

**РОЛЬ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У
МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Мішустіна Владислава Сергіївна
студентка
НУ «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів
ел. адреса: vladislavka.mishustina@gmail.com*

*Мехед Ольга Борисівна
кандидат біологічних наук, доцент
завідувач кафедри біології
НУ «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів
ел. адреса: mekhedolga@gmail.com*

Здоровий спосіб життя – це необхідний чинник забезпечення довготривалого активного життя, соціального, природного й психічного благополуччя людини. Ведення здорового способу життя передбачає достатню рухову активність, збалансоване харчування, здоровий сон, забезпечення гігієнічних норм, обґрунтоване чергування роботи й відпочинку, своєчасні медичні профілактичні огляди та консультації, уникнення шкідливих звичок. Поняття «здоровий спосіб життя» складається із важливих елементів, що стосуються всіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального та духовного [1].

Аналіз наукових публікацій переконливо засвідчує, що важливими аспектами модернізації системи здоров'язбереження в Україні повинні стати інноваційні методи, спрямовані на мотивацію до ведення здорового способу життя, зокрема це стосується формування здорового способу життя молоді [2].

Дослідження останніх років підтверджують, що однією з причин недостатньої мотивованості до здоров'язбереження та здоров'ярозвитку є відсутність у молоді актуальної інформації про значущість здорового способу життя, зокрема про значення рухової активності в покращенні

фізичного здоров'я й елементарних основ самоконтролю власного фізичного стану [3].

В той же час у спеціальній науково-методичній літературі представлено питання оптимізації освітнього процесу завдяки впровадженню інформаційних комп'ютерних технологій, що сприятиме формуванню та розвитку інформаційної, а через неї і здоров'язрозвивальної культури особистості. Впровадження інформаційних технологій у освітній процес у закладі вищої освіти дає змогу своєчасно забезпечувати молодь актуальною інформацією, та сприяє формуванню основних ключових компетенцій, забезпечує мотивацію молодих людей до можливості пошуку відповідей на питання стосовно підтримання та розвитку не лише власного здоров'я, а й здоров'я оточуючих. У результаті самоосвітньої діяльності активізується процес надбання, структурування й закріплення знань, що в свою чергу сприяє формуванню у молоді уміння критичного мислення для пошуку оптимального впровадження основних здоров'язберігаючих технологій [2, 4].

Мета статті – теоретичне дослідження впливу інформаційно-комунікаційних технологій на дотримання молоддю здорового способу життя та можливість формування у неї мотивації до збереження і зміцнення власного здоров'я.

Раніше проведені дослідження засвідчили, що на свідомість та поведінку молоді впливає стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, що пояснюється великим обсягом інформації, що одночасно дозволяють вказані технології передавати [5].

Розглянемо фактори та принципи, яких необхідно дотримуватись для здоров'язберезувального використання інформаційних технологій при роботі із молоддю.

Санітарно-гігієнічні фактори. Програмні засоби, що використовуються у освітньому процесі, як і інші технічні засоби навчання не повинні спричиняти несприятливі зміни самопочуття. Для чого розроблено гігієнічні

нормативи безперервної роботи з технічними засобами навчання, яких потрібно дотримуватись.

Принципи зорового сприйняття інформації. Активна та результативна робота людини перед екраном монітора, починається із засвоєння інформації, що включає відображення властивостей об'єкта і забезпечує формування його чуттєвого уявлення.

Принцип фізіологічної відповідності. Дотримання вимог до кольорів предметів та їх яскравості – необхідна умова збереження у фізіологічному стані м'язів кришталика ока і, як наслідок, збереження гостроти зору.

Принцип емоційної відповідності. Інформація, що передається, повинна викликати емоційну реакцію, допомагати опанувати інформацію, яку важко зрозуміти у звичайному викладі.

Таким чином, вплив інформаційно-комунікаційних технологій на підвищення ефективності здоров'ярозвивального виховання молоді в першу чергу полягає в тому, щоб підвищувати мотивацію до ведення здорового способу життя молодими людьми, при цьому необхідно дотримуватись вищеперелічених принципів. Варто врахувати, що і освітній процес в Україні не занадто переобтяжений впровадженням комп'ютерних технологій, ситуація дещо виправляється завдяки широкому впровадженню дистанційної освіти. Здебільшого під час проведення освітніх навчальних та позанавчальних заходів використовуються мультимедійні презентації, також відео- та аудіоінформація; в часи дозвілля молодь, як правило, захоплюється розважальними комп'ютерними іграми або спілкується у соціальних мережах.

Таким чином, тотальна присутність молоді в Мережі, створює чудові передумови для впровадження принципово нового формату соціальної здоров'ярозвивальної активності в соціальних мережах, в форматі інформаційних проєктів соціального, юридичного, природоохороного,

благодійного характеру та програм пізнавально-освітнього спрямування в позанавчальній роботі.

Інтернет-спілкування забезпечує безмежні можливості для комунікаційної взаємодії, потрібно розуміти, що завдяки такому спілкуванню простіше знайти однодумців не лише за інтересами, хобі та світоглядом, а й стосовно способу життя та підтримання здоров'я.

Мотиваційна робота стосовно здорового способу життя з використанням мережі Інтернет, може бути спрямована на просування молодіжних ініціатив, оприлюднення даних про певний об'єкт або явище стосовно здоров'язбереження передбачають практично одночасне широке ознайомлення учасників з інформацією, включаючи аналіз і узагальнення фактів, представлених для широкої молодіжної аудиторії, зокрема про фізичні можливості людського організму та шляхи їх розвитку [6]. Через призму усвідомленого критичного мислення формується система ціннісного усвідомлення і, в тому числі, відповідального ставлення молоді до власного здоров'я.

Молоді люди, що мають активну життєву позицію в соціальних мережах, відвідують дискусійні форуми, знаходять і виокремлюють актуальну для них інформацію відповідно до тематичних рубрик. Наступний крок - опрацювання інформації, узагальнення висновків і презентація власних проєктів, заходів, доповідей, наукових робіт тощо. Вищеперелічене сприяє формуванню власного «Я» молоді людини.

З огляду на актуальність особистісного та колективного інтересу щодо впровадження інноваційних підходів, у практичному вимірі здоров'язберезувальної та здоров'язрозвивальної діяльності особливий акцент варто зосередити на прагматичній функції, оскільки суб'єкт повинен бути активним в громадському житті, що передбачає не лише оцінку певних предметів, явищ і подій, а й спроможність до вмотивованих дій і вчинків [7].

Важливо, що впровадження інформаційно-комунікаційних технологій в процес мотивації молоді до здорового способу життя сприятиме зацікавленості молодих людей та підвищить ефективність впровадження здоров'ярозвивальних технологій у освітній процес та повсякденне життя.

Список інформаційних джерел

1. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : [сб. материалов Всемир. орг. здравоохранения] / Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. Киев : Олимп. лит., 2013. 528 с.

2. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи : [монография]. Киев: Саммит-книга, 2014. 296 с.

Мехед О. Б. Формування здорового способу життя як важлива частина виховання та соціалізації підростаючого покоління. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 4 (160): НУЧК, 2019. С. 84-88 с.

Мехед Д. Б., Мехед О. Б., Скребець В. О. Психологічні проблеми використання інформаційних технологій у навчальному процесі вищої школи. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Випуск 93. Серія: педагогічні науки: Збірник. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2011. - № 93. С. 214 - 216.

Мехед Д. Б., Мехед О. Б. Педагогічні умови використання освітніх засобів інформаційно-комунікаційних технологій у вищій школі. Теорія і практика природничого навчання школярів: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Чернігів, 23-24 квітня 2014 року). ТОВ «НВП «Інтерсервіс». Чернігів, 2014. С. 65 – 67

Nosko, M., Mekhed, O., Ryabchenko, S., Ivantsova, O., Denysovets, I., Griban, G., Prysyzhniuk, S., Oleniev, D., Kolesnyk, N., & Tkachenko, P. (2020). The influence of the teacher's social and pedagogical activities on the

health-promoting competence of youth. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 18-28.

Віцальнюк І. Використання інформаційно-комунікаційних технологій в національно-патріотичному вихованні молоді. 20.03.2020. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://dismp.gov.ua/vykorystannia-informatsijno-komunikatsijnykh-tekhnologij-v-natsionalno-patriotychnomu-vykhovanni-molodi/>

ПЕДАГОГІЧНИЙ ДОСВІД ЕФЕКТИВНОЇ СПІВПРАЦІ МІЖ БАТЬКАМИ ВИХОВАНЦІВ ТА ПЕДАГОГІЧНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Петровська Вікторія Олегівна
Студентка СВО «магістр»
ВДПУ імені М. Коцюбинського, м. Вінниця,
ел.адреса: viktoria.petrovska1990.12@gmail.com

Сім'я і заклад дошкільної освіти – два важливих інститути соціалізації дітей. Вони мають різні вікові функції, але для всебічного розвитку дитини необхідна їх взаємодія. На жаль, їм не завжди вистачає взаєморозуміння, такту, щоб почути і зрозуміти один одного.

Проблему співпраці педагогів ЗДО та батьків досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні науковці, а останніми роками вона визначилася як одна з найбільш актуальних. Розв'язанням цієї проблеми займалися такі науковці, як Б. Анін, М. Залужна, Т. Маркова, В. Кортило, Л. Загік, В. Іванова; продовжується її вивчення й у працях сучасних вчених: Л. Акопян, І. Бахмутської, Г. Беленької, О. Долинної, Т. Дороніної, Т.Кірієнко, С. Компова, С. Литвиненко, Л. Осіпової, О. Терещенко, Н. Швець та інших.

Взаємодія закладу дошкільної освіти та сім'ї – складна проблема, що пройшла тривалий розвиток, набуваючи різного сенсу, характеризуючись різними підходами до її розв'язання на різних етапах поступу суспільства.