

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ
У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ
І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ**

Тетяна ФУГА,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти;
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Євгенія ПОЧИНОК,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри початкової освіти;
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

***Анотація.** Стаття присвячена актуальному питанню формування мотивації до здорового способу життя у молодших школярів. Автор досліджує ефективність навчання соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі для розвитку в учнів стійкого інтересу до збереження власного здоров'я.*

Особлива увага приділяється визначенню педагогічних умов, які сприяють розвитку в учнів позитивного ставлення до здоров'я та формуванню навичок здорового способу життя.

***Ключові слова:** мотивація, здоровий спосіб життя, молодші школярі, соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь, педагогічні умови.*

**FORMATION OF MOTIVATION FOR A HEALTHY
LIFESTYLE FOR YOUNGER STUDENTS
IN THE PROCESS OF TEACHING SOCIAL
AND HEALTH EDUCATION IN THE PROCESS OF
TEACHING SOCIAL AND HEALTH EDUCATION**

Tatiana FUGA

***Abstract.** The article is devoted to the topical issue of the formation of motivation for a healthy lifestyle in younger schoolchildren. The author investigates the effectiveness of teaching social and health-preserving educational fields for the development of students' persistent interest in preserving their own health.*

The work analyzes the current state of research on the problem, considers the theoretical foundations of the formation of motivation for a

healthy lifestyle in children of primary school age. Special attention is paid to the role of pedagogical conditions that contribute to the development of students' positive attitude to health and the formation of healthy lifestyle skills.

Based on the conducted research, the author offers pedagogical recommendations for the organization of the educational process aimed at forming motivation for a healthy lifestyle in younger schoolchildren. The results of the study can be useful for primary school teachers, psychologists, as well as for parents who seek to form sustainable health-preserving skills in their children.

Keywords: *motivation, healthy lifestyle, younger schoolchildren, social and health-preserving educational field, pedagogical conditions.*

Турбота про здоров'я людини займає в усьому світі пріоритетні позиції, оскільки будь-якій країні потрібні особистості гармонійно розвинені, активні і здорові. Проте, на сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я дітей. Проблема підтримки здоров'я дитячого населення виникла в результаті взаємодії великої кількості чинників ризику, породжених несприятливими біологічними, екологічними, соціальними та економічними умовами. В зв'язку з цим гостро постає питання розвитку у молодого покоління здоров'язбережувальних компетенцій та формування здорового способу життя [3].

Пріоритетною метою нової філософії освіти є розвиток в учнів мотивації дбайливого ставлення до свого здоров'я, виховання потреби у здоров'ї, що є найвищою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя, розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля збереження власного здоров'я [1, с. 70].

Реалізації цих положень, як зазначають Р. Рославець, Д. Пріма, С. Орлова, значною мірою сприяють соціальна та здоров'язбережувальна освітні галузі, спрямовані на озброєння молодших школярів знаннями про здоровий спосіб життя, фізичну активність, основи безпеки, гігієну тощо [4, с. 89].

Як зазначено у Державному стандарті початкової освіти метою соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі є формування соціальної компетентності та інших ключових компетентностей, активної громадянської позиції, підприємливості, розвиток самостійності через особисту ідентифікацію, застосування моделі здорової та безпечної

поведінки, збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, добробуту та сталого розвитку [2].

Здобувач освіти:

- дбає про особисте здоров'я і безпеку, реагує на діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту;

- визначає альтернативи, прогнозує наслідки, ухвалює рішення з користю для здоров'я, добробуту, власної безпеки та безпеки інших осіб;

- робить аргументований вибір на користь здорового способу життя, аналізує та оцінює наслідки і ризики;

- виявляє підприємливість та поводить етично для поліпшення здоров'я, безпеки та добробуту.

У типовій освітній програмі Шияна Р. вказано, що освітню програму соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі створено на основі Державного стандарту початкової освіти.

Метою соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі для загальної середньої освіти є становлення самостійності учня його соціальної залученості та активності через формування здорового способу життя, розвиток підприємливості, здатності до співпраці в різних середовищах, впевненості в собі та доброчесності для безпеки, добробуту та сталого розвитку.

Відповідно до окресленої мети, головними завданнями соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі у початковій школі є: формування у школярів стійких переконань щодо цінності життя, здоров'я і безпеки для себе і тих, хто його / її оточує; \ виховання дбайливого та усвідомленого ставлення до власного здоров'я і безпеки; розвиток потреби самопізнання та самовдосконалення; формування в учнів сталої мотивації до здорового способу життя; формування свідомого прагнення дотримуватися безпечної, здорової та етичної поведінки для поліпшення добробуту; розвиток уміння ухвалювати рішення в повсякденних ситуаціях з користю для безпеки та здоров'я; сприяння індивідуальному розвитку самостійності, підприємливих якостей та поведінки свідомого споживача; формування вміння вчитися без шкоди для здоров'я; створення сприятливого безпечного та здорового середовища в школі

Проведення роботи з формування мотивації до здорового способу життя учнів початкової школи в межах соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі, починається вже з першого року навчання дитини в школі. Так, в добукварний

період першокласники знайомляться з поняттям «здоровий спосіб життя», дізнаються, що цей чинник включає в себе рухову активність, раціональне харчування, додержання правил гігієни, відмову від шкідливих звичок, дотримання правил дорожнього руху та інше.

Основна мета навчального предмета «Я досліджую світ» – формування природознавчої компетентності учнів шляхом засвоєння системи інтегрованих знань про природу і людину [5].

«Я досліджую світ» – це курс, що надає учням можливість вивчати природу та навколишнє середовище з різних точок зору, включаючи науку, технології, інженерію та математику (STEM). Такий курс може стати ефективним засобом мотивації до здорового способу життя з кількох причин:

– вивчення природи та навколишнього середовища може стимулювати інтерес до фізичної активності. Виконання польових робіт, досліджень та експериментів може включати в себе ходьбу, дослідження природних об'єктів та інші форми руху;

– дослідження світу може також включати в себе вивчення та розуміння природних ресурсів, включаючи їжу. Учні можуть здобувати знання про здорове харчування, вирощування своїх продуктів та роль харчових ланцюгів у збалансованому харчуванні;

– вивчення природи і світу може розвивати учнівське свідоме ставлення до довкілля та власного здоров'я.

Цей навчальний курс не тільки сприяє розвитку інтелектуальних навичок, але і може слугувати креативним способом стимулювання здорового способу життя та виховання свідомих громадян.

Невід'ємною частиною уроків соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі в 1-4 класах є фізкультхвилинки.

Регулярна фізична активність під час уроків сприяє правильному розвитку м'язів, кісток та рухового апарату у дітей. Вона допомагає у підтримці нормальної фізичної форми, координації та збалансованого розвитку.

Фізкультхвилинки сприяють загальному фізичному здоров'ю дітей. Короткі паузи для фізичної активності можуть покращити кровообіг, що сприяє концентрації та покращенню когнітивних функцій.

Крім того, фізична активність впливає на настрій та емоційний стан. Регулярні фізкультурхвилинки можуть допомагати зменшенню стресу та підвищенню емоційного самопочуття.

Регулярна фізична активність може також сприяти поліпшенню уваги та зосередженості, що ефективно впливає на ефективність навчання.

Перелічені фактори, дають можливість стверджувати, що соціальна і здоров'язбережувальна освітні галузі мають великі можливості у формуванні мотивації до здорового способу життя учнів початкової школи.

В ході практичної частини роботи з метою діагностики рівня сформованості уявлень про здоров'я та дотримання здорового способу життя в учнів молодшого шкільного віку нами було проведено емпіричне дослідження.

Для виявлення рівня сформованості уявлень про здоров'я та дотримання здорового способу життя в учнів молодшого шкільного віку нами була проведена експертна оцінка. Метод заснований на судженнях експертів, у ролі яких виступають психологи і педагоги, які мають теоретичні знання та практичний досвід у психолого-педагогічній діяльності, а також батьки школярів (тато або мама).

В ролі експертів виступили:

1. Вчитель фізичного виховання – стаж роботи 12 років;
2. Класний керівник – стаж педагогічної діяльності 16 років.
3. Здобувач освіти, який проводить це дослідження.
4. Батьки школярів.

Оцінка рівня сформованості мотивації про здоров'я та дотримання здорового способу життя в учнів молодшого шкільного віку проводилася з урахуванням наступних критеріїв:

- прийняття здоров'я як найвищої абсолютної цінності;
- інтерес до здоров'язбережувальної діяльності;
- формування і розвиток особистісних якостей та навичок які сприяють дотримання про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Виразність кожного з критеріїв може бути оцінена спеціалістом у балах – від 0 до 3 балів.

Узагальнюючи отримані результати можна констатувати, що у школярів, які увійшли до складу досліджуваної групи, спостерігаються недостатньо сформовані уявлення про здоров'я та дотримання здорового способу життя. Дотримання режиму дня, заняття фізичною культурою, виконання правил особистої гігієни мають нерегулярний характер.

Найбільшою виявилася група дітей, які продемонстрували середній рівень сформованості уявлень про здоров'я та дотримання здорового способу життя – 13 школярів, що складає 61,9% від загальної чисельності групи. Діти цієї групи не регулярно займаються фізичною культурою, мають нестійкий емоційний стан, не завжди виконують режим дня та правила особистої гігієни.

Низький рівень сформованості уявлень про здоров'я та дотримання здорового способу життя продемонстрували 5 школярів, що складає 23,8% від загальної чисельності групи. Діти цієї групи не займаються фізичною культурою, мають зазвичай нестабільний емоційний стан, рідко гуляють на свіжому повітрі, не виконують режим дня та правила особистої гігієни.

Високий рівень сформованості уявлень про здоров'я та дотримання здорового способу життя продемонстрували тільки 3 школяра, що складає 14,3% від загальної чисельності групи. Діти цієї групи регулярно займаються фізичною культурою у школі та вдома, мають стабільний емоційний стан, часто гуляють на свіжому повітрі, виконують режим дня та правила особистої гігієни.

Отримані результати вказують на необхідність проведення цілеспрямованої роботи з мотивації до здорового способу життя учнів початкової школи.

В процесі планування роботи з мотивації до здорового способу життя учнів початкової школи ми звернулися до уроків соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі.

Результати теоретичного пошуку дали можливість виділити нам організацію педагогічної умови мотивації соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі:

1. Створення оптимального ергономічного, адаптаційно-розвивального середовища в межах навчальної освітньої галузі.

Нижче наведено кілька напрямків та ідей, які можуть бути використані для досягнення цього завдання:

Ергономічні класні приміщення: забезпечення комфортного та ефективного використання класних приміщень з урахуванням ергономічних принципів. Використання інтерактивних дошок, проєктів та інших технологій для залучення учнів до навчальної діяльності. Програмне забезпечення для адаптації та індивідуалізації навчання щодо потреб кожного учня. Забезпечення наявності спортивних майданчиків та створення місця для фізичної активності.

2. Застосування інтерактивних технологій з метою формування і розвитку особистісно-мотиваційної діяльності молодших школярів.

Інтерактивні навчальні платформи: використання відео, аудіо для створення цікавого навчання та візуального сприйняття. Застосування інтерактивних головоломок та квестів для розвитку критичного мислення та розв'язання проблемних ситуацій. Використання електронних підручників супроводжується зображеннями, відео та звуковими елементами. Впровадження додатків для створення віртуальних екскурсій, створення віртуальних спільнот, де учні можуть обмінюватися думками. Залучення учнів до онлайн-проектів, тренінгів. Організація онлайн-зустрічей для розвитку комунікативних, лідерських та соціальних навичок.

3. Активізація практичного застосування валеологічних знань у процесі навчання соціальної і здоров'язберезувальної освітньої галузі. В ході проведення уроків фізичного виховання використовували рухливі народні ігри. На уроках курсу «Я досліджую світ» пропонували учням розв'язання проблемних ситуацій. Схарактеризуємо окреслені напрямки більш детально.

У зв'язку з цим виникає необхідність у підборі та впровадженні здоров'язберігаючих технологій у навчальний процес. У цьому плані велике значення мають валеологічні задачі. В процесі вирішення таких задач дитина не лише встигає виконати загальний список дій, а й обміркувати отриманий результат.

Валеологічні завдання мають здоров'язберігаюче значення тому, що вони:

- забезпечують емоційне піднесення дітей;
- знижують рівень тривожності, тому що дитина виконує особистісно-значуще для неї завдання;
- «розвантажують» мозок за рахунок роботи лівої півкулі, яка відповідає за образне мислення;
- забезпечують процес запам'ятовування матеріалу (після виконання математичних розрахунків учні легко пригадують числові дані, необхідні для формування валеологічного світогляду, можуть осмислити матеріал і встановити причинно-наслідкові зв'язки у досліджуваних питаннях):
- формують пізнавальний інтерес до навчання.

Валеологічні задачі можна включати практично при вивченні всіх тем. Вчитель може самостійно скласти подібні

завдання та ефективно використовувати їх у реалізації основних ідей навчання.

Наведемо приклади таких задач.

1. Встановлено такі терміни шкільних канікул: осінні тривалістю 5 днів, зимові – на 7 днів більше, ніж осінні; весняні на 4 дні коротші за зимові. Скільки днів тривають зимові та весняні канікули? Яке значення мають для дітей шкільні канікули? Як правильно організувати їх?

2. Рисова каша перетравлюється в шлунку протягом 2 години. Варена яловичина перетравлюється на 2 години більше за кашу, а смажена свинина перетравлюється на 6 годин більше за яловичину. Скільки годин має працювати шлунок, щоб переварити смажену свинину? Які з цих продуктів слід вживати на вечерю та чому?

3. Коли Катрусі було 9 років, вона важила 28 кг, а в 12 років важила 36 кг. На скільки змінилася вага Катрусі? Чому змінюється маса тіла із віком? Як здоров'я людини залежить від її ваги? Розгляньте таблицю. Порівняйте свій зріст і масу тіла із середніми показниками зросту та маси тіла дітей молодшого шкільного віку.

4. Щоб отримати п'ятірку з фізкультури, хлопчики 5 класу мають пробігти 60 метрів за 10 секунд, а 3 класу – за 15 секунд. З якою швидкістю потрібно пробігти дистанцію хлопчикам 3 класу? Чому легку атлетику називають королевою спорту?

5. Частота серцевих скорочень спортсменів складає 60 ударів на хвилину, а у людей, які не займаються спортом, 72 удари на хвилину. Скільки скорочень виробляє серцевий м'яз спортсмена за годину? Скільки скорочень виробляє серцевий м'яз людини, яка не займається спортом? Яке значення для серцевого м'яза мають фізичні вправи та здоровий спосіб життя?

6. Людина за 70 років життя (у середньому) випиває 10 000 літрів молока, а води – 50 000 літрів. У скільки разів і на скільки більше літрів води, аніж молока випиває людина? Яке значення має вода для людини?

7. У кишківнику людини мешкають понад 400 видів корисних бактерій. Вони виробляють вітаміни, допомагають засвоювати їжу, певною мірою захищають кишківник від шкідливих мікроорганізмів. При вживанні лікарських засобів кількість корисних організмів скорочується в 4 рази. Яку кількість корисних бактерій знищує людина, яка приймає ліки? Які ефективні засоби лікування вам відомі?

8. Вчені вважають, що добова норма калорійності на особу становить 2600 ккал. Скільки кілокалорій має отримувати людина на сніданок, обід та вечерю, якщо відомо, що сніданок становить 25%, обід 50%, полуденок 15%, а вечеря 10% добової норми.

Під час проведення уроків фізичного виховання ми звернулися до рухливих народних ігор.

Народні ігри мають важливе значення у пізнанні світу, розвитку властивостей інтелекту, фізичному розвитку дитини, у формуванні трудових навичок, та навичок здорового способу життя. В додатку А наведені приклади народних рухливих ігор для молодших школярів.

На уроках «Я досліджую світ» в роботі були використані елементи технології проблемного навчання, яка допомагає учням краще розуміти і досліджувати природу, культуру та суспільство.

Під час проблемного навчання:

- учні можуть обирати теми або проблеми, які їх цікавлять у навколишньому світі (питання екології, географії, культури, історії, можна вивчати місцевий природний ландшафт, рослинний та тваринний світ, спостерігати за змінами у природі) і створювати дослідницькі проєкти та презентації на ці теми;

- використання віртуальних турів або фотографій може дозволити учням «подорожувати» світом, вивчаючи географічні особливості різних країн та регіонів;

- педагог може організувати співпрацю з іншими класами або школами у різних частинах світу через відео-конференції, обмін листами або спільні проєкти. Це може допомогти учням краще розуміти різноманітні культури та погляди;

- доцільні також рольові ігри та симуляції, в яких школярі можуть відтворювати ролі дослідників, геологів, археологів або інших фахівців, щоб досліджувати конкретні наукові аспекти;

- використання під час уроків проблемних ситуацій створює умови для мотивації процесу навчання.

В основу проблемних ситуацій можуть бути покладені такі прийоми:

- а) зіткнення учнів із суперечливими фактами (Уявіть, що ви зупинились перед пішохідним переходом, на світлофорі горить зелене світло й ви починаєте рух. Але раптом чуєте звуковий сигнал, бачите машину з увімкненими проблісковими маячками червоного кольору. Якими будуть ваші дії?);

б) показ помилок, до яких призводить незнання певної теми (Ганнуся увесь день загоряла. Увечері їй стало погано. Все тіло горіло, боліла голова, її нудило, з'явився шум у вухах, піднялася температура. Визначте, що трапилося з Ганнусею. Яку допомогу треба надати дівчинці?);

в) постановка дослідницьких завдань (Простежте, чи є в школі план евакуації, розгляньте його й зробіть висновок: як правильно залишити приміщення школи в разі небезпеки);

г) спонукання учнів до узагальнення фактів (Які звички людини можна назвати шкідливими, а які корисними? Сформулюйте, які належать до корисних, які до шкідливих. Чому?);

д) створення проблемних ситуацій, коли учні переконані в недостатності своїх знань і відчують потребу в набутті нових, щоб відповісти на поставлене питання. (Як треба поводитись під час аварій, щоб не піддатись паніці?) тощо.

Використання проблемних ситуацій створює умови для активізації творчого мислення, сприяє підвищенню якості знань учнів, інтересу до навчання, а також сприяє формуванню в учнів початкової школи мотивації до здорового способу життя.

З метою перевірки ефективності запропонованого змісту роботи з мотивації до здорового способу життя учнів початкової школи під час уроків соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі, ми провели контрольну діагностику, під час якої повторно провели експертне оцінювання.

За результатами контрольного оцінювання у школярів, які увійшли до складу досліджуваної групи, спостерігається позитивна динаміка у сформованості уявлень про здоров'я та дотримання здорового способу життя.

Під час контрольного оцінювання найбільшою виявилася група дітей, які продемонстрували середній рівень сформованості уявлень про здоров'я та дотримання здорового способу життя – 12 школярів, що складає 57,2% від загальної чисельності групи.

Високий рівень сформованості уявлень про здоров'я та дотримання здорового способу життя продемонстрували 9 (42,8%) школярів від загальної чисельності групи (слід зазначити, що під час вихідного оцінювання таких дітей було тільки 3, що складало 14,3%).

Низький рівень сформованості уявлень про здоров'я та дотримання здорового способу життя під час контрольного

оцінювання в групі не виявлений (хоча під час вихідної діагностики його продемонстрували 5 школярів, що складало 23,8% від загальної чисельності групи.

Отже, отримані результати вказують на ефективність проведеної роботи.

Список використаних джерел:

1. Басюк Н. А. Підготовка педагога до формування основ здорового способу життя молодших школярів. Вісник Житомирського державного університету ім. Івана Франка. Житомир, 2007. Вип. 35. С. 70–72.

2. Державний стандарт початкової освіти. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 21.02.2018 № 87. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-п#Text> (дата звернення: 29.10.2023).

3. Концепція «Нова українська школа» URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 30.10.2023).

4. Рославець Р. І., Пріма Д. М., Орлова С. В. Методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (природнича, соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь) у початковій школі. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2022. 181 с.

5. Сливка Л. Здоров'язбережувальна педагогіка: навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ: видавець Кушнір Г. М., 2016. 200 с.