

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИК ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему : **МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ  
КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПРОЦЕСІ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРИРОДНИЧОЇ  
ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ**

Виконала

здобувачка ступеня вищої освіти  
«магістр»

спеціальності 013 Початкова освіта

**Вікторія ВАЩИШИНА**

Керівник:

Доктор філософії

**Світлана КУПЧАК**

Рецензенти:

Канд.пед.наук,доц. кафедри теорії і  
методики початкової освіти.

Міжнародного економіко-гуманітарного  
університету імені академіка Степана  
Дем'янчука

**Ольга ХОМ'ЯК;**

Канд.пед.наук,доц. кафедри педагогіки  
інклюзивної та початкової освіти

**Олена БОРОВЕЦЬ**

Рівне – 2025 року

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Сутність і концептуальні основи здоров'язбережувальної компетентності в педагогіці.....	8
1.2. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів у системі сучасної початкової освіти.....	17
1.3. Методичні підходи та педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності в процесі вивчення природничих дисциплін.....	24
<b>Висновки до першого розділу .....</b>	<b>29</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ПРИРОДНИЧИХ НАВЧАЛЬНИХ ПРЕДМЕТІВ .....</b>	<b>31</b>
2.1. Психолого-педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках ЯДС .....	31
2.2. Організація і методи діагностики рівня здоров'язбережувальної компетентності учнів 3-го класу.....	36
2.3. Аналіз результатів діагностичного дослідження в освітньому процесі природничої галузі.....	42
<b>Висновки до другого розділу .....</b>	<b>50</b>
<b>РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ПРОЦЕСІ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРИРОДНИЧОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ .....</b>	<b>52</b>
3.1. Розробка методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 3-го класу.....	52
3.2. Апробація методики та аналіз результатів .....	58
<b>Висновки до третього розділу.....</b>	<b>65</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>66</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>70</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>80</b>

## ВСТУП

Проблема збереження та зміцнення духовного і фізичного здоров'я молодого покоління українців набуває дедалі більшої актуальності. Це пов'язано з низкою чинників – соціально-політичними змінами в суспільстві, зростанням економічних труднощів, глобальною екологічною кризою як у світі, так і в Україні, а також збільшенням рівня захворюваності на інфекційні та так звані «хвороби цивілізації». Унаслідок цього спостерігається підвищення рівня інвалідизації населення та зниження працездатності. Тому одним із провідних завдань сучасної освіти в Україні є збереження здоров'я учнів як основи майбутнього нації, що безпосередньо впливає на їхню життєздатність і здатність реалізовувати свій біологічний та соціальний потенціал.

У сучасному освітньому просторі формування здоров'язбережувальної компетентності є однією з ключових складових особистісного розвитку учнів. Ця компетентність спрямована на формування в учнів стійких знань, навичок та вмій щодо збереження та зміцнення здоров'я, усвідомлення його цінності, а також вироблення поведінкових моделей, які сприятимуть здоровому способу життя. Реалізація цих завдань у процесі природничої освітньої галузі дозволяє забезпечити ефективне поєднання навчального матеріалу з питаннями, що стосуються здоров'я людини та екологічного балансу.

Природнича освітня галузь є одним із ключових компонентів навчального процесу, спрямованим на формування у здобувачів освіти здоров'язбережувальної компетентності. Вона допомагає учням осягнути основні закони живої та неживої природи, засвоїти сучасні підходи до вивчення біології, розвинути інтерес до наукових досліджень і усвідомити значення здорового способу життя у взаємозв'язку з природничо-науковою картиною світу.

У сучасних реаліях розуміння біологічних процесів і принципів збереження здоров'я є основою для подолання глобальних викликів, таких як якісна освіта,

охорона довкілля, сталий розвиток та покращення здоров'я населення. Природнича освіта сприяє формуванню фізичного, психічного й соціального благополуччя учнів, розвиваючи екологічну свідомість, моральні цінності та відповідальне ставлення до природних ресурсів.

Формування здоров'язбережувальної компетентності через природничу освітню галузь інтегрує знання про природу, екологію та здоров'я у повсякденне життя учнів, допомагаючи їм усвідомлювати відповідальність за власне благополуччя та добробут суспільства.

Актуальність дослідження визначається необхідністю підвищення ефективності освітнього процесу у сфері природничих наук з метою забезпечення гармонійного розвитку учнів, формування їх екологічної та здоров'язбережувальної культури. У сучасному світі, де екологічні та соціальні виклики дедалі загострюються, освіта покликана не лише передавати знання, але й сприяти вихованню відповідального ставлення до власного здоров'я, здоров'я інших людей і стану довкілля.

Важливим аспектом є також інтеграція питань здоров'я в освітній процес через використання інноваційних методик, що враховують індивідуальні особливості учнів і спрямовані на активізацію їхньої пізнавальної діяльності. Розробка та впровадження таких методик є запорукою успішної реалізації здоров'язбережувальної компетентності у шкільній освіті, особливо в межах природничої галузі, що має значний потенціал для формування в учнів стійких знань і навичок щодо здорового способу життя.

Здоров'язбережувальна компетентність охоплює низку ключових умінь і знань, пов'язаних із різними аспектами здорового способу життя. Вагомий внесок у дослідження соціально-гігієнічного та лікувально-профілактичного значення рухової активності зробили М. М. Амосов, Я. А. Бенедт та інші науковці. Питання ефективності методик оздоровчої спрямованості вивчали Л. Я. Іващенко та С. А. Душанін. Принципи системного підходу до розвитку та саморозвитку особистості

розкрито в працях І. Д. Беха, М. Й. Боришовського, О. В. Скрипченко. Особливості формування фізичної культури як засобу самореалізації та самовдосконалення досліджували Т. Апанасенко, Н. Андрущук, О. Куц. Формування здорового способу життя як важливий напрям педагогічного впливу висвітлювали у своїх працях В. Башков, Ю. Короп, В. Махов, І. Мурахов та Л. Пундик.

Важливість природничої освіти, зокрема її ролі у формуванні здоров'язбережувальної компетентності, широко висвітлюється в наукових працях Н. Білоусової, С. Генкал, Н. Граматик, Н. Грицай, І. Кореневої, Р. Романюк, С. Черкасової, Г. Ягенської та інших. На думку Н. Граматик, ключовими аспектами природничої освіти є усвідомлення цінності знань, здоров'я, природи, свідоме ставлення до екологічних викликів і біосферної етики. Ці складники є фундаментальними для формування усвідомленого ставлення до збереження здоров'я.

Таким чином, наукові дослідження підкреслюють важливість використання інтерактивних методів і дослідницької діяльності в освітньому процесі для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у рамках природничої освітньої галузі.

**Мета** дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити методику формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі реалізації природничої освітньої галузі.

Відповідно до цієї мети були поставлені такі **завдання**:

1. Дослідити сутність та структуру здоров'язбережувальної компетентності учнів, визначивши її основні компоненти.
2. Виділити та обґрунтувати педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі реалізації природничої освітньої галузі.

3. Проаналізувати результати діагностичного етапу дослідження та визначити особливості формування здоров'язбережувальної компетентності в умовах природничої освітньої галузі.

4. Розробити методiku формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 3-го класу.

5. Впровадити розроблену методiku в освітній процес та оцінити її ефективність за результатами експериментальної роботи.

**Об'єкт дослідження** – процес формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів у процесі реалізації природничої освітньої галузі.

**Предмет дослідження** – методика формування здоров'язбережувальної компетентності в рамках природничої освітньої галузі.

**Методами дослідження** є теоретичні та емпіричні методи. *Теоретичні* включали вивчення сучасного стану проблеми, аналіз нормативно-правової бази в освітній сфері, а також типологічний підхід для упорядкування теоретичних і практичних заходів, спрямованих на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. *Емпіричні* охоплювали констатувальний експеримент для вивчення початкового рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності, формувальний експеримент для апробації розробленої методики та контрольний експеримент для оцінки її ефективності. Інструментами збору даних були анкети, тести, спостереження та аналіз навчальної діяльності учнів.

**Практичним значенням** дослідження є розробка методичних рекомендацій щодо формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів у межах природничої освітньої галузі. Впровадження результатів дослідження сприятиме покращенню здоров'я учнів, формуванню екологічного мислення та відповідального ставлення до навколишнього середовища. Матеріали кваліфікаційної роботи можуть бути використані здобувачами освіти під час проходження педагогічної практики.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дослідження обговорено і схвалено на наукових конференціях Міжнародного та Всеукраїнського рівнів: II Всеукраїнська науково-практична конференція (з міжнародною участю) «Українська та іноземні мови в початкових класах: актуальні проблеми й інноваційні технології навчання» (м. Кам'янець-Подільський, 12-13 березня 2025 р.); V Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Нова українська школа в дії: актуальні проблеми методик навчання та стратегії розвитку» (м. Рівне, 14 травня 2025 р.); Всеукраїнська науково-практична конференція здобувачів вищої освіти та молодих науковців «Актуальні проблеми сучасної філології» (м. Рівне, 20 травня 2025 р.).

**Публікації.** За матеріалами кваліфікаційної роботи на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності Початкова освіта – 2 публікації.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох основних розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг становить 85 сторінок, із яких 70 сторінок основного тексту.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

### **1.1. Сутність і концептуальні основи здоров'язбережувальної компетентності в педагогіці**

У сучасному світі питання збереження здоров'я стає одним із ключових для кожної людини. Саме тому освіта дедалі більше спрямована на те, щоб навчити дітей свідомо піклуватися про себе та свій спосіб життя. Здоров'язбережувальна компетентність у педагогіці розглядається як важлива складова навчання, адже поєднує знання, уміння й практичні навички, які допомагають учням підтримувати власне благополуччя.

На сучасному етапі розвитку освіти здоров'я розглядається як педагогічна категорія, а здоров'язбереження – як об'єкт впливу педагогів. Цінність і значення здоров'я закріплені на законодавчому рівні в таких документах, як Конституція України (1996 р.), закони «Про освіту» (2017 р.) та «Про вищу освіту» (2014 р.), а також у Концепції Нової української школи (2016 р.) та Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (2013 р.). У цих документах підкреслюється важливість забезпечення фізичного і психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу [67]. Українська нормативна база освіти приділяє значну увагу питанням збереження здоров'я. У документі «Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» (2020 р.) здоров'язбереження визначено як ключовий компонент освітнього процесу [66]. Основним завданням Нової української школи (НУШ) є виховання молодого покоління, яке усвідомлює важливість здоров'я та здатне дотримуватися й популяризувати здоровий спосіб життя.

Погіршення стану здоров'я учнів зумовлене низкою чинників: недостатнім бажанням дотримуватися здорового способу життя, браком базових знань про те,

як підтримувати та зміцнювати власне здоров'я, переорієнтацією молоді на інші життєві пріоритети – фінансові чи кар'єрні, а також недостатньою руховою активністю. Не менш важливими є й педагогічні та зовнішні умови: перевантаження навчальними завданнями, нездоровий психологічний клімат у школі та загальне погіршення екологічної ситуації [42]. Компетентнісний підхід у сучасній освіті покликаний поєднати сильні сторони традиційної педагогіки з новими підходами, які виникли внаслідок глобалізаційних процесів і широкого впровадження цифрових технологій.

Сьогоднішні реалії також створюють додаткові ризики для здоров'я дітей. На стан учнів негативно впливають екологічні проблеми, наслідки воєнного стану, надмір інформації у соцмережах, швидкий темп технічного розвитку, поширення шкідливих звичок, а також малорухливість та інші соціальні й побутові фактори.

Для нашого дослідження важливо уточнити, що саме слід розуміти під поняттям «здоров'я людини». Відповідно до Статуту (Конституції) Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я трактується як повне фізичне, психічне та соціальне благополуччя, а не просто відсутність захворювань чи фізичних порушень [63]. Тобто здоров'я – це багатогранне явище, яке охоплює кілька взаємопов'язаних сфер людського функціонування. Сучасний підхід також підкреслює, що здоров'я – це динамічна рівновага між внутрішніми ресурсами людини та впливом мінливого природного й соціального середовища.

У Професійному стандарті вчителя (2020) здоров'язбережувальна компетентність визначена як одна з ключових. У документі акцентується, що педагог має володіти «здатністю зберігати власне фізичне та психічне здоров'я в процесі професійної діяльності» [60].

Сутність здоров'язберігаючої компетенції слід розглядати з урахуванням її багатокомпонентної структури, що постійно уточнюється у зв'язку з розвитком основного терміна «компетенція», його співвідношенням із поняттям «компетентність» і різними підходами науковців та їхніми поглядами [10].

Упровадження концепції НУШ супроводжується масштабними інноваціями в освітній системі, головним орієнтиром яких є компетентнісний підхід. Його сутність полягає в тому, щоб навчання мало практичну спрямованість і допомагало учням застосовувати здобуті знання в реальному житті. За словами О. Марущак, компетентнісно орієнтована освіта надає результатам навчання реального змісту, який відображає рівень сформованості конкретних компетентностей як показник освіченості людини [47].

У Законі України «Про освіту» зазначено, що компетентність – це поєднання знань, умінь, навичок, способів мислення, цінностей і особистісних якостей, які дають людині змогу успішно соціалізуватися та навчатися чи працювати [58]. Таке саме визначення використано і в Державному стандарті базової середньої освіти (2020). У Законі України «Про вищу освіту» компетентність розглядається як здатність людини адаптуватися до соціального середовища, навчатися та виконувати професійну діяльність завдяки поєднанню знань, умінь і цінностей. Національна рамка кваліфікацій трактує компетентність як здатність виконувати певну діяльність, що проявляється через знання, уміння, розуміння та особисті якості; власне, результатом навчання і є сформовані компетентності, які людина здатна продемонструвати [24]. У Державному стандарті початкової освіти компетентність подається як інтегрована здатність, що поєднує знання, досвід, цінності та ставлення і дає змогу ефективно застосовувати їх у практичних ситуаціях [27].

У нашому дослідженні поняття компетенції трактується як сукупність знань, навичок, умінь і особистісних якостей, які забезпечують здатність ефективно вирішувати завдання та адаптуватися до конкретних ситуацій у певній сфері діяльності. Це широке поняття охоплює не лише технічні або професійні аспекти, але й соціальні й особистісні компоненти, що відіграють важливу роль у досягненні успіху в різних аспектах життя [49]. Компетенція передбачає як глибоке розуміння

предметної галузі, так і здатність до ефективної взаємодії з навколишнім середовищем.

У Концепції НУШ зазначено, що ключові компетентності допомагають людині реалізувати свій потенціал і досягати успіху протягом життя. Вони виступають своєрідними показниками, за якими можна оцінити, наскільки людина готова виконувати певну діяльність, а також здатна розпізнавати й вирішувати типові життєві чи професійні проблеми [41]. Крім того, у Законі України «Про освіту» та Державному стандарті базової середньої освіти підкреслюється важливість формування компетентностей, пов'язаних із добробутом та здоровим способом життя, оскільки саме вони є одними з головних ціннісних орієнтирів сучасної освіти.

Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності привертає увагу багатьох науковців. Під поняттям здоров'язбереження в освіті розуміють систему заходів і дій, спрямованих на підтримку та зміцнення фізичного, духовного й соціального здоров'я всіх учасників освітнього процесу, а також на розвиток у них умінь і навичок, необхідних для збереження здоров'я.

Компетентнісний підхід у здоров'язбереженні передбачає співпрацю педагогів і учнів для досягнення спільної мети – збереження та зміцнення здоров'я. Планування освітнього процесу має базуватися на чітко визначених результатах та цілях навчання певних дисциплін. За умови правильного використання компетентнісний підхід дозволяє не лише передавати знання та розвивати навички, а й формувати ставлення до застосування цих знань і навичок, а також оцінювати цей процес [76].

Аналіз наукових джерел показав, що терміни «компетентність» і «здоров'язбережувальна компетентність» широко використовуються у педагогічній науці. Проте досі серед учених не існує єдиного підходу до їхнього точного визначення та змістового наповнення, адже кожен дослідник трактує ці поняття по-своєму, залежно від предмета і мети свого дослідження [25].

*Здоров'язбережувальна компетентність* – це комплекс знань, умінь, навичок і ставлень, які забезпечують здатність людини зберігати та зміцнювати фізичне, психічне й соціальне здоров'я як у професійній діяльності, так і в повсякденному житті. Ця компетентність передбачає усвідомлення важливості здоров'я, вміння оцінювати ризики для нього, застосовувати практичні навички здорового способу життя та створювати сприятливі умови для збереження здоров'я інших. У сфері освіти вона включає здатність педагога формувати у здобувачів освіти відповідальне ставлення до здоров'я, сприяти розвитку здоров'язбережувального середовища й інтегрувати принципи здорового способу життя у навчальний процес.

Здоров'язбережувальна компетентність учнів базової школи є багатогранним поняттям, що поєднує не лише знання про здоров'я, а й уміння та навички, необхідні для прийняття усвідомлених рішень щодо підтримання фізичного й психічного благополуччя. Одні дослідники трактують її як сукупність знань і вмінь, пов'язаних із фізичним здоров'ям, які допомагають школярам уникати небезпечної поведінки та зберігати свій організм у належному стані. Вони роблять акцент на таких складових, як раціональне харчування, регулярна рухова активність і профілактика травматизму. Інші вчені наголошують на психологічному вимірі цієї компетентності, підкреслюючи важливість уміння контролювати емоції, мирно розв'язувати конфлікти, формувати позитивне ставлення до себе та до оточення [69, с.121].

Здоров'язбережувальна компетентність трактується як здатність учня використовувати набуті знання й уміння у навчальній та повсякденній діяльності для збереження й зміцнення власного здоров'я. На думку О. Гнатюк, це вміння свідомо та самостійно переносити засвоєні факти, уявлення й досвід здоров'язбережувальної діяльності у практику, формуючи ціннісне ставлення до свого життя та здоров'я. Отже, здоров'язбережувальні компетенції відображають

рівень знань, умінь, навичок і ставлень, які сприяють підтриманню гармонійного стану людини в усіх сферах її життєдіяльності [22, с.41].

Б. Качур і М. Шеян підкреслюють, що формування та розвиток здоров'язбережувальної компетентності у молоді відбувається завдяки набуттю знань, умінь і навичок, пов'язаних із веденням здорового способу життя. Саме ці складові допомагають дітям усвідомлено піклуватися про своє здоров'я та робити правильний вибір у повсякденному житті [39].

На думку Т. Шаповалової, здоров'язбережувальна компетентність – це інтегративна, динамічна риса особистості, що виявляється у здатності людини організувати власний здоровий спосіб життя, регулювати діяльність, спрямовану на зміцнення здоров'я, критично оцінювати власні дії та поведінку інших, а також відстоювати й реалізовувати свої здоров'язбережувальні установки навіть у складних життєвих обставинах [70, с. 196].

Г. Куртова визначає «здоров'язбережувальну компетентність» як інтегровану якість особистості, що проявляється у її здатності до діяльності, спрямованої на збереження здоров'я. Вона ґрунтується на поєднанні знань, умінь, навичок та ціннісних ставлень, спрямованих на підтримку фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я власного і оточуючих. Результатом такої діяльності є формування компетентних дій, що забезпечують здоров'язбереження особистості та суспільства. Для ефективного навчання без шкоди для здоров'я необхідно переходити від традиційних методів навчання до здоров'язберігаючих технологій [46].

Дослідження Т. Андрющенко дозволяють визначити сутність «здоров'язбережувальної компетентності» як готовність здобувачів освіти самостійно вирішувати завдання, пов'язані зі зміцненням, контролем та збереженням власного здоров'я. При цьому авторка розглядає здоров'язбережувальну компетентність як поєднання фундаментальних знань,

умінь і навичок, спрямованих на збереження здоров'я під час освітньої діяльності [3, с.124].

Схожу точку зору висловлює Ю. Калічак, яка акцентує увагу на необхідності формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів освіти. Вона визначає цю компетентність як здатність зберігати фізичне, соціальне, психічне та духовне здоров'я. Це включає правильне харчування, регулярну рухову активність, дотримання санітарно-гігієнічних норм, уникнення конфліктів, аналіз проблем і прийняття рішень, визначення життєвих цілей, самоконтроль та мотивацію. Науковиця наголошує, що в умовах сучасної освітньої діяльності актуальними є питання підвищення фізичної та психічної підготовленості здобувачів освіти, зниження рівня захворюваності, зміцнення здоров'я, адже більшість учасників освітнього процесу стикаються з проблемами здоров'я та недостатньою руховою активністю [37, с.124].

Н. Новіченко та Л. Барна, проаналізувавши наукові джерела, дійшли висновку, що здоров'язбережувальна компетентність охоплює систему життєвих навичок, необхідних для гармонійного розвитку особистості. Вона включає кілька складових:

– *навички, що підтримують фізичне здоров'я* – це раціональне харчування, загартування, регулярна рухова активність, дотримання особистої гігієни, а також правильне чергування праці й відпочинку;

– *навички соціального здоров'я*, серед яких уміння ефективно спілкуватися, проявляти співчуття, вирішувати конфлікти, працювати в колективі та діяти відповідально у ситуаціях насилля чи дискримінації;

– *навички, що забезпечують духовне та психічне благополуччя* – це здатність до самоусвідомлення і самооцінки, уміння аналізувати життєві ситуації, приймати зважені рішення, визначати власні цілі, контролювати емоції, розвивати силу волі та прагнення до успіху [52].

Аналіз праць дослідників з проблеми здоров'язбереження в освіті показав, що вживаються різні терміни для позначення поняття *здоров'язбережувальної компетентності*, такі як: здоров'язберігаюча компетентність, здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язберігальна компетентність та компетентність здоров'язбереження. Проаналізувавши українських дослідників, було встановлено, що термін «здоров'язберігаюча компетентність» зустрічається в 40% робіт, «здоров'язбережувальна компетентність» – в 52%, «здоров'язберігальна компетентність» – в 4% робіт, а «компетентність здоров'язбереження» – також в 4% робіт. При цьому у працях тих самих авторів з різних років можна зустріти як «здоров'язберігаючу компетентність», так і «здоров'язбережувальну компетентність» (наприклад, роботи Антонової О. Є. і Поліщук Н. М. 2011 [4] і 2018 [5] років та Іваній І. В. 2013 [35] і 2016 [34] років).

Аналіз змісту поняття здоров'язбережувальної компетентності (ЗЗК) в роботах вітчизняних авторів (17 визначень) показав, що в 7 з них ЗЗК розглядається як інтегральна (інтегративна) якість (характеристика, риса, здатність), у 3 – як комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, у 3 – як характеристики, властивості та особливості, в 1 – як суб'єктивна категорія, в 1 – як рівень майстерності, в 1 – як здатність зміцнювати, а в 1 – як компетентність, що проявляється в проведенні заходів та застосуванні технологій. У цих визначеннях виявляються певні спільні елементи. Більшість дослідників розглядають ЗЗК як рису або якість особистості, що виявляється через сукупність цінностей, знань, умінь і навичок збереження здоров'я власного і оточуючих у різних видах діяльності [72, с.76].

У табл. 1.1 наведено порівняльний аналіз структурних компонентів здоров'язбережувальної компетентності, що були представлені у дослідженнях різних авторів.

Таблиця 1.1

**Порівняльна характеристика структурних компонентів  
здоров'язбережувальної компетентності особистості за результатами  
досліджень вітчизняних і зарубіжних науковців**

№	Автор, джерело	Структура здоров'язбережувальної компетентності та суміжних з нею за змістом понять
1	О. Антонова та Н. Поліщук [5]	Аксіологічний, змістовий, операційно-діяльнісний, контрольньо-оцінний, результативний
2	В. Бобрицька [11]	Мотиваційний, когнітивний, поведінково-діяльнісний, професійно-технологічний
3	Т. Бондаренко [12]	Когнітивний, емоційно-ціннісний, практично-діяльнісний
4	Т. Веретенко, М. Лехолетова [15]	Мотиваційний, змістовий, практичний, рефлексивний
5	Д. Воронін [18]	Аксіологічний, інформаційний, фізичний, творчий
6	Н. Кравчук [45]	Когнітивно-інтелектуальний, мотиваційно-ціннісний, практично-діяльнісний
7	Т. Панасенко [56]	Когнітивний, особистісний, діяльнісний
8	О. Соколенко [62]	Мотиваційний, когнітивний, афективний, конативний
9	А. Сухіх [64]	Ціннісно-мотиваційний, діяльнісний, когнітивний компоненти
10	Е. Шатрова [71]	Ціннісно-мотиваційний, когнітивний, операційно-технологічний, компонент особистих і професійних якостей педагога
11	М. Шеян [73]	Мотиваційний, когнітивний, діяльнісний

Аналіз показує, що багато компонентів у структурі компетентності мають різні назви, проте їх зміст є схожим. На основі цього ми згрупували компоненти здоров'язбережувальної компетентності у чотири категорії (табл. 1.2). Поруч з кожним компонентом вказано кількість разів, коли він зустрічається в роботах дослідників.

Таблиця 1.2

**Компоненти ЗЗК за змістовим наповненням та суттю**

Компонент	Компоненти
Ціннісно-мотиваційний	мотиваційний – 4, ціннісно-мотиваційний – 2, мотиваційно-ціннісний – 1, емоційно-ціннісний – 1, аксіологічний – 2, афективний – 1
Когнітивний	когнітивний – 7, змістовий – 3, інформаційний – 1, когнітивно-інтелектуальний – 1
Діяльнісний	діяльнісний – 2, поведінково-діяльнісний – 1, конативний – 1, контрольньо-оцінний – 1, операційно-діяльнісний – 1, операційно-технологічний – 1, практичний – 1, практично-результативний – 1, рефлексивний – 1
Особистісний	особистісний – 2, компонент особистих і професійних якостей педагога – 1, творчий – 1, фізичний – 1

Джерело: узагальнено на основі даних [1;16;74]

Отже, здоров'язбережувальну компетентність можна розглядати як здатність учнів свідомо та самостійно застосовувати набуті знання, уміння й навички для підтримання, зміцнення та збереження власного здоров'я. Вона охоплює не лише розуміння принципів здорового способу життя, а й уміння приймати обґрунтовані рішення у різних життєвих ситуаціях, що стосуються фізичного, психічного й соціального благополуччя. Така компетентність формується поступово в освітньому процесі та є важливою умовою гармонійного розвитку особистості.

## **1.2. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів у системі сучасної початкової освіти**

На сучасному етапі розвитку суспільства одним із ключових завдань освіти є охорона та зміцнення здоров'я дітей шкільного віку. Формування особистості, здатної вести здоровий спосіб життя, корисний для суспільства, відображає соціальні пріоритети держави та відповідає вимогам часу. Важливим є виховання усвідомленого ставлення до власного та громадського здоров'я як цінності, розвиток гігієнічних навичок, формування здорового способу життя, а також підтримка фізичного та психічного здоров'я учнів. Цілі та напрями національної політики щодо виховання здорового способу життя визначені у Законі України «Про освіту» та «Законі про повну загальну середню освіту», що є одним із пріоритетів сучасної загальноосвітньої школи [19].

Метою шкільної освіти традиційно є виховання всебічно розвиненої, освіченої особистості, здатної до самореалізації в суспільстві. Проте в умовах сьогодення цей підхід набуває нового змісту – школа має формувати не лише базові знання, а й сучасні компетентності, необхідні для життя, професійного зростання й адаптації до швидких змін. Важливо розвивати в учнів гнучкі навички (soft skills), що допомагають залишатися стійкими до викликів, мислити критично, ефективно працювати з інформацією, розуміти себе та проявляти емпатію. Завдання вчителя –

не лише передати знання, а й навчити дітей мислити, аналізувати, приймати рішення та використовувати свої здібності для особистісного й професійного розвитку [59, с.79].

Варто зазначити, що в Україні активно реалізується державна політика, спрямована на формування здорового способу життя серед населення. Конституція України визначає життя і здоров'я людини як одну з найвищих соціальних цінностей. Держава несе відповідальність за забезпечення здорового покоління, яке відіграє важливу роль у розвитку продуктивності, економіки, обороноздатності, а також інтелектуального, духовного потенціалу та соціальних ресурсів країни.

В умовах інтеграції України до європейського освітнього простору відбувається модернізація системи освіти, що включає перехід від традиційної моделі навчання до компетентнісної. Тому ключовим напрямом розвитку української освіти та її концептуальним пріоритетом стає впровадження компетентнісного підходу у сфері формування здоров'язбережувальних навичок [74, с.110].

Запровадження компетентнісного підходу в зміст державного стандарту початкової освіти та спрямованість навчальних програм на розвиток у молодших школярів ключових компетентностей, серед яких – здоров'язбережувальна, є важливим першим кроком для ефективного вирішення проблеми збереження здоров'я учнів початкової школи [50, с.184].

У Концепції НУШ компетентнісний підхід розглядається як спосіб організації навчання, який спрямований не лише на накопичення знань, а передусім на розвиток уміння учнів застосовувати їх для вирішення практичних життєвих завдань та самостійно діяти в різних ситуаціях [41, с. 4]. У рамках НУШ компетентнісний підхід створює сучасне освітнє середовище, яке базується на інформаційно-комунікаційних і здоров'язбережувальних технологіях. Таке середовище підвищує якість та ефективність педагогічної діяльності, покращує

організацію та управління навчальним процесом і сприяє індивідуалізації навчання для кожного учня [13].

У Державному стандарті початкової освіти 2018 року здоров'язбережувальна компетентність не виділяється як окрема категорія, а входить до складу громадянської та соціальної компетентностей і формується під час вивчення освітньої галузі «Соціальна та здоров'язбережувальна». Процес формування здоров'язбережувальної компетентності передбачає розвиток у здобувача освіти турботи про власне здоров'я та безпеку, адекватну реакцію на діяльність, що може загрожувати життю, здоров'ю або добробуту себе та інших, ухвалення рішень, спрямованих на зміцнення здоров'я, обґрунтований вибір на користь здорового способу життя та етичну поведінку, спрямовану на підтримку і покращення здоров'я [27, с. 14–16].

Головне завдання вчителя в умовах НУШ полягає в тому, щоб розвивати у учнів ключові компетентності шляхом активної навчальної діяльності. Саме така діяльність є основою компетентнісного підходу, який визначає якість та ефективність сучасної освіти. Ефективне формування здоров'язбережувальної компетентності відбувається тоді, коли педагоги цілеспрямовано впливають на свідомість, поведінку та ціннісні орієнтири учнів. Це досягається за допомогою спеціально підібраних педагогічних методів, які сприяють розвитку в дітей життєвих навичок, необхідних для збереження фізичного, психічного й соціального здоров'я. Завдяки цьому учні поступово навчаються усвідомлено дбати про своє здоров'я, діяти безпечно та гармонійно розвиватися як особистості [68, с.149].

Навчання, побудоване на компетентнісному підході, змінює акцент із традиційного передавання знань на активну діяльність учня, який самостійно здобуває, осмислює та використовує інформацію. Як зазначає Т. Андрющенко, головне завдання сучасного вчителя – не просто передати знання, а сформувати в учнів здатність самостійно діяти, мислити критично, приймати рішення та

застосовувати знання в різних життєвих ситуаціях, зокрема у сфері збереження здоров'я [3].

Сьогодні особливо важливими залишаються питання професійної підготовки вчителя, зокрема розвиток його професійних та здоров'язбережувальних компетентностей. Це включає здатність організовувати та підтримувати здоров'язбережувальне середовище в освітньому закладі, освоювати сучасні здоров'язбережувальні технології та ефективно застосовувати їх у навчальному процесі. Здоров'язбережувальна компетентність є однією з ключових, оскільки вона дає змогу людині вести повноцінне життя, розкривати власні здібності та реалізовувати себе у суспільстві [46].

Дослідниця Т. Бережна трактує здоров'язбережувальне середовище закладів освіти як комплекс умов – управлінських, організаційних, навчальних та оздоровчих – які спрямовані на формування, зміцнення та збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я учнів та педагогів. Це забезпечується через застосування психолого-педагогічних і медико-фізіологічних засобів і методів, профілактику ризикових факторів, а також реалізацію міжвідомчих заходів, що створюють соціально адаптоване освітнє середовище [7, с. 175].

Шляхи та засоби створення здоров'язбережувального освітнього середовища передбачають кілька ключових напрямів.

По-перше, це реалізація змісту освіти, який поєднує соціальні, психолого-педагогічні та медико-фізіологічні підходи для формування у здобувачів освіти стійкої мотивації дбати про здоров'я. Такий підхід охоплює психосоматичне, духовне та моральне здоров'я, підтримку фізіологічних і психічних функцій, оптимізацію освітньої та соціальної активності, а також розвиток зрілої психосоціальної ідентичності, завдяки чому учасники освітнього процесу відчують приналежність до соціальної групи та усвідомлюють унікальність свого індивідуального буття [20].

По-друге, це застосування здоров'язбережувальних педагогічних технологій, які включають комплекс завдань, форм, методів і прийомів навчання, спрямованих на розвиток учнів через здоровий спосіб життя, зміцнення і збереження їхнього здоров'я [7, с. 176].

Здоров'язбережувальна педагогіка переосмислює взаємозв'язок між навчальним процесом та вихованням, перетворюючи виховання на людинотворчий і життєзабезпечувальний процес, який спрямований на збереження та зміцнення здоров'я дитини. Застосування здоров'язбережувальних педагогічних технологій має на меті розвиток природних здібностей дитини, включаючи інтелект, моральні та естетичні якості, потребу в активності, а також набуття початкового досвіду спілкування з людьми, природою та мистецтвом [28, с.82].

Формування здоров'язбережувальної компетентності передбачає розвиток у учнів умінь і навичок щодо збереження, зміцнення та догляду за власним здоров'ям, а також формування особистої спортивної культури. Досягнення цього здійснюється через такі завдання:

1. Надання учням знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну культуру, рухову активність та взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним середовищем.
2. Формування та розвиток загальнорозвивальних рухових навичок.
3. Створення позитивної мотивації до турботи про власне здоров'я та активної участі у фізичних заняттях, що сприяють фізичному, соціальному, психологічному та духовному благополуччю.
4. Виховання потреби у здоров'ї як важливій життєвій цінності та усвідомленого прагнення до здорового способу життя, розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власної поведінки.
5. Набуття власного досвіду охорони здоров'я з урахуванням індивідуального стану здоров'я.

6. Використання в повсякденному житті діяльності, спрямованої на збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих [6, с. 29].

Формування у молодших школярів уявлень про здоровий спосіб життя та зміцнення здоров'я доцільно здійснювати через підготовку і проведення спеціальних тематичних заходів. Саме поєднання освітньо-виховних, оздоровчих та профілактичних активностей сприяє розвитку здоров'язбережувальної компетентності. Постійна взаємодія вчителя, учнів та батьків допомагає створити у дітей позитивне уявлення про здоровий спосіб життя. Крім того, освітній процес має базуватися на принципах гуманізації, індивідуалізації та врахування психологічних особливостей учнів [40, с. 42].

Сучасна освіта ставить перед собою важливе завдання – надати учням базові знання про будову та функціонування власного організму, фізіологічні процеси в ньому, способи профілактики захворювань та підтримки нормального фізичного й психічного стану. Досвід показує, що формування та закріплення навичок здорового способу життя сприяє розвитку особистості, яка є психічно, фізично та соціально здоровою [9, с. 68]. У сучасній школі важливу роль у зміцненні здоров'я учнів відіграють здоров'язберігаючі освітні технології, які включають педагогічні підходи, що не шкодять здоров'ю і сприяють формуванню культури здорового способу життя. Дослідження підтверджують, що ефективність виховання звичок здорового способу життя безпосередньо залежить від активної участі учнів та їхніх батьків у навчальному процесі. Вчитель не лише навчає дитину правильним діям, що сприяють здоров'ю, а й опосередковано впливає на родину, формуючи у батьків розуміння важливості здорового способу життя для всіх членів сім'ї.

Важливим чинником формування здорового способу життя учнів є систематична робота педагогів, спрямована на: надання знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку та взаємозв'язок організму з природним, техногенним і соціальним середовищем; розвиток мотивації учнів дбати про власне здоров'я та покращувати фізичні можливості; формування

усвідомленої потреби в здоров'ї як важливій життєвій цінності та прагнення вести здоровий спосіб життя; навчання самостійно визначати власну поведінку з урахуванням фізичного стану; набуття практичного досвіду збереження здоров'я та застосування цих навичок у повсякденному житті для власного благополуччя та безпеки оточуючих [33].

Просвітницька робота з дітьми та батьками має проводитися одночасно. Завдання педагога полягає в тому, щоб сформувати мотивацію до здорового способу життя, підбираючи актуальну, цікаву та доступну інформацію для обох груп. Опрацьовані учнями знання перетворюються на досвід, який дозволяє їм самостійно оцінювати важливість здорового способу життя та виробляти власні ціннісні орієнтації. Уже в початкових класах учні активно застосовують метод «рівний – рівному», обговорюючи з однолітками правила безпечної поведінки, негативні наслідки шкідливих звичок і важливість дотримання особистої безпеки [36].

Актуальність здоров'язбереження в освітньому процесі обумовлює потребу у комплексному підході до збереження здоров'я школярів, який має охоплювати [17]:

- оптимальне розташування та інфраструктуру школи;
- формування шкільного середовища з необхідними оздоровчими приміщеннями: зал для ЛФК, медичний, стоматологічний, фізіотерапевтичний і масажний кабінети, кабінет для комп'ютерної психофізіологічної діагностики, зал для психологічного розвантаження;
- забезпечення роботи школи висококваліфікованими фахівцями;
- проведення диспансеризації, профілактичних щеплень, організація Днів та Тижнів здоров'я, спортивних свят, участі учнів у змаганнях, бесід про здоров'я з учнями та батьками; оформлення куточків здоров'я та вітамінізація;
- профілактика та корекція «шкільних» захворювань;

– перегляд режиму навчального дня та позанавчальних навантажень, впровадження фізкультурно-оздоровчої роботи та організація активного рухового режиму учнів [38].

Таким чином, формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у контексті концепції НУШ є ключовим напрямом сучасної освіти, що спрямований на розвиток цілісної, компетентної особистості, здатної усвідомлено піклуватися про власне здоров'я та безпеку. Завдяки компетентнісному підходу навчальний процес орієнтований не лише на засвоєння знань, а й на практичне застосування умінь і навичок у різних життєвих ситуаціях, формування відповідального ставлення до свого фізичного, психічного та соціального благополуччя. Такий підхід забезпечує інтеграцію знань природничої освітньої галузі зі здоров'язбережувальними технологіями, сприяє вихованню мотивації до здорового способу життя та розвитку саморегуляції учнів, що в цілому підвищує якість освіти та формує соціально відповідальних громадян.

### **1.3. Методичні підходи та педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності в процесі вивчення природничих дисциплін**

Традиційно вважають, що ключовими середовищами для формування здорового способу життя у молодших школярів є сім'я та навчальний заклад. Природнича освітня галузь спрямована на те, щоб ознайомити учнів із різними складовими здоров'я – правильним харчуванням, фізичною активністю, дотриманням гігієни, профілактикою хвороб, психічним благополуччям і побудовою гарних стосунків з оточенням. Такі уроки не лише дають теоретичні знання, а й навчають практичних умінь, які можна застосовувати у повсякденному житті. Завдяки цьому формується відповідальне ставлення до власного здоров'я та життя, а також до благополуччя інших людей [59, с.77].

Природнича освітня галузь сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності, оскільки забезпечує учнів знаннями та вміннями, необхідними для усвідомлення взаємозв'язку між людиною і природою. Вона навчає принципів екологічної безпеки, правильного харчування, підтримання фізичної активності та профілактики хвороб. Завдяки цьому школярі вчаться відповідально ставитися до власного здоров'я і стану навколишнього середовища, використовуючи отримані знання в повсякденному житті та під час розв'язання практичних і екологічних проблем.

Метою природничо-наукової освіти в сучасній школі є формування у учнів системи знань, які пов'язані зі збереженням здоров'я через навчальні предмети. Важливим аспектом є здатність учнів застосовувати ці знання у процесі соціалізації та особистісної самореалізації, формувати уявлення про природний світ, розвивати екологічне мислення та поведінку, а також виховувати громадянина демократичного суспільства. Питання здоров'я досі залишаються предметом досліджень багатьох науковців і розглядаються у різних аспектах: філософському, медико-біологічному та соціально-педагогічному [40, с. 42].

Здоров'язбережувальна компетентність у цьому контексті визначається як:

- інтегративна характеристика особистості, що включає знання про людину, її здоров'я та принципи здорового способу життя;
- мотиви, які формують екологозбережувальне ставлення до себе та довкілля, спонукаючи до ведення здорового способу життя;
- потреба у освоєнні практичних способів підтримки та збереження власного здоров'я, орієнтованих на самопізнання та самореалізацію [33].

Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів у процесі вивчення природничих дисциплін передбачає освоєння навичок підтримки, зміцнення та раціонального використання власного здоров'я, а також розвитку бережливого ставлення до нього. Досягнення цього забезпечується через виконання таких завдань:

- здобуття знань про здоров'я, основи здорового способу життя, безпечну поведінку та взаємозв'язок організму з природним, техногенним і соціальним середовищем у межах уроків природничої галузі;
- розвиток у учнів початкових класів мотивації дбати про власне здоров'я та вдосконалювати його фізичні, психічні, соціальні та духовні аспекти;
- формування усвідомленої потреби у здоров'ї як життєво важливій цінності та прагнення вести здоровий спосіб життя у повсякденному житті;
- розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних дій і поведінки, використовуючи знання про природні процеси та взаємозв'язок із станом здоров'я;
- набуття особистого досвіду у збереженні здоров'я через практичні завдання, спостереження та експерименти під час уроків;
- впровадження практичних дій у повсякденне життя, спрямованих на підтримку власного здоров'я та здоров'я однокласників через застосування отриманих знань і навичок [20;21].

Під час уроків і позаурочної діяльності вчитель має не лише ознайомити учнів з чотирма основними складовими здоров'я (фізичною, психічною, соціальною та духовною), а й сприяти їх практичному формуванню. Психічне здоров'я відіграє ключову роль у розвитку особистості, забезпечуючи душевне благополуччя, розвиток основних психічних функцій і врахування особистісного чинника у навчальному процесі. Такий підхід дозволяє створити умови для цілісного розвитку школярів і формування у них усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Р. Жалій зазначає, що дослідницька діяльність у навчальному процесі є ключовою для формування здоров'язбережувальної компетентності [29, с. 39].. Вона сприяє адаптації учнів до змін у навколишньому середовищі та навчає застосовувати знання про природу для збереження здоров'я. І. Жаркова, Л. Мечник, Л. Роговська та Л. Пономарьова наголошують, що розвиток дослідницьких умінь у природничих науках неможливий без поєднання логічного й образного мислення.

Дослідниці звертають увагу на те, що системи продуманих завдань і моделювання біологічних процесів допомагають учням краще розуміти практичну цінність природничих знань, особливо коли йдеться про здоров'язбереження. Такий підхід робить навчання більш усвідомленим і пов'язаним із реальним життям [30;31].

Здоров'язбережувальні технології ґрунтуються на особистісно-орієнтованому підході, який передбачає активну участь учня у формуванні культури взаємостосунків. Вони відіграють ключову роль у розвитку досвіду здоров'язбереження, що формується через поступове розширення сфери спілкування та активності учня, розвиток його саморегуляції – від зовнішнього контролю до внутрішнього самоконтролю – та усвідомлення відповідальності за власне здоров'я, життя і здоров'я інших людей [32].

Сучасний освітній процес набуває нових рис, що пов'язано як із психологічними особливостями сприйняття інформації в епоху цифрових технологій, так і з актуальними суспільно-політичними викликами. Педагогічній практиці наголошують, що сьогодні вже недостатньо, аби учень просто відтворював матеріал із підручника – він має бути активним учасником освітнього процесу, взаємодіяти з учителем на рівних, як суб'єкт із суб'єктом. Щоб задовольнити ці нові потреби, сучасні методисти урізноманітнюють навчальний контент, створюючи підручники з інтерактивними завданнями, доповненнями, посиланнями на зовнішні ресурси, що дає змогу учням самостійно поглиблювати знання [1].

Одним із пріоритетних напрямків у початковій школі є проведення уроків із основ здоров'я та фізичного виховання в інтеграції з природничими дисциплінами, такими як курс «Я досліджую світ». Використовуються різноманітні методи навчання – практичні, пізнавальні, ситуаційні, змагальні, а також тренінги та психогімнастика, що дозволяє формувати у молодших школярів комплексні знання та навички щодо збереження і зміцнення здоров'я. Навчальні та практичні заняття сприяють розвитку здоров'язбережувальної компетентності, засвоєнню основ

здорового способу життя, безпечної поведінки та ціннісного ставлення до життя й власного здоров'я [48].

У навчально-виховному процесі для учнів початкових класів важливе застосування здоров'язбережувальних підходів, які передбачають організацію занять без шкоди для фізичного та психічного здоров'я. Це забезпечується через формування необхідних знань і практичних умінь, навчання використанню цих знань у повсякденному житті та розвиток валеологічного мислення. Під час уроків природничих дисциплін учні отримують базові знання про будову та функції організму, взаємозв'язок з навколишнім середовищем, основи безпечної поведінки та профілактики ризиків для здоров'я.

Практичні заняття інтегрованого курсу «ЯДС» включають спостереження за природними процесами, проведення дослідів, рухливі та спортивні ігри, виконання фізичних вправ і комплексів гімнастики. Учні виконують завдання на розвиток самоконтролю, усвідомлене оцінювання власних дій щодо здоров'я та застосування знань у різних життєвих ситуаціях. Це дозволяє формувати діяльнісний компонент здоров'язбережувальної компетентності, що передбачає практичне закріплення навичок ведення здорового способу життя [1].

Використання особистісно-орієнтованого та діяльнісного підходів у навчанні сприяє врахуванню вікових і психологічних особливостей учнів початкових класів. Вчитель використовує диференційовані психолого-педагогічні технології, проводить діагностику психофізіологічного стану дітей, формує навички самооцінки, самоконтролю і самокорекції. Це дозволяє ефективно інтегрувати знання про здоров'я в освітній процес, зробити його цікавим, безпечним і результативним для кожного учня. Реалізація цих підходів у процесі вивчення природничих дисциплін дозволяє створити сприятливе освітнє середовище, що стимулює розвиток фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я учнів початкових класів. Завдяки цьому формується усвідомлене ставлення до власного

здоров'я, закладаються життєві навички та ціннісні орієнтації, що сприяють активному веденню здорового способу життя з ранніх років [51, с.70].

Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності у початкових класах на уроках природничих дисциплін, зокрема інтегрованого курсу «ЯДС», передбачає системне поєднання теоретичних знань, практичних умінь та ціннісно-мотиваційного ставлення до здоров'я. Використання різноманітних педагогічних методів і здоров'язбережувальних підходів забезпечує розвиток когнітивного, діяльнісного та особистісного компонентів компетентності, формує усвідомлену відповідальність за власне здоров'я, практичні навички безпечної поведінки та стимулює розвиток фізичного, психічного, соціального і духовного благополуччя учнів.

### **Висновки до першого розділу**

1. Здоров'язбережувальна компетентність у педагогічній теорії розглядається як комплексна характеристика особистості, що включає знання, уміння, навички та цінності, спрямовані на збереження, зміцнення та розвиток власного здоров'я. Вона охоплює як фізичні, так і психічні та соціальні аспекти здоров'я, що дозволяє школярам усвідомлено ставитися до свого способу життя та відповідальності за власне благополуччя. Концептуальні основи здоров'язбережувальної компетентності базуються на інтеграції психолого-педагогічних, медико-біологічних і соціальних підходів, що забезпечує комплексний розвиток учня і формування мотивації до здорового способу життя, а також підготовку до активної соціальної взаємодії та самореалізації.

2. У сучасній школі формування здоров'язбережувальної компетентності відбувається у контексті концепції Нової української школи, де пріоритетом є компетентнісний підхід. Він передбачає не лише засвоєння знань, а й розвиток здатності застосовувати їх у реальних життєвих ситуаціях, ухвалювати усвідомлені рішення щодо власного здоров'я та безпеки. У процесі навчання велика увага

приділяється активній участі учнів, інтеграції навчальної діяльності та співпраці з батьками. Такий підхід формує позитивний образ здорового способу життя, стимулює самостійність і відповідальність за власне фізичне, психічне та соціальне благополуччя, сприяючи розвитку цілісної, компетентної особистості.

3. Ефективне формування здоров'язберезувальної компетентності у процесі вивчення природничих дисциплін забезпечується впровадженням методик, які поєднують інтегроване навчання, дослідницьку діяльність і практичні завдання. Важливими педагогічними умовами є створення сприятливого освітнього середовища, застосування активних та інтерактивних методів, міжпредметна інтеграція з фізичною культурою, основами здоров'я та екологією. Такий підхід дає змогу учням не лише набувати теоретичних знань, а й на практиці реалізовувати їх для підтримки власного здоров'я, розвитку життєво необхідних навичок та усвідомлення ролі здорового способу життя в особистому і соціальному контексті.

## РОЗДІЛ 2

### ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ПРИРОДНИЧИХ НАВЧАЛЬНИХ ПРЕДМЕТІВ

#### 2.1. Психолого-педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках ЯДС

Під час визначення педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності ми спиралися на теоретичні та практичні основи організації освітнього процесу в початкових класах. У рамках нашого дослідження термін «педагогічні умови» означає сукупність факторів, які забезпечують ефективність та результативність процесу розвитку здоров'язбережувальної компетентності у дітей молодшого шкільного віку.

Згідно з результатами аналізу наукових досліджень, ми визначили чотири основні компоненти здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи, що є ключовими для формування у них умінь і знань, необхідних для підтримки та зміцнення здоров'я (рис. 2.1.).



Рис. 2.1. Структура здоров'язбережувальної компетентності учнів

*Ціннісно-мотиваційний компонент* пов'язаний із тим, щоб учні початкової школи мали щире бажання піклуватися про своє здоров'я. Дітям важливо не просто чути про користь корисних звичок, а відчути, що здоров'я впливає на їхній настрій, успішність і те, як вони почуваються щодня. Коли в дитини з'являється внутрішній інтерес до здорового способу життя, вона охочіше робить правильний вибір.

*Когнітивний компонент* – це знання, які діти поступово здобувають у школі. Учні початкової школи дізнаються, що допомагає залишатися здоровими: рух, сон, харчування, емоційний баланс, безпека. Важливо, щоб вони не просто завчили правила, а розуміли їхній зміст і могли оцінити, як різні звички впливають на самопочуття.

*Діяльнісний компонент* – це вже практика. Учні початкової школи вчаться застосовувати отримані знання в щоденному житті: більше рухатися, правильно харчуватися, дотримуватися режиму дня, давати собі відпочинок. Усе це має поступово ставати звичною поведінкою, а діти повинні вміти помічати, що саме допомагає їм почуватись краще.

*Особистісний компонент* стосується рис характеру, які допомагають берегти здоров'я. Йдеться про самодисципліну, вміння заспокоїтися, коли щось засмутило, керувати емоціями і прислухатися до свого стану. Учні початкової школи поступово вчаться розуміти себе та знаходити спосіб повернути внутрішній баланс, коли це потрібно [55].

У нашому дослідженні ми відштовхувалися від педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності, запропонованих Т. Андрющенко та адаптованих для дітей молодшого шкільного віку. Ці умови включали:

1. Формування у дітей мотивації до здорового способу життя на основі ціннісного ставлення до власного здоров'я.
2. Оволодіння учнями предметними знаннями про здоров'я та здоровий спосіб життя у процесі вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

3. Використання здоров'язбережувальних методів та прийомів навчання.
4. Організація здоров'язбережувального освітнього середовища, що сприяє закріпленню навичок зміцнення здоров'я та формує поведінку, яка запобігає або знижує ризики для життя і здоров'я [3].

Перша педагогічна умова стосується того, щоб у дітей з'являвся справжній інтерес до теми здоров'я і бажання дбати про себе. Йдеться про те, щоб учні розуміли, навіщо їм знати про здоровий спосіб життя і як ці знання допомагають почуватись краще – фізично, емоційно й соціально. Дослідження показують, що рівень здоров'язбережувальної компетентності напряду залежить від того, наскільки дитина вмотивована та які цінності вона має. Коли учень бачить, що завдання важливі для нього особисто, він працює охочіше й намагається застосовувати ці знання у своєму повсякденному житті.

Щоб сформувати в дітей правильне ставлення до здоров'я, потрібна постійна й послідовна робота як на уроках, так і під час позакласних занять. Позакласна діяльність дає вчителю більше можливостей – можна обирати різні теми, різні формати і проводити цікаві активності, які допомагають глибше впливати на дітей. На уроках для цього використовують бесіди, ігрові й проблемні завдання, обговорення життєвих ситуацій та різні інтерактивні методи – наприклад, мозкову атаку, створення асоціативних карт чи гронування.

Друга педагогічна умова пов'язана з тим, щоб учні початкової школи отримали необхідні знання про здоров'я, здоровий спосіб життя та безпечну поведінку. Під час вивчення інтегрованого курсу «ЯДС» та інших предметів діти дізнаються про фізичну культуру, різні види фізичних вправ, як організм взаємодіє з навколишнім середовищем, а також набувають практичних життєвих навичок. Регулярне повторення та застосування цих знань допомагає дітям перетворювати інформацію на реальні вміння та переконання про важливість здоров'я, формуючи у них усвідомлене ставлення до власного здоров'я.

Третя та четверта педагогічні умови стосуються використання різних методів і технологій навчання, що підтримують здоров'я, а також створення комфортного та безпечного освітнього середовища. Коли учні беруть участь у спортивних іграх, позакласних заходах, зустрічах з лікарями чи спортсменами, вони вчаться застосовувати знання на практиці. Такий підхід допомагає дітям контролювати власну поведінку, правильно чергувати роботу й відпочинок, вести здоровий спосіб життя та приймати самостійні рішення в різних ситуаціях [12; 25; 77].

Здоров'язбережувальне освітнє середовище допомагає учням початкової школи підтримувати фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я. Воно заохочує дітей піклуватися про себе, розвиває внутрішню мотивацію та бажання дізнаватися більше про здоровий спосіб життя. Таке середовище формує потребу у корисних звичках і дає змогу отримувати практичний досвід, який діти можуть застосовувати щодня.

Дослідження показують, що успіх цього середовища багато в чому залежить від вчителя. Він відіграє ключову роль у формуванні здоров'я учнів. До його завдань належить визначення цілей для підтримки здоров'я дітей та планування змісту навчально-виховної роботи.

Вчитель підбирає різні форми, методи та прийоми занять, які не лише дають знання про здоров'я, а й допомагають запобігати хворобам і зміцнювати фізичний та емоційний стан учнів. Він планує уроки так, щоб вони були цікавими, активними та корисними для дітей, поєднуючи теорію з практикою – наприклад, через рухові вправи, ігри, обговорення життєвих ситуацій або інтерактивні завдання. Крім того, педагог постійно стежить за станом здоров'я учнів, помічає, хто потребує додаткової уваги чи підтримки, оцінює, наскільки діти вміють дбати про себе, і за потреби коригує освітній процес.

Таким чином, на прикладі інтегрованого курсу «ЯДС» ми виділили основні педагогічні умови, які допомагають формувати у учнів початкової школи здоров'язбережувальні навички. Вони показують, як під час вивчення природничих

предметів можна ефективно навчати дітей дбати про своє здоров'я та зміцнювати його (табл.2.1.).

Таблиця 2.1

**Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи у процесі вивчення природничої освітньої галузі на прикладі інтегрованого курсу «ЯДС»**

№	Педагогічна умова	Опис та практичне застосування
1	Мотивація дітей до ціннісного ставлення щодо власного здоров'я	Формування інтересу учнів до тем про здоров'я та безпечну поведінку через інтегровані уроки ЯДС; використання ігрових та дослідницьких завдань, що стимулюють усвідомлене ставлення до свого фізичного, психічного та соціального здоров'я.
2	Систематичне набуття знань про здоров'я та його складові	Поступове оволодіння знаннями про організм людини, вплив навколишнього середовища на здоров'я, фізичну активність та гігієну; формування розуміння причинно-наслідкових зв'язків між поведінкою, екологією та станом здоров'я.
3	Використання здоров'язбережувальних методів та інтерактивних прийомів	Проведення дослідів, спостережень, експериментів на уроках ЯДС для демонстрації впливу здорового способу життя на організм; застосування інтерактивних вправ (мозкова атака, асоціативні схеми, рольові ігри) для закріплення знань.
4	Формування практичних навичок і здоров'язбережувальної поведінки	Розвиток умінь учнів правильно харчуватися, дотримуватися режиму дня, виконувати фізичні вправи, дбати про особисту гігієну та безпеку під час дослідів і активностей у класі та на природі.
5	Створення безпечного та здорового освітнього середовища	Уроки та навчальний простір курсу «ЯДС» відповідають санітарним вимогам. Клас комфортний, майданчики обладнані для дослідів і рухових ігор, а рослини та природні матеріали допомагають розвивати екологічну свідомість і підтримувати здоров'я учнів.

Отже, педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи на прикладі інтегрованого курсу «ЯДС» включають кілька важливих моментів. Це: заохочення дітей піклуватися про своє здоров'я, систематичне набуття знань про здоров'я та його складові, використання різних методів і інтерактивних вправ, розвиток практичних умінь

вести здоровий спосіб життя, а також створення безпечного і комфортного освітнього середовища. Виконання цих умов допомагає учням усвідомлено

ставитися до свого здоров'я, розвивати життєві навички та цінності, які стануть основою для здорового способу життя.

## **2.2. Організація і методи діагностики рівня здоров'язбережувальної компетентності учнів 3-го класу**

Шкільне середовище – це все, що оточує учня в школі: умови, люди, предмети та ситуації, які впливають на його життя і розвиток. Воно формує простір, де дитина проводить час, навчається, спілкується і росте як особистість. Здоров'язбережувальне освітнє середовище допомагає дітям розвивати позитивне ставлення до свого здоров'я, підтримувати фізичну форму та навчитися піклуватися про себе. Учні можуть зміцнювати здоров'я не тільки на уроках фізкультури, а й під час занять природничими предметами, проходити обстеження та створювати власні програми для підтримки гарного самопочуття. Організація навчання в такому середовищі допомагає дітям розвиватися всебічно та реалізовувати свої здібності в різних сферах життя [50].

Щоб дізнатися, наскільки добре учні початкової школи освоїли здоров'язбережувальні навички, було проведено експериментальне дослідження. Воно проходило на базі ліцею № 12 і було присвячене формуванню здоров'язбережувальної компетентності учнів під час вивчення природничих предметів на прикладі інтегрованого курсу «ЯДС».

У дослідженні взяли участь 27 учнів 3-А класу (ЕГ), де застосовували здоров'язбережувальні технології та інтерактивні методи навчання, і 28 учнів 3-Б класу (КГ), які навчалися за звичайною програмою.

Метою дослідження було визначити рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів, оцінити їх мотивацію, знання та практичні вміння дбати про своє здоров'я, а також перевірити, наскільки ефективним є інтегрований курс «ЯДС» у розвитку цих навичок.

Дослідження проходило у три етапи: константувальний, формувальний і контрольний.

### ***I. Константувальний етап***

- Визначили початковий рівень здоров'язбережувальної компетентності учнів експериментального та контрольного класів.
- Оцінили їхню мотивацію вести здоровий спосіб життя, знання про здоров'я та безпечну поведінку, а також практичні навички дбати про себе.
- Зібрали базові дані для подальшого порівняння результатів і при потребі корекції освітнього процесу.

### ***II. Формувальний етап***

- В експериментальному класі впроваджували здоров'язбережувальні технології та інтерактивні методи навчання.
- На уроках інтегрованого курсу «ЯДС» учні працювали над розвитком різних складових компетентності – мотиваційної, пізнавальної, практичної та особистісної – виконуючи практичні, ігрові та дослідницькі завдання.
- Учні закріплювали знання і поступово формували практичні навички дбати про своє здоров'я та зміцнювати його.

### ***III. Контрольний етап***

- Повторно перевірили рівень здоров'язбережувальної компетентності учнів експериментального класу.
- Порівняли результати, щоб оцінити, наскільки ефективними були застосовані методи навчання.
- На основі отриманих даних підготували висновки про доцільність і користь впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес.

У табл. 2.2 наведено критерії, показники та рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи. Це дає змогу детально проаналізувати результати проведеного дослідження та зробити висновки про те, наскільки ефективними були застосовані педагогічні умови та методи

навчання у формуванні у дітей умінь і навичок дбати про своє здоров'я. Такий підхід допомагає зрозуміти сильні сторони організації освітнього процесу та виявити моменти, які потребують удосконалення.

Таблиця 2.2

**Критерії та показники здоров'язбережувальних навичок учнів початкової школи під час вивчення курсу «ЯДС»**

<b>Компоненти</b>	<b>Показники</b>	<b>Характеристика рівнів</b>
Ціннісно-мотиваційний компонент	Мотивація до здорового способу життя, ціннісне ставлення до власного здоров'я	<b>Високий</b> – активно цікавиться здоров'ям, прагне його зберегти; <b>Середній</b> – має зацікавленість, але не завжди проявляє ініціативу; <b>Низький</b> – відсутня мотивація та ціннісне ставлення
Когнітивний компонент	Знання про здоров'я, його складові, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну активність, гігієну	<b>Високий</b> – учень добре орієнтується у темі, розуміє причини та наслідки поведінки; <b>Середній</b> – має загальні знання, іноді плутається; <b>Низький</b> – знання поверхневі, немає розуміння взаємозв'язків
Діяльнісний компонент	Вміння застосовувати знання на практиці: виконувати фізичні вправи, дотримуватись режиму дня, правил гігієни та безпечної поведінки	<b>Високий</b> – систематично використовує знання на практиці; <b>Середній</b> – застосовує знання частково, не завжди послідовно; <b>Низький</b> – рідко використовує знання у повсякденному житті
Особистісний компонент	Формування самоконтролю, відповідальності за власне здоров'я, емоційне та соціальне благополуччя	<b>Високий</b> – демонструє самостійність, відповідальність, позитивні соціальні навички; <b>Середній</b> – частково проявляє відповідальність, іноді потребує допомоги; <b>Низький</b> – низький рівень самоконтролю та соціальної адаптації

На початковому етапі дослідження було проведено констатувальний етап педагогічного експерименту. Оцінювання рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів здійснювалося шляхом аналізу показників кожного з її структурних компонентів.

Для визначення рівня розвитку мотиваційно-ціннісного компонента здоров'язбережувальної компетентності ми використали поєднану методику, що включала два підходи. Перший – *методику альтернативного вибору «Що для*

*людини найважливіше в житті?» (за Т. Андрющенко) (додаток А), яка передбачає вибір дитиною найціннішого для неї аспекту життя серед запропонованих пар варіантів із обов'язковою участю здоров'я. Другий – **методику визначення цінності здоров'я через вибір картинок на уроках ЯДС** (додаток Б), суть якої полягає у пред'явленні набору картинок або емодзі, що зображують харчові продукти, види діяльності, стани організму, емоції та взаємини, і завданні для учнів обрати найважливіше для свого здоров'я та благополуччя. Поєднання цих методик дозволяє всебічно оцінити ставлення дітей до здоров'я як життєвої цінності та стимулює усвідомлення значення здорового способу життя через інтерактивну діяльність.*

Метою проведеної методики було з'ясувати, як учні початкової школи ставляться до власного здоров'я і чи вважають його важливою життєвою цінністю. Завдяки цій перевірці можна було оцінити, наскільки діти усвідомлюють значення здоров'я у своєму житті та чи ставлять його серед пріоритетів у власній системі цінностей. Такий підхід дозволив відстежити рівень розвитку мотиваційно-ціннісного компонента здоров'язбережувальної компетентності у дітей.

Рівень сформованості ставлення до здоров'я визначався за кількістю випадків, коли дитина обирала варіант на користь здоров'я. Якщо учень робив такий вибір у 6–8 випадках, це оцінювалося в 3 бали – високий рівень сформованості мотиваційно-ціннісного компонента. Вибір здоров'я у 3–5 випадках відповідав середньому рівню (2 бали), а 1–2 вибори – низькому рівню (1 бал), що свідчило про недостатнє усвідомлення здоров'я як важливої життєвої цінності.

Для визначення рівня сформованості когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів було використано **методику «Знання про здоров'я»** (Додаток В). Метою методики було з'ясувати, наскільки учні початкової школи розуміють, що таке здоров'я, з чого воно складається та які фактори впливають на його збереження. Дітям пропонували

завершити речення: «Я вважаю, що здорова людина...», самостійно добираючи приклади ознак здорової поведінки.

У відповідях оцінювалися не лише кількість назв, а й їх зміст. Найвищу оцінку отримували твердження, які відображали цілісне уявлення про здоров'я – поєднання фізичного, психічного та соціального благополуччя. Наприклад, учні з високим рівнем знань зазначали, що здорова людина правильно харчується, займається спортом, дотримується режиму дня, не має шкідливих звичок, umie відпочивати, перебуває у гарному настрої, має друзів і дбає про гігієну. Такі відповіді свідчили про розуміння, що здоров'я – це багатогранне поняття.

Якщо дитина називала 8–10 ознак, це оцінювалося у 3 бали – високий рівень поінформованості. Учні, які назвали 5–7 ознак, отримували 2 бали, що відповідало середньому рівню і свідчило про часткове розуміння теми, здебільшого фізичних аспектів здоров'я. Ті, хто вказав лише 1–4 ознаки, мали низький рівень знань (1 бал), оскільки їхні відповіді обмежувалися загальними фразами на кшталт «здорова людина не хворіє» або «ходить до школи».

Для перевірки сформованості діяльнісно-поведінкового критерію ми обрали *методику «Мій здоровий день»* (Додаток Г), яка застосовується на уроках інтегрованого курсу ЯДС. Вона передбачає, що учні складають щоденний розпорядок дня, дбаючи про здоровий спосіб життя, використовуючи картинки або емодзі, які символізують сон, харчування, фізичну активність, відпочинок та емоційний стан. Діти розташовують елементи у правильній послідовності та пояснюють свій вибір, що дає вчителю можливість оцінити практичні навички та усвідомлення принципів здоров'язбережувальної поведінки.

Оцінювання проводиться за трьохбальною шкалою: 3 бали (високий рівень) – день спланований правильно і всі принципи здорового способу життя дотримані; 2 бали (середній рівень) – деякі елементи пропущені або виконані не зовсім коректно; 1 бал (низький рівень) – більшість виборів неправильні або шкідливі, планування здорового режиму відсутнє. Ця методика дозволяє поєднати навчання

за інтегрованим курсом «ЯДС» з розвитком реальних навичок здоров'язбережувальної поведінки у дітей.

Для перевірки сформованості особистісного компоненту здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів у процесі вивчення природничої освітньої галузі за інтегрованим курсом «Я досліджую світ» ми обрали *авторську анкету «Моє здоров'я та безпечна поведінка у світі довкілля»* (Додаток Д). Методика передбачає всебічну оцінку того, як діти уявляють своє тіло, здоров'я, правила безпечної поведінки, фізичну активність, догляд за собою та взаємодію з навколишнім середовищем. Учні відповідають на запитання, обираючи варіанти або формулюючи власні відповіді, що дозволяє вчителю отримати повну картину їхнього ставлення до здоров'я та безпечної поведінки, а також зрозуміти, наскільки вони вміють застосовувати знання на практиці. Метою методики є розвиток усвідомленості, відповідальності та формування ціннісного ставлення до здоров'я як важливої особистої цінності.

Розподіл рівнів сформованості особистісного компоненту здійснюється за трьома категоріями:

– Високий рівень (3 бали) – учень називає більшість правильних ознак здорової поведінки, демонструє усвідомлене ставлення до фізичного та психічного здоров'я, дотримується правил безпеки під час уроків ЯДС та у повсякденному житті.

– Середній рівень (2 бали) – дитина демонструє часткову обізнаність про здоров'я та безпечну поведінку, дотримується правил не завжди або лише у деяких ситуаціях, має базове уявлення про взаємозв'язок між своїми діями та станом здоров'я.

– Низький рівень (1 бал) – учень обмежено усвідомлює значення здоров'я та безпеки, переважно робить неправильні або шкідливі вибори, не застосовує отримані знання на практиці, потребує систематичного педагогічного супроводу для формування здоров'язбережувальної поведінки.

Отже, оцінювання здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи за допомогою різних методик дозволяє всебічно побачити їхні мотиваційні установки, рівень знань про здоров'я, практичні навички та ставлення до безпечної поведінки. Поєднання інтегрованого курсу «ЯДС» із різними методами діагностики допомагає виявити сильні та слабкі сторони формування компетентності в експериментальному та контрольному класах. Це також підкреслює важливість подальшого розвитку систематичних педагогічних підходів для покращення усвідомленості та практичних умінь учнів у сфері збереження здоров'я.

### **2.3. Аналіз результатів діагностичного дослідження в освітньому процесі природничої галузі**

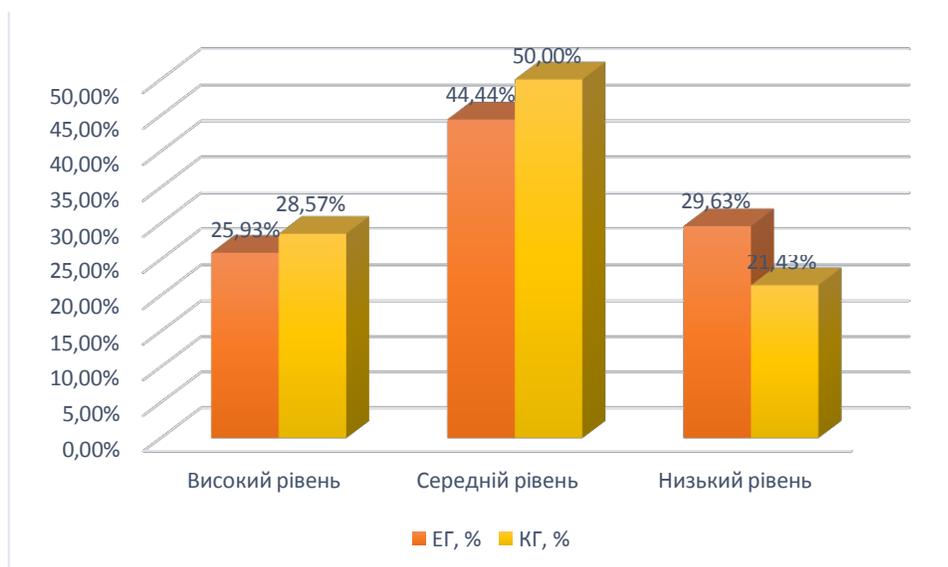
На констатувальному етапі ми оцінювали, наскільки учні початкових класів мають сформований мотиваційно-ціннісний компонент здоров'язбережувальної компетентності, використовуючи комбіновану методику. Вона складалася з двох частин: методики альтернативного вибору *«Що для людини найважливіше в житті?»* (за Т. Андрющенко, додаток А), яка допомагає визначити, наскільки здоров'я є пріоритетом серед інших життєвих цінностей, та методики визначення цінності здоров'я через вибір картинок на уроках ЯДС (додаток Б). Діти обирали серед набору картинок або емодзі, що зображують різні продукти, види діяльності, фізичні та емоційні стани, а також взаємини. Результати за цими методиками узагальнено та подано в таблиці 2.3, що наочно демонструє рівень розвитку мотиваційно-ціннісного компонента здоров'язбережувальної компетентності у учнів початкових класів.

Таблиця 2.3

**Рівень сформованості мотиваційно-ціннісного компонента  
здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів**

Рівень здоров'язбережувальної компетентності	ЕГ (3-А клас)		КГ (3-Б клас)	
	кількість	%	кількість	%
Високий рівень	7	25,93%	8	28,57%
Середній рівень	12	44,44%	14	50,00%
Низький рівень	8	29,63%	6	21,43%
Всього дітей	27	100,0%	28	100,0%

Порівнюючи експериментальний (3-А) та контрольний (3-Б) класи, видно, що більшість учнів обох груп обрали здоров'я як пріоритет у більшості питань, що підтверджує середній рівень сформованості мотиваційно-ціннісного компонента. В ЕГ високий рівень мали 7 дітей (25,93 %), середній – 12 дітей (44,44 %), низький – 8 дітей (29,63 %). У контрольному класі високий рівень відзначився у 8 учнів (28,57 %), середній – у 14 (50,00 %), низький – у 6 (21,43 %). Більш детально на рис.2.2.



**Рис. 2.2. Розподіл рівнів мотиваційно-ціннісного компонента  
здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів, %**

Це свідчить, що у КГ трохи більше дітей мають середній рівень, тоді як в ЕГ більше учнів із низьким рівнем, що підкреслює необхідність цілеспрямованої роботи над розвитком здоров'язбережувальних компетентностей через інтегровані уроки ЯДС. Учні з високим рівнем мотиваційно-ціннісного компонента вважають здоров'я найважливішою цінністю і пояснюють свій вибір так: «Якщо буду здоровим – зможу бути сильним, красивим і щасливим», «Без здоров'я багатство нічого не варте». Учні із середнім рівнем розуміють важливість здоров'я, але не ставлять його на перше місце. Діти з низьким рівнем частіше обирають інші цінності – розум, багатство, силу, щастя або доброту.

Аналіз відповідей на картинкові завдання показав, що діти добре усвідомлюють важливість здорового харчування (фрукти, овочі), рухової активності (біг, фізичні вправи), позитивних емоцій (радість, дружба) та дружніх стосунків. Наприклад, вони обирали яблуко замість шоколаду, біг замість телевізора, радість замість суму, дружбу замість зла – це демонструє їх розуміння зв'язку між поведінкою та станом здоров'я.

Отже, результати підтверджують, що інтеграція природничої освітньої галузі через курс ЯДС допомагає формувати мотиваційно-ціннісний компонент здоров'язбережувальної компетентності у учнів початкових класів, але для збільшення кількості дітей із високим рівнем потрібне систематичне підкріплення практичними активностями.

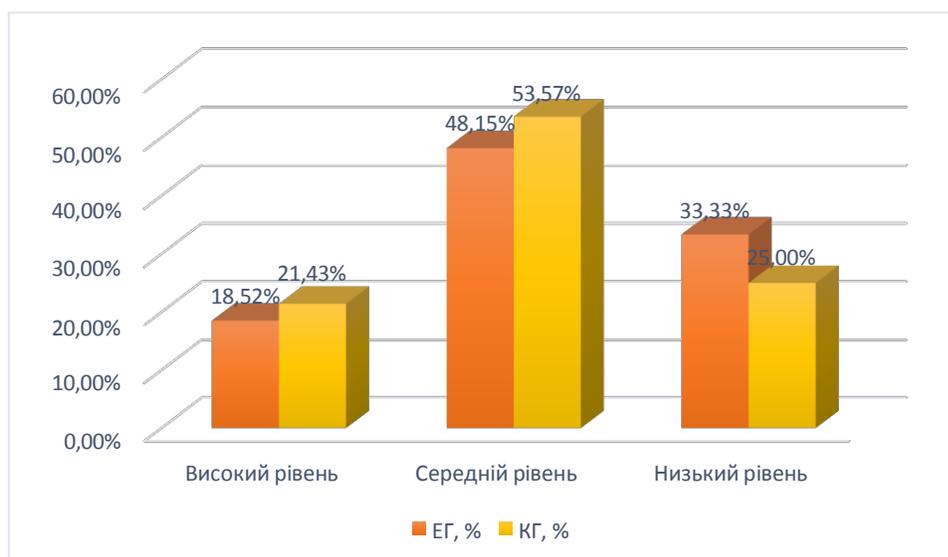
На констатувальному етапі дослідження ми оцінювали, наскільки добре учні початкових класів засвоїли когнітивний компонент здоров'язбережувальної компетентності. Методика «Знання про здоров'я» допомогла з'ясувати, наскільки діти розуміють складові здоров'я та принципи здорового способу життя. Учні самостійно визначали ознаки здорової людини та пояснювали свій вибір, що дало змогу оцінити не тільки кількість знань, а й глибину їхнього розуміння. Узагальнені результати подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Рівень сформованості когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів (за методикою «Знання про здоров'я»)**

Рівень здоров'язбережувальної компетентності	ЕГ (3-А клас)		КГ (3-Б клас)	
	кіль-ть	%	кіль-ть	%
Високий рівень	5	18,52%	6	21,43%
Середній рівень	13	48,15%	15	53,57%
Низький рівень	9	33,33%	7	25,00%
Всього дітей	27	100,0%	28	100,0%

Порівнюючи результати когнітивного компонента між ЕГ (3-А клас) та КГ (3-Б клас), бачимо, що високий рівень сформованості демонструють 5 учнів (18,52%) у ЕГ та 6 учнів (21,43%) у КГ. Середній рівень виявлено у 13 учнів (48,15%) ЕГ та 15 учнів (53,57%) КГ, а низький рівень – у 9 учнів (33,33%) ЕГ та 7 учнів (25,00%) КГ. Це свідчить про те, що хоча загальна обізнаність дітей про здоров'я є подібною, у контрольній групі трохи більше учнів демонструють високий рівень знань, а у експериментальній групі спостерігається більша кількість дітей із низьким рівнем знань. На рис. 2.3. подано порівняння компонента здоров'язбережувальної компетентності між ЕГ та КГ.



**Рис. 2.3. Рівень сформованості когнітивного компонента  
здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів, %**

Порівняння груп показало, що в ЕГ є потреба посилити роботу з формування когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності. Це підкреслює важливість поєднання уроків природничої освітньої галузі «ЯДС» з практичними завданнями та дослідницькими активностями, які допомагають учням глибше засвоювати знання про здоровий спосіб життя.

На констатувальному етапі ми також оцінювали рівень сформованості діяльнісно-поведінкового компонента здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів за допомогою методики «Мій здоровий день» (Додаток Г). Вона показує, наскільки діти вміють планувати свій щоденний розпорядок, враховуючи принципи здорового способу життя: правильне харчування, фізичну активність, відпочинок та безпечну поведінку. Отримані результати дозволи оцінити рівень практичних навичок і усвідомленості учнів у питаннях збереження власного здоров'я. Результати представлені в табл.2.5

Таблиця 2.5

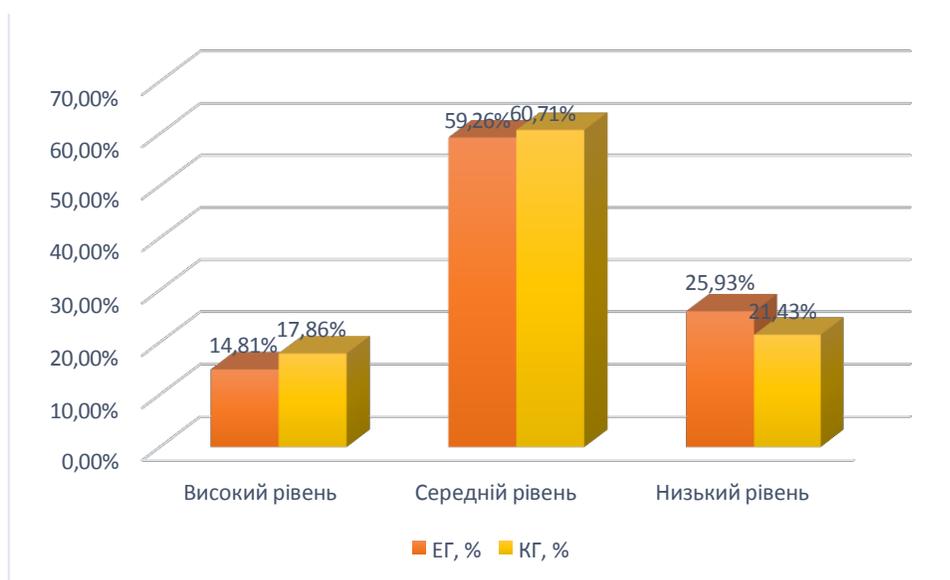
**Рівень сформованості діяльнісно-поведінкового компонента  
здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів за  
методикою «Мій здоровий день»**

Рівень здоров'язбережувальної компетентності	ЕГ (3-А клас)		КГ (3-Б клас)	
	кіл-ть	%	кіл-ть	%
Високий рівень	4	14,81%	5	17,86%
Середній рівень	16	59,26%	17	60,71%
Низький рівень	7	25,93%	6	21,43%
Всього дітей	27	100,0%	28	100,0%

Порівняння результатів констатувального етапу між ЕГ та КГ показує, що високий рівень сформованості діяльнісно-поведінкового компонента

здоров'язбережувальної компетентності спостерігався у 4 учнів ЕГ (14,81%) та у 5 учнів КГ (17,86%). Ці діти правильно розподіляли свій день, приділяючи час фізичній активності, здоровому харчуванню, відпочинку, дотриманню режиму дня та безпечній поведінці. Середній рівень у ЕГ мали 16 учнів (59,26%), а у КГ – 17 учнів (60,71%), які частково дотримувалися правил здорового способу життя: деякі елементи дня, такі як фізична активність чи корисне харчування, виконувалися правильно, інші – пропускалися або були обрані не оптимально. Низький рівень визначено у 7 учнів ЕГ (25,93%) та у 6 учнів КГ (21,43%), які більшість часу проводили пасивно, обирали шкідливі продукти та не дотримувалися режиму дня.

На рис. 2.4 наведено порівняння розподілу учнів ЕГ та КГ за рівнями сформованості діяльнісно-поведінкового компонента здоров'язбережувальної компетентності, %. Отже, результати показують, що в обох групах рівні подібні, але в ЕГ трохи менше учнів із високим рівнем і більше – із низьким, що підкреслює важливість використання методик здоров'язбережувальної освіти на уроках «ЯДС».



**Рис. 2.4. Рівень сформованості діяльнісно-поведінкового компонента здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів, %**

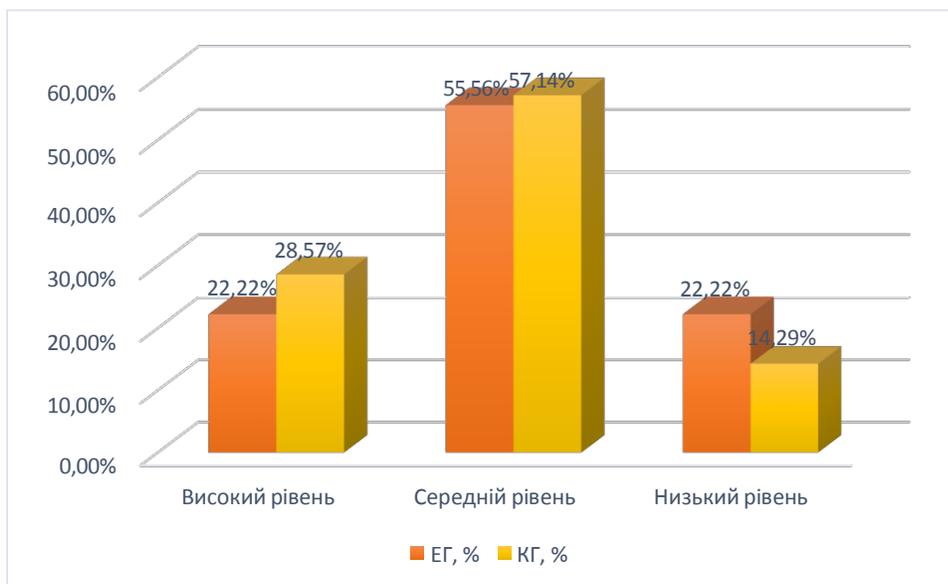
Методикою для визначення рівня сформованості особистісного компонента здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів стала авторська анкета «Моє здоров'я та безпечна поведінка у світі довкілля». Вона дозволяла з'ясувати, наскільки учні усвідомлюють значення здоров'я, дотримуються правил безпечної поведінки, активно застосовують отримані знання під час уроків ЯДС та на природі, а також визначити їхнє ставлення до фізичної активності і догляду за власним тілом. Результати представлені в табл.2.6.

Таблиця 2.6

**Рівень сформованості особистісного компонента здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів за авторською анкетой «Моє здоров'я та безпечна поведінка у світі довкілля»**

Рівень здоров'язбережувальної компетентності	ЕГ (3-А клас)		КГ (3-Б клас)	
	кіль-ть	%	кіль-ть	%
Високий рівень	6	22,22%	8	28,57%
Середній рівень	15	55,56%	16	57,14%
Низький рівень	6	22,22%	4	14,29%
Всього дітей	27	100,0%	28	100,0%

Аналіз отриманих даних для ЕГ та КГ показав, що серед учнів ЕГ високий рівень сформованості особистісного компонента здоров'язбережувальної компетентності спостерігався у 6 дітей (22,22%), середній – у 15 учнів (55,56%), низький – у 6 учнів (22,22%). У КГ високий рівень зафіксовано у 8 учнів (28,57%), середній – у 16 дітей (57,14%), низький – у 4 учнів (14,29%). Це свідчить про те, що більшість учнів у обох групах розуміють значення здорового способу життя та безпечної поведінки, хоча у контрольній групі частка дітей із високим рівнем дещо більша, а низький рівень менш поширений. На рис. 2.5. наведено порівняння рівнів сформованості особистісного компонента здоров'язбережувальної компетентності між експериментальною та контрольною групами.



**Рис.2.5. Рівень сформованості особистісного компонента здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів, %**

Аналіз анкети «Моє здоров'я та безпечна поведінка у світі довкілля» показав, що учні КГ частіше правильно визначали знання про своє тіло, правила безпечної поведінки та дбання про здоров'я під час уроків ЯДС. Вони активно обирали рухливі ігри, прогулянки на свіжому повітрі та спостереження за природою. В ЕГ відповіді були менш різноманітними, деякі учні рідше враховували безпечну поведінку та значення фізичної активності. Загалом більшість учнів обох груп показали середній рівень сформованості особистісного компонента, але у КГ частка учнів із високим рівнем була трохи більша, а низький рівень – менш поширений.

Отже, результати свідчать, що учні обох груп мають базові знання та практичні навички у сфері збереження та зміцнення здоров'я, проте потрібна цілеспрямована робота для розвитку високого рівня компетентності через систематичне використання інтегрованих практичних завдань та активностей на уроках ЯДС. Порівняльний аналіз показав, що у КГ більше учнів із високим рівнем, а низький рівень трапляється рідше, тоді як в ЕГ спостерігається більша різниця між середнім і низьким рівнями. Це підкреслює необхідність активного впровадження

інтегрованих уроків ЯДС для формування усвідомленого ставлення до здоров'я, безпечної поведінки та розвитку практичних навичок.

### **Висновки до другого розділу**

1. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи на уроках інтегрованого курсу ЯДС потребує створення комплексу педагогічних умов. Це включає стимулювання мотивації до ціннісного ставлення до власного здоров'я, систематичне здобуття знань про здоров'я та його складові, застосування здоров'язбережувальних методів і інтерактивних прийомів, розвиток практичних навичок здорового способу життя, а також організацію безпечного і комфортного освітнього середовища. Все це допомагає учням усвідомлювати значення здоров'я, формує їхні життєві навички та ціннісні орієнтації.

2. Для вивчення рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів було проведено дослідження на базі ліцею № 12. У ньому взяли участь 27 учнів 3-А класу (ЕГ) та 28 учнів 3-Б класу (КГ). Оцінювання проводилося за різними методиками відповідно до компонентів компетентності: мотиваційно-ціннісний компонент – через методику альтернативного вибору «Що для людини найважливіше в житті?» та вибір картинок на уроках ЯДС; когнітивний – за методикою «Знання про здоров'я»; діяльнісно-поведінковий – методикою «Мій здоровий день»; особистісний – авторською анкетною «Моє здоров'я та безпечна поведінка у світі довкілля». Такий підхід дозволив комплексно оцінити мотивацію, знання, практичні навички та ціннісне ставлення учнів до здоров'я та безпечної поведінки.

3. На констатувальному етапі дослідження було визначено рівень сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності. У ЕГ високий рівень мотиваційно-ціннісного компонента мали 25,93 %, когнітивного – 18,52 %, діяльнісно-поведінкового – 14,81 %, особистісного – 22,22 %. Середній рівень переважав у більшості учнів, а низький траплявся рідше. У КГ спостерігалася схожа

тенденція, але частка учнів із високим рівнем була трохи більшою, а низький рівень менш поширений. Загалом результати показують, що більшість учнів обох груп мають середній рівень здоров'язберезувальної компетентності, але експериментальна група потребує додаткової роботи над практичними навичками через інтегровані уроки ЯДС.

## РОЗДІЛ 3

### МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ПРОЦЕСІ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРИРОДНИЧОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ

#### **3.1. Розробка методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 3-го класу на уроках ЯДС**

Метою використання здоров'язбережувальних технологій у навчанні є створення таких умов, щоб учень міг зберігати своє здоров'я протягом усього навчального процесу. Вони допомагають дітям здобувати знання, уміння та навички, необхідні для підтримки та зміцнення здоров'я, а також навчитися застосовувати їх у повсякденному житті. Важливим результатом є формування здоров'язбережувального мислення – усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розуміння, як його зберігати та попереджати хвороби [22].

Для розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів 3-го класу ЕГ на уроках інтегрованого курсу «ЯДС» була створена методика, яка поєднує теоретичні знання та практичні вміння щодо збереження і зміцнення здоров'я. Вона спрямована на розвиток мотивації та ціннісного ставлення до здоров'я, розширення знань, формування практичних навичок і особистісних якостей учнів. Методика включає інтерактивні, дослідницькі та ігрові завдання, які активізують дітей, допомагають усвідомлено ставитися до власного здоров'я та закріплювати здоров'язбережувальні звички в повсякденному житті.

*Метою формувального етапу* було розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи. Для досягнення цієї мети на цьому етапі були поставлені такі завдання:

1. Стимулювати мотивацію та ціннісне ставлення учнів до власного здоров'я, формуючи інтерес до здорового способу життя через інтерактивні та ігрові завдання.

2. Поглиблювати знання учнів про здоров'я та його складові, розвивати розуміння фізичних, психічних, соціальних аспектів і способів їх підтримки.

3. Розвивати практичні навички здоров'язбережувальної поведінки, включаючи планування щоденного режиму, фізичну активність, безпечну поведінку та правильне харчування.

4. Створювати умови для самостійного застосування знань та умінь у повсякденному житті, закріплюючи здоров'язбережувальні звички через дослідницькі та практичні завдання на уроках інтегрованого курсу «ЯДС».

Для формування ціннісно-мотиваційного компонента методика спрямовувала на розвиток внутрішньої мотивації учнів до здорового способу життя та усвідомлення важливості власного здоров'я. На уроках «ЯДС» використовували інтерактивні завдання, ігрові вправи та дослідницькі ситуації, які спонукали дітей обирати здорові звички, брати відповідальність за свої дії та підтримували позитивне ставлення до фізичної активності, правильного харчування та безпечної поведінки [60].

Когнітивний компонент був спрямований на набуття знань про здоровий спосіб життя, функції організму, зв'язок між поведінкою, середовищем та станом здоров'я, а також фактори ризику і способи їх мінімізації. Для закріплення знань застосовували спостереження, досліди та моделювання «здорового дня», що допомагало учням бачити наслідки власних дій і розвивати критичне мислення щодо збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Діяльнісний компонент формував практичні навички застосування знань у повсякденному житті: планування фізичної активності, режиму харчування та відпочинку, дотримання правил гігієни та безпеки, участь у дослідах і рухових вправах. Це допомагало дітям контролювати власну поведінку та робити усвідомлений вибір на користь здоров'я.

Особистісний компонент передбачав розвиток самодисципліни, саморегуляції, емоційної стійкості та вміння реагувати на стрес. Учні вчилися

аналізувати свій стан здоров'я, усвідомлювати наслідки дій і відповідально ставитися до свого фізичного, психічного та соціального благополуччя. Це формувало цілісне ставлення до здоров'я і заклало основу для самостійного ведення здорового способу життя.

Програма формувального етапу була розрахована на один місяць і передбачала проведення двох занять на тиждень. Вона охоплювала розвиток усіх компонентів здоров'язбережувальної компетентності учнів 3-го класу. У табл. 3.1 наведено розподіл тем, завдань та очікуваних результатів для кожного заняття.

Таблиця 3.1

### Програма формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 3-го класу

Компонент	Заняття	Тема/Завдання	Очікуваний результат
Мотиваційно-ціннісний	Заняття 1	Що таке здоров'я? Види та складові здоров'я	Учні усвідомили цінність здоров'я, почали формувати відповідальне ставлення до власних звичок
	Заняття 2	Інтерактивна вправа «Мій здоровий день» (колаж із картинок/емодзі)	Учні обирали здорові звички, формували мотивацію до ведення здорового способу життя
Когнітивний	Заняття 3	«Знання про здоров'я»: фізична, психічна, соціальна складові, фактори ризику	Учні зрозуміли, що впливає на здоров'я та як можна його зберегти
	Заняття 4	Моделювання «здорового дня», завершення речень «Я вважаю, що здорова людина...»	Учні застосували знання про здоров'я, розвивали критичне мислення щодо поведінки
Діяльнісний	Заняття 5	Планування щоденного режиму: харчування, активність, відпочинок	Учні навчилися практично застосовувати знання, контролювати власну поведінку
	Заняття 6	Практичні вправи: рухливі ігри, досліди, безпечна поведінка на майданчику	Учні розвивали фізичну активність та навички безпечної поведінки
Особистісний	Заняття 7	Вправи на самостереження: «Як я почуваюся сьогодні?» та обговорення	Учні аналізували стан здоров'я, розвивали емоційну стійкість
	Заняття 8	Рольові ситуації та обговорення: як діяти у стресових ситуаціях, ведення щоденника «Мій здоровий день»	Учні навчилися самоконтролю, відповідального ставлення до фізичного та психічного благополуччя

Для ефективного формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у програмі інтегрованого курсу «ЯДС» використовувались різноманітні завдання та активності, що охоплювали усі структурні компоненти. Табл.3.2. демонструє приклади таких завдань та очікувані результати їхнього виконання.

Таблиця 3.2

**Приклади завдань для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 3-го класу на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ»**

<b>Компонент компетентності</b>	<b>Приклади завдань/активностей на уроках ЯДС</b>	<b>Очікуваний результат</b>
Ціннісно-мотиваційний	Ігрові вправи «Що для мене важливе?»; вибір картинок/емодзі, що символізують здорові звички; рольові ігри «Веду здоровий день»; обговорення історій про здоровий спосіб життя; створення плакатів «Мій день здоров'я»	Формування усвідомленого ставлення до здоров'я, розвиток внутрішньої мотивації до здорового способу життя; зацікавленість у підтримці свого фізичного та психічного здоров'я
Когнітивний	Моделювання «Мій здоровий день»; обговорення наслідків шкідливих звичок; спостереження за експериментами з фізичних властивостей продуктів та води; інтерактивні вікторини та квести про здоров'я; складання схем «Що впливає на моє здоров'я»	Набуття знань про здоров'я, фізичну активність, гігієну та безпечну поведінку; розвиток критичного мислення та здатності оцінювати власні дії
Діяльнісний	Планування режиму дня та фізичних вправ; участь у рухових іграх та естафетах; проведення дослідів та спостережень; застосування правил гігієни під час практичних завдань; рольові ситуації «Що робити у разі хвороби»; організація міні-проектів «Здоровий ранок»	Розвиток практичних навичок здоров'язбережувальної поведінки та самоконтролю; здатність застосовувати знання на практиці; формування навичок самостійного планування здорового способу життя
Особистісний	Рефлексія «Як я дбаю про своє здоров'я?»; ведення щоденника емоцій та фізичної активності; дискусії про стресові ситуації та способи їх подолання; вправи на емоційне розвантаження; робота в парах/групах над вирішенням проблемних ситуацій; обговорення особистих досягнень у підтримці здоров'я	Формування самодисципліни, саморегуляції, емоційної стійкості; усвідомлене ставлення до власного фізичного, психічного та соціального здоров'я; розвиток співпраці та соціальних навичок

Для формування *ціннісно-мотиваційного компонента* використовувалася система інтерактивних, ігрових та дискусійних вправ, спрямованих на розвиток усвідомленого ставлення до здоров'я та формування внутрішньої мотивації. Вправа «Що для мене важливе?» включала роботу з картками, на яких були зображені різні аспекти життя, серед яких фізичне та психічне здоров'я, харчування, спорт, навчання, відпочинок. Діти обирали пріоритети та обґрунтовували свій вибір, пояснюючи, чому вони вважають здоров'я важливим, що стимулювало їх до самоаналізу і усвідомлення цінності власного стану. Вправи з вибору картинок та емодзі допомагали учням асоціювати конкретні дії зі здоровими звичками, наприклад, правильне харчування, щоденна зарядка, сон, прогулянки на свіжому повітрі, і візуально закріплювати ці знання у пам'яті. Рольова гра «Веду здоровий день» передбачала моделювання повсякденного розпорядку, де учні самостійно планували час для сніданку, фізичної активності, навчання, відпочинку та вечірніх ритуалів, після чого обговорювали, які дії сприяють зміцненню здоров'я.

Створення плакатів «Мій день здоров'я» давало можливість узагальнити результати роботи, візуалізувати власні цінності та продемонструвати їх класу, що сприяло закріпленню мотивації і формуванню відповідального ставлення до здоров'я.

*Когнітивний компонент* розвивався через систематичне засвоєння знань про здоров'я та способи його підтримки з одночасним розвитком критичного мислення. У рамках моделювання «Мій здоровий день» учні склали детальні схеми свого розпорядку, визначали, які дії сприяють підтримці здоров'я, а які можуть завдати шкоди, і аргументовано обговорювали вибір з вчителем та однокласниками. Конспект уроку представлений в додатку Е. Обговорення наслідків шкідливих звичок включало аналіз конкретних ситуацій, таких як пропуск сніданку, надмірне споживання цукру або тривале сидіння за гаджетами, із поясненням фізіологічних та психологічних наслідків для організму та навчальної діяльності. Спостереження

за експериментами з фізичних властивостей продуктів і води давало дітям змогу наочно бачити вплив різних продуктів та фізичних дій на організм, наприклад, як вода очищує організм, як зміна температури впливає на об'єм повітря в посудині, що ілюструє взаємодію організму з навколишнім середовищем.

Інтерактивні вікторини, квести та складання схем «Що впливає на моє здоров'я» сприяли систематизації знань, закріпленню понять про гігієну, фізичні вправи, правильне харчування та безпечну поведінку, а також формували здатність оцінювати власні дії і робити свідомі висновки щодо свого способу життя.

*Діяльнісний компонент* забезпечував практичне застосування знань у реальних і змодельованих життєвих ситуаціях. Учні планували свій режим дня та фізичні вправи, складаючи розклад із зазначенням часу на ранкову зарядку, заняття, харчування, прогулянки та відпочинок. Рухові ігри та естафети, проведені на свіжому повітрі або в класі, включали серії фізичних вправ, координаційних завдань, командних ігор, що розвивали спритність, витривалість, дисципліну та навички безпечної взаємодії.

Проведення дослідів та спостережень, наприклад, визначення чистоти води, порівняння реакцій організму на фізичні вправи до і після їх виконання, навчало дітей аналізувати наслідки своїх дій. Рольові ситуації «Що робити у разі хвороби» дозволяли учням моделювати поведінку у різних ситуаціях, приймати правильні рішення і застосовувати знання на практиці. Міні-проекти «Здоровий ранок» давали змогу організовувати ранкові зарядки та підготовку до навчального дня, контролювати власні дії та навички самодисципліни, що стимулювало усвідомлене ставлення до здорового способу життя.

*Особистісний компонент* розвивався через рефлексивні, емоційно-розвивальні та соціально орієнтовані вправи. Рефлексія «Як я дбаю про своє здоров'я?» передбачала щоденне записування дій та їх оцінку. Ведення щоденника активності й емоцій допомагало помічати зв'язок між фізичним станом, рухом і настроєм, розвивати самоконтроль і самооцінку. Дискусії, дихальні та

розслаблюючі вправи, робота в парах і групах формували співпрацю, відповідальність, самодисципліну та емоційну стійкість.

Отже, розроблена методика формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 3-го класу на уроках «ЯДС» поєднала знання про здоров'я з практичними навичками його збереження. Вона допомагала розвивати мотивацію до здорового способу життя, формувати вміння планувати режим дня, дотримуватися гігієни та безпеки, а також розвивати самодисципліну і емоційну стійкість. Використання ігор, дослідів і інтерактивних завдань сприяло усвідомленню значущості власного здоров'я та закріпленню корисних звичок у повсякденному житті.

### **3.2. Апробація методики та аналіз результатів**

Апробація методики полягала у перевірці її ефективності під час проведення занять із учнями 3-го класу. Під час експериментальної роботи спостерігалися зміни в рівні здоров'язбережувальної компетентності, мотивації та практичних навичок учнів. Аналіз отриманих результатів дозволив оцінити вплив методики на формування усвідомленого ставлення дітей до власного здоров'я.

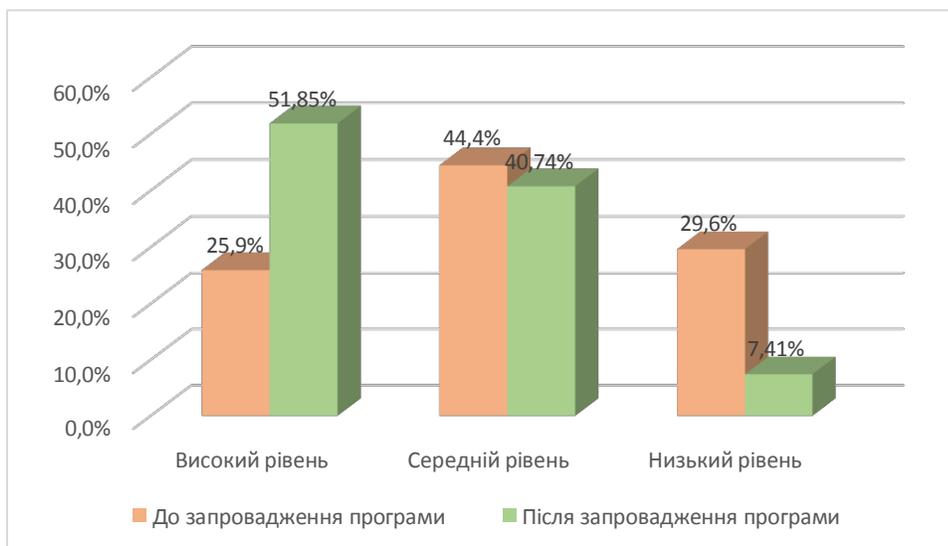
На контрольному етапі ми оцінювали ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів після впровадження корекційної програми по всім компонентам. Спершу ми порівнювали рівень мотиваційно-ціннісного компонента на контрольному етапі, щоб визначити, наскільки ефективною була програма. Результати показали, що учні стали більше цінувати своє здоров'я та відповідально ставитися до власних звичок. Порівняння цих даних дозволяє оцінити ефективність корекційних заходів (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Порівняльні результати рівня сформованості мотиваційно-ціннісного компонента здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів**

Рівень здоров'язбережувальної компетентності	До запровадження програми		Після запровадження програми	
	кіл-ть	%	кіл-ть	%
Високий рівень	7	25,93%	14	51,9%
Середній рівень	12	44,44%	11	40,7%
Низький рівень	8	29,63%	2	7,4%
Всього дітей	27	100,0%	28	100,0%

Аналіз результатів показав, що після впровадження програми формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках «ЯДС» суттєво збільшилася кількість учнів із високим рівнем мотиваційно-ціннісного компонента: раніше їх було 7 осіб (25,9 %), а після програми – 14 осіб (51,9 %). Кількість дітей із середнім рівнем трохи зменшилася – з 12 (44,4 %) до 11 (40,7 %), а низький рівень майже зник: з 8 учнів (29,6 %) залишилося лише 2 (7,4 %). Це свідчить, що програма на уроках ЯДС допомогла більшості учнів усвідомити важливість власного здоров'я, сформувати відповідальне ставлення до своїх звичок та підвищити мотивацію вести здоровий спосіб життя. Зміни та динаміку розвитку мотиваційно-ціннісного компонента показано на рис. 3.1.



**Рис. 3.1. Динаміка мотиваційно-ціннісного компонента здоров'язбережувальної компетентності, %**

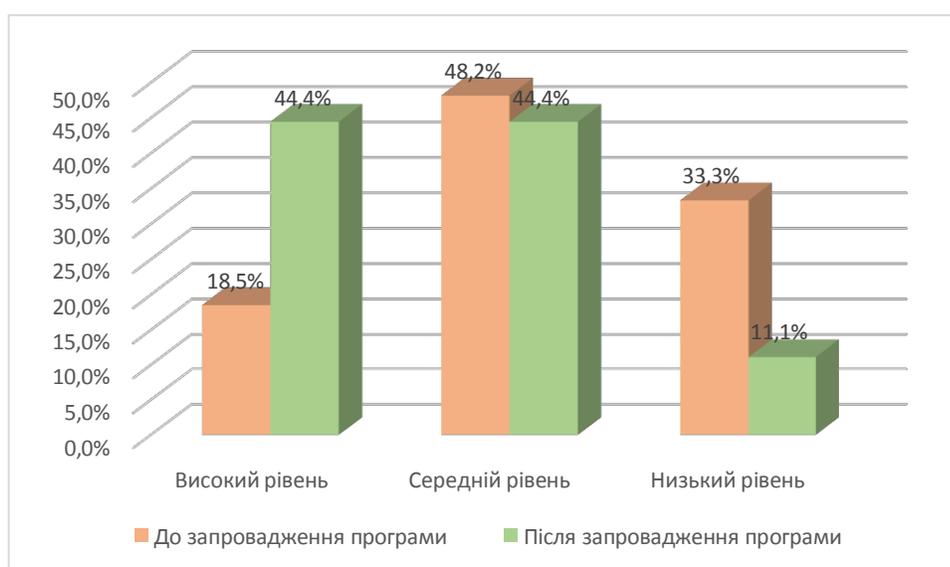
Для оцінки когнітивного компоненту здоров'язбережувальної компетентності ми порівнювали знання учнів про здоровий спосіб життя, фізичні та психічні аспекти здоров'я, а також фактори ризику до і після запровадження програми. Це дозволило визначити, наскільки учні засвоїли необхідну інформацію та змогли критично оцінювати власні дії щодо підтримки здоров'я. У таблиці 3.4 наведено результати порівняння.

Таблиця 3.4

**Порівняльні результати рівня сформованості когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів**

Рівень здоров'язбережувальної компетентності	До запровадження програми		Після запровадження програми	
	кіль-ть	%	кіль-ть	%
Високий рівень	5	18,5%	12	44,4%
Середній рівень	13	48,2%	12	44,4%
Низький рівень	9	33,3%	3	11,1%
Всього дітей	27	100,0%	27	100,0%

Після впровадження програми формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках «Я досліджую світ» помітно покращився рівень когнітивного компонента у учнів початкових класів. Кількість дітей із високим рівнем знань про здоров'я зросла з 5 (18,5 %) до 12 (44,4 %), а середній рівень залишився майже на тому ж рівні – 13 (48,2 %) до 12 (44,4 %). Учні із низьким рівнем стало значно менше – з 9 (33,3 %) до 3 (11,1 %). Це показує, що програма допомогла школярам краще розуміти, що впливає на їхнє здоров'я, і розвинула критичне мислення щодо власних дій. Динаміку змін наведено на рис. 3.2.



**Рис. 3.2. Динаміка когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності, %**

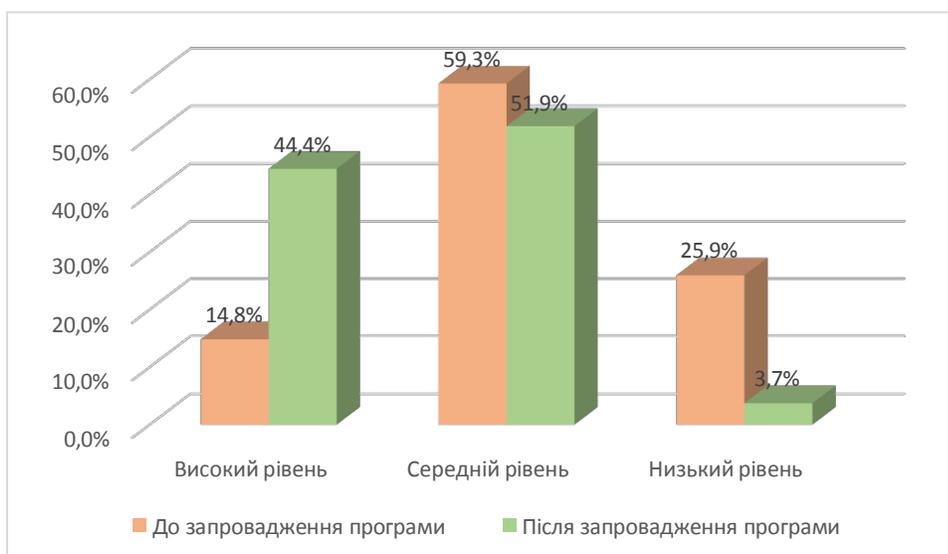
На контрольному етапі ми аналізували рівень практичних умінь учнів застосовувати знання про здоров'я у повсякденному житті, зокрема планувати режим дня, дотримуватися правил гігієни та безпеки, а також брати участь у рухових активностях. Це дало змогу оцінити ефективність програми у формуванні реальних навичок здоров'язбережувальної поведінки. Порівняльні результати наведено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

**Порівняльні результати рівня сформованості діяльнісного компонента  
здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів**

Рівень здоров'язбережувальної компетентності	До запровадження програми		Після запровадження програми	
	кіль-ть	%	кіль-ть	%
Високий рівень	4	14,8%	12	44,4%
Середній рівень	16	59,3%	14	51,9%
Низький рівень	7	25,9%	1	3,7%
Всього дітей	27	100,0%	27	100,0%

Впровадження програми формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках «Я досліджую світ» сприяло помітному підвищенню рівня діяльнісного компонента у учнів початкових класів. Кількість дітей із високим рівнем практичних умінь збільшилася з 4 (14,8 %) до 12 (44,4 %), а учнів із середнім рівнем залишилося 14 (51,9 %) порівняно з 16 (59,3 %) до програми. Учні із низьким рівнем стало майже немає – з 7 (25,9 %) до 1 (3,7 %). Це свідчить, що після впровадження програми учні не лише збільшили кількість практичних дій, спрямованих на збереження та зміцнення свого здоров'я, а й почали більш усвідомлено планувати свій режим дня, дотримуватися правил гігієни, брати активну участь у фізичних вправах і дотримуватися безпечної поведінки у різних ситуаціях. Вони навчилися застосовувати отримані знання на практиці, аналізувати наслідки власних дій і формувати звички, які підтримують фізичне, психічне та соціальне благополуччя. Динаміку змін наочно показано на рис. 3.3.



**Рис. 3.3. Динаміка діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності, %**

Для оцінки особистісного компоненту ми порівнювали рівень самодисципліни, емоційної стійкості та здатності учнів реагувати на стресові ситуації до і після впровадження програми. Це допомогло визначити, наскільки корекційна програма сприяла розвитку усвідомленого та відповідального ставлення до власного здоров'я. Результати порівняння представлено в таблиці 3.6.

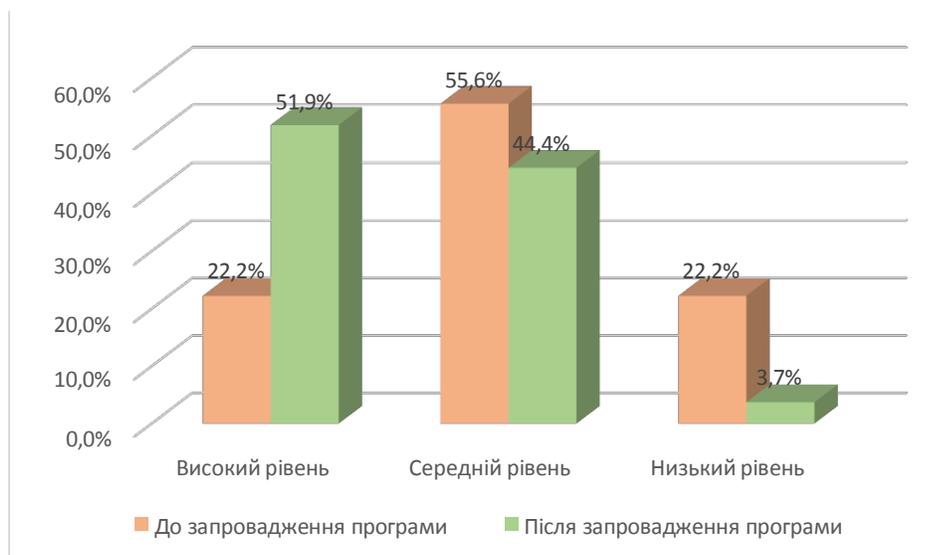
Таблиця 3.6

**Порівняльні результати рівня сформованості особистісного компонента здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів**

Рівень здоров'язбережувальної компетентності	До запровадження програми		Після запровадження програми	
	кількість	%	кількість	%
Високий рівень	6	22,2%	14	51,9%
Середній рівень	15	55,6%	12	44,4%
Низький рівень	6	22,2%	1	3,7%
Всього дітей	27	100,00%	27	100,0%

Аналіз порівняльних результатів свідчить, що після впровадження програми формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках «ЯДС» значно

покращилася особистісна складова учнів. Кількість дітей із високим рівнем розвитку цього компонента зросла з 6 (22,2 %) до 14 (51,9 %), а низький рівень виявлявся лише у 1 учня (3,7 %). Це свідчить про те, що учні навчилися краще контролювати свої емоції, проявляти самодисципліну, відповідально ставитися до власного здоров'я та ефективно реагувати у стресових ситуаціях, що закріплює навички усвідомленого ведення здорового способу життя (рис. 3.4).



**Рис.3.4. Динаміка особистісного компонента здоров'язбережувальної компетентності, %**

Отже, можемо узагальнити, що запроваджена програма формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках «ЯДС» виявилася ефективною: усі компоненти – мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісний – суттєво покращилися, кількість учнів із високим рівнем зросла, а низький рівень майже зник. Програма сприяла формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розвитку практичних навичок, самоконтролю та емоційної стійкості.

У перспективі доцільно впроваджувати подібні корекційні програми в інших класах та освітніх закладах, а також розширювати їх зміст із урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів для більш системного розвитку здоров'язбережувальної компетентності.

## **Висновки до третього розділу**

1. Розроблена методика допомогла учням 3-го класу на уроках «Я досліджую світ» поєднати знання про здоров'я з практичними навичками для його збереження. Діти вчилися піклуватися про своє тіло, планувати режим дня, дотримуватися правил гігієни та безпеки, а також керувати емоціями і справлятися зі стресом. Використання ігор, дослідів та інтерактивних завдань допомогло їм зрозуміти важливість здорового способу життя, брати відповідальність за свої дії і закріплювати корисні звички в повсякденному житті.

2. Апробація методики формування здоров'язбережувальної компетентності полягала у перевірці її ефективності під час занять з учнями 3-го класу. Порівняльний аналіз результатів до і після впровадження програми на уроках «Я досліджую світ» показав суттєві зміни у всіх компонентах: мотиваційно-ціннісному, когнітивному, діяльнісному та особистісному. Після програми значно зросла кількість учнів із високим рівнем розвитку здоров'язбережувальної компетентності – мотиваційно-ціннісний компонент: 14 учнів (51,9 %), когнітивний – 12 учнів (44,4 %), діяльнісний – 12 учнів (44,4 %), особистісний – 14 учнів (51,9 %), тоді як низький рівень майже зник; це свідчить про підвищення усвідомленості, самоконтролю, практичних навичок і відповідального ставлення до власного здоров'я.

## ВИСНОВКИ

Теоретично обґрунтувавши концептуальні основи здоров'язбережувальної компетентності та емпірично перевірили запропоновану методику на практиці, можемо сформулювати наступні висновки.

1. Сутність і концептуальні основи здоров'язбережувальної компетентності в педагогіці досліджено та розкрито через аналіз наукових підходів, визначено її складові: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісно-поведінковий та особистісний компоненти, а також роль педагогічного середовища у формуванні усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Доведено, що здоров'язбережувальна компетентність є інтегративною категорією, яка об'єднує знання, цінності та практичні навички, необхідні для підтримки фізичного, психічного та соціального благополуччя учнів, та підкреслено її значущість у розвитку гармонійної особистості школяра.

Узагальнено, що формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи потребує системного впровадження інтегрованих освітніх стратегій, які стимулюють мотивацію, ціннісне ставлення до здоров'я, розвиток практичних умінь і самодисципліни. Проаналізовано наявні дослідження, з'ясовано ключові принципи та підходи, визначено, що поєднання інноваційних методик, інтерактивних вправ та дослідницької діяльності сприяє формуванню усвідомленого та відповідального ставлення дітей до власного здоров'я. Підведено підсумки, що інтеграція здоров'язбережувальної компетентності в освітній процес є доцільною та необхідною для системного розвитку життєво важливих навичок.

2. Досліджено та розкрито методичні підходи і педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності в процесі вивчення природничих дисциплін, встановлено, що ефективність навчання залежить від комплексного поєднання теоретичного матеріалу, практичних завдань, ігор та

інтерактивних методів. З'ясовано, що створення безпечного та комфортного освітнього середовища, систематичне застосування здоров'язбережувальних методик та розвиток дослідницьких компетенцій учнів дозволяє підвищити їхню активність, мотивацію та усвідомлене ставлення до власного здоров'я. Таким чином, можемо стверджувати, що педагогічні умови і методичні підходи, які враховують вікові та індивідуальні особливості школярів, є ключовими для успішного формування здоров'язбережувальної компетентності.

З'ясовано, що формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи на уроках інтегрованого курсу «ЯДС» потребує створення системного комплексу педагогічних умов. Доведено, що цей комплекс включає стимулювання мотивації до ціннісного ставлення до власного здоров'я, систематичне здобуття знань про здоров'я та його складові, застосування здоров'язбережувальних методів і інтерактивних прийомів, розвиток практичних навичок здорового способу життя, а також організацію безпечного та комфортного освітнього середовища. Установлено, що такі умови дозволяють учням усвідомлювати значення власного здоров'я, формувати життєво важливі навички, самодисципліну та ціннісні орієнтації, а також закріплювати здоров'язбережувальну поведінку у повсякденному житті.

3. Досліджено рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів на базі ліцею № 12 за участю 27 учнів 3-А класу (експериментальна група) та 28 учнів 3-Б класу (контрольна група). Проаналізовано мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісно-поведінковий та особистісний компоненти за допомогою комплексних методик: методики альтернативного вибору «Що для людини найважливіше в житті?» та вибору картинок на уроках ЯДС, методики «Знання про здоров'я», «Мій здоровий день» та авторської анкети «Моє здоров'я та безпечна поведінка у світі довкілля». Такий підхід дозволив не лише оцінити та синтезувати дані щодо мотивації, знань, практичних умінь та

ціннісного ставлення учнів до здоров'я, а й розкрив особливості формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках інтегрованого курсу.

4. Установлено, що на констатувальному етапі в ЕГ високий рівень мотиваційно-ціннісного компонента мали 25,93 %, когнітивного – 18,52 %, діяльнісно-поведінкового – 14,81 %, особистісного – 22,22 %. У КГ виявлено подібну тенденцію, проте частка учнів із високим рівнем була трохи більшою, а низький рівень – менш поширений. Підведено підсумки та узагальнено, що більшість учнів обох груп мають середній рівень здоров'язбережувальної компетентності, проте експериментальна група потребує додаткової підтримки у формуванні практичних умінь і мотивації. Доведено доцільність впровадження корекційної програми, а також необхідність розширення змісту програми з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів для більш системного розвитку здоров'язбережувальної компетентності.

5. Розроблена методика формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 3-го класу на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ» дозволила комплексно поєднати теоретичні знання та практичні навички щодо збереження й зміцнення здоров'я. Вона спрямовувала на розвиток мотивації до ведення здорового способу життя, поглиблення знань про фізичні, психічні та соціальні аспекти здоров'я, формування практичних умінь самостійно планувати режим дня, дотримуватися правил гігієни та безпеки, а також на розвиток самодисципліни та емоційної стійкості. Використання інтерактивних, ігрових та дослідницьких завдань сприяло усвідомленню учнями значущості власного здоров'я, формуванню відповідального ставлення до своїх дій і закріпленню здоров'язбережувальних звичок у повсякденному житті, що забезпечило цілісний розвиток їхньої здоров'язбережувальної компетентності.

6. Запроваджена програма формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках «ЯДС» виявилася ефективною: усі компоненти – мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісний – суттєво

покращилися. Кількість учнів із високим рівнем мотиваційно-ціннісного компонента зросла з 7 (25,9 %) до 14 (50 %), середнього – трохи зменшилася з 12 (44,4 %) до 11 (39,3 %), а низький рівень знизився з 8 (29,6 %) до 2 (7,1 %). У когнітивному компоненті високий рівень зріс з 5 (18,5 %) до 12 (44,4 %), низький – з 9 (33,3 %) до 3 (11,1 %). Діяльнісний компонент показав збільшення високого рівня з 4 (14,8 %) до 12 (44,4 %), низький рівень зменшився з 7 (25,9 %) до 1 (3,7 %). Особистісний компонент покращився: високий рівень зріс з 6 (22,2 %) до 14 (51,9 %), низький – з 6 (22,2 %) до 1 (3,7 %). Доведено, що запроваджена програма сприяла формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я, підвищенню мотивації до здорового способу життя, розвитку практичних навичок самостійного дотримання правил гігієни, планування режиму дня, а також зміцненню самоконтролю та емоційної стійкості.

У перспективі доцільно впроваджувати подібні корекційні програми в інших класах та освітніх закладах, забезпечуючи їх регулярність і системність, а також розширювати зміст із урахуванням вікових, психологічних та індивідуальних особливостей учнів для більш комплексного та ефективного розвитку здоров'язбережувальної компетентності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусенко І.В. Формування екологічної грамотності молодших школярів в інтегрованому курсі «Я досліджую світ»: методичні рекомендації. Київ: Педагогічна думка, 2020. 75 с
2. Андрущенко Т. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1065> (дата звернення: 03.09.2025)
3. Андрущенко Т.К Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2012. № 7. С. 123-127.
4. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи: зб. ст. Всеукр. наук.-практ. конф. (10-11 лист. 2011). Житомир: Полісся, 2011. С. 27-31.
5. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Науковотеоретичні засади підготовки вчителя у системі післядипломної педагогічної освіти до збереження здоров'я учнів. *Андрогогічний вісник*. Житомир: Вид. ЖДУ ім. І.Франка, 2018. Вип. 9. С. 46-58.
6. Батова Г. Д. Здоров'я дитини в сучасному світі. *Шкільний бібліотекар: науково-методичний журнал*. 2011. №12. С.26-27.
7. Бережна Т.І. Особливості організації здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу. *Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. «Здоров'я людини: теорія і практика»*. Суми, 2017. С. 170-177.
8. Бібік Н. М., Бондарчук Г. П. Я досліджую світ: підруч. Для 2 кл. закл. загал. серед. освіти (у 2-х ч.): Ч. 1. Харків: Вид-во «Ранок», 2019.-120 с.: іл.

9. Бібік Н.М., Бондарчук Г.П. Я досліджую світ: підручник інтегрованого курсу для 3 класу закладів загальної середньої освіти (у 2-х частинах): Частина 1. Харків: Видавництво: «Ранок», 2018. 80 с.

10. Бібік Н.М., Павлова Т.С. Орієнтир для планування уроків інтегрованого курсу «Я досліджую світ». Організація освітнього процесу в початковій школі: Методичні рекомендації. Орієнтовні календарно-тематичні плани. 4 клас. Київ: Педагогічна думка, 2021. 145с.

11. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: Моногр.; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. Полтава: ТОВ «Полігр. центр «Скайтек», 2006. 431 с.

12. Бондаренко Т. Є. Визначення структури здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів біології. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012. № 1 (19). С. 214-223.

13. Бучківська Г., Балух М. Роль безпечного освітнього середовища у формуванні здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. С. 7-14.

14. Бушинська І. В. Запобігання професійному вигоранню майбутніх учителів засобами здоров'язберігаючих технологій: магістерська робота студентки групи ЗОПНм-22 / науковий керівник - доктор педагогічних наук, професор Т. О. Дороніна. Кривий Ріг: КДПУ, 2023. 107 с.

15. Веретенко Т., Лехолетова М. Змістові характеристики здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів і соціальних працівників. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал / МОН України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка; [редкол.: А. А. Сбруєва, М. А. Бойченко, О. Є. Антонова та ін.]*. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. № 2 (66). С. 20-40.

16. Волкова І. Сучасні підходи до визначення поняття «здоров'язбережувальна компетентність». URL: <http://edu-post-diploma.kharkov.ua/>

wp-content/uploads/2024/04/Zdoroviazberezhuvalna\_skladova\_osvity\_navchalno-metodychnyi\_posibnyk\_Kharkiv\_2024.pdf#page=8., с. 11 (дата звернення: 08.01.2025).

17. Володин О.Р. Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів молодшого шкільного віку URL: <https://surl.li/rhnqtw> (дата звернення: 03.09.2025)

18. Воронін Д. Є., Окса М. М. Загальнопедагогічний і психологічний аналіз сутності і компонентів здорового способу життя студентів економічних спеціальностей. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2005. № 6. С. 3-21.

19. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Навчально-методичний посібник «Нова українська школа: методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 1-2 класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу». Київ: Видавництво «Алатон», 2019. 128 с.

20. Генкал С. Формування критичного мислення учнів засобами проблемного навчання на уроках біології. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 4. С. 256-267.

21. Гільберг Т. Г., Тарнавська С., Павич Н. Я досліджую світ: підруч. Для 2-го кл. закл. заг. серед. освіти (у 2-х ч.): ч. 1. Київ: Генеза, 2019. 144 с.

22. Гнатюк О. В. Основи здоров'я: навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Початкова освіта. 2016. № 19. С. 39-46.

23. Гнатюк, О. В. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи в сучасних умовах навчання. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

24. Грицай Ю.О. Використання здоров'язберігаючих технологій в навчальній діяльності школярів: навчальний посібник. Миколаїв, 2012. 181 с.

25. Гук Н., Пурій Г. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2024. Вип. 73, т. 2. С. 262-269.

26. Державний стандарт базової середньої освіти: затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#n16> (дата звернення: 05.02.2025).

27. Державний стандарт початкової освіти: затверджено постановою Кабінету Міністрів України постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text> (дата звернення: 14.10.2025).

28. Дудко С. Г. Сучасні підходи до формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей учнів базової середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2023. № 1 (355), лютий. С. 80-87.

29. Жалій Р.В. Формування здоров'язберігаючої культури студенської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти [Текст]. Педагогічні науки: зб. наук. праць / гол. ред. М. І. Степаненко; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава. 2017. Вип. 70. С. 38-41.

30. Жаркова І., Мечник Л., Роговська Л., Пономарьова Л., Антонов О. Я досліджую світ: підруч. для 2-го класу закл. загал. серед. освіти. У 2 ч. Ч. 1.- Тернопіль: Підручники і посібники, 2019. 128 с.: іл.

31. Жаркова І., Мечник Л., Роговська Л., Пономарьова Л., Антонов О. Я досліджую світ: підруч. для 3-го класу закл. загал. серед. освіти. У 2 ч. Ч. 1.- Тернопіль: Підручники і посібники, 2020. 144 с.: іл.

32. Захарова Т.Н. Формування здорового способу життя. Київ: Вчитель, 2017. 174 с.

33. Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого курсу для 5 кл. закладів загальної середньої освіти / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьєва, О. Л. Хомич. Київ: Видавництво «Алатон», 2022. 256 с.

34. Іваній І. В. Здоров'язбережувальна компетентність і професійна культура фахівця з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 136. С. 89-92.

35. Іваній І. В. Характеристика сутності здоров'язберігаючої компетентності вчителя фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. С.18-22.

36. Інжиєвська Л. А. Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. URL: <https://is.gd/RPa7wB> (дата звернення: 08.01.2025).

37. Калічак Ю.Л. Формування здоров'язбережувальної компетентності у вихователів дошкільної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019 5К(113). С. 143-147.

38. Карпюк, І., Обезюк, Т., & Качалов, О. Особливості впровадження здоров'язбережувальної компетентності на заняттях з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. 4 (163). С. 9-12.

39. Качур Б.М. Особливості формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. 2015. Випуск 35. С. 78-81

40. Кобан М. Ю., Лимар Ю. М. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів. *Інноваційна педагогіка*. Вип. 12. Т. 1. Чернігів. 2019. С. 41-44.

41. Концепція нової української школи URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainskashkola-compressed.pdf> (дата звернення: 03.09.2025)

42. Коренева І. М. Система підготовки майбутніх учителів біології до реалізації функцій освіти для сталого розвитку: монографія. Суми, Вінниченко М. Д., 2019. 526 с.

43. Король О.С, Хрипач А.Г, Заліско О.К, Зелікова Т.І. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів у процесі фізичного виховання засобами дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. 7(127). С. 95-99.

44. Кочерга Є. В. Дослідження проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя у вітчизняній педагогічній науці. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Х.: Видавництво ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2016. Серія: Валеологія: сучасність і майбутнє*. Вип. 20. С.101-104.

45. Кравчук Н. Структурні компоненти формування здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів у процесі професійної підготовки. *Научні праці SWorld*. 2015. Випуск 2. Том 9. С. 10-16.

46. Куртова Г.Ю. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності фахівців аграрного сектору у процесі фізичного виховання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*.2018. № 4. С. 100-111.

47. Марущак О. М. Поняття компетентності у педагогічній діяльності. *Креативна педагогіка*. 2016. Вип. 11. С. 97-108.

48. Методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ»: практико орієнтований модуль: навчально-методичний посібник /МОН України, Уманський

держ. пед. ун-т імені Павла Тичини; уклад.:Т. Я. Грітченко, О. В. Лоюк. Умань: ВПЦ «Візаві», 2023. 201 с

49. Мондич О.В. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи. *Педагогічна освіта: теорія і практика: Збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*. Вип.28 (1-2020). Київ: Міленіум, 2020. С. 319-331.

50. Мондич О. В. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців - вчителів початкової школи. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 56. С. 182-192.

51. Мороченець О. Формування екологічної компетентності молодших школярів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ». *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. Житомир. 2023. С. 69-71.

52. Новіченко Н. Г., Барна Л. С Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнів базової школи [http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/14766/1/Novichenko\\_Barna.pdf](http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/14766/1/Novichenko_Barna.pdf) (дата звернення: 08.07.2025).

53. Омеляненко В.Г. Здоров'язберігаюча компетентність вчителя фізичної культури. *Професійні компетенції та компетентності вчителя: матеріали регіонального науково-практичного семінару*. Тернопіль: Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. С. 127-130.

54. Павленко А., Шанскова Т., Інтерактивні методи навчання на уроках «Я досліджую світ» у початковій школі. *Специфіка фахової підготовки майбутніх учителів на засадах компетентнісного підходу: досвід, реалії, перспективи. Збірник матеріалів Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної*

конференції (29 листопада 2022 року) / за заг. ред. І.В. Голубовська. Житомир: ФО-П «Н.М.Левковець», 2022. С 106-109.

55. Павлова Т. С. Формування екоцентричної компетентності молодшого школяра як мета початкової освіти. *Треті всеукраїнські педагогічні читання пам'яті О. Я. Савченко*. 2023. С. 132-136.

56. Панасенко Т. В. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів початкової школи у ВНЗ І-ІІ р.а. *Молодий вчений*. 2016. № 9.1. С. 130-134.

57. Полякова В. Особливості психологічної допомоги вчителям в умовах війни. *Матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю «Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення»*. Київ, 2023. С. 58-61.

58. Про освіту: Закон України № 38-39, ст. 380, 2017. Дата оновлення: 16.01.2020. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 08.01.2025).

59. Самілик В. І., Кохно Л. С. Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів під час вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут». *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 74. С. 77-81.

60. Сергієнко А. Інтерактивні технології навчання на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ». *Актуальні проблеми навчання і виховання молодших школярів: матеріали наук. конф. студ. ф-ту почат. навч.: [зб. тез наук. доп.] / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; [за заг. ред. Л. П. Ткаченко]*. Харків, 2023. Вип. 13. С. 46.

61. Сироватко З. В. Особливості формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Випуск 3К(176) С. 422-424.

62. Соколенко О. І. Сутність ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я. Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр. / редкол.: Т. І. Сущенко (гол. ред.) та ін. Запоріжжя, 2007. Вип. 47. С. 311-315.

63. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я URL: <https://ips.ligazakon.net/document/MU46004> (дата звернення: 03.09.2025)

64. Сухіх А. С. Здоров'язбережувальне використання програмно-апаратних засобів учнями 5-9 класів у закладах загальної середньої освіти: монографія. *Теорія та методика навчання математики, фізики, інформатики*. Кривий Ріг. 2018. Том XVI. Випуск 2 (45): спецвипуск «Монографія у журналі». 250 с.

65. Тимофеева І.Б. Методика викладання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (природнича освітня галузь). Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти за освітнім ступенем «Бакалавр» спеціальності 013 Початкова освіта. Маріуполь: МДУ, 2022. 124 с.

66. Толочко С. В., Бордюг Н. С. Екологічна компетентність учнів у контексті подолання екологічних наслідків війни: монографія. Київ: Компринт, 2024. 160 с.

67. Федоренко С. А., Бутко Л. В. Ключові компетентності як об'єкт дидактичних розвідок. *Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського*. 2019. № 116. С. 19-24.

68. Федчук М. Ю. Роль учителя у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи. *Андрагогічний вісник*. 2019. Вип. 10. С. 147-152.

69. Черевко С. В. Визначення готовності майбутніх учителів до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. *Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського*. 2016. № 97. С. 119-124.

70. Шаповалова Т. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності гуртківців у позашкільному навчальному закладі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012, № 2 (20). С. 191-199.

71. Шатрова Е. А. Теоретическая модель формирования здоровьесберегающей компетентности педагога. *Вестник Томского государственного педагогического университета (TSPU Bulletin)*. 2012. № 2 (117). С. 111-116.

72. Шеян М. О. Критерії, показники та рівні розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів основної школи у системі післядипломної педагогічної освіти. *Молодий вчений*. 2018. № 9. С. 74-78.

73. Шеян М. Особливості розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів основної школи у системі післядипломної педагогічної освіти. *Paradigm of Knowledge*. 2018. Т. 4. № 30. С. 36-53.

74. Штонда А. Г. Здоров'язбережувальна компетентність педагога: необхідність та змістова спрямованість у професійній підготовці. *Матеріали X Міжнар. наук.-практ. онлайн Internet-конф. «Сучасні тенденції та перспективи гармонійного розвитку учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти»*. 2019. С. 109-111.

75. Ягенська Г.В., Степанюк А.В. Формування дослідницьких умінь школярів у галузі природничих наук (друга половина ХХ-початок ХХІ століття): монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2021. 282 с.

76. Curry L., Docherty M. Implementing competency-based education. *Collected Essays on Learning and Teaching*, 2017. v. 10. p 61-73.

77. Khatuntseva S., Kabus N., Portyan M., Zhernovnykova O., Kara S., & Knysh S. The Method of Forming the Health-Saving Competence of Pedagogical Universities' Students. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2020. Vol. 12. Issue 1. P. 185-197.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Методика альтернативного вибору Т. Андрющенко: «Що для людини найважливіше в житті?»**

**Мета:** з'ясувати, чи ставляться діти до здоров'я як до важливої життєвої цінності.

**Матеріал:** методика альтернативного вибору «Що для людини найважливіше в житті?».

**Процедура виконання:** дітям пропонувалася серія запитань альтернативного характеру з вибором однієї з двох цінностей. У кожному запитанні постійною складовою було «здоров'я».

**Запитання:**

№	Питання	Варіант А	Варіант Б
1	Для мене важливіше...	Бути веселим	👉 Бути здоровим
2	Для мене важливіше...	👉 Бути розумним	👉 Бути здоровим
3	Для мене важливіше...	👉 Бути сильним	👉 Бути здоровим
4	Для мене важливіше...	Бути щасливим	👉 Бути здоровим
5	Для мене важливіше...	👉 Бути багатим	👉 Бути здоровим
6	Для мене важливіше...	😊 (Бути всім потрібним)	👉 Бути здоровим
7	Для мене важливіше...	👉 Бути красивим	👉 Бути здоровим
8	Для мене важливіше...	👉 Бути добрим	👉 Бути здоровим

1. Бути веселим чи здоровим?
2. Бути здоровим чи розумним?
3. Бути сильним чи здоровим?
4. Бути здоровим чи щасливим?
5. Бути здоровим чи багатим?
6. Бути всім потрібним чи здоровим?
7. Бути здоровим чи красивим?
8. Бути добрим чи здоровим?

**Методичний коментар:**

- 6–8 виборів на користь здоров'я – **3 бали** (високий рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я);
- 3–5 виборів – **2 бали** (середній рівень);
- 1–2 вибори – **1 бал** (низький рівень).

## Методика визначення цінності здоров'я через вибір картинок на уроках ЯДС

**Мета:** Виявити уявлення дітей про здоров'я та безпечну поведінку, а також сформувати мотиваційно-ціннісний компонент здоров'язберезувальної компетентності в процесі вивчення природничої освітньої галузі.

### Матеріал:

Набір картинок/емодзі, що відображають:

- Харчові продукти: 🍏
- Види діяльності: 🏃‍♂️ 🎮 📺 📖 🏊‍♂️
- Стан організму: 🍌 🏋️‍♂️ 🇸🇵
- Емоції та взаємини: 🗣️ 🤝

### Процедура виконання:

1. На уроках ЯДС учням демонструють набори картинок або емодзі.
2. Учні обирають картинку/емодзі, яку вважають найважливішою для свого здоров'я та гарного самопочуття.
3. Дитина пояснює свій вибір коротко (усно або за допомогою символів), що допомагає вчителю оцінити її уявлення про здоровий спосіб життя.

### Приклад завдання на уроці ЯДС:

№	Варіанти вибору	Коментар учня
1	🍏 чи 🍌	Учень обирає 🍏, бо це корисно для здоров'я
2	🏃‍♂️ чи 📺	Учень обирає 🏃‍♂️, бо рух допомагає бути сильним
3	📺 чи 📖	Учень обирає 📺, бо щастя і гарний настрій важливі
4	🗣️ чи 🤝	Учень обирає 🗣️, бо дружба та доброта корисні для здоров'я
5	🍌 чи 🍏	Учень обирає 🍌 🍏, бо овочі зміцнюють організм
6	🏃‍♂️ 🏊‍♂️ чи 🎮 📺	Учень обирає 🏃‍♂️ 🏊‍♂️, бо спорт і релаксація корисні для психічного здоров'я
7	🏋️‍♂️ чи 🍌	Учень обирає 🏋️‍♂️, бо важливо мати сильне тіло
8	🗣️ чи 🤝	Учень обирає 🗣️, бо дружні стосунки підтримують соціальне здоров'я

**Оцінювання:**

- **Високий рівень (3 бали):** обрано більшість здорових продуктів, активностей та позитивних емоцій (6–8 виборів).
- **Середній рівень (2 бали):** обрано частково здорові варіанти (3–5 виборів).
- **Низький рівень (1 бали):** обрано переважно шкідливі продукти, пасивні активності або негативні емоції (1–2 вибори).

## Методика «Знання про здоров'я»

### Мета:

Визначити рівень поінформованості молодших школярів про поняття «здоров'я» та здоровий спосіб життя.

### Інструкція для вчителя:

Учням пропонується завершити речення:

«Я вважаю, що здорова людина...»

Дитина самостійно називає ознаки здорової людини. Учитель фіксує відповіді у таблиці.

### Приклади можливих відповідей дітей:

- правильно харчується (їсть овочі, фрукти, каші, не зловживає солодощами);
- дотримується режиму дня (вчасно лягає спати, відпочиває, чергує роботу й відпочинок);
- займається спортом або фізичними вправами;
- багато рухається, гуляє на свіжому повітрі;
- не має шкідливих звичок (не палить, не вживає енергетиків тощо);
- дотримується правил особистої гігієни (миє руки, чистить зуби, доглядає за тілом);
- має гарний настрій, посміхається, рідко сумує;
- добре спить, має достатньо енергії протягом дня;
- уміє керувати своїми емоціями, не свариться;
- має друзів і добрі стосунки з однокласниками;
- не хворіє часто, має сильний імунітет;
- допомагає іншим, має добрі звички;
- правильно сидить за партою, стежить за поставою;
- дотримується правил безпеки вдома і в школі;
- п'є достатньо води, не зловживає газованими напоями;
- любить природу, дбає про чистоту довкілля.

**Критерії оцінювання результатів:**

<b>Кількість названих ознак</b>	<b>Рівень сформованості</b>	<b>Бал</b>
8–10 ознак	Високий рівень поінформованості	4
5–7 ознак	Середній рівень поінформованості	3
1–4 ознаки	Низький рівень поінформованості	2

**Форма для заповнення результатів:**

<b>№</b>	<b>Прізвище та ім'я учня</b>	<b>Відповіді учня</b>	<b>Кількість ознак</b>	<b>Рівень</b>	<b>Бал</b>
1					
2					
3					
...					



## Анкета для учнів «Моє здоров'я та безпечна поведінка у світі довкілля»

### Інструкція для учня:

*Відповідай на запитання чесно. Ти можеш обирати один або декілька варіантів відповіді, або написати свій.*

#### 1. Що ти знаєш про своє тіло та здоров'я?

- Моє тіло має частини і органи, які виконують різні функції
- Щоб бути здоровим, потрібно добре харчуватися
- Для здоров'я важливо багато рухатися
- Важливо дбати про чистоту рук і тіла
- Інше: \_

#### 2. Які правила безпечної поведінки ти знаєш у школі та на вулиці?

- Не бігати по сходах
- Не гратися з гострими або небезпечними предметами
- Дотримуватися правил дорожнього руху
- Не торкатися небезпечних тварин і рослин
- Інше: \_

#### 3. Як ти дбаєш про своє здоров'я під час уроків ЯДС та на природі?

- Виконую фізичні вправи на уроках та перервах
- Спостерігаю за природою і дізнаюся про корисні для здоров'я рослини
- Дотримуюся чистоти під час експериментів і дослідів
- Відпочиваю на свіжому повітрі
- Інше: \_

#### 4. Які види рухової активності ти виконуєш на уроках ЯДС або під час прогулянок?

- Прогулянки на свіжому повітрі
- Рухливі ігри та досліди з фізичними явищами
- Вправи для зміцнення тіла після занять
- Спостереження за тваринами та їх пересуванням
- Інше: \_

**5. Що, на твою думку, шкодить здоров'ю під час дослідження довкілля?**

- Недотримання правил гігієни
- Контакт із шкідливими або небезпечними рослинами
- Ігри на небезпечних об'єктах (сходи, каміння, вода)
- Малорухливий спосіб життя
- Інше: \_

**6. Чи важливо дотримуватися правил безпечної поведінки та здорового способу життя під час уроків ЯДС?**

- Так, завжди
- Іноколи
- Ні

**7. Хто допомагає тобі дбати про здоров'я та безпечну поведінку під час уроків ЯДС?**

- Вчитель
- Батьки
- Друзі
- Я сам(а)
- Інше: \_

**8. Що тобі подобається робити на уроках ЯДС, щоб бути здоровим і безпечним?**

- Досліди з природними матеріалами
- Спостереження за тваринами та рослинами
- Рухливі ігри на свіжому повітрі
- Вправи для зміцнення тіла
- Інше: \_

## Конспект уроку ЯДС для 3-го класу

**Тема:** Мій здоровий день

**Клас:** 3-й

**Тип уроку:** інтегрований, практико-пізнавальний

**Тривалість:** 40–45 хвилин

### Мета уроку:

Формування когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності учнів шляхом поглиблення знань про складові здоров'я, фактори, що на нього впливають, наслідки шкідливих звичок, а також розвиток уміння аналізувати інформацію та застосовувати знання на практиці.

### Хід уроку

#### 1. Організаційний момент (5 хв)

Учитель привітав учнів та коротко обговорив тему: «Що таке здоров'я і чому воно важливе?».

Учні пригадували попередні знання про фізичне, психічне та соціальне благополуччя, обговорювали, що вони роблять для свого здоров'я щодня.

**Мета етапу:** налаштування учнів на активне мислення та зацікавленість у темі здоров'я.

#### 2. Моделювання «Мій здоровий день» (10 хв)

Учитель пояснив завдання: скласти власний «здоровий день» на аркуші або у вигляді схеми, обираючи корисні продукти, фізичну активність, відпочинок та позитивні емоції.

Учні самостійно моделювали свій день та обговорювали вибір у групах.

**Мета етапу:** розвиток когнітивного компонента – учні застосовували знання про здоровий спосіб життя та почали усвідомлювати вплив звичок на власне самопочуття.

#### 3. Обговорення наслідків шкідливих звичок (7 хв)

Учитель наводив приклади шкідливих звичок (нездорове харчування, малорухливий спосіб життя, пізнє засинання).

Учні обговорювали, які наслідки це може мати на фізичне та психічне здоров'я, і робили висновки про шляхи запобігання негативним ефектам.

**Мета етапу:** учні критично оцінювали інформацію та формували розуміння причинно-наслідкових зв'язків у здоров'ї.

#### 4. Спостереження за експериментами (10 хв)

Учитель провів короткі демонстраційні досліди:

- властивості води (чиста vs. забруднена);
- фізичні властивості продуктів (свіжі фрукти vs. солодощі).

Учні спостерігали, робили висновки та обговорювали, які продукти та звички корисні, а які шкідливі.

**Мета етапу:** наочно показати учням вплив зовнішніх факторів на здоров'я, закріпити знання через практичне спостереження.

#### 5. Інтерактивні вікторини та квести (5–7 хв)

Учитель запропонував групові завдання у форматі вікторини та квестів: питання про правильне харчування, фізичну активність, безпечну поведінку та психічне здоров'я.

Учні активно відповідали, обговорювали результати та виправляли помилки.

**Мета етапу:** закріплення знань у інтерактивній формі, розвиток уваги, пам'яті та мислення.

#### 6. Складання схем «Що впливає на моє здоров'я» (5 хв)

Учні створювали власні схеми, де відображали фактори, що позитивно або негативно впливають на здоров'я: харчування, фізична активність, сон, емоційний стан, дружні стосунки, шкідливі звички.

Учитель підбирав підсумки, виділяв ключові елементи та пояснював взаємозв'язки.

**Мета етапу:** формування структурованого розуміння факторів здоров'я, розвиток логічного мислення та аналітичних навичок.

#### Очікувані результати:

- Учні зрозуміли складові здоров'я та фактори, що на нього впливають.
- Усвідомили наслідки шкідливих звичок.
- Навчилися аналізувати та структурувати інформацію у вигляді схем.
- Застосовували знання у моделюванні «здорового дня».