

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ISSN 2786-9113 (Online)

ISSN 2786-9105 (Print)

ПРИРОДНИЧА ОСВІТА ТА НАУКА

Випуск 2, 2025



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Головний редактор:

Грицай Наталія Богданівна, доктор педагогічних наук, професор, Рівненський державний гуманітарний університет

Члени редакційної колегії:

Белікова Наталія Олександрівна, доктор педагогічних наук, професор, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Войтович Оксана Петрівна, доктор педагогічних наук, професор, Рівненський державний гуманітарний університет

Володимирець Віталій Олександрович, кандидат біологічних наук, доцент, Національний університет водного господарства та природокористування

Волошанська Світлана Ярославівна, кандидат біологічних наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Гапон Світлана Василівна, доктор біологічних наук, професор, Полтавський державний аграрний університет

Гойванович Наталія Костянтинівна, кандидат біологічних наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Дмитроца Олена Романівна, кандидат біологічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Іванців Василь Володимирович, кандидат історичних наук, доцент, Луцький національний технічний університет

Калько Андрій Дмитрович, доктор географічних наук, професор, Національний університет водного господарства та природокористування, Рівненський технічний коледж Національного університету водного господарства та природокористування

Кіндрат Вадим Кирилович, кандидат педагогічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет

Кірвель Іван Йосипович (Kirvel Ivan), доктор географічних наук, професор, Поморський університет в Слупську, Польща

Коржик Ольга Василівна, кандидат біологічних наук, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Ліко Сергій Михайлович, кандидат сільськогосподарських наук, професор, Рівненський державний гуманітарний університет

Лисиця Андрій Валерійович, доктор біологічних наук, професор, Рівненський державний гуманітарний університет

Мартинюк Віталій Олексійович, кандидат географічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет

Мельник Віра Йосипівна, кандидат географічних наук, професор, Рівненський державний гуманітарний університет

Мотузюк Олександр Петрович, кандидат біологічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Ольшанський Ігор Григорович, кандидат біологічних наук, Інститут ботаніки імені М.Г. Холодного НАН України

Онїпко Валентина Володимирівна, доктор педагогічних наук, професор, Полтавський державний аграрний університет

Радослав Мушкета (Radoslaw Muszkiet), доктор педагогічних наук, професор, Університет Миколи Коперника в Торуні, Польща

Сачук Роман Миколайович, доктор ветеринарних наук, старший дослідник, Рівненський державний гуманітарний університет

Сяська Інна Олексіївна, доктор педагогічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет

Федонюк Віталіна Володимирівна, кандидат географічних наук, доцент, Луцький національний технічний університет

Шейрене Вайда (Šeiriene Vaida), доктор філософії (природничі науки), старший науковий співробітник, Центр природничих досліджень Інституту геології та географії, Вільнюс, Литва

Засновано у 2022 році. Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1742 від 23.05.2024 року.

Ідентифікатор медіа: R30-04138.
Суб'єкт у сфері друкованих медіа –
**РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**
(вул. Степана Бандери, буд. 12,
м. Рівне, 33028, rectorat@rshu.edu.ua,
тел. (0362) 63-62-09)

Мови розповсюдження: українська,
англійська, польська, німецька,
французька, італійська, литовська,
іспанська, болгарська.

Періодичність видання: 6 разів на рік.

Затверджено до друку та поширення
через мережу інтернет відповідно до
рішення Вченої ради
Рівненського державного
гуманітарного університету
(протокол від 24.04.2025 р. № 5).

Матеріали друкуються мовою
оригіналу. Відповідальність за добір
і викладення фактів несуть автори.
Редакція не завжди поділяє точку зору
авторів публікацій.

Статті у виданні перевірені на
наявність плагіату за допомогою
програмного забезпечення
StrikePlagiarism.com
від польської компанії Plagiat.pl.

**Фахова реєстрація (категорія
«Б»):** Наказ МОН України № 1543
від 20 грудня 2023 року. Наказ
МОН України № 220 від 21 лютого
2024 року (спеціальності: А1 Освітні
науки, А7 Фізична культура і спорт,
С6 Географія та регіональні студії,
Е1 Біологія та біохімія, Е2 Екологія,
Е4 Науки про Землю)

Офіційний сайт видання:
<https://journals.rshu.rivne.ua/index.php/natural>

ЗМІСТ

ПРИРОДНИЧА ОСВІТА

Освітні науки

<i>Білецька Г. А., Ткачук А. В.</i> ІНТЕГРАЦІЯ ЗНАНЬ З БІОЛОГІЇ, ХІМІЇ І ФІЗИКИ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ АНАТОМІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЇ ЛЮДИНИ.....	7
<i>Грицай Н. Б.</i> МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ НАУК ДО ВИКЛАДАННЯ ІНТЕГРОВАНИХ КУРСІВ ПРИРОДНИЧОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ.....	13
<i>Дунаєвська О. Ф., Сокульський І. М., Вискушенко Д. А.</i> ДОМЕДИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СТВОРЕННЯ ПРОСТОРУ БЕЗПЕКИ ЖИТТЯ.....	20
<i>Ілюха Л. М., Грановський О. Е.</i> ЗНАЧЕННЯ БІОФІЗИКИ У РОЗВИТКУ ВИЩОЇ БІОЛОГІЧНОЇ ТА ЕКОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ.....	27
<i>Монастирська С. С., Біла М. І.</i> ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ МОДЕЛЮВАННЯ НА УРОКАХ БІОЛОГІЇ У 9 КЛАСІ	33
<i>Мороз Л. В., Ясногурська Л. М., Мічуда Н. М., Краля І. В.</i> ІНТЕРФЕРЕНЦІЙНІ ПРОЦЕСИ ФОРМУВАННЯ ІНОЗЕМНОЇ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ-ГЕОГРАФІВ.....	40
<i>Онїпко В. В., Поспелов С. В., Поспелова Г. Д., Коваленко Н. П.</i> ІНТЕРАКТИВНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КАРАНТИННИХ ОБ'ЄКТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	45
<i>Пономаренко В. Ю., Гуцалюк І. А.</i> ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ.....	53
<i>Пустова С. О., Бондар Ю. О., Діденко І. А., Марченко О. А.</i> ІНТЕГРАЦІЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ У ФАХОВУ ПІДГОТОВКУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «САДОВО-ПАРКОВЕ ГОСПОДАРСТВО».....	59
<i>Скрипник С. В.</i> ТРАНСДИСЦИПЛІНАРНІСТЬ У ВИКЛАДАННІ ДИСЦИПЛІН: МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БІОЛОГІЇ, МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЕКОЛОГІЇ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я.....	66

Фізична культура і спорт

<i>Буховець Б. О., Литвиненко Ю. В., Ричок Т. М., Гордієнко Д. В., Діскаленко С. І.</i> АНАЛІЗ СИСТЕМИ МОДЕЛЮВАННЯ РУХІВ СПОРТСМЕНІВ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ.....	71
---	----

ПРИРОДНИЧІ НАУКИ

Біологія і біохімія

<i>Гапон Ю. В., Пархоменко Н. О., Гапон С. В., Куришко Р. В.</i> МОНІТОРИНГ ФЛОРИСТИЧНОГО СКЛАДУ ФІТОРІЗНОМАНІТТЯ ПРИ СТВОРЕННІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ МІСЬКИХ ЛУК У МЕЖАХ ЗЕЛЕНИХ ЗОН МІСТА.....	77
<i>Григорова Н. В.</i> ВМІСТ МЕТАЛІВ У КЛІТИНАХ ТИМУСА ЩУРІВ ПІСЛЯ ВВЕДЕННЯ ГОРМОНІВ НАДНИРКОВИХ ЗАЛОЗ І АДРЕНАЛЕКТОМІЇ	83
<i>Толочик І. Л.</i> ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	88

Екологія

<i>Зубцова І. В.</i> ЛІХЕНОІНДИКАЦІЯ СТАНУ АТМОСФЕРНОГО ПОВІТРЯ М. ГЛУХІВ (СУМСЬКА ОБЛАСТЬ).....	93
---	----

<i>Іваненко Д. С., Трембіцький Д. С., Цейтлін М. А., Сакун А. О.</i> КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ ЕКОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ПОЛІГОНІВ ТВЕРДИХ ВІДХОДІВ НА ПРИРОДНІ СИСТЕМИ.....	100
<i>Кочубей О. В., Душечкіна Н. Ю., Совгіра С. В.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ НЕОРГАНІЧНИХ СПОЛУК У ФОРМУВАННІ КЛІМАТИЧНИХ ЗМІН.....	105

Географія

<i>Добровольська В. А.</i> ТРАНСФОРМАЦІЯ ГЕОПОЛІТИЧНОГО СТАТУСУ АЗОВСЬКОГО МОРЯ: ПРОСТОРОВО-ЧАСОВИЙ АНАЛІЗ МІЖДЕРЖАВНИХ ВІДНОСИН В АКВАТОРІЇ	110
<i>Калько А. Д., Коротун С. І., Ріхтер А. О.</i> КРАЇНОЗНАВЧІ АСПЕКТИ ЕКОЛОГІЧНОГО ТУРИЗМУ	117
<i>Колосівський Н. І.</i> ТЕРИТОРІАЛЬНА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАКЛАДІВ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ.....	123
<i>Костащук І. І., Захарчук І. В.</i> МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПЕРЦЕПЦІЙНО-ГЕОГРАФІЧНОГО ЗОНУВАННЯ ІСТОРИКО-ГЕОГРАФІЧНИХ КРАЇВ.....	134
<i>Максимова Є. А., Андрійчук Т. В.</i> ДИНАМІКА КЛІМАТИЧНИХ РЕСУРСІВ ЖИТОМИРСЬКОЇ ОБЛАСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ КЛІМАТИЧНИХ ЗМІН.....	141
<i>Пасічник М. Д., Бузей О. В.</i> ПОРІВНЯННЯ МЕТОДИК ОЦІНКИ ГІДРОМОРФОЛОГІЧНОГО СТАНУ РІЧОК.....	151

CONTENTS

NATURAL SCIENCES EDUCATION

Educational sciences

- Biletska H. A., Tkachuk A. V.*
INTEGRATION OF KNOWLEDGE FROM BIOLOGY, CHEMISTRY AND PHYSICS
INTO THE PROCESS OF EDUCATING ANATOMY AND PHYSIOLOGY OF HUMAN.....7
- Hrytsai N. B.*
METHODOLOGICAL ASPECTS OF TRAINING FUTURE SCIENCE TEACHERS
TO TEACH INTEGRATED COURSES IN THE SCIENCE EDUCATIONAL SPHERE.....13
- Dunaievska O. F., Sokulsky I. M., Vyskushenko D. A.*
INCORPORATING PRE-MEDICAL TRAINING INTO BASIC MILITARY TRAINING
AND CREATING A LIFE-SAVING SPACE.....20
- Iliukha L. M., Granovski O. E.*
THE IMPORTANCE OF BIOPHYSICS IN THE DEVELOPMENT OF HIGHER BIOLOGICAL
AND ENVIRONMENTAL EDUCATION.....27
- Monasturska S. S., Bila M. I.*
USING THE MODELING METHOD IN BIOLOGY LESSONS IN THE 9TH GRADE.....33
- Moroz L. V., Yasnohurska L. M., Michuda N. M., Kralia I. V.*
INTERFERENCE PROCESSES OF FOREIGN COMMUNICATIVE COMPETENCIES FORMATION
WITH STUDENTS WHO STUDY GEOGRAPHY.....40
- Onipko V. V., Pospelov S. V., Pospelova G. D., Kovalenko N. P.*
INTERACTIVE APPROACHES TO THE STUDY OF QUARANTINE OBJECTS
IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....45
- Ponomarenko V. Yu., Gutsalyuk I. A.*
HYGIENIC ASPECTS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE EDUCATIONAL PROCESS.....53
- Pustova S. O., Bondar Yu. O., Didenko I. A., Marchenko O. A.*
INTEGRATION OF ENVIRONMENTAL EDUCATION INTO THE PROFESSIONAL TRAINING
OF STUDENTS IN SPECIALTY “GARDEN AND PARK MANAGEMENT”.....59
- Skrypnyk S. V.*
TRANSDISCIPLINARITY IN TEACHING DISCIPLINES: TEACHING METHODOLOGY
FOR BIOLOGY, ECOLOGY, AND HEALTH EDUCATION.....66

Physical culture and sports

- Bukhovets B. O., Lytvynenko Yu. V., Rychok T. M., Hordiienko D. V., Diskalenko S. I.*
ANALYSIS OF THE SYSTEM FOR SIMULATING ATHLETES' MOVEMENTS
IN THE TRAINING PROCESS.....71

NATURAL SCIENCES RESEARCH

Biology and biochemistry

- Hapon J. V., Parkhomenko N. O., Hapon S. V., Kurishko R. V.*
MONITORING OF THE FLORISTIC COMPOSITION OF PHYTODIVERSITY
DURING THE CREATION OF EXPERIMENTAL URBAN MEADOWS
WITHIN THE GREEN ZONES OF THE CITY».....77
- Hryhorova N. V.*
METALS CONTENT IN THYMURAL CELLS OF RATS AFTER ADRENAL HORMONES
ADMINISTRATION AND ADRENALECTOMY.....83
- Tolochyk I. L.*
PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS
IN THE NEW UKRAINIAN SCHOOL.....88

Ecology

- Zubtsova I. V.*
LICHEN INDICATION OF AIR QUALITY IN HLUKHIV TOWN (SUMY REGION).....93
- Ivanenko D. S., Trembitskyi D. S., Tseitlin M. A., Sakun A. O.*
COMPREHENSIVE ANALYSIS OF THE ENVIRONMENTAL IMPACT
OF SOLID WASTE LANDFILLS ON NATURAL SYSTEMS.....100

<i>Kochubei O. V., Dushechkina N. Yu., Sovhira S. V.</i> RESEARCH INTO THE ROLE OF INORGANIC COMPOUNDS IN THE FORMATION OF CLIMATE CHANGE.....	105
--	-----

Geography

<i>Dobrovolska V. A.</i> TRANSFORMATION OF THE GEOPOLITICAL STATUS OF THE SEA OF AZOV: SPATIAL-TEMPORAL ANALYSIS OF INTERSTATE RELATIONS IN THE AQUATORY.....	110
<i>Kalko A. D., Korotun S. I., Rihter A. O.</i> LOCAL HISTORICAL ASPECTS OF ECOLOGICAL TOURISM.....	117
<i>Kolosivskyi N. I.</i> TERRITORIAL ORGANIZATION OF HEALTHCARE INSTITUTIONS OF CHERNIVTSI REGION.....	123
<i>Kostashchuk I. I., Zakharchuk I. V.</i> METHODOLOGICAL APPROACHES TO CONDUCTING PERCEPTUAL-GEOGRAPHICAL ZONING OF HISTORICAL AND GEOGRAPHICAL REGIONS.....	134
<i>Maksymova Ye. A., Andriichuk T. V.</i> SEASONAL DYNAMICS OF CLIMATIC RESOURCES OF ZHYTOMYR REGION AMIDST MODERN CLIMATE CHANGE.....	141
<i>Pasichnyk M. D., Buzei O. V.</i> COMPARISON OF METHODS FOR ASSESSING THE HYDROMORPHOLOGICAL STATUS OF RIVERS.....	151

УДК 378.016:613

DOI <https://doi.org/10.32782/NSER/2025-2.08>

ГІГІЄНІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Пономаренко Вадим Юрійович

викладач кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0009-0005-9894-1240

Гуцалюк Ігор Анатолійович

викладач кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0009-0000-3575-2411

Здоров'я є основою не тільки фізичного, а й соціального та психічного благополуччя людини, адже воно визначає якість життя, працездатність і здатність до самореалізації. В умовах сучасного суспільства, коли проблеми здоров'я набувають глобального масштабу, зростає важливість формування культури здорового способу життя, особливо серед молоді. Одним з ключових елементів цього процесу є гігієнічні аспекти, які визначають умови для збереження і зміцнення здоров'я. Особливо це стосується освітнього процесу, в якому здоров'я учнів та педагогів безпосередньо залежить від санітарно-гігієнічних умов, організації фізичної активності, харчування та інших факторів, що сприяють підтримці фізичного і психічного здоров'я.

Сучасна освіта має не лише передавати знання, а й формувати свідоме ставлення до власного здоров'я. Виховання відповідальних гігієнічних звичок, мотивація до активного способу життя та здорового харчування сприяють не лише фізичному благополуччю, а й покращенню когнітивних здібностей і загальної успішності учнів. Тому освітній процес повинен інтегрувати принципи здоров'я у всі його складники: створення безпечного та комфортного навчального середовища, включення до програм навчання питань фізіології, психології, екології, а також формування культури здорового способу життя через практичні навички та власний приклад педагогів.

З огляду на це важливо не лише забезпечити належний санітарно-гігієнічний контроль у закладах освіти, а й активно впроваджувати освітні програми, спрямовані на формування здорових звичок у школярів. Організація комфортного та безпечного навчального середовища, дотримання норм гігієни, регулярне інформування учасників освітнього процесу про їхню важливість, допоможуть зменшити ризики захворювань, підвищити рівень фізичного та психологічного благополуччя та сприятимуть більшій ефективності освітнього процесу.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, гігієна, санітарно-гігієнічні норми, освітнє середовище, збереження здоров'я, гігієнічна культура.

Ponomarenko V. Yu., Gutsalyuk I. A. Hygienic aspects of a healthy lifestyle in the educational process

Health is the foundation not only of physical well-being but also of social and mental well-being, as it determines the quality of life, work capacity, and ability for self-realization. In modern society, where health issues are becoming global challenges, the importance of cultivating a culture of healthy living is increasing, especially among young people. One of the key elements of this process is hygiene, which defines the conditions for maintaining and strengthening health. This is particularly relevant in the educational process, where the health of students and teachers directly depends on sanitary and hygienic conditions, the organization of physical activity, nutrition, and other factors that contribute to maintaining both physical and mental health.

Modern education should not only impart knowledge but also foster a conscious attitude toward personal health. The development of responsible hygiene habits, motivation for an active lifestyle, and healthy nutrition contribute not only to physical well-being but also to improved cognitive abilities and overall academic success. Therefore, the educational process should integrate health principles into all its components: creating a safe and comfortable learning environment, incorporating topics on physiology, psychology, and ecology into curricula, and promoting a culture of healthy living through practical skills and the personal example of educators.

Given this, it is crucial not only to ensure proper sanitary and hygienic control in educational institutions but also to actively implement educational programs aimed at developing healthy habits among students. Organizing a comfortable and safe learning environment, maintaining hygiene standards, and regularly

informing participants in the educational process about their importance will help reduce the risk of diseases, enhance physical and psychological well-being, and contribute to a more effective educational process.

Key words: *healthy lifestyle, hygiene, sanitary and hygienic standards, educational environment, health preservation, hygienic culture.*

Постановка проблеми та її актуальність.

Збереження і зміцнення здоров'я є однією з найважливіших складових життєдіяльності людини, особливо в умовах сучасного освітнього середовища. Проте, незважаючи на зростаючу поінформованість про необхідність здорового способу життя, рівень захворюваності серед учнів та педагогів залишається високим. Це зумовлено низкою факторів, зокрема недостатнім рівнем гігієнічної культури, малорухливим способом життя, нераціональним харчуванням, стресами та порушенням режиму дня.

Особливу роль у формуванні здорового способу життя відіграють саме гігієнічні аспекти, оскільки вони визначають профілактику захворювань, рівень працездатності та загальний фізичний і психічний стан учасників освітнього процесу. Дотримання санітарно-гігієнічних норм, забезпечення сприятливих умов навчання, розвиток культури особистої гігієни та фізичної активності є основними факторами, які сприяють збереженню здоров'я та підвищенню ефективності освітнього процесу.

Актуальність проблеми обумовлена тим, що освітній процес потребує інтеграції принципів здорового способу життя на всіх рівнях освіти. Формування гігієнічних навичок у дітей та молоді має відбуватися систематично й комплексно, охоплюючи як освітню діяльність, так і позакласну роботу. Важливим є впровадження нових методів навчання, спрямованих на покращення санітарно-гігієнічних умов у закладах освіти, а також підвищення рівня обізнаності педагогів та учнів щодо гігієнічних норм і правил.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Останні дослідження в галузі гігієнічних аспектів здорового способу життя підкреслюють важливість інтеграції гігієнічних норм в освітній процес для забезпечення здоров'я учнів та педагогів.

Зокрема, Анатолій Педорич у статті «Інформаційна гігієна як складова здорового способу життя» (2024) аналізує вплив інформаційного середовища на здоров'я учнів. Автор наголошує на необхідності формування навичок інформаційної гігієни серед учнів для запобігання негативним наслідкам тривалого використання цифрових технологій. Дослідження підкреслює важливість навчання учнів принципам інформаційної гігієни як частини загальної культури здорового способу життя [5].

Юлія Танасійчук (2016) розглядає поняття здоров'я як показник якості пристосування організму до умов зовнішнього середовища, підкреслює, що здоровий спосіб життя включає гармо-

нійний режим поєднання роботи та відпочинку, правильне харчування, фізичну активність, дотримання гігієни та відсутність шкідливих звичок [8].

Сергій Футорний та Юрій Шкретій (2015) аналізують сучасні підходи до формування здорового способу життя серед молоді, визначають основні проблеми та пропонують шляхи їх вирішення. Автори наголошують на необхідності комплексного підходу та залучення різних соціальних інститутів до цього процесу [10].

Пантюк Тетяна (2012) обґрунтувала проблему формування здорового способу життя у дітей і молоді та визначила цю тематику як важливий аспект гармонійного розвитку особистості. Досліджено вплив педагогічних досягнень на цю проблему, а також проаналізовано роль і значення виховних інститутів у цьому процесі. Особливо розглянуто фактори, що впливають на здоров'я [4].

Дослідження вказаних авторів свідчать про необхідність систематичного й інтегрованого підходу до впровадження гігієнічних аспектів в освітній процес. Ефективність формування здорового способу життя залежить від поєднання теоретичних знань, активних і практичних методик, а також від створення сприятливих умов для фізичного та психоемоційного благополуччя учасників освітнього процесу.

Мета статті: проаналізувати гігієнічні аспекти здорового способу життя в контексті освітнього процесу, визначити їх вплив на фізичний і психоемоційний стан учасників освітнього середовища, а також обґрунтувати ефективні підходи до формування здоров'язбережувальної поведінки в освітніх установах.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Збереження здоров'я в процесі навчання є одним із ключових завдань сучасної педагогіки. В умовах зростаючих навантажень на учнів і студентів, значної кількості часу, проведеного в навчальних аудиторіях, та використання цифрових технологій питання гігієнічних аспектів здорового способу життя набувають особливого значення. Недотримання основних гігієнічних норм може призвести до хронічної втоми, порушення постави, зниження працездатності, розвитку захворювань органів зору та нервової системи.

Важливою складовою здорового способу життя є формування відповідних звичок ще під час навчання. Для цього необхідно не лише дотримуватися основних норм гігієни, а й розробляти методики, які сприятимуть гармонійному розвитку особистості та підвищенню ефективності освітнього процесу [2, с. 64].

Гігієнічні аспекти здорового способу життя в освітньому процесі охоплюють кілька ключових напрямів: санітарно-гігієнічні умови навчального середовища, режим праці та відпочинку, психогігієнічні умови освітнього процесу та вплив гігієнічних факторів на фізичне та психічне здоров'я.

Важливим чинником, що впливає на самопочуття учнів і викладачів, є якість навчального середовища. Воно охоплює фізичні умови, у яких здійснюється навчання, і безпосередньо впливає на ефективність сприйняття матеріалу, рівень концентрації уваги, психоемоційний стан та загальне здоров'я учасників освітнього процесу. Основними параметрами, які формують якісне навчальне середовище, є освітлення, рівень шуму, вологість та якість повітря [1, с. 52].

Освітлення відіграє вирішальну роль у забезпеченні комфортних умов навчання. Воно має відповідати нормам, щоб запобігти перевтомі очей, порушенням зору та загальному зниженню працездатності. Недостатнє або надмірне освітлення може спричинити головний біль, напруження очних м'язів, підвищену втомлюваність, порушення сну, а також розвиток короткозорості у дітей і дорослих.

Найкращим варіантом є поєднання природного та штучного освітлення. Природне світло сприяє синтезу вітаміну D, покращує загальний емоційний стан і знижує ризик виникнення депресивних настроїв. Однак його інтенсивність може змінюватися залежно від погодних умов і пори року, тому важливо правильно облаштовувати навчальні приміщення, щоб забезпечити рівномірний розподіл світла [9, с. 85].

Штучне освітлення має бути достатньо яскравим, але не сліпучим. Використання занадто холодного або надто теплого світла може впливати на циркадні ритми організму, що призводить до порушень сну та зниження концентрації уваги. Рекомендується застосовувати лампи з нейтральним спектром (4000–5000 К), які забезпечують природне відтворення кольорів і сприяють комфортному освітньому процесу. Розташування світильників також відіграє значну роль – вони не повинні створювати відблиски на дошці чи моніторах комп'ютерів [9, с. 86].

Вологість і температура повітря у приміщенні безпосередньо впливають на фізичне та психоемоційне самопочуття учнів і викладачів. Надмірно сухе повітря спричиняє подразнення слизових оболонок очей, носа та горла, що може призводити до частих застудних захворювань, зниження концентрації уваги, швидкої втоми та головного болю. Занадто висока вологість, у свою чергу, створює сприятливі умови для розмноження грибків і бактерій, що може спричинити алергічні реакції та проблеми з дихальними шляхами.

Оптимальний рівень вологості в навчальних приміщеннях має становити 40–60%, що можна забезпечити за допомогою регулярного провітрювання, використання зволожувачів повітря у сухий період року або осушувачів у разі надмірної вологості [7, с. 52].

Температура також відіграє важливу роль у створенні комфортного мікроклімату. Оптимальна температура в класах і лекційних аудиторіях має становити 18–22°C. Якщо температура є нижчою за цей показник, це може призвести до загального переохолодження організму, зниження імунітету та підвищеного ризику захворювань. Занадто висока температура викликає сонливість, зниження працездатності та дискомфорт.

Особливо важливо підтримувати якість повітря, оскільки в умовах закритого приміщення рівень вуглекислого газу може швидко підвищуватися, що негативно впливає на роботу мозку, спричиняє втому, зниження когнітивних функцій та навіть запаморочення. Регулярне провітрювання приміщень, наявність системи вентиляції та використання очищувачів повітря сприяють підтримці здорової атмосфери в класах та аудиторіях.

Збалансований режим дня допомагає підтримувати високу працездатність, знижує ризик перевтоми, сприяє гармонійному розвитку організму та формуванню здорових звичок. Важливим його компонентом є правильне чергування навчальної діяльності, відпочинку та фізичної активності [3, с. 319].

Відпочинок між заняттями має бути активним, оскільки пасивний відпочинок, наприклад, перегляд відео чи використання смартфона, не дає необхідного розвантаження нервовій системі. Найефективнішими варіантами перерв є фізичні вправи, дихальні техніки, короткі прогулянки або вправи для очей. Це сприяє покращенню кровообігу, зниженню напруження м'язів та підвищенню рівня концентрації уваги.

Дотримання правильного навчального ритму залежить від вікових особливостей. Для молодших дітей оптимальною є зміна видів діяльності кожні 15–20 хвилин, підлітки можуть ефективно працювати протягом 30–45 хвилин, а у закладах вищої освіти рекомендована тривалість занять 80–90 хвилин, але з обов'язковими активними перервами [3, с. 320].

Важливим аспектом підтримання розумової та фізичної активності є повноцінний сон, який необхідний для відновлення організму, зміцнення пам'яті та регулювання емоційного стану. Недосипання може призводити до зниження когнітивних здібностей, дратівливості, порушень концентрації та ослаблення імунітету. Оптимальна тривалість сну становить 8–10 годин для дітей і підлітків та 7–9 годин для дорослих. Також важливо дотри-

муватися режиму сну: засинати та прокидатися в один і той самий час, уникати використання гаджетів перед сном і забезпечити комфортні умови у спальні.

Психологічний комфорт у закладі освіти є важливим складником здорового способу життя, оскільки впливає на мотивацію, емоційний стан та загальну ефективність освітнього процесу. Постійне нервово напруження, стресові ситуації та конфлікти можуть знижувати працездатність, викликати емоційне виснаження та негативно впливати на здоров'я [1, с. 57].

Сприятлива атмосфера в колективі базується на довірі, взаємоповазі та підтримці, що допомагає уникати конкуренції, надмірного стресу та формувати відчуття безпеки. Важливо використовувати методи емоційної розрядки, такі як: арт-терапія, музикотерапія, фізичні вправи або техніки релаксації, що сприяють зниженню рівня тривожності та підвищенню психологічної стійкості. Оптимізація освітнього процесу шляхом зменшення інформаційного перевантаження, чергування видів діяльності та раціонального розподілу навантаження допомагає підтримувати концентрацію, знижує стрес і підвищує ефективність засвоєння матеріалу.

Порушення гігієнічних норм в освітньому процесі негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я, знижує працездатність і погіршує загальне самопочуття. Незбалансоване навчальне навантаження, низький рівень фізичної активності та несприятливі умови можуть спричинити розвиток серцево-судинних захворювань, порушень зору, проблем із поставою та підвищену емоційну напругу.

Недостатня рухова активність сприяє розвитку гіподинамії, що негативно впливає на серцево-судинну та опорно-рухову систему, викликає м'язову слабкість, порушення координації та зниження загальної витривалості. Тривала робота за комп'ютером або неправильна сидяча поза призводить до напруження м'язів спини, шийного відділу та очей, що підвищує ризик розвитку сколіозу, остеохондрозу та зорового перевантаження.

Високий рівень психоемоційного навантаження є значним фактором ризику, адже надмірна кількість домашніх завдань, екзаменаційний стрес і конфліктні ситуації можуть викликати емоційне виснаження, підвищену тривожність, депресивні стани та порушення сну. Забезпечення збалансованого розподілу навчального навантаження, впровадження фізичних вправ і психологічної підтримки допомагає мінімізувати ці негативні наслідки.

З аналізованої проблематики нами розроблено практичні підходи до покращення гігієнічних умов в освітньому процесі.

Вважаємо за необхідне впроваджувати комплексний підхід, який охоплює оптимізацію

навчального навантаження, створення сприятливого середовища, підвищення рівня фізичної активності та формування здорових звичок серед учасників освітнього процесу [7, с. 302].

Оптимізація навчального навантаження передбачає врахування вікових можливостей учнів і студентів, щоб уникнути перевантаження, психоемоційного виснаження та зниження ефективності навчання. Розподіл навчального часу повинен відповідати фізіологічним особливостям розвитку здобувачів освіти, забезпечуючи достатній час для відпочинку та активного дозвілля. Важливо впроваджувати чергування інтелектуальної роботи з фізичною активністю та творчими завданнями, що сприяють кращому засвоєнню матеріалу [6, с. 201].

Активні перерви з фізичними вправами допомагають поліпшити кровообіг, зняти м'язове напруження та запобігти розвитку гіподинамії. Регулярні короткі розминки протягом навчального дня сприяють зниженню стомлюваності, покращенню концентрації уваги та підвищенню загальної працездатності. Доцільно впроваджувати спеціальні комплекси вправ, орієнтовані на розвантаження опорно-рухового апарату, зняття напруги з очей та покращення постави.

Забезпечення якісного освітлення та мікроклімату в навчальних приміщеннях є важливим чинником профілактики перевтоми, порушень зору та респіраторних захворювань. Правильне освітлення знижує навантаження на зоровий апарат, зменшує ризик головного болю та погіршення зору. Важливо забезпечити достатню кількість природного світла та використовувати штучне освітлення з оптимальним спектром. Комфортний мікроклімат передбачає підтримання температури в межах 18–22°C, рівня вологості 40–60% та регулярне провітрювання приміщень для підтримки свіжого повітря.

Підвищення рівня гігієнічної культури серед учнів і педагогів через освітні програми та тренінги сприяє формуванню свідомого ставлення до здоров'я. Важливо проводити заняття, що охоплюють питання особистої гігієни, організації робочого простору, профілактики перевтоми та підтримки здорового способу життя. Запровадження інтерактивних тренінгів, лекцій та інформаційних кампаній дає можливість ефективніше донести важливість дотримання гігієнічних норм [5, с. 229].

Впровадження технологій релаксації та управління стресом допомагає зменшити рівень психоемоційного напруження та підвищити адаптивні можливості організму. Дихальні практики, медитація, йога та техніки усвідомленої релаксації сприяють нормалізації нервової системи, зниженню тривожності та покращенню самопочуття. Регулярне використання таких методик в освіт-

ньому процесі дає змогу учням та викладачам зберігати внутрішній баланс, підвищувати стресостійкість і покращувати загальну ефективність навчання [8, с. 317].

Забезпечення всіх цих умов сприяє створенню здорового освітнього середовища, що підтримує фізичне, емоційне та психічне благополуччя учнів і педагогів, підвищує якість навчального процесу та формує навички здорового способу життя на майбутнє.

Висновки. Узагальнюючи, можна стверджувати, що гігієнічні аспекти здорового способу життя в освітньому процесі є ключовим факто-

ром підтримки фізичного та психоемоційного здоров'я учнів і педагогів. Дотримання санітарно-гігієнічних норм, збалансований режим праці та відпочинку, створення сприятливого психологічного середовища допомагають підвищити ефективність навчання, запобігти розвитку багатьох захворювань та забезпечити гармонійний розвиток особистості.

Впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес є необхідним кроком до створення безпечного та комфортного середовища, яке сприятиме збереженню здоров'я та підвищенню якості освіти.

Література:

1. Бондаренко З. П. Формування здорового способу життя студентів як психолого-педагогічна проблема вищої школи. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. 2015. № 1 (9). С. 51–58.
2. Карпов О. О. Педагогічні умови формування здорового способу життя у молоді. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2013. Вип. 3. С. 63–75. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2013_3_9 (дата звернення: 20.04.2025)
3. Міхеева Л. П. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. Політологія, психологія, комунікації. 2011. № 3. С. 318–322.
4. Пантюк Т. І. Виховання здорового способу життя як важлива умова гармонійного становлення особистості. *Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. пр.* Кривий Ріг: КДПУ, 2011. Вип. 33. С. 526–533.
5. Педорич А. Інформаційна гігієна як складова здорового способу життя. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2024. Том 181. № 25. С. 226–231.
6. Свінцицька С. М. Здоровий спосіб життя як феномен здоров'я людини. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55.3). С. 200–204.
7. Співак М. В. Державна політика здоров'язбереження: світовий досвід і Україна: монографія. Київ: Інститут держави і права ім. В. М. Корецького НАН України; Видавництво «Логос», 2016. 536 с. URL: http://idpnan.org.ua/files/spivakm.v.-derjavna-politika-zdorov_yazberejennya-svitoviy-dosvid-i-ukrayina-d.pdf (http://idpnan.org.ua/files/spivakm.v.-derjavna-politika-zdorov_yazberejennya-svitoviy-dosvid-i-ukrayina-d.pdf) (дата звернення: 20.04.2025)
8. Танасійчук Ю. М. Формування навичок здорового способу життя – актуальне завдання фізичного виховання молоді. *Здоров'я людини: теоретичні, практичні та методичні аспекти: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф.* (Полтава, 17 листоп. 2016 р.). Полтава, 2016. С. 314–317.
9. Федько О. А. Ціннісна природа здорового способу життя для особистості, нації та держави. *Стратегічні пріоритети*. 2009. № 4. С. 83–88.
10. Футорний С. М., Шкребтій Ю. М. Сучасні погляди на формування здорового способу життя молодого покоління. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. № 20. Луцьк, 2015. URL: <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/11595> (дата звернення: 20.04.2025).

References:

1. Bondarenko, Z. P. (2015). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv yak psykholoh-pedahohichna problema vyshchoi shkoly [The formation of a healthy lifestyle of students as a psychological and pedagogical problem of higher education]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu imeni Alfreda Nobelia. Pedahohika i psykholohiia. Pedahohichni nauky*, 1(9), 51–58. [in Ukrainian]
2. Karpov, O. O. (2013). Pedahohichni umovy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u molodi [Pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle in youth]. *Pedahohichni protses: teoriia i praktyka*, 3, 63–75. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2013_3_9. [in Ukrainian]
3. Mikheeva, L. P. (2011). Osoblyvosti formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u molodoho pokolinnia. [Features of the formation of a healthy lifestyle in the young generation]. *Ukrainskyi naukovyi zhurnal «Osvita rehionu». Politolohiia, psykholohiia, komunikatsii*, 3, 318–322. [in Ukrainian]
4. Pantiuk, T. I. (2011). Vykhovannia zdorovoho sposobu zhyttia yak vazhlyva umova harmoniinoho stanovlennia osobystosti. [Education for a healthy lifestyle as an important condition for the harmonious development of personality]. *Pedahohika vyshchoi ta serednoi shkoly: zb. nauk. pr.*, 33, 526–533. Kryvyi Rih: KDPU. [in Ukrainian]
5. Pedorych, A. (2024). Informatsiina hihiiena yak skladova zdorovoho sposobu zhyttia [Information hygiene as a component of a healthy lifestyle]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka*, 181(25), 226–231. [in Ukrainian]
6. Svintsitska, S. M. (2018). Zdorovy sposib zhyttia yak fenomen zdorovia liudyny [A healthy lifestyle as a phenomenon of human health]. *Molodyi vchenyi*, 3.3(55.3), 200–204. [in Ukrainian]

7. Spivak, M. V. (2016). Derzhavna polityka zdorov'iazberezhennia: svitovyi dosvid i Ukraina. [State health preservation policy: World experience and Ukraine]. Kyiv: Instytut derzhavy i prava im. V. M. Koretskoho NAN Ukrainy; Vydavnytstvo «Lohos». 536 p. Retrieved from: http://idpnan.org.ua/files/spivakm.v.-derjavna-politika-zdorov_yazberejennya-svitoviy-dosvid-i-ukrayina-d.pdf. [in Ukrainian]
 8. Tanasiichuk, Yu. M. (2016). Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia – aktualne zavdannia fizychnoho vykhovannia molodi. [Formation of healthy lifestyle skills – an urgent task of physical education of youth]. Zdorovia liudyny: teoretychni, praktychni ta metodychni aspekty: zb. materialiv Vseukr. nauk.-prakt. konf. (Poltava, November 17, 2016), 314–317. Poltava. [in Ukrainian]
 9. Fedko, O. A. (2009). Tsinnisna pryroda zdorovoho sposobu zhyttia dlia osobystosti, natsii ta derzhavy [The value nature of a healthy lifestyle for an individual, nation, and state]. *Stratehichni priorytety*, 4, 83–88. [in Ukrainian]
 10. Futornyi, S. M., Shkrebtii, Yu. M. (2015). Suchasni pohliady na formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodoho pokolinnia. [Modern views on the formation of a healthy lifestyle of the young generation]. *Molodizhnyi naukovi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*, 20. Lutsk. Retrieved from: <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/11595>. [in Ukrainian]
-

Наукове видання

Природнича освіта та наука

Випуск 2(8), 2025

Засновано у 2022 році

Засновник:

Рівненський державний гуманітарний університет

Періодичність видання: 6 разів на рік

Українською та англійською мовами

Коректура • В. О. Бабич

Комп'ютерна верстка • В. Б. Гайдабрус

Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 18,83.

Підписано до друку 25.04.2025.

Зам. № 0725/566. Наклад 100 прим.

Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1
Телефони: +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.