соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя учнівської молоді як: Конвенція ООН про права дитини; Конституція України; Закони України «Про охорону дитинства»; «Про освіту»; «Про органи і служби у справах дітей та спеціальні установи для дітей»; «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та

молоддю»; «Про основи соціального захисту бездомних осіб і безпритульних дітей»; Концепція національного виховання; Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти; Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Типового положення про центр соціально-психологічної реабілітації дітей» та інші. Аналіз зазначених документів дозволив виокремити такі їх ключові положення.

1. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт», стаття 4, зазначається, що державна політика у сфері фізичної культури і спорту ґрунтується на засадах [41]:

- визнання фізичної культури і спорту як пріоритетного напрямку гуманітарної політики держави;
- визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя;
- визнання спорту як важливого чинника досягнення фізичної та духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави;
- забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості, взаємної поваги та гендерної рівності;
- гарантування рівних прав та можливостей громадян у сфері фізичної культури і спорту;
- забезпечення безпеки життя та здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, учасників та глядачів спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів;
- сприяння безперервності та послідовності занять фізичною культурою і спортом громадян різних вікових груп;
- утвердження етичних та моральних цінностей фізичної культури і спорту;
- створення умов для соціального та правового захисту громадян у

сфері фізичної культури і спорту;

- забезпечення підтримки громадських об'єднань фізкультурноспортивної спрямованості;
- забезпечення різноманітності, високої якості та доступності послуг у сфері фізичної культури і спорту для громадян;
- забезпечення умов для підтримки напрямів фізичної культури і спорту;
- забезпечення доступу осіб з інвалідністю до спортивних споруд;
- заохочення благодійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту;
- орієнтування на сучасні міжнародні стандарти у сфері фізичної культури і спорту, поєднання вітчизняних традицій і досягнень із світовим досвідом у цій сфері;
- забезпечення дотримання державних соціальних стандартів у сфері фізичної культури і спорту [41].

2. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт», стаття 26 «Фізична культура у сфері освіти» вказано, що органи державної влади та органи місцевого самоврядування сприяють розвитку фізичної культури в закладах освіти. Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити 30 розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя [41].

3. У Конституції України, «Права, свободи та обов'язки людини і громадянина», стаття 49 вказано, що кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування. Охорона здоров'я забезпечується державним фінансуванням відповідних соціально-економічних, медико-санітарних і оздоровчо-профілактичних програм. Держава створює умови для

ефективного і доступного для всіх громадян медичного обслуговування. У державних і комунальних закладах охорони здоров'я медична допомога надається безоплатно; існуюча мережа таких закладів не може бути скорочена. Держава сприяє розвитку лікувальних закладів усіх форм власності. Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя [24].

4. У Конституції України, у статті 50 вказано, що кожен має право на безпечне для життя і здоров'я довкілля та на відшкодування завданої порушенням цього права шкоди. Кожному гарантується право вільного доступу до інформації про стан довкілля, про якість харчових продуктів і предметів побуту, а також право на її поширення. Така інформація ніким не може бути засекречена[24].

5. У Законі України «Про основні засади молодіжної політики» стаття 5 вказується, що з метою розвитку молодіжної інфраструктури органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування, заклади освіти, культури, охорони здоров'я, фізичної культури і спорту, підприємства, 31 установи та організації незалежно від форми власності та підпорядкування можуть організовувати роботу молодіжних просторів [38].

Таким чином аналіз нормативно-правових документів засвідчив, що в Україні сформовано достатню законодавчу базу, яка визначає основні засади соціально-педагогічної діяльності щодо формування здорового способу життя учнівської молоді. Правове регулювання цієї сфери здійснюється на основі міжнародних і національних документів, які гарантують право дітей та молоді на охорону здоров'я, безпечне освітнє середовище, фізичний розвиток і соціальний захист. Встановлено, що важливе місце у нормативно-правовому забезпеченні досліджуваної проблеми посідають Конституція України, закони України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про охорону дитинства», «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю», «Про основні засади молодіжної політики» та інші нормативні акти. Їх положення спрямовані на створення умов для збереження і зміцнення

здоров'я дітей та молоді, розвитку фізичної культури і спорту, формування відповідального ставлення до власного здоров'я, забезпечення доступу до якісних освітніх, соціальних та оздоровчих послуг.

Проведений аналіз дозволив дійти висновку, що чинна нормативно-правова база створює необхідні організаційні та правові передумови для здійснення соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя учнівської молоді. Водночас ефективність реалізації визначених законодавством положень значною мірою залежить від узгодженої взаємодії закладів освіти, сім'ї, органів державної влади, місцевого самоврядування та громадських організацій, діяльність яких має бути спрямована на формування культури здоров'я та відповідальної здоров'язбережувальної поведінки молодого покоління.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Форми і методи соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя в закладах загальної середньої освіти

У сучасних умовах реформування системи освіти заклади загальної середньої освіти відіграють важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості, здатної до свідомого збереження та зміцнення власного здоров'я. Саме школа виступає одним із провідних соціальних інститутів, що забезпечує не лише освітню підготовку учнівської молоді, а й формування життєвих компетентностей, ціннісних орієнтацій і навичок здорового способу життя. У зв'язку з цим проблема формування здорового способу життя учнів набуває особливої актуальності та посідає важливе місце у державній освітній політиці. В Україні прийнято низку нормативно-правових документів, спрямованих на охорону, зміцнення та збереження здоров'я дітей і молоді, формування фізично здорової, соціально активної та духовно розвиненої особистості [28].

У сучасному суспільстві здоровий спосіб життя розглядається як важлива умова успішної соціалізації молодої людини, її психічного благополуччя, стійкості до стресових ситуацій та негативних впливів навколишнього середовища. Сучасна школа виконує не лише освітню, а й виховну, соціалізуючу та здоров'язбережувальну функції. Освітній процес має бути спрямований на розвиток особистісного потенціалу учнів, формування відповідального ставлення до власного здоров'я, розвиток навичок самоконтролю, ефективної комунікації, прийняття рішень та протидії негативному соціальному впливу [36].

У цьому контексті особливого значення набуває впровадження здоров'язбережувальних технологій та створення безпечного освітнього

середовища.

Водночас сучасні умови навчання характеризуються низкою проблем, які негативно впливають на стан здоров'я школярів. До них належать недостатня рухова активність, значне розумове навантаження, тривале перебування учнів у закритих приміщеннях, порушення режиму праці та відпочинку, недотримання санітарно-гігієнічних вимог. Як наслідок, серед учнівської молоді спостерігається зростання порушень постави, погіршення зору, підвищення рівня захворюваності та інших відхилень у стані здоров'я.

У зв'язку з цим одним із пріоритетних напрямів діяльності закладів загальної середньої освіти є формування здоров'язбережувального освітнього середовища. Реалізація цього завдання передбачає використання сучасних педагогічних технологій, оптимізацію рухового режиму учнів, організацію раціонального харчування, створення сприятливого психологічного клімату та формування в учнів і батьків усвідомлення цінності здоров'я [53].

Важливу роль у формуванні здорового способу життя відіграють навчальні предмети «Основи здоров'я», «Біологія», «Екологія», а також факультативні заняття та виховні заходи. У процесі навчання педагоги активно застосовують інтерактивні методи роботи: тренінги, дискусії, рольові та імітаційні ігри, проєктні технології, круглі столи та тематичні конференції. Такі форми роботи сприяють розвитку пізнавальної активності учнів, формуванню практичних навичок безпечної поведінки та відповідального ставлення до власного здоров'я [48].

Оскільки здоров'я – це комплексне поняття, то освітній процес у школі спрямований на формування і вдосконалення кожної з складових здоров'я. Особливе значення у системі формування здорового способу життя має діяльність психологічної служби закладу освіти. Практичні психологи та соціальні педагоги здійснюють психолого-педагогічний супровід учнів, сприяють створенню психологічно комфортного освітнього середовища, проводять профілактичну та корекційну роботу, спрямовану на попередження девіантної поведінки та формування навичок здорової

міжособистісної взаємодії.

Навчання культури здоров'я у закладах освіти України реалізується у ряді випадків формально, епізодично, без урахування тенденцій, що мають місце в молодіжному середовищі. Однією з суттєвих причин є брак відповідно підготовлених педагогів (12-15% у міській та 6-8% у сільській місцевості). Тому у школах країни реалізується програма «Сприяння просвітницькій роботі за методикою «рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя». Впровадження цієї програми забезпечило підготовку педагогів-тренерів для роботи з учнівською та студентською молоддю, волонтерів, які працюють з однолітками за цією програмою. У багатьох областях проводиться підготовка старшокласників для волонтерської роботи серед однолітків з профілактики шкідливих звичок за концепцією «рівний – рівному» [17].

У межах реалізації зазначеної програми постійно проводиться навчання для педагогів-тренерів, заклади освіти забезпечуються методичною літературою та наочними посібниками [31].

Кожен навчальний предмет містить вагомий потенціал щодо формування здорового способу життя. З метою поширення знань про здоров'я з подальшим перетворенням їх на стійкі переконання й навички практичної діяльності викладається курс «Основи валеології». Валеологія об'єднує знання фізіології, психології, екології, фізики, хімії, філософії, медицини, українознавства та багатьох інших наук, тому що інтегративна характеристика здоров'я містить фізичні, психічні та духовні складові.

На заняттях з курсу «Основи валеології» вчителі знайомлять учнів із правилами загартовування організму, різноманітними фізичними вправами для збільшення росту, заходами попередження неврозів, переконують в необхідності виконання комплексу ранкової гімнастики для забезпечення нормальної працездатності впродовж дня, формують вміння розслаблятися, укладати харчові раціони з урахуванням індивідуальних особливостей, дотримуватися режиму дня, виконувати вправи для формування правильної

постави. Усі знання, вміння та навички учні можуть і повинні застосовувати в повсякденному житті [9].

Одним із компонентів здорового способу життя та правильного його формування є фізичне виховання. Воно стимулює не лише стан здоров'я, але пробуджує в людях прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства. В процесі навчання учнівської молоді потрібно постійно виробляти не лише потреби, але й навички здорового способу життя. Фізична культура – це не лише спорт, перемоги та змагання, але й спосіб підтримання духовного життя людини, її прагнення до досконалості та здоров'я. Нові вимоги до фізичного виховання школярів викладені в удосконаленій навчальній програмі з фізичної культури (цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації»). У ній поставлене завдання виховувати в учнів звичку самостійно займатися фізичними вправами, озброювати їх знаннями, уміннями й навичками, необхідними для цього. Це завдання послідовно здійснюється протягом усього періоду навчання в школі [55, с. 32].

Використання засобів фізичної культури у шкільній програмі займає основне місце в системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого, у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними впливами екології, стресовими чинниками та іншими факторами, різко знижується. Важливо, щоб школярі усвідомлювали важливість занять фізичною культурою, відчували потребу в них, тому що фізична культура поступово зводиться до безглуздої фізичної вправи, взятої з культури, спорту, гри, щирого спілкування і відносин. Звідси зниження інтересу до занять фізичними вправами, недостатня готовність дітей перейти до організації самодіяльних форм занять спортом.

Фізична культура є яскравим прикладом не тільки теоретичних знань з формування здорового способу життя. На відміну від таких шкільних предметів як валеологія та безпека життєдіяльності, що містять знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я, фізична культура дає

можливість займатись формуванням здоров'я на практиці.

Уроки фізичної культури, спортивні секції, туристичні походи, змагання та інші форми фізкультурно-оздоровчої діяльності сприяють зміцненню фізичного здоров'я учнів, розвитку витривалості, дисциплінованості та потреби у систематичній руховій активності [37].

Досягти такого результату можливо за рахунок впровадження в освітній процес інтерактивних і тренінгових форм та методів роботи. Обов'язковим компонентом уроку є висвітлення важливості теми, що вивчається. Необхідно, щоб діти самостійно актуалізували проблему, яку передбачено розкрити на уроці, й сформулювали завдання, що виконуватимуть у процесі навчання. Фізична культура розглядається не лише як засіб фізичного вдосконалення, а й як важливий чинник формування моральних якостей, самореалізації та соціальної активності особистості.

Ефективність формування здорового способу життя учнівської молоді значною мірою залежить від дотримання відповідних педагогічних умов. До них належать: гуманізація освітнього процесу, реалізація особистісно орієнтованого та диференційованого підходів, урахування вікових та індивідуальних особливостей школярів, інтеграція навчальної та виховної діяльності, впровадження сучасних здоров'язбережувальних технологій, а також забезпечення взаємодії між школою, сім'єю та громадськістю [22].

Важливим напрямом роботи закладів освіти є профілактика шкідливих звичок, наркозалежності та ВІЛ-інфікування. З цією метою у школах проводяться інформаційно-просвітницькі заходи, тренінги, тематичні тижні безпеки життєдіяльності, організовуються зустрічі з представниками соціальних служб, медичних установ та правоохоронних органів. Значного поширення набула просвітницька діяльність за принципом «рівний – рівному», що передбачає підготовку учнів-волонтерів для роботи з однолітками щодо популяризації здорового способу життя [37].

Не менш важливою складовою формування здорового способу життя є позакласна та позашкільна діяльність. Гуртки, спортивні секції, творчі

об'єднання та інші форми дозвіллевої діяльності створюють умови для самореалізації учнів, розвитку їхніх здібностей, організації змістовного дозвілля та профілактики негативних соціальних явищ [54].

Основною формою позашкільної діяльності школярів є вільний час, а саме дозвілля. Дозвілля є своєрідною формою позаурочного часу, який може бути використаний учнями для поглиблення своїх знань з усіх навчальних предметів, для задоволення і розвитку інтересів, запитів та нахилів, духовного зростання, вдосконалення фізичних якостей та відпочинку. Проблема дозвілля учнівської молоді, а також проблема формування здорового способу життя під час дозвілля має роздвоєний характер: з одного боку відсутність контролю з боку школи за позашкільною діяльністю дітей, з іншого боку відбувається майже повний контроль за діями школярів з боку сім'ї. Тому думка про те, що у позашкільній діяльності чітка взаємодія школи й сім'ї у сфері проведення школярами дозвілля досить часто є безсистемною – не вірна. Раціональна організація вільного часу школярів сприяє зміцненню фізичного та психічного здоров'я, формуванню позитивних соціальних установок і життєвих цінностей. Цього можна досягти лише у тісній співпраці педагогічного колективу та батьків [54].

Особливу роль у процесі формування здорового способу життя відіграє сім'я. Саме родинне середовище закладає основи ставлення дитини до власного здоров'я, формує звички, моделі поведінки та систему цінностей. Формування здорових звичок найбільш ефективно проводити з дитинства. Чим менший вік, тим безпосереднє сприйняття, тим більше дитина довіряє своєму вихователю. Це створює найбільш сприятливі можливості для формування потрібних для збереження здоров'я якостей і властивостей особистості. Чим раніше розпочато виховання, тим стабільніші виникають навики й установки, які необхідні дитині в її подальшому житті. Наскільки успішно будуть сформовані й закріплені у свідомості навички здорового способу життя в молодшому віці, залежить потім реальний спосіб життя, що перешкоджає чи сприяє розкриттю потенціалу особистості. Зміна ставлення

до свого здоров'я передусім проблема виховання. Тому саме системі освіти дає суспільство соціальне замовлення – посилити роботу з оздоровлення шкільного середовища, зміцнення здоров'я дітей і формування у них здорового способу життя. Цю проблему повинна розв'язувати школа, але з залученням батьків. У зв'язку з цим важливим завданням школи є організація просвітницької роботи з батьками, підвищення рівня їхньої обізнаності щодо питань збереження та зміцнення здоров'я дітей, а також залучення сім'ї до спільної виховної діяльності [2, с. 173].

Отже, формування здорового способу життя учнівської молоді є комплексним і багатогранним процесом, що потребує системної взаємодії закладу освіти, сім'ї та соціального середовища. Ефективна реалізація здоров'язбережувальної діяльності у закладах загальної середньої освіти сприятиме формуванню фізично здорової, соціально активної та відповідальної особистості, здатної до саморозвитку й успішної життєдіяльності у сучасному суспільстві.

2.2. Емпіричне дослідження особливостей діяльності соціального педагога з формування здорового способу життя учнівської молоді у Михайло-Коцюбинському ліцеї Михайло-Коцюбинської селищної ради

Законами України, державними національними програмами визначено необхідність розв'язання найважливіших завдань сучасної освіти, спрямованих на здоровий інтелектуальний, соціальний, фізичний розвиток особистості. Водночас збереження здоров'я молодого покоління в сучасних економічних та екологічних умовах є непростю соціальною проблемою, яка набуває все більшої актуальності і потребує невідкладного вирішення на рівні держави, суспільства в цілому. Тобто до її розв'язання необхідно долучати медичні установи, владні структури, громадські організації і, звичайно ж, заклади освіти.

Усвідомлюючи це, упродовж останніх років педагогічний колектив Михайло-Коцюбинського ліцею впроваджує в свою діяльність

здоров'язберезувальні технології, такі як:

- медико-гігієнічні технології (спрямовані на дотримання належних гігієнічних умов навчання, виховання та функціонування у школах медичного кабінету; надання консультативної і невідкладної допомоги учасникам освітнього процесу; проведення заходів щодо санітарно-гігієнічної освіти учнів і педагогічного колективу; спостереження за динамікою здоров'я учнів, організацією профілактичних заходів тощо);

- фізкультурно-оздоровчі технології (зорієнтовані на фізичний розвиток через тренування сили, витривалості, швидкості, гнучкості та інших якостей);

- екологічні технології (метою яких є виховання у школярів любові до природи, прагнення піклуватися про неї, створення природних, екологічно оптимальних умов для життя та діяльності людей, гармонічних взаємин з природою, залучення учнів до дослідницької діяльності у сфері екології, що сприяє зміцненню духовного здоров'я учнів);

- технології забезпечення безпеки життєдіяльності (передбачають визначення й упровадження в навчально-виховний процес рекомендацій фахівців з охорони праці, інженерно технічних служб, цивільної оборони та ін.).

Адміністрація школи спрямовує свої зусилля на реалізацію здоров'язберезувальних технологій через такі напрями освітньо-виховної діяльності: створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування в учнівської молоді ціннісного ставлення до власного здоров'я, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогами та вихованцями, самими дітьми.

Одним із пріоритетних напрямів діяльності учнівського самоврядування школи є збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування культури здоров'я, позитивної мотивації щодо навичок

здорового способу життя, превентивного виховання, забезпеченість умов та механізмів Здійснення навчання й виховання в інтересах особи й суспільства для всебічного розвитку духовно розвиненої, національно свідомої, фізично й психічно здорової, творчої особистості, оздоровлення середовища буття дитини.

За допомогою Ради старшокласників у Михайло-Коцюбинському ліцеї створені умови для нормального всебічного розвитку учнівської молоді. У школі наявне протипожежне обладнання: вогнегасники, обладнано пожежний щит, наявний план евакуації учнів та працівників школи з приміщення на випадок пожежі.

Щомісяця, а в разі необхідності й частіше, учні інструктуються з правил протипожежної безпеки, безпеки дорожнього руху, безпечного харчування та вживання ліків. Класними керівниками, соціальним педагогом, вчителями з основ здоров'я, біології, хімії постійно проводиться з учнями роз'яснювальна робота про шкідливість паління, вживання алкоголю і наркотиків, з профілактики венеричних захворювань, про наслідки штучного переривання вагітності, здійснюється статеве виховання учнівської молоді.

У шкільній бібліотеці організовуються книжкові виставки з пропаганди здорового способу життя.

З метою навчання й набуття учнями досвіду активної діяльності в школі постійно проводяться акції: «День без куріння», «Зумій сказати – ні!», «Здорове покоління каже наркотикам «НІ!», анкетування «Шкідливі звички», різноманітні спортивні змагання: «Веселі старти», «Тато, мама, я – спортивна сім'я». «Здорове тіло – завжди в русі!» – під цим гаслом в даній школі проходять уроки фізкультури та різні спортивні змагання.

Також учні страших класів закладу загальної середньої освіти кожного року беруть участь у конкурсі серед шкіл громади під назвою «Молодь обирає здоров'я!».

З метою вивчення особливостей діяльності соціального педагога з формування здорового способу життя учнівської молоді у Михайло-

Коцюбинському ліцеї Михайло-Коцюбинської селищної ради та визначення рівня знань учнів та їх відношення до поняття «здоровий спосіб життя» у 9-11 класах були проведені заняття «Ми за здоровий спосіб життя» та анонімне анкетування на дану тему.

З метою визначення рівня сформованості навичок здорового способу життя серед учнівської молоді було проведено анкетування (Додаток А), у якому взяли участь 60 респондентів Михайло-Коцюбинського ліцею, з них 30 хлопців та 30 дівчат. Аналіз результатів дослідження дав змогу виявити особливості ставлення школярів до власного здоров'я, фізичної активності, харчування, профілактики шкідливих звичок та ролі сім'ї у формуванні здорового способу життя.

Результати першого питання засвідчили, що більшість респондентів не мають шкідливих звичок. Так, серед хлопців 67% опитаних зазначили, що не мають шкідливих звичок, тоді як серед дівчат цей показник становить 73%. Водночас 33% хлопців і 27% дівчат підтвердили наявність певних шкідливих звичок. Отримані дані свідчать про те, що дівчата більш відповідально ставляться до збереження власного здоров'я, ніж хлопці.

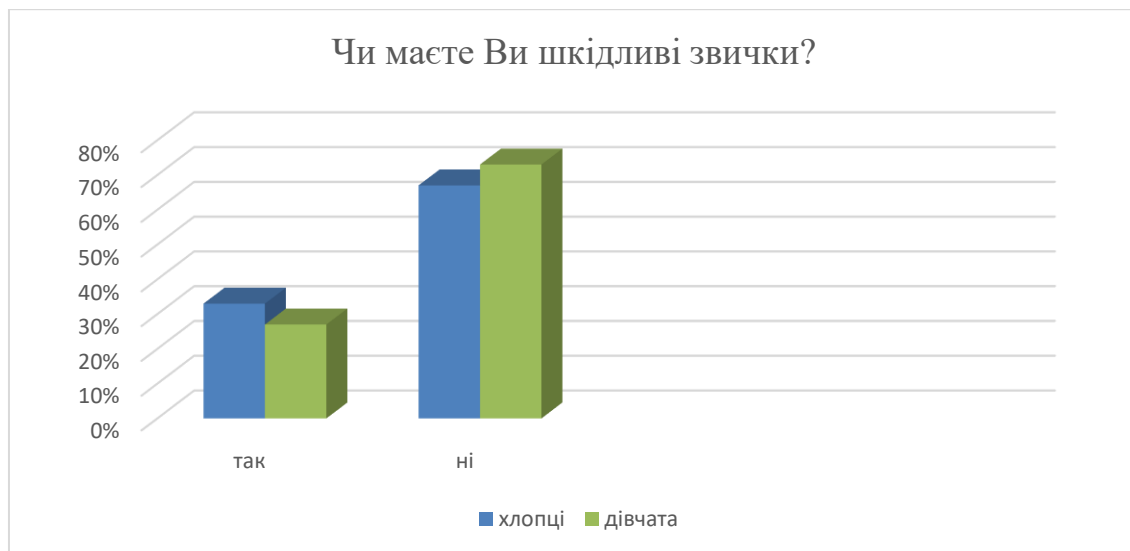


Рис. 2.1.

Аналіз відповідей на друге питання показав, що значна частина учнівської молоді проводить вільний час активно. Більшість хлопців віддають перевагу перебуванню вдома, тоді як дівчата частіше обирають

спілкування та прогулянки з друзями. Водночас значна кількість респондентів займається спортом, що свідчить про наявність позитивних тенденцій щодо організації змістовного дозвілля.



Рис. 2.2.

Результати третього питання дали змогу встановити, що проблема дотримання правильного режиму харчування залишається актуальною серед школярів. Значна частина учнів не дотримується принципів раціонального харчування, що може негативно впливати на стан їхнього здоров'я. Водночас дівчата виявили дещо вищий рівень обізнаності та відповідальності щодо культури харчування порівняно з хлопцями.



Рис. 2.3.

Відповіді на четверте питання свідчать про достатній рівень фізичної активності серед респондентів. Більшість школярів зазначили, що регулярно

виконують ранкову зарядку, що є позитивним показником сформованості навичок здорового способу життя.

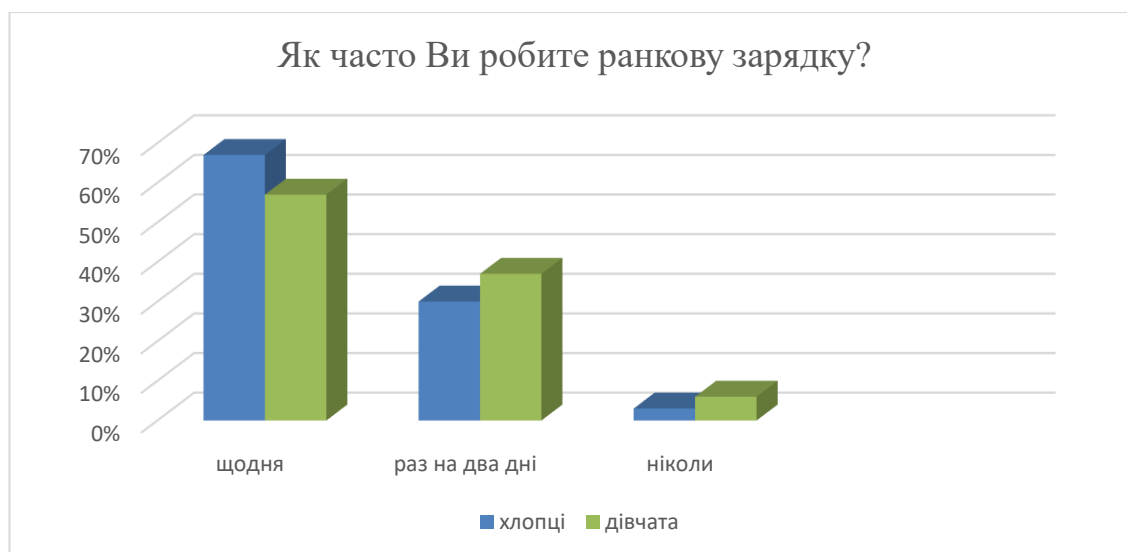


Рис. 2.4.

Особливо позитивними є результати п'ятого, шостого та сьомого питань. Усі респонденти підтвердили, що займаються або займалися певним видом спорту. Переважна більшість опитаних систематично підтримує фізичну активність, а також висловлює позитивне ставлення до занять спортом у майбутньому. Це свідчить про високий рівень усвідомлення значення фізичної культури та спорту для збереження здоров'я.

Аналіз відповідей на восьме питання показав, що 97% респондентів вважають здоровий спосіб життя важливим чинником успіху в навчанні, професійній діяльності та інших сферах життя. Отримані результати підтверджують наявність у школярів розуміння взаємозв'язку між станом здоров'я та особистісною самореалізацією.

Дослідження дев'ятого питання дало змогу виявити певні гендерні особливості. Дівчата значно частіше замислюються над правильністю власного способу життя, тоді як хлопці рідше аналізують власну поведінку щодо збереження здоров'я. Разом із тим частина респондентів узагалі не приділяє уваги цьому питанню, що свідчить про необхідність посилення профілактично-виховної роботи у закладах освіти.



Рис. 2.5.

Результати десятого питання засвідчили одностайно позитивне ставлення учнівської молоді до здорового способу життя – 100% у відповідях і хлопців і дівчат. Усі респонденти вважають його важливою умовою гармонійного розвитку особистості.

Відповіді на одинадцяте питання показали, що більшість школярів (97%) регулярно вживають овочі та фрукти, однак 3% учнів робить це нерегулярно. Це свідчить про необхідність подальшого формування культури здорового харчування серед молоді.

Аналіз дванадцятого питання показав, що респонденти пов'язують підтримання життєвого тону наперед із заняттями спортом (100%), прогулянками на свіжому повітрі (87%) та дотриманням режиму дня (80%). Позитивним є те, що учні не розглядають алкоголь чи наркотичні речовини як засоби покращення самопочуття.

Результати тринадцятого питання свідчать про те, що 80% опитаних школярів вважає абсолютно здорову націю малореалістичним явищем. Така позиція може бути зумовлена усвідомленням сучасних соціальних та екологічних проблем, які негативно впливають на здоров'я населення.

Аналіз чотирнадцятого питання показав, що найбільш шкідливими для здоров'я респонденти вважають уживання алкоголю та тютюнопаління. Значна частина учнів також відзначила негативний вплив надмірних

фізичних навантажень та нераціонального харчування.



Рис. 2.6.

Результати п'ятнадцятого питання засвідчили, що більшість школярів (83%) щоденно проводить значну кількість часу за комп'ютером. Це може негативно впливати на фізичний та психоемоційний стан учнівської молоді, тому потребує особливої уваги з боку педагогів і батьків.

Відповіді на шістнадцяте та сімнадцяте питання свідчать про те, що респонденти усвідомлюють необхідність дотримання здорового способу життя для профілактики захворювань і збереження здоров'я. Переважна більшість учнів (83%) переконана, що здоров'я можливо зберегти за умови відповідального ставлення до власного життя.

Аналіз результатів вісімнадцятого та дев'ятнадцятого питань підтвердив важливу роль сім'ї у формуванні навичок здорового способу життя. 97% респондентів зазначили, що у їхніх родинах позитивно ставляться до здорового способу життя, а основним методом виховання є особистий приклад батьків (92%).

Результати двадцятого питання показали, що основними причинами поширення шкідливих звичок серед молоді респонденти вважають особисті проблеми, негативний вплив оточення та байдужість до власного здоров'я.

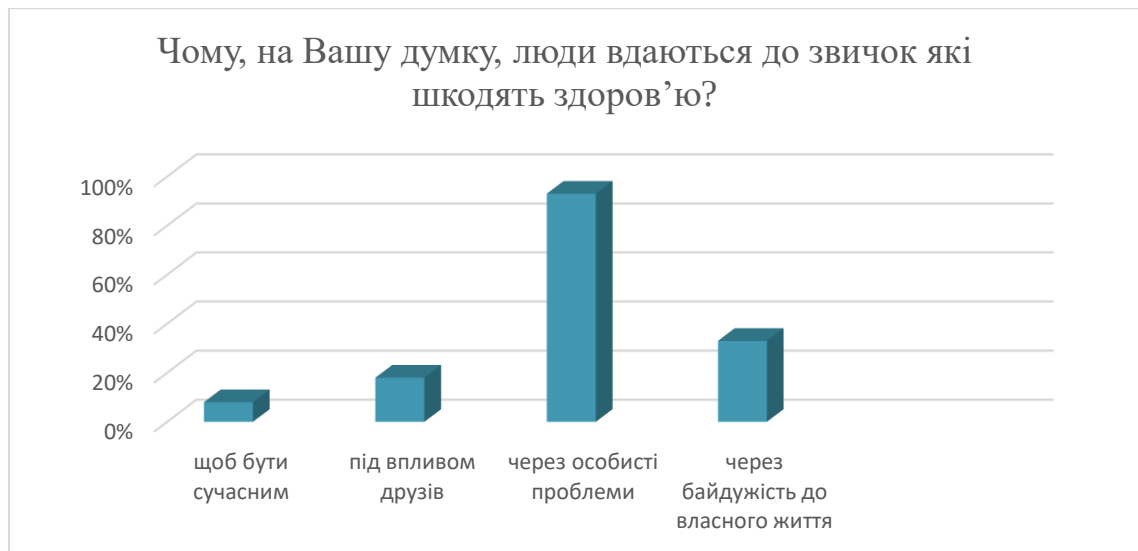


Рис. 2.7.

Аналіз останнього питання дав змогу встановити, що провідним джерелом інформації про здоровий спосіб життя для школярів є засоби масової інформації (75%). Значно менший вплив мають навчальні предмети (5%), профілактичні заходи у закладах освіти (12%) та поради дорослих (8%), що свідчить про необхідність удосконалення виховної та просвітницької роботи з учнівською молоддю.

Отже, результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що більшість учнівської молоді має позитивне ставлення до здорового способу життя, усвідомлює його значення та прагне дотримуватися основних принципів здорової життєдіяльності. Водночас виявлено низку проблем, серед яких недостатня увага до раціонального харчування, надмірне використання комп'ютерної техніки та недостатній рівень самоконтролю щодо власного способу життя. Це обумовлює необхідність посилення соціально-педагогічної та профілактичної роботи як із самими школярами, так і з їхніми батьками.

2.3. Практичні рекомендації соціальним педагогам з формування здорового способу життя учнівської молоді в закладах загальної середньої освіти

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді набуває особливої актуальності. Негативний вплив екологічних, соціально-економічних та інформаційних чинників, недостатня рухова активність, поширення шкідливих звичок, нераціональне харчування та зростання психоемоційного навантаження негативно позначаються на стані здоров'я підростаючого покоління. У зв'язку з цим одним із пріоритетних напрямів діяльності закладів загальної середньої освіти є формування в учнівської молоді свідомого ставлення до власного здоров'я та навичок здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя є складним багатокомпонентним явищем, що охоплює систему поведінкових, моральних, духовних та соціальних установок особистості, спрямованих на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я. Його основними складовими є дотримання режиму дня, раціональне харчування, належний рівень фізичної активності, дотримання санітарно-гігієнічних норм, профілактика захворювань, психоемоційна рівновага, духовний розвиток та гармонійна взаємодія з навколишнім середовищем.

Формування навичок здорового способу життя доцільно розпочинати саме у шкільному віці, оскільки в цей період відбувається становлення особистості, формуються життєві цінності, звички та моделі поведінки. Важлива роль у даному процесі належить соціальному педагогу, який забезпечує організацію соціально-педагогічної, профілактичної та просвітницької діяльності в закладі освіти [42].

Діяльність соціального педагога щодо формування здорового способу життя учнівської молоді повинна мати комплексний та системний характер. Основними напрямками такої діяльності є:

- формування ціннісного ставлення до здоров'я;

- розвиток валеологічної культури учнів, педагогів і батьків;
- профілактика шкідливих звичок та адиктивної поведінки;
- організація просвітницької та профілактичної роботи;
- соціально-педагогічна підтримка дітей «групи ризику»;
- взаємодія із сім'єю, педагогічним колективом, психологами та медичними працівниками.

Одним із важливих напрямів діяльності соціального педагога є діагностична робота, яка передбачає вивчення індивідуальних особливостей учнів, рівня їхньої обізнаності щодо здорового способу життя, ставлення до власного здоров'я, а також виявлення чинників ризику, що негативно впливають на фізичний та психічний розвиток особистості [42].

Профілактична діяльність соціального педагога повинна бути спрямована на попередження тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії, формування відповідальної поведінки та усвідомлення негативних наслідків шкідливих звичок. Важливим завданням є також формування в учнів навичок стресостійкості, самоконтролю та безпечної поведінки

У процесі організації роботи щодо формування здорового способу життя доцільно дотримуватися таких принципів:

- гуманістичної спрямованості та поваги до особистості дитини;
- урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів;
- систематичності та послідовності профілактичної діяльності;
- позитивної мотивації до здорового способу життя;
- конфіденційності та педагогічної підтримки;
- співпраці школи, сім'ї та соціального оточення.

З метою підвищення ефективності формування навичок здорового способу життя соціальному педагогу доцільно використовувати різноманітні форми та методи роботи, серед яких:

- тематичні лекції та бесіди;
- години спілкування; тренінги та рольові ігри;

- анкетування і тестування; диспути, дискусії, круглі столи;
- дні здоров'я та спортивні заходи; туристичні походи та екскурсії; профілактичні консультації;
- перегляд та обговорення відеоматеріалів;
- діяльність гуртків, клубів та волонтерських об'єднань.

Особливої уваги потребує організація роботи з батьками, оскільки саме сім'я є важливим чинником формування ставлення дитини до здоров'я. Соціальному педагогу доцільно проводити батьківські збори, індивідуальні консультації, лекції, тренінги та інші форми просвітницької діяльності, спрямовані на підвищення педагогічної культури батьків щодо питань здоров'язбереження.

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що більшість учнівської молоді позитивно ставиться до здорового способу життя, усвідомлює його значення та важливість для власного майбутнього. Водночас було виявлено низку проблем, серед яких недостатня увага до правильного харчування, надмірне використання комп'ютерної техніки, а також наявність шкідливих звичок у частини респондентів. Це свідчить про необхідність посилення систематичної профілактичної та соціально-педагогічної роботи у закладах загальної середньої освіти.

На основі результатів дослідження можна запропонувати такі практичні рекомендації соціальним педагогам:

- формувати в учнів стійку мотивацію до ведення здорового способу життя;
- розвивати навички відповідальної та безпечної поведінки;
- створювати сприятливе здоров'язбережувальне освітнє середовище;
- залучати учнів до спортивної, волонтерської та громадської діяльності;
- здійснювати профілактику адиктивної поведінки;
- проводити систематичну просвітницьку роботу з батьками;
- використовувати інтерактивні методи соціально-педагогічної роботи;

- сприяти формуванню позитивного психологічного клімату в учнівському колективі;

- організовувати міжвідомчу взаємодію з медичними працівниками, психологами, представниками соціальних служб та правоохоронних органів.

Отже, ефективність формування здорового способу життя учнівської молоді значною мірою залежить від системності, послідовності та комплексного характеру соціально-педагогічної роботи. Важливими умовами успішної реалізації даного процесу є тісна взаємодія школи, сім'ї та соціального оточення, створення сприятливого виховного середовища, а також активне залучення учнів до різних форм здоров'язбережувальної діяльності. Саме цілеспрямована та систематична діяльність соціального педагога сприятиме формуванню в учнівської молоді відповідального ставлення до власного здоров'я та виробленню стійких навичок здорового способу життя.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі ми теоретично обґрунтували й емпірично дослідили теоретичні основи та практичні аспекти соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя учнівської молоді. Результати нашого дослідження засвідчили вирішення поставлених завдань та дали підстави для таких *висновків*:

1. Розкриваючи теоретичні основи формування здорового способу життя учнівської молоді як соціально-педагогічної проблеми, слід зазначити, що здоров'я – це стан оптимальної саморегуляції організму та його динамічної взаємодії із середовищем, сукупність відносно урівноважених психосоматичних станів, що забезпечують можливість оптимального функціонування людини у різних сферах життя; здоров'я – це не тільки відсутність захворювань, а й здатність організму швидко й своєчасно пристосовуватися до змінюваного соціально-психологічного та природного оточення та виконання видоспецифічних функцій, властивих людині.

Численні наукові дослідження свідчать про те, що стан здоров'я людини значною мірою визначається особливостями її способу життя. Саме спосіб життя виступає одним із найважливіших чинників, що впливають на фізичне, психічне та соціальне благополуччя особистості, визначаючи рівень її життєвої активності, працездатності та соціальної адаптації.

Здоровий спосіб життя є комплексною системою поведінки та діяльності людини, що охоплює раціональну організацію праці та відпочинку, достатню рухову активність, повноцінне харчування, дотримання гігієнічних норм, відмову від шкідливих звичок і використання природних чинників для зміцнення здоров'я. Дотримання зазначених складових створює сприятливі умови для збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості, забезпечує високу працездатність, активне довголіття та гармонійний розвиток людини впродовж усього життя.

2. Аналіз нормативно-правових документів засвідчив, що в Україні сформовано достатню законодавчу базу, яка визначає основні засади

соціально-педагогічної діяльності щодо формування здорового способу життя учнівської молоді. Правове регулювання цієї сфери здійснюється на основі міжнародних і національних документів, які гарантують право дітей та молоді на охорону здоров'я, безпечне освітнє середовище, фізичний розвиток і соціальний захист. Встановлено, що важливе місце у нормативно-правовому забезпеченні досліджуваної проблеми посідають Конституція України, закони України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про охорону дитинства», «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю», «Про основні засади молодіжної політики» та інші нормативні акти. Їх положення спрямовані на створення умов для збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді, розвитку фізичної культури і спорту, формування відповідального ставлення до власного здоров'я, забезпечення доступу до якісних освітніх, соціальних та оздоровчих послуг.

3. Розкрили зміст соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя в учнівському середовищі, яку має здійснювати соціальний педагог у тісній співпраці з педагогічним колективом, адміністрацією закладу загальної середньої освіти, батьками школярів. Ознайомилися з метою та завданнями діяльності соціального педагога з формування здорового способу життя підлітків у закладі загальної середньої освіти, показали основні функції щодо формування здорового способу життя. Теоретичний аналіз змісту соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя учнівської молоді покладений в основу створення схеми різновидів діяльності соціального педагога закладу загальної середньої освіти.

4. У процесі дослідження основ формування здорового способу життя серед учнівської молоді Михайло-Коцюбинського ліцею з'ясовано, що адміністрація та педколектив активно спрямовує свої зусилля на реалізацію здоров'язбережувальних технологій через різні напрями освітньо-виховної діяльності: створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування,

харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування в учнівської молоді ціннісного ставлення до власного здоров'я, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогами та вихованцями, самими дітьми.

У ході проведеного дослідження ставлення учнівської молоді до формування здорового способу життя було з'ясовано, що більшість школярів не має шкідливих звичок. Загалом, учнівська молодь обізнана в питанні формування здорового способу життя, має уявлення про його правильність, віддають позитивну роль здоровій життєдіяльності, розуміють її важливість, але все ж таки 80% опитаних школярів вважають, що абсолютно здорова нація – це ілюзія.

За результатами проведеного анкетування, можна говорити й про те, що не всі батьки звертають увагу на належне виховання своїх дітей, зустрічаються недоліки у формуванні батьками навичок здорового способу життя школярів. Запропоновані практичні рекомендації спрямовані на підвищення ефективності соціально-педагогічної діяльності щодо формування здорового способу життя учнівської молоді. Їх реалізація передбачає розвиток у здобувачів освіти відповідального ставлення до власного здоров'я, формування навичок здоров'язбережувальної поведінки, профілактику шкідливих звичок і ризикованої поведінки, а також створення сприятливого освітнього середовища для гармонійного фізичного, психічного та соціального розвитку особистості. Крім того, рекомендації орієнтовані на посилення взаємодії між закладом освіти, сім'єю та соціальними інституціями з метою забезпечення комплексного підходу до збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді.

Результати проведеного нами дослідження не вичерпують глибини та важливості обраної проблеми. Подальшого дослідження вимагають питання вивчення діяльності соціального педагога з формування здорового способу життя учнівської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Асланов Г.А. огли. Здоров'я як цінність сучасної успішної особистості. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць*. 2016. №5. С.23-27. URL: <file:///C:/Users/user/Downloads/99-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-363-1-10-20171017.pdf>.

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно орієнтованому виховному процесі життя. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні*. Житомир : ЖДПУ, 2018. С. 172-173.
2. Бакіко І. Профілактика шкідливих звичок у підлітків засобами фізичної культури і спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 3-4. С.28- 30.
3. Балакірева О. М., Бондар Т. В., Павлова Д. М. та ін.. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків: монографія. Київ: ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім.О.Яременка, 2014. 156 с.
4. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
5. Берн І. Права людини у сфері охорони здоров'я: практич. посіб. Львів: ЛОБФ «Медицина і право», 2012. 552 с.
6. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини. Київ: Наукова думка, 2006. 220 с.
7. Бойко О. В. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя». *Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: збірник наукових праць*. Київ: «Каравела», 2000. С. 117-124.
8. Бойченко Т., Колотій Н. Основи здоров'я: експериментальний посібник для учнів. Київ: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Україн. ін-т соціальних досліджень, 2004. 104 с.
9. Братанюк Л. Є. Основи права і законодавства в охороні здоров'я : підручник. Київ : Медицина, 2011. 544 с.
10. Брилін Б. А. Педагогічні проблеми організації вільного час. *Психологія і педагогіка*. 1996. № 4. С. 72 - 76.
11. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посіб. Київ: ІЗМН, 2004. 224 с.
12. Вакуленко О. В. Світогляд здорового способу життя як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник*. Випуск 10-11. Одеса : ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2001. С. 44-49.

13. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2017. Вип. 11. С. 13-15.
14. Голобородько Г.П. Формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи. Харків: Атіка, 1997. 127 с.
15. Грищенко Світлана. Рухова активність як компонент здорового способу життя здобувачів вищої освіти. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені ТГ Шевченка*, 2024, 181.25: 203-209.
16. Даниленко Н. В. Батир Р. Ю. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. *International scientific journal Grail of Science* № 4 (May), 2021. С. 502-510.
17. Завацька Л. М. Технології професійної діяльності соціального педагога: навчальний посібник для ВНЗ. Київ: Видавничий дім «Слово», 2008. 240 с.
18. Здоровий спосіб життя в умовах війни: соціально-психологічний підхід: монографія / кол. авт.; за наук. ред. М. С. Дворник /Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2025. 240 с.
19. Зюбін І., Церковна О. Здоров'я людини як цінність. Фактори, які визначають здоровий спосіб життя. Січень 2024, 4, 2024. С. 203–210. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/704>.
20. Казмірчук О., Басюк Н. Формування здорового способу життя молодших школярів як соціально-педагогічна проблема. *Актуальні проблеми дошкільної та початкової освіти*, 2017.
21. Ковальова О. В., Цапко А. М., Прокоф'єва О. О., Грищенко С. В. Здоров'язбереження в освітньому середовищі закладів загальної середньої освіти. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, 2022. №1, 165-174. URL: <https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/14017/1/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%8C%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%89%D1%96%20%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%96%D0%B2%20%D0%B7%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8C%D0%BE%D1%97%20%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B8.pdf>
22. Комарова Н. М. Формування здорового способу життя: активна участь молоді. Київ: Український інститут соціальних досліджень, 2021. 88 с.

23. Конституція України: Закон України від 28.06.1996 № 254к/96-ВР.
[URL:https://www.president.gov.ua/ua/documents/constitution/konstituciyaukrayini-rozdil-ii](https://www.president.gov.ua/ua/documents/constitution/konstituciyaukrayini-rozdil-ii)
24. Копельчук Я.В. Виховання в учнівській молоді здорового способу життя. *Наукові записки. Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя*, 2002. № 3. С. 92-93.
25. Кузнєцова В. П., Туришева Л. В. Проблеми фізичного і психічного здоров'я в школі. *Управління школою*. 2011. № 19-21. С. 45-48.
26. Логвиненко О. Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття. *Молодь і ринок*. 2019. № 5. С. 62-65.
27. Мехед О. Б., Рябченко С. В., Жара Г. І. Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Серія «Педагогічні науки». 2019. №3 (159). С. 262-267.
28. Могильний Ф. В. Діагностика компонентів здорового способу життя учнів основної школи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. 2014. Вип. 115. С. 159-163.
29. Носко М., Дейкун М., Носко Ю. Обґрунтування сучасних підходів до дефініції поняття терміну «Здоров'я». *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка*. Том 187 № 31, 2025. С.382-387.
30. Носко М. О. Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: Видавництво «Слово», 2013. 268 с.
31. Оржеховська В.М. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку. *Науковий світ*. 2008. №10. 28-30.
32. Оржеховська В.М., Тарасова Т.В. Духовність – це здоров'я молодого покоління. Тернопіль, 2005. 216 с.
33. Оржеховська, В. М. Методологічні засади діяльності освітнього закладу, спрямованої на здоров'я. *Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. Вища школа*. Комплект. 2009. № 4. С. 5-17.
34. Основи законодавства України про охорону здоров'я: Закон України № 2801-ХІІ від 19.11.1992. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text>.
35. Полулях А. В. Організаційно-педагогічні умови формування здорового способу життя підлітків. *Вісник ЖДПУ*. 2019. Вип. 13. С. 118-121.
36. Пристинський В. М., Макущенко І.В., Осіпцов А.В. Здоров'язбережувальні технології в організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми та підлітками: навчально-методичний посібник. Маріуполь: ТОВ «ППНС», 2017. 224 с.
37. Про основні засади молодіжної політики: Закон України № 2849-ІХ від 2021р. Відомості Верховної Ради України, 2021, №2 ст.5 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text>

38. Про охорону дитинства: Закон України № 2402-III від 26 квітня 2001р. Відомості Верховної ради України, 2001, № 30, ст.142 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14>
39. Про схвалення Концепція Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2021-2025: розпорядження Кабінету міністрів України від 23 грудня 2020 р. №1669-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1669-2020-%D1%80#Text>.
40. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 12.01.2023 № 2868-IX Відомості Верховної Ради. 2023. №1 ст. 4 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
41. Різник Л. М. Особливості роботи соц. педагога в загальноосвітній школі. Соціальна робота в Україні: теорія і практика, 2016. № 4. С. 129-134.
42. Савісько К., Павлушенко Н. Формування здорового способу життя в молодших школярів у процесі позаурочної діяльності як педагогічна проблема. *Актуальні проблеми дошкільної та початкової освіти*. 2022. С. 236-239.
43. Соціальна педагогіка : підр. / [за ред. проф. А. Й. Капської]. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 488 с.
44. Соціальна педагогіка: навчальний посібник / за заг. ред. О.В. Безпалько. Київ: Академвидав, 2013. 312 с.
45. Сушик Н.С. Мета, завдання, зміст соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя підлітків. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2010. №13. С.280-283. URL: http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/1031/1/zdorov_sposib.pdf.
46. Сущенко Л.Н. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: «ЗДУ», 1999. 308 с.
47. Тимошко Г. М. Управління процесом формування здорового способу життя в загальноосвітньому навчальному закладі як складова якісної освіти. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2008. 192 с.
48. Тур О. М. Впровадження здоров'язбережних технологій в організацію навчального процесу старшокласників. *Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 96. Чернігів: ЧНПУ, 2012. С. 219-222 (Серія: Педагогічні науки).
49. Тур О. Проблеми психологічного здоров'я старшокласників. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2008. 192 с.
50. Формування здорового способу життя молоді: навчально-методичні рекомендації / авт. колект. Т. Андрійченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба,

В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. Т. Андрійченко). Київ: Бланк-Прес, 2019. 120 с.

51. Чепок А. А. Організація та формування здорового способу життя учнів старшого шкільного віку. Херсон : ХДУ, 2021. 33 с.

52. Щербина Ж. Ф. Управління процесом упровадження здоров'язбережувальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі. *Таврійський вісник освіти*. 2019. №4. С.41-49.

53. Якименко С. І. Формування культури здорового способу життя учнів основної школи у позакласній роботі. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2019. 288 с.

54. Яременко О. О. Фізична культура як невідмінна складова формування здорового способу життя молоді. Київ: Український ін-т соціальних досліджень, 2019. 124 с.

СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ

Здоров'я – це стан оптимальної саморегуляції організму та його динамічної взаємодії із середовищем, сукупність відносно урівноважених психосоматичних станів, що забезпечують можливість оптимального функціонування людини у різних сферах життя.

Здоровий спосіб життя – комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці.

Профілактика – комплекс різного роду заходів, спрямованих на попередження якогось явища та / або усунення факторів ризику.

Профілактичні заходи – найважливіша складова системи охорони здоров'я, спрямована на формування у населення медико-соціальної активності і мотивації на здоровий спосіб життя.

Спосіб життя – сукупність матеріальних умов, суспільних і соціальних установок (культури, звичаїв тощо) та природних чинників, які всі разом зумовлюють поведінку особистості, а також її зворотний вплив на ці фактори.



ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

«Ставлення школярів до формування здорового способу життя»

Шановний респондент, Вам пропонується заповнити анкету для дослідження на тему «Ставлення школярів до формування здорового способу життя». Опитування анонімне, прізвище та ім'я вказувати не потрібно. Усі Ваші відповіді будуть використані тільки в даному дослідженні, конфіденційність гарантується. Будемо вдячні за відвертість.

Ваша стать:

- а) чоловіча;
- б) жіноча.

Ваш вік: повних років.

1. Як Ви вважаєте, чи маєте Ви шкідливі звички? :

- а) так;
- б) ні.

2. Як Ви проводите свій вільний час? :

- а) сиджу вдома, дивлюся телевізор або граю в комп'ютерні ігри;
- б) йду гуляти з друзями;
- в) займаюся спортом;
- г) у мене немає вільного часу.

3. Ви дотримуетесь правильного режиму харчування? :

- а) так;
- б) ні;
- в) як виходить.

4. Як часто Ви робите ранкову зарядку? :

- а) щодня;
- б) раз на два дні;
- в) ніколи ;
- г) що це таке?

5. Чи займались Ви коли-небудь якимсь видом спорту, відвідували спортивну секцію (Якщо так, то яким?):

- а) так ;
- б) ні.

6. Коли Ви востаннє займалися спортом? :

- а) вчора;
- б) тиждень тому;
- в) місяць тому;
- г) не пам'ятаю .

7. Якщо б Ви могли почати своє життя спочатку, хотіли б займатися яким-небудь видом спорту? :

- а) так, звичайно;

- б) швидше за все, ні;
 - в) навіщо мені це потрібно?
 - г) важко відповісти.
8. Як Ви вважаєте, чи сприяє здоровий спосіб життя успіху в інших сферах людської діяльності (навчання, робота тощо)? :
- а) так;
 - б) ні;
 - в) важко відповісти.
9. Чи часто Ви замислюєтесь про правильність свого способу життя? :
- а) часто;
 - б) взагалі про це не думаю;
 - в) дуже рідко.
10. Ваше особисте ставлення до здорового способу життя:
- а) це дуже добре;
 - б) можна обійтися і без нього;
 - в) іноді слід дотримуватися;
 - г) не можу відповісти.
11. Чи часто Ви вживаєте фрукти та овочі? :
- а) досить часто;
 - б) іноді;
 - в) ні;
 - г) майже не вживаю.
12. Для підняття життєвого тонусу необхідно (обрати всі можливі варіанти):
- а) дотримання режиму дня;
 - б) заняття спортом;
 - в) постійні прогулянки на природі;
 - г) вживання алкоголю;
 - д) використання легкого наркотику;
 - е) одухотворена література;
 - ж) Ваш варіант .
13. Як Ви вважаєте, абсолютно здорова нація - це:
- а) ілюзія;
 - б) реальність.
14. Як Ви вважаєте, що завдає істотної шкоди здоров'ю:
- а) переїдання;
 - б) недоїдання;
 - в) куріння;
 - г) важка фізична праця;
 - д) спиртні напої.
15. Скільки часу Ви проводите за комп'ютером? :
- а) 2-3 години в день;
 - б) 3-4 години в день;
 - в) понад 5 годин;

- г) користуюся комп'ютером рідко.
- 16. Як Ви вважаєте, що потрібно робити, щоб протистояти хворобам? :
 - а) регулярно проходити медичний огляд;
 - б) вести здоровий спосіб життя;
 - в) уникати шкідливих звичок;
 - г) Ваш варіант .
- 17. Як Ви думаєте, чи можливо взагалі зберегти здоров'я? :
 - а) так, не тільки можливо, але і необхідно;
 - б) у міру все можливо;
 - в) ні, це вже як складеться.
- 18. Яке в Вашій родині ставлення до здорового способу життя? :
 - а) поважливе;
 - б) байдуже;
 - в) негативне.
- 19. Які методи формування у Вас навичок здорового способу життя використовують Ваші батьки? :
 - а) особистий приклад;
 - б) переконання;
 - в) заохочення;
 - г) покарання.
- 20. Чому, на Вашу думку, люди вдаються до звичок, які шкодять здоров'ю? :
 - а) щоб бути сучасним, "крутим";
 - б) під впливом друзів, знайомих;
 - в) через особисті проблеми;
 - г) через байдужість до власного життя;
 - д) не знають про шкідливість негативних звичок.
- 21. Інформація з яких джерел надає Вам найповніше уявлення про ведення здорового способу життя? :
 - а) отримана на уроці "Основи здоров'я";
 - б) спілкування та поради батьків (близьких родичів з числа дорослих);
 - в) отримана на спеціальних виховних годинах, лекціях, тренінгах;
 - г) отримана із засобів масової інформації;
 - д) отримана від однокласників, товаришів.

ДЯКУЄМО ЗА ДОПОМОГУ!

