

УДК 373.5.015.31:57]:613.96

DOI <https://doi.org/10.32782/NSER/2024-3.04>

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В УЧНІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ БІОЛОГІЇ У ВОСЬМОМУ КЛАСІ

Коссак Григорій Михайлович

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри біології та хімії

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

ORCID ID: 0000-0002-6482-3976.

Монастирська Світлана Семенівна

кандидат біологічних наук, доцент,

доцент кафедри біології та хімії

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

ORCID ID: 0000-0001-8529-800X

У статті проаналізовано, як рівень сформованості здоров'язбережувальних компетентностей в учнів впливає на подальший вибір життєвої позиції. Досліджено, як знання про власне здоров'я та важливість дотримання здорового способу життя для його збереження та зміцнення узгоджується з безпосереднім способом життя учнів. Визначено, як усвідомлення важливості ведення здорового способу життя учнями поєднується із ставленням їх до власного здоров'я та сприяє його збереженню. У процесі дослідження встановлено, що у всіх респондентів досить високий рівень сформованості здоров'язбережувальних компетентностей та усвідомлення важливості ведення здорового способу життя для можливості реалізації подальших життєвих планів. При цьому частина респондентів цього не дотримується, зазначаючи, що вести здоровий спосіб важко через відсутність часу, спокуси смаку та наявності хорошого здоров'я. Респонденти зазначають, що для хорошого здоров'я важливими чинниками є відсутність шкідливих звичок, хороша спадковість, матеріальне благополуччя й екологічний стан довкілля. Тому спочатку необхідно досягнути успіху, отримати хорошу роботу, що покращить матеріальне становище й сприятиме реалізації здорового способу життя в повному обсязі. Проаналізовано ставлення респондентів до здорового харчування та вживання ними фастфуду. Аналіз ставлення респондентів до власного способу харчування показав, що усі респонденти усвідомлюють негативний вплив шкідливої їжі на організм, але повністю відмовитися від їх вживання не можуть. Респонденти зазначають, що фастфуд легкодоступний, не вимагає спеціального місця вживання та має підвищені смакові якості. Визначено, що значна частина респондентів контролює власний фізичний стан, регулярно займаючись спортом відвідуючи спортивні секції, вважаючи, що для хорошого здоров'я достатньо поєднання фізичного навантаження та якісного харчування, тому респонденти контролюють свою вагу, зазначаючи, що цей показник є одним із найважливіших для аналізу стану здоров'я. Установлено, що більшість респондентів має хороші знання про здоров'я та основні принципи ведення здорового способу життя, для його дотримання вони мають низку причин, що заважають цьому, одна з яких – відсутність сили волі.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, здоров'язбережувальні компетентності, здоровий спосіб життя, здоров'я, освітній процес, фізичне здоров'я, психічне здоров'я.

Kossak G. M., Monastyrskaya S. S. Formation of health care competences in students when studying biology in the eighth grade

The article analyzes how the level of formation of health-saving competencies in students affects the further choice of life position. It was studied how knowledge about one's own health and the importance of maintaining a healthy lifestyle for its preservation and strengthening is consistent with the immediate lifestyle of students. It was determined how students' awareness of the importance of leading a healthy lifestyle is combined with their attitude to their own health and contributes to its preservation. In the research process, it was established that all respondents have a sufficiently high level of health-saving competences and awareness of the importance of leading a healthy lifestyle for the possibility of realizing further life plans. At the same time, some of the respondents do not follow this, noting that it is difficult to lead a healthy lifestyle due to the lack of time, temptation of taste and already having good health. The respondents note that the absence of bad habits, good heredity, material well-being and the ecological state of the environment are important factors for good health.

Therefore, first you need to achieve success, get a good job, which will improve your financial situation and contribute to the realization of a healthy lifestyle in full. The respondents' attitude to healthy eating

and their consumption of fast food was analyzed. The analysis of respondents' attitude to their own way of eating showed that although all respondents are aware of the negative impact of harmful food on the body, they cannot completely refuse to eat it. Respondents note that fast food is easily available, does not require a special place of consumption and has increased taste qualities. It was determined that a significant part of the respondents controls their own physical condition by regularly playing sports and visiting sports clubs, believing that a combination of physical activity and quality nutrition is enough for good health, therefore the respondents control their weight, noting that this indicator is one of the most important to analyze their state of health. It was established that the majority of respondents have good knowledge about health and the basic principles of leading a healthy lifestyle, and there are a number of reasons preventing them from following it, one of which is the lack of "willpower".

Key words: health care technologies, health care competences, healthy lifestyle, health, educational process, physical health, mental health.

Вступ. Одним із ключових аспектів реформи, що відбувається в середній освіті, є формування ключових компетентностей у здобувачів освіти і, відповідно, усвідомлена реалізація здобутих знань у власній пізнавальній діяльності. Одним із напрямів діяльності педагогів є збереження та зміцнення здоров'я учнів. Школярі не тільки мають опанувати знання з основ здорового способу життя, а й свідомо дотримуватися їх. Такі знання мають бути особистісним надбанням кожної молодої людини, а не ще однією групою еkleктичних знань.

Адже однією з концептуальних засадних ідей Нової української школи є збереження здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя [9, с. 12], що чітко окреслено в навчальній програмі з біології, де однією з наскрізних змістових ліній, що мають бути реалізовані у восьмому класі, є формування знань про здоров'я як найвищу цінність людини та свідомої мотивації щодо ведення здорового способу життя, особистісного ставлення до власного життя і здоров'я [7, с. 8],

У цьому контексті формування здоров'язбережувальних компетентностей передбачає здобуття учнями відповідних знань про власне здоров'я, створення комфортних умов в освітньому закладі для його збереження та стимулювання учнів до дотримання норм і правил здорового способу життя.

Необхідно досягнути осмисленого дотримання здорового способу життя, свідомого ставлення до свого здоров'я, розвитку гармонійно сформованої особистості, здатної самоствердитися та самореалізуватися в сучасному суспільстві [1, с. 142–143].

Цей підхід передбачає розуміння важливості здорового способу життя, уміння ухвалювати рішення, які сприяють збереженню здоров'я, а також навички здорового способу життя. Ці компетентності сприяють формуванню здорового середовища в навчальних закладах та загальному благополуччю шкільної спільноти.

Формування в молодих людей здоров'язбережувальних компетентностей забезпечує набуття відповідної культури здоров'я,

утверджує пріоритет здорового способу життя, а також формує в учнів відповідні життєві цінності, результатом яких є здатність самостійно контролювати й аналізувати власне здоров'я [4, с. 8–9].

Отже, формування здоров'язбережувальних компетентностей в учнів – це процес надання їм знань, навичок і умінь, необхідних для збереження та підтримки свого фізичного, психічного й соціального здоров'я.

Мета статті. Дослідження рівня впливу сформованих здоров'язбережувальних компетентностей на вибір подальшої стратегії життя учнів.

Матеріали та методи. У процесі дослідження використано такі методи: теоретичні – аналіз психолого-педагогічних джерел з окресленої проблеми, визначення мети й завдань дослідження; емпіричні – методи візуальної діагностики (спостереження); аналіз та обробка отриманих результатів анкетування респондентів.

Результати. У дослідженні брали участь ліцеїсти Дрогобицького ліцею, які навчалися у восьмому класі у 2023–2024 навчальному році.

У процесі дослідження визначалися психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя, які охоплювали цілий спектр заходів і методик, спрямованих на аналіз мотивації до здорового способу життя, формування необхідних знань, навичок і компетентностей, зокрема:

– мотиваційний компонент – стимулювання інтересу до здорового способу життя. Важливо показати учням переваги здорового способу життя через позитивні приклади, історії успіху, інтерактивні заняття. Наголошуючи, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб, а й активна життєва позиція, здатність до саморозвитку й самореалізації;

– освітній компонент – навчання основ здорового способу життя передбачає заняття з фізичного виховання, правильного харчування, основ гігієни, профілактики шкідливих звичок;

– поведінковий компонент – формування навичок здорового способу життя, що охоплює практичні заняття, майстеркласи, тренінги з формування навичок здорового харчування, відмови від шкідливих звичок;

– соціальний компонент – створення умов у закладах освіти, сім'ї та громаді, які сприяють здоровому способу життя.

Адже здобувши знання про здоров'я, вміння та навички здорового способу життя, учні збагачують особистісний досвід, що є запорукою цілісного розвитку особистості, який виявляється в її повноцінній життєвій самореалізації та гармонійній взаємодії із зовнішнім природним і соціальним середовищем [3, с. 51–52].

Тому в основі нашого дослідження висунуто припущення, що здобуті знання про здоровий спосіб життя є особистісним надбанням, яке спонукає учнів до усвідомленого його дотримання та збереження власного здоров'я, що визначає спосіб життя учня.

Слід зазначити, що стан здоров'я молодої людини безпосередньо залежить від рівня усвідомлення нею власної відповідальності за власне здоров'я, його зміцнення та збереження, що визначає рівень здоров'я і самооцінку власного самопочуття [8, с. 8].

У процесі дослідження аналізувалися узгодженість між здобутими знаннями про здоровий спосіб життя та націленістю на ведення здорового способу, тобто аналізувалися стійкість життєвої позиції в напрямі збереження і зміцнення здоров'я.

Ефективність процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя значною мірою залежить від організації освітнього процесу, застосування різноманітних форм і методів навчання, спрямованих на формування, збереження й зміцнення здоров'я людини [5, с. 137].

На основі отриманих результатів дослідження зазначимо, що у 79,4% респондентів на середньому та високому рівнях сформовані здоров'язбережувальні компетентності, учні усвідомлюють значення хорошого здоров'я для успішного навчання та соціальної активності, розуміють, що здоров'я залежить від способу життя людини, та володіють інформацією про основні принципи здорового способу життя і тільки 17,6% відзначають, що найважливішими чинниками хорошого здоров'я є відсутність шкідливих звичок, а також хороша спадковість, матеріальне благополуччя в сім'ї та екологічний стан навколишнього середовища.

Тільки 47,4% респондентів відзначають, що дотримання норм і правил здорового способу життя має бути обов'язковим й усвідомленим для кожної людини, а 15,8% вважають, що для цього необхідні відповідні умови, матеріальне й соціальне благополуччя в суспільстві, більш широкий спектр громадських інституцій, які б займалися дозвіллям молоді.

Досліджуючи спрямованість респондентів до ведення здорового способу життя, ми проаналізу-

вали спосіб харчування учнів та вживання ними шкідливої їжі. Адже, як зазначають науковці, систематичне вживання фастфуду призводить до розвитку хронічних захворювань: коліту, холециститу, гастриту, ожиріння, серцево-судинних захворювань, діабету, деяких видів раку та ін., а також викликає звикання, тому людині стає важче відмовлятися від цих продуктів [2, с. 56].

Аналіз ставлення респондентів до харчових продуктів та власного способу харчування показав, що 97,1% респондентів чітко розмежовують корисну та шкідливу їжу, 58,3% усвідомлюють шкідливий вплив чипсів, сухариків і т. д., при цьому 35,3% респондентів регулярно їх уживають, а 61,1% – інколи.

Слід зазначити, що значною мірою вживання фастфуду учнями виникає внаслідок вузького асортименту продуктів харчування, порівняно низьких цін на них та недостатньої обізнаності молодих людей про властивості та шкідливість цих продуктів харчування [6, с. 125].

На запитання про можливість свідомо відмовитися від вживання фастфуду, джанкфуду 31,4% респондентів зазначають, що не могли б повністю їх не вживати, зазначаючи, що це дуже смачно (70,3%) та є можливість швидко поїсти (13,5%), і тільки 25,7% вважають, що за певних умов могли б повністю відмовитися від вживання фастфуду, джанкфуду.

Для збереження та зміцнення свого здоров'я значна частина респондентів (55,9%) займається фізичною культурою, відвідуючи спортивні секції та спортивні майданчики, хоча 23,5% респондентів взагалі нічим не займаються, вважаючи, що це їм не потрібно й на заняття фізичною культурою в них немає часу через навчальне навантаження.

Загалом 69,7% респондентів вважають, що для хорошого здоров'я, крім не залежних від них чинників (якість харчових продуктів, екологічний стан довкілля), досить виваженого фізичного навантаження та хорошого харчування.

У цьому контексті 51,1% респондентів контролюють свою вагу, вважаючи, що цей показник та їх самопочуття повною мірою визначають загальний стан здоров'я, і лише 28,6% респондентів абсолютно не звертають увагу на свою вагу, зазначаючи, що на її приріст значною мірою впливає спадкова схильність, оскільки загалом усі харчуються більш-менш однаковими продуктами.

Варто зазначити, що в більшості респондентів сформовані знання про здоров'я та розуміння, що для його збереження необхідно дотримуватися здорового способу життя, але в частини респондентів знання не стали способом власного життя, мотивуючи це обмеженістю часу, значною навчальною завантаженістю та відсутністю умов. Вони зазначають, що необхідно спочатку досягнути успіху, матеріального благополуччя, що

дасть можливість і кошти для реалізації здорового способу життя в повному обсязі.

Отже, ефективність формування здоров'язбережувальних компетентностей визначає низка ключових аспектів, а саме:

1. Знання основ здорового способу життя: опанування принципів правильного харчування, регулярної фізичної активності, необхідності повноцінного відпочинку та сну, а також уміння уникати шкідливих звичок.

2. Емоційне та психічне здоров'я: розуміння важливості емоційного самопочуття, уміння розпізнавати стрес та керувати ним, навички міжособистісного спілкування та встановлення здорових стосунків.

3. Профілактика захворювань: дотримання санітарно-гігієнічних норм, а також профілактика захворювань.

4. Критичне мислення й ухвалення рішень: уміння критично оцінювати інформацію та ухвалювати обґрунтовані рішення стосовно власного здоров'я.

Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності передбачає формування знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, ставлення до власного здоров'я як найвищої цінності та усвідомленого прагнення до ведення здорового способу життя.

Висновки. На основі проведеного дослідження можна засвідчити, що:

1. У всіх респондентів сформовані здоров'язбережувальні компетентності, що окреслюють їхні знання про власне здоров'я та важливість ведення здорового способу життя для його збереження.

2. Респонденти усвідомлюють, що для збереження здоров'я необхідно позбутися шкідливих звичок, правильно харчуватися та займатися фізичною культурою, а також важливі хороша спадковість, матеріальне становище й екологічний стан довкілля.

3. Аналіз ставлення респондентів до власного харчування показав, що респонденти чітко виокремлюють поняття «шкідлива їжа», усвідомлюють шкідливий вплив фастфуду на організм, але повністю відмовитися від їх уживання не можуть, мотивуючи доступністю, швидкістю та можливістю в будь-яких умовах їх споживати.

4. Респонденти вважають, що для хорошого здоров'я важливе виважене фізичне навантаження та якісне харчування, тому звертають увагу на свою вагу, вважаючи, що цей показник є одним з актуальних для визначення загального стану їхнього здоров'я.

5. У більшості респондентів сформовані знання про здоров'я та шляхи його збереження, але ці знання не визначили стратегію подальшого життя, мотивуючи значною навчальною навантаженістю, відсутністю можливостей та умов, значною спокусою і тим, що більшість людей веде такий спосіб життя.

Література:

1. Вознюк О. В., Дубасенюк О. А., Калінчук Ф. М. Організаційно-педагогічні засади формування здорового способу життя суб'єктів освіти : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. 408 с.
2. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Чернівці: ЧНТУ, 2017. 210 с.
3. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : методичний посібник. Київ : Паливода А. В., 2017. 440 с.
4. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія [за заг. ред. Л. М. Рибалко]. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. 400 с.
5. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : Вид-во, 2013. 268 с.
6. Основи здорового способу життя. Практичні заняття : навч. посіб. Для самостійної роботи студентів. /уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2022. 417 с.
7. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Біологія» 6–9 класи /Затверджено Міністерством освіти і науки України від 07.06.2017 № 804. Київ : ІРПІНЬ, 2017. 52 с.
8. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). Київ : ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
9. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звертання 02.04.2024 р.).

References:

1. Vozniuk, O. V., Dubaseniuk, O. A., & Kalinchuk, F. M. (2012). Orhanizatsiino-pedahohichni zasady formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia subiektiv osvity [Organizational and pedagogical principles of the formation of a healthy lifestyle of subjects of education]: monohrafiia. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2012. 408 s. [in Ukrainian].
2. Horobei, M. P., & Osadchyi, O. V. (2017). Zahalna teoriia zdorovia [General theory of health]: navchalnyi posibnyk dlia studentiv napriamu pidhotovky 6.010203 «Zdorovia liudyny» ta spetsialnostei 227 «Fizychna rehabilitatsiia», 227 «Fizychna terapiia, erhoterapiia» Chernihiv: ChNTU, 210 s. [in Ukrainian].

-
3. Ieromenko, E. A. (2017). Formuvannia tsinnosti zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu [Formation of values of a healthy life of student youth by means of horting]: metodychnyi posibnyk. Kyiv: Palyvoda A. V., 440 s. [in Ukrainian].
 4. Zdoroviazberezhuvanni tekhnologii v osvitnomu seredovyshchi [Health-saving technologies in the educational environment] (2019). : kolektyvna monohrafiia [za zah. red. L. M. Rybalko]. Ternopil: Osadtsa V. M., 400 s. [in Ukrainian].
 5. Nosko, M. O., Hryshchenko, S. V., & Nosko, Yu. M. (2013). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [Formation of a healthy lifestyle]: navchalnyi posibnyk. Kyiv: Vyd-vo, 268 s. [in Ukrainian].
 6. Osnovy zdorovoho sposobu zhyttia [Basics of a healthy lifestyle]. (2022). Praktychni zaniattia: navch. posib. Dlia samostiinoi roboty studentiv. /uklad.: I. Yu. Karpiuk, T. K. Obeziuk. Kyiv: KPI im.. Ihoria Sikorskoho. 417 s. [in Ukrainian].
 7. Prohrama dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv "Bioloheia" 6-9 klasy [Program for general educational institutions "Biology" grades 6-9]. (2017). /Zatverdzheno Ministerstvom osvity i nauky Ukrainy vid 07.06.2017 № 804. Kyiv: IRPIN, 52 s. [in Ukrainian].
 8. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [Formation of a healthy lifestyle]. (2018). Navchalno-metodychni rekomendatsii /Avt. kolekt. T. Andriuchenko, O. Vakulenko, V. Volkov, N. Dziuba, V. Koliada, N. Komarova, I. Piesha, N. Tilikina (ker. avt. kolekt. O. Vakulenko). Kyiv: DU «Derzhavnyi instytut simeinoi ta molodizhnoi polityky», 100 s. [in Ukrainian].
 9. Nova ukrainska shkola: kontseptualni zasady reformuvannia serednoi shkoly [New Ukrainian school: conceptual foundations of secondary school reform]. Retrieved from <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> [in Ukrainian].
-