

ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

На правах рукопису

**Капранова Галина Вікторівна**

УДК [373.5.015.31:613] (043.3)

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я  
У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ  
ПРОМИСЛОВОГО МІСТА**

13.00.07– теорія і методика виховання

**ДИСЕРТАЦІЯ**

на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

Науковий керівник:

**Чернуха Надія Миколаївна,**

доктор педагогічних наук,

доцент

Луганськ – 2010

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....</b>	<b>3</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ</b>	
<b>КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ.....</b>	<b>14</b>
1.1. Проблема формування здоров'я старшокласників у соціально-гуманітарних наукових дослідженнях.....	14
1.2. Наукові підходи до визначення структури й змісту культури здоров'я старшокласників.....	30
1.3. Сучасна практика формування культури здоров'я старшокласників у загальноосвітній школі.....	60
Висновки до розділу 1.....	82
<b>РОЗДІЛ 2. ПЕДАГОГІЧНА СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ</b>	
<b>КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У СТАРШОКЛАСНИКІВ</b>	
<b>СЕРЕДНЬОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ</b>	
<b>ПРОМИСЛОВОГО МІСТА.....</b>	<b>86</b>
2.1. Особливості формування культури здоров'я старшокласників в умовах промислового міста.....	86
2.2. Педагогічні умови забезпечення процесу формування культури здоров'я старшокласників промислового міста.....	126
2.3. Ефективність упровадження педагогічної системи формування культури здоров'я старшокласників.....	159
Висновки до розділу 2.....	174
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>179</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>183</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>250</b>

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

ВООЗ	– Всесвітня організація охорони здоров'я
ГДК	– гранично допустимі концентрації
ЕГ	– експериментальна група
ЖЄЛ	– життєва ємкість легень
ЗСЖ	– здоровий спосіб життя
ІОС	– індивідуальні оздоровчі системи
ІСНД	– індивідуальний стиль навчальної діяльності
ІТ	– інтерактивні технології
КГ	– контрольна група
ОБЖ	– основи безпеки життєдіяльності
СЕС	– санітарно-епідеміологічна станція
СЗОШ	– середня загальноосвітня школа
СОЕВКС	– словесно-образне, емоційно-вольове керування станом людини
ТЗН	– технічні засоби навчання

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Активізація темпів життя в Україні, зокрема розвиток інформаційних технологій, висока інтенсифікація навчання в старших класах, призводять до перенапруження нервової системи, виникнення стресу в школярів. За даними Міністерства освіти і науки України лише приблизно 7 % підлітків є відносно здоровими, майже 50 % школярів мають незадовільну фізичну підготовку [327]. У промислових регіонах країни, особливо в містах з великим обсягом промислового виробництва, відбувається негативний вплив техногенних чинників на організм учнів.

Сьогодні в Україні на державному рівні визначено шляхи збереження й зміцнення здоров'я громадян, які закріплено в основному законі України – Конституції, Законі України „Основні законодавства України про охорону здоров'я”, „Про соціальну роботу з дітьми та молоддю” та ін. У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті підкреслено необхідність „формування через освіту здорового способу життя”. При цьому пріоритетним завданням системи освіти визначено навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей [242].

Гуманізація освіти, її орієнтація на особистість школяра теж вимагають уваги до здоров'я. Різні аспекти цього питання останнім часом розглядають чимало науковців. Так, вплив різноманітних чинників середовища життєдіяльності, зокрема умов навчання на здоров'я дітей, тривалий час вивчали переважно науковці-медики: М. Антропова, Г. Апанасенко, В. Базарний, М. Безруких, Н. Полька, А. Сухарева [23–25; 34; 42; 248; 274; 320] та ін. Ці одержані медичні, екологічні дослідження потребують всебічного педагогічного осмислення.

Філософські, педагогічні, медичні аспекти здоров'я та шляхи його збереження розглянуто в працях Ш. Амонашвілі, М. Амосова, І. Брехмана,

В. Колбанова, Ю. Лисицина, В. Петленка [9–13; 63–65; 181; 204; 205; 257] та ін. Особливу значущість становлять публікації Л. Альшиної, Т. Бобрицької, О. Вакуленко, О. Васильєвої, О. Вульфовича, М. Гриньової, Є. Дегтярьова, Г. Зайцева, В. Казначєєва, Ю. Синицина, Л. Татарнікової, Ф. Філатова [7; 40; 73; 76; 88; 119; 139; 159; 160; 325] та ін., у яких автори досліджують проблему мотивації школярів до здорового способу життя. Загальні підходи до стратегії формування здорового способу життя учнів старшого шкільного віку вивчають О. Балакірева, Ю. Галусян, Н. Зимівець, Р. Левін, Н. Комарова [147; 290; 342–344] та ін. Особливо цінним в означеному плані є наукове дослідження Л. Сущенко, у якому здоровий спосіб життя розглянуто як об'єкт соціального пізнання [323]. Вплив соціального середовища на процес формування особистості учня відображено в працях О. Безпалько, І. Зверєвої, Л. Міщик, Ю. Поліщука, Н. Чернухи [41; 144; 229; 231; 318; 350] та ін.

У дисертаційних роботах Н. Гаркуші, О. Диканової, С. Кириленко, Л. Магницької, М. Мариніної, Ж. Петрочко, С. Свириденко, Т. Шаповалової [92; 123; 174; 208; 215; 266; 298; 354] та ін. висвітлено питання формування культури здоров'я в молодого покоління, створення умов для розкриття творчого потенціалу соціально й біологічно здорової дитини й у сім'ї, і в системі безперервного виховання та навчання. При цьому В. Бабич, В. Горащук, Г. Кривошеєва, В. Скумін, Л. Татарнікова [32; 102–104; 189; 308; 325] та інші наголошують на тому, що розвивальне й виховуюче навчання орієнтовано на саморозвиток, самооздоровлення молоді на базі самопізнання й адекватної самооцінки власного здоров'я. В. Агарков, О. Гречишкіна, І. Калиниченко, Е. Манолова, Н. Музичук, А. Сердюк, О. Турос [111; 162; 237; 249; 330; 333] та ін. присвятили свої праці окремим проблемам молоді в промисловому місті.

Водночас ознайомлення з результатами теоретичних напрацювань учених і практичним досвідом загальноосвітніх шкіл щодо вирішення

проблеми формування культури здоров'я школярів дозволило виявити низку суттєвих *суперечностей*:

– між потребами суспільства в підвищенні рівня здоров'я школярів і недостатньою розробленістю педагогічних умов формування культури здоров'я в загальноосвітніх навчальних закладах;

– між прогресивними тенденціями, пов'язаними з гуманізацією освіти, особистісно орієнтованим підходом у навчанні й вихованні школярів, особливо в останні роки, і подальшим погіршенням здоров'я учнів;

– між зростаючою необхідністю отримання знань старшокласниками щодо зміцнення й збереження свого здоров'я та недостатнім використанням оздоровчих технологій через невідповідність педагогів і навчальних закладів загалом.

Ці суперечності набувають особливого значення в умовах проживання в промислових містах.

Актуальність проблеми, її недостатнє вивчення та розкриття специфіки в науковій літературі зумовили вибір теми дослідження: ***„Формування культури здоров'я у старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста”***.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну працю виконано згідно з планом науково-дослідних робіт кафедри теорії та методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, вона є складовою комплексної теми „Формування культури здоров'я дітей та учнівської молоді”, над якою працює кафедра (період 2001–2010 рр.).

Тему дисертації затверджено Вченою радою Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (протокол № 7 від 26 січня 2007 р.) та узгоджено в бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 4 від 24 квітня 2007 р.).

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність дії педагогічної системи формування культури здоров'я у старшокласників загальноосвітніх шкіл промислового міста.

Відповідно до мети окреслено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити аналіз досліджуваної проблеми в соціально-педагогічній теорії і практиці та розкрити наукові засади формування культури здоров'я школярів.

2. Визначити структуру й зміст культури здоров'я старшокласників та виявити особливості формування культури здоров'я учнів старших класів загальноосвітніх шкіл в умовах промислового міста.

3. Обґрунтувати педагогічну систему формування культури здоров'я в старшокласників і відповідні їй педагогічні умови та технологічне забезпечення.

4. Експериментально перевірити ефективність упровадження педагогічної системи формування культури здоров'я старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста.

**Об'єкт дослідження** – процес формування культури здоров'я у старшокласників.

**Предмет дослідження** – педагогічна система та технологічне забезпечення навчально-виховного процесу, спрямованого на формування культури здоров'я у старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста.

З метою вирішення поставлених завдань використано комплекс *методів дослідження*: *теоретичні* – аналіз філософської, психолого-педагогічної, культурологічної, медичної й валеологічної літератури для визначення генезису проблеми здоров'я дітей та учнівської молоді, розкриття сутності поняття „культура здоров'я старшокласників”; структурний аналіз при визначенні й обґрунтуванні педагогічних умов та технологічного забезпечення формування культури здоров'я в старшокласників

промислового міста, а також при проектуванні соціально-педагогічних технологій; *емпіричні* – анкетування, тестування, бесіда, цілеспрямоване педагогічне спостереження, що сприяли виявленню особливостей, рівня сформованості культури здоров'я старшокласників промислового міста; *педагогічний експеримент* (констатувальний, формувальний і контрольний) для перевірки ефективності запропонованих педагогічних умов та технологічного забезпечення формування культури здоров'я старшокласників загальноосвітніх шкіл у промисловому місті; *методи математичної статистики* в процесі кількісного та якісного аналізу емпіричних даних, визначення рівнів сформованості культури здоров'я старшокласників і підтвердження достовірності отриманих даних.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** становлять ідеї, концепції, положення, висновки вчених щодо: аксіологічного та системного підходів до сутності, формування, збереження й зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя (М. Амосов, Г. Апанасенко, І. Брехман, Е. Вайнер, О. Вакуленко, В. Грибан, В. Казначеев, Г. Кривошеева, Ю. Лисицин, Л. Сущенко, Т. Шаповалова, В. Шкуркіна та ін.); особистісно орієнтованого підходу до навчання та виховання учнів (І. Бех, М. Віленський, І. Лернер, О. Пехота, С. Подмазін та ін.); особистісно діяльнісного підходу в педагогіки, психології (В. Андреев, Л. Виготський, А. Маслоу, К. Роджерс та ін.); ідей гуманістичної філософії, педагогіки й психології про людину як суб'єкта спілкування (Ш. Амонашвілі, І. Булах, Д. Пащенко, С. Рубінштейн; В. Сухомлинський); соціально-педагогічних технологій (Р. Вайнола, Н. Зимівець, А. Капська, О. Падалка, О. Пометун, Г. Селевко, С. Харченко, О. Шпак та ін.); впливу соціального середовища на формування особистості школярів (І. Зверева, Л. Міщик, Н. Чернуха та ін.); педагогічної валеології (В. Бабич, В. Горащук, Л. Дихан, Г. Зайцев, В. Колбанов, В. Кукушин, Л. Татарнікова та ін.), а також законодавча база й державні документи щодо формування здорового способу життя: Закон України „Про затвердження Типових навчальних планів загальноосвітніх навчальних закладів 12-річної



школи” (обов’язкове впровадження нового навчального предмета „Основи здоров’я”), міжгалузева комплексна програма „Здоров’я нації на 2002–2011 роки”, Концепція Державної програми „Репродуктивне здоров’я нації на 2006–2015 рр.”, Загальнодержавна соціальна програма „Здорова нація на 2009–2013 роки” та ін.

Процес дослідження здійснювався поетапно.

**Перший етап (2002–2004 рр.)** включав вивчення наукових джерел і аналіз досліджуваної проблеми в психолого-педагогічній теорії та практиці; вибір і теоретичне осмислення теми дослідження; формування мети, завдання дослідження; визначення об’єкта та предмета дослідження. Робота на цьому етапі мала пошуковий характер.

**Другий етап (2005–2008 рр.)** – визначення, теоретичне обґрунтування педагогічної системи, педагогічних умов, оздоровчих технологій формування культури здоров’я в старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста; корекція та реалізація технологічного забезпечення формування культури здоров’я старшокласників у середніх загальноосвітніх школах і позашкільних установах; розробка критеріїв, показників для визначення рівнів культури здоров’я в старшокласників промислового міста; вибір ефективних методик оцінки сформованості культури здоров’я; здійснення констатувального, формувального й контрольного експериментів.

Проводилося поширення й упровадження в навчальний процес шкіл та позашкільних закладів методичних рекомендацій „Як бути здоровим та успішним учнем” для класних керівників, інших учителів, старшокласників та їхніх батьків. Процес формування культури здоров’я здійснювався на основі використання вчителями й учнями інформації з біології, географії, хімії, фізичної культури та дисциплін гуманітарного циклу. Цей етап був дослідно-експериментальним.

**Третій етап (2009–2010 рр.)** – аналіз та узагальнення результатів педагогічного експерименту. Сформульовано основні положення, висновки. Цей етап визначаємо як узагальнювальний.

Розробка та впровадження педагогічних умов упродовж усіх етапів дослідження були спрямовані на діяльність учителів і старшокласників, яка пов'язана зі збереженням здоров'я.

**Наукова новизна одержаних результатів дослідження** полягає в тому, що:

– *уперше розроблено* та експериментально перевірено педагогічну систему формування культури здоров'я в середніх загальноосвітніх школах промислового міста на підставі розгляду культури здоров'я старшокласників усіма суб'єктами педагогічного процесу як пріоритетної мети; створення позитивної мотивації школярів до здоров'я як цінності; застосування активних, інтерактивних форм і методів щодо організації навчальної, позаурочної та позашкільної діяльності;

– *уточнено* сутність понять „культура здоров'я” й „оздоровчі технології” та *запропоновано* авторське визначення дефініції „культура здоров'я старшокласників”;

– *удосконалено* критерії сформованості культури здоров'я старшокласників; *доповнено та розширено* сутність форм, методів і засобів навчально-виховного процесу в загальноосвітніх школах, що сприяють формуванню культури здоров'я;

– *подальшого розвитку* набули положення системного, аксіологічного та діяльнісного підходів щодо формування культури здоров'я старшокласників, а також наукові уявлення про культуру здоров'я учнів.

**Практичне значення одержаних результатів дослідження** полягає в тому, що розроблено й упроваджено в навчально-виховний процес шкіл методичні рекомендації „Як бути здоровим і успішним учнем”. Запропоновано напрями оздоровчої діяльності в навчальному й виховному процесах загальноосвітніх школах промислових міст Донбасу та курортної зони України; апробовано модель формування культури здоров'я старшокласників. Матеріали дисертації можуть бути використані в роботі з

підлітками ліцеїв, гімназій, позашкільних навчальних установ, а також при підготовці фахівців у сфері виховної роботи зі шкільною молоддю.

Результати дослідження *впроваджено* в навчально-виховний процес Алчевської середньої загальноосвітньої школи № 15 I–III ступенів (довідка № 208 від 25.06.2009 р.), комунального закладу „Середня загальноосвітня школа № 17 I–III ступенів м. Алчевська” (довідка № 46 від 16.02.2010 р.), комунального закладу „Середня загальноосвітня школа № 3 I–III ступенів м. Алчевська” (довідка № 38 від 17.02.2010 р.), комунального закладу „Алчевська середня спеціалізована школа № 22 з поглибленим вивченням предметів фізико-математичного циклу при Донбаському державному технічному університеті” (довідка № 57 від 15.02.2010 р.), багатопрофільної гімназії м. Стаханова (довідка № 20 від 21.01.2010 р.), шкіл м. Перевальська та Перевальського району (довідка № 15 від 14.01.2010 р.), Євпаторійського навчально-виховного комплексу „Гімназія імені І. Сельвінського” (довідка № 516-20 від 09.11.2009 р.), Алчевського дитячо-юнацького центру туризму, екскурсій і краєзнавства (довідка № 18 від 08.07.2009 р.), Алчевського центру еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді (довідка № 27 від 08.07.2009 р.), Всеукраїнської екологічної громадської організації „МАМА-86” (довідка № 199 від 16.11.2009 р.). Окремі результати дослідження було використано в діяльності державного закладу „Алчевська міська санітарно-епідеміологічна станція Луганської області” для створення теоретичних і практичних розділів „Соціальні умови життєдіяльності” та „Загальний спосіб життя” соціально-гігієнічного моніторингу й активізації санітарно-просвітницької роботи в школах (довідки № 5/2425-2426 від 30.10.2009 р.).

На різних етапах дослідження в експериментальну роботу було включено 2562 старшокласники середніх загальноосвітніх шкіл промислового міста.

**Особистий внесок здобувача.** У колективній монографії „Растения в ноосфере и здоровье населения” з С. Капрановим, Л. Пенською авторським є

розкриття технологій оздоровлення дітей та підлітків в умовах промислового міста, розробка методичного забезпечення організації науково-дослідної роботи старшокласників щодо впливу зелених насаджень на здоров'я, обґрунтування педагогічних умов формування культури старшокласників.

У спільній статті зі Л. Слипенко, С. Капрановим авторськими є результати дослідження працездатності старшокласників за методикою В. Алфімова та загальні висновки; у спільній статті з С. Капрановим авторськими є методика дослідження та аналіз матеріалів щодо поширеності занять фізкультурою й спортом серед старшокласників у населених пунктах, які відрізняються за екологічним станом та розроблення рекомендації; у спільній статті з С. Капрановим, І. Тарасовою та ін. авторськими є результати дослідження щодо самопочуття старшокласників сільських населених пунктів та промислових міст у зв'язку із забрудненням навколишнього середовища; у спільній статті з О. Мозолевою, З. Яковлевою авторським є узагальнення та оформлення матеріалів дослідження щодо формування екологічної культури школярів; у спільній статті з В. Калініною, С. Капрановим, І. Ковальчуком авторськими є вивчення нервово-психічні умови життєдіяльності старшокласників з різних населених пунктів України, а також розроблення профілактичних рекомендації, що передбачають створення сприятливого психологічного клімату в школі та сім'ї.

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення дисертаційної роботи оприлюднено на науково-практичних конференціях різного рівня: *Міжнародних* – „Наука і освіта” (Дніпропетровськ, 2005), „Динаміка наукових досліджень” (Дніпропетровськ, 2005), „Ціннісні пріоритети освіти у XXI столітті: інноваційний розвиток освітніх систем” (Луганськ, 2007), „Медико-екологічні та соціально-гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в Україні” (Київ, 2009); *Всеукраїнських* – „Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України” (четверті марзєєвські читання, присвячені 125-річчю з дня народження О. Марзєєва, Київ, 2007), „Актуальні проблеми гігієни та екології” (Донецьк, 2007), „Ціннісні пріоритети освіти у

XXI столітті: інтеграція, творчість, інновації” (Київ, 2009); *регіональній науково-практичній конференції „Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні”* (Луганськ, 2008). Результати дослідження обговорювалися та отримали позитивну оцінку на засіданнях кафедр педагогіки, а також теорії та методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, семінарах педагогів Алчевська.

**Публікації.** Основний зміст дисертації висвітлено в 15 друкованих працях, з яких 9 є одноосібними. Серед них: 1 монографія (у співавторстві), 1 навчально-методичний посібник (одноосібно), 7 одноосібних статей, з них – 4 у наукових фахових виданнях, затверджених ВАК України, 7 тез доповідей (2 – одноосібно).

Загальний обсяг особистого доробку становить 15 друкованих аркушів.

**Структура дисертації.** Дисертація складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (374 найменування, з них 8 – іноземною мовою), містить 15 додатків (на 66 сторінках). Загальний обсяг дисертації складає 289 сторінок друкованого тексту, з них – 182 сторінки основного тексту. Робота ілюстрована 26 рисунками на 14 сторінках, 17 таблицями на 15 сторінках.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ

### 1.1. Проблема формування здоров'я старшокласників у соціально-гуманітарних наукових дослідженнях

Упродовж усього розвитку людського суспільства здоров'я вважалося однією з фундаментальних цінностей. Ще мислителі Стародавньої Греції та Риму створили вчення про здоров'я. У працях філософів Демокрита, Сократа, Платона, Аристотеля існує багато визначень поняття здоров'я, способів його збереження й зміцнення.

Гіппократ більше двох тисяч років тому підкреслив важливе значення способу життя й зовнішнього середовища для виникнення та розвитку захворювань. Доказ цього розуміння – його праці: „Про природу людини”, „Про повітря, воду і місцевість”, де вперше звернено увагу на взаємозв'язок способу життя й здоров'я [317, с. 32]. Окрім фізичних вправ, він використовував у своїй діяльності масаж, водні процедури, дієтичне харчування. Пріоритетними принципами в діяльності Гіппократа було використання оздоровчих природних засобів. У його творах описано 236 видів рослин, які він рекомендував для своїх пацієнтів [112, с. 17].

У рабовласницькій Греції виділилися особливі системи виховання юнацтва (вільно народжених хлопців): спартанська й афінська. Виховання в Спарті, яка проводила політику втручання у внутрішнє життя грецьких полісів (Афіни, Фіви та ін.), носило яскраво виражений фізичний характер (ідеал – витривалий і мужній воїн). Афінська система

виховання пропагувала переважно духовний розвиток, а її гімнастика мала естетичний характер.

Оскільки в Стародавній Греції гармонія розумілася як єдність фізичного й духовного в людині, то в педагогічній системі Платона така єдність досягалася об'єднанням двох полярних освітніх систем – спартанської та афінської. Платон висунув низку положень про значення позитивного прикладу у вихованні та розробив одну з перших в історії освіти вікову періодизацію виховання. Три етапи із семи відводилися формуванню фізичного стану. Діти з 3 до 6 років під керівництвом призначених державою вихователів займалися на майданчиках іграми (дошкільне виховання); із 7 до 12 – навчалися в школі письма, читання, музики; з 12 до 16 – відвідували школу фізичного розвитку з гімнастичними вправами; з 16 до 20 – здобували військово-гімнастичну освіту; з 20 до 30 – філософську. Є відомості, що подальшу освіту здобували ті, хто виявляв схильності до розумових занять, останні ставали воїнами. Таким чином, здійснювалося формування гармонійно розвиненої особистості, а виховання сприяло збереженню здоров'я. Зауважимо, що Платон торкався проблеми виховання філософів і воїнів, але не згадував про виховання ремісників та хліборобів [332].

Філософ-ідеаліст Сократ, у якого ще не було писаних праць, а свої погляди він поширював в усних бесідах, пізнання природи вважав непотрібним, нечестивим утручанням у діяння богів (творцем світу, на його думку, був божественний розум). Головним завданням пізнання за Сократом є пізнання людиною свого духовного „Я”. Сократ прагнув досягти „істини” у вигляді етичних понять, вічними чеснотами він уважав поміркованість, хоробрість та справедливість. Не викладаючи готових істин, Сократ за допомогою системи поставлених запитань підводив учнів до правильних висновків. Таким чином, провідне місце у вченні Сократа посідала етика. На його думку, мета виховання –

пізнання самого себе [332]. У той час для формування культури здоров'я принцип самопізнання став одним з найважливіших, оскільки без самопізнання не може бути саморозвитку, самовдосконалення особистості. Висловлювання Сократа, що все без здоров'я – ніщо, надихає на висновок: соціальна важливість здоров'я зародилася в античний період. У цей період з'явилися традиції ведення здорового способу життя, про здоров'я нації почало дбати суспільство.

Аристотель уважав, що від природи людина одержує лише зародки здібностей, які можна розвинути вихованням. У природі людини в нерозривній єдності перебувають три сторони: рослинна, тваринна (вольова) і розумна. Відповідно до них будується й виховання, яке повинно охоплювати фізичне, моральне й інтелектуальне виховання людини. Ці думки про виховання „згідно з природою” були розвинуті пізніше в XVII і XVIII ст. Аристотель вимагав урахування вікових особливостей дітей. Виховання, на його думку, повинно бути державною справою, а не приватною [26].

Основну працю Авіценни (Абу Ібн Сіні) – п'ятитомник „Канон лікарської науки” – присвячено питанням здоров'я. Авіценна, як і Аристотель, дотримувався думки, що воно залежить від самої людини, від рівня її культури. Багато уваги приділено ним основам здорового способу життя (режиму дня, сну й бадьорості, загартуванню, фізичним вправам і харчуванню). Доречно тут навести висловлювання Аристотеля про те, що легше попередити хвороби, аніж лікувати.

Вивчаючи теоретичну й практичну спадщину минулого, ми зупинили свій вибір на дослідженнях праць учених-педагогів: Я.-А. Коменського, Дж. Локка, Г. Сковороди, Й. Песталоцці, К. Ушинського, П. Лесгафта, А. Макаренка, В. Сухомлинського, які збагатили шкільну



освіту фундаментальними ідеями про здоров'я й, таким чином, сприяли формуванню культури здоров'я нації.

Струнку педагогічну систему, що є прогресивною й актуальною в усі часи, створив Я.-А. Коменський. Він обґрунтував необхідність єдності виховання й навчання, показав важливість інтеграції знань про здоров'я людини; розробив принципи доцільності й природовідповідності (згідно з природою), що припускають вивчення педагогами законів духовного життя й узгодження з ними педагогічного впливу на особистість дитини. Визнаючи рівність усіх людей від природи, Я.-А. Коменський не заперечував індивідуальності природних задатків людини і вважав її частиною природи, яка підкоряється загальним законам. Його великі знання в галузі теорії й практики навчання, виховання дозволили розглядати питання формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей і підлітків з позицій профілактичної спрямованості, таким чином, визначивши поняття „здорового способу життя”. На це вказують його думки: „На користь кожної людини справно піклуватися про своє здоров'я” [364, с. 110] або „наше тіло зберігається в бадьорому стані під впливом помірною способу життя” [182, с. 323]. Педагог повинен спиратися на розумні методи виховання, урахувати індивідуальні здібності своїх вихованців, створювати спокійну обстановку в навчальному закладі, приділяти в позашкільних заняттях величезне значення фізичному вихованню. І в наш час оздоровчим технологіям у навчанні й вихованні відводиться важлива роль.

Питання фізичного розвитку й морального виховання дитини розглянуто в педагогічних працях Дж. Локка. У трактаті „Думки про виховання” учений запропонував програму виховання молодого покоління. „Необхідність формування в особистості внутрішньої потреби до активного ствердження в собі моральних якостей – головна мета виховання” [364, с. 138]. При цьому він виділив зміст і

методи розумового та етичного розвитку дітей, умови зміцнення й збереження здоров'я – загартування, харчування, одяг, сон, режим дня. Дж. Локк звернув увагу на необхідність гуманного ставлення до дитини. „Дитина – це істота, яка вимагає до себе поваги” [364, с. 139].

Основним чинником і критерієм людської поведінки є знання, тому людина насамперед повинна пізнати себе. Без розуміння свого місця у світі, сенсу життя не може бути ефективного формування бажаних рис характеру й волі. Видатний український філософ Г. Сковорода з цього приводу писав: „Коли ми хочемо виміряти небо, землю і море, то повинні насамперед виміряти себе своєю власною мірою. Пізнавши себе, людина може розкрити й використати свої реальні, але ще не задіяні (приховані) резервні можливості, задатки і здібності” [307, с. 18]. Учення Г. Сковороди про самопізнання мало певний вплив на суспільний розвиток країни, заперечувало існуючі порядки й погляди, вибивалося з імперського розуміння людських цінностей. У центрі його філософії – питання про щастя людини й шляхи його досягнення. Освіту він уважав засобом для досягнення людської досконалості [307, с. 18–19]. Г. Сковорода вів здоровий спосіб життя. „У Харкові він привернув до себе увагу не тільки вченістю, а й простим, скромним життям: одягався пристойно, але просто, споживав звичайну їжу, спав не більше чотирьох годин, завжди бадьорий, рухливий, усім задоволений, прихильний до убогих, мав набожність без марновірства, вченість без зазнайства, поведінку без лестощів” [307, с. 12].

Процес становлення й виховання людини „у тісному поєднанні з її фізичним, етичним і розумовим розвитком” розглядав Й. Песталоцці [364, с. 299]. Він також, як і Я.-А. Коменський, висував ідеї про природовідповідність і виховання культури здоров'я дітей. „Виховання повинно бути природовідповідним, тобто будуватися відповідно до особливостей людської природи, законів її розвитку” [364, с. 299]. З

іншого боку, на думку Песталоцці, прогресивна педагогіка, у першу чергу виховання, спонукають до самодіяльності й розвитку властивих людині природних сил і задатків [364, с. 300]. Й. Песталоцці вважав провідним аспектом здоров'я людини духовний аспект. Етичне виховання починається в сім'ї й удосконалюється в навчальному закладі. Просте етичне відчуття – це любов, що інстинктивно виникає в немовляти до матері, його природної виховательки. Надалі воно усвідомлюється дитиною й переноситься спочатку на батька, сестру, брата, потім на вчителя, шкільних товаришів і нарешті на свій народ, усе людство [364, с. 301]. Таким чином, після Дж. Локка Й. Песталоцці збагатив педагогіку ідеями про етичне виховання. Педагогічна спадщина його актуальна, оскільки вироблені ним рекомендації потрібні батькам та іншим вихователям у наш час.

Видатний педагог К. Ушинський відводив велику роль формуванню культури здоров'я дітей у вихованні й навчанні. Він уважав, що „якщо медикам ми ввіряємо наше здоров'я, то вихователям ввіряємо моральність і розум дітей наших, ввіряємо їх душу, а разом з тим і майбуття нашої вітчизни” [335, с. 238].

Вивчення педагогіки припускає обов'язкове ознайомлення із сутністю й законами життя, розвитку людського організму як тілесного, так і душевного [335]. К. Ушинський підкреслював важливість і ефективність заняття фізичними вправами. На його думку, гімнастика повинна укріплювати тіло, сприяти попередженню хвороб та їх лікуванню. Якщо педагоги хочуть виховати людину в усіх відношеннях, то вони повинні дослідити її теж в усіх відношеннях [49, с. 22].

На сучасному етапі розвитку суспільства відбувається переосмислення ролі знань про здоров'я людини, зміна ставлення до духовного аспекту здоров'я, тому кожному вчителю необхідно засвоїти елементарні знання з анатомії, фізіології, інших розділів біології, основ

медицини, а також з фізики, хімії для кращого розуміння закономірностей фізичного й психічного розвитку школярів.

Видатний педагог П. Лесгафт збагатив загальноосвітню школу системою фізичної освіти, системою фізичних вправ, яка стала державною. Він уважав фізичні вправи єдиним процесом фізичних і психічних явищ. Жодна інша педагогічна система не розкривала у взаємозв'язку пізнавальне, гносеологічне й психічне значення рухів та не висувала високих вимог до фізичних вправ, як система П. Лесгафта. Він обґрунтував дидактичний принцип свідомості, нерозривно пов'язував фізичний розвиток з духовним, розумовим, етичним і естетичним, показав також зворотний вплив фізіологічних процесів людини на психіку [203]. П. Лесгафта вважають одним з творців теорії й практики лікувальної фізкультури.

Педагог-новатор А. Макаренко приділяв величезну увагу вихованню в підопічних гігієнічних навичок. Він визначав „здоров'я” як нормальний комплекс фізичних і гігієнічних якостей і проявів: охайність, життєрадісність, статева порядність” [211, с. 138]. Багато уваги приділяв ролі фізичних вправ, загартуванню, режиму дня, культурі їжі, статевого вихованню, а передусім загальної культури особистості. Ми погоджуємося з його висновком, що „культура статевого життя – не початок, а завершення виховання особистості; окремо виховуючи статеве відчуття, педагоги ще не виховують громадянина; виховуючи громадянина, вони тим самим виховують і статеве відчуття, вже ушляхетнене основним напрямом педагогічної уваги” [211, с. 189].

Педагогічна система великого педагога-практика В. Сухомлинського створює максимум умов і можливостей з формування, збереження й зміцнення здоров'я школярів. Він писав: „Турбота про здоров'я – це праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежать їхнє духовне життя, світогляд, розумовий

розвиток, міцність знань, віра у свої сили. Якщо зміряти всі мої турботи і тривоги про дітей, то добра половина їх – про здоров'я” [321, с. 109]. У 85 % всіх неуспішних учнів головна причина відставання в навчанні – поганий стан здоров'я” [321, с. 46]. В. Сухомлинський розглядав здоров'я школярів як цілісну систему й відзначав: „Анатомо-фізіологічні процеси, що відбуваються в цьому віці, настільки тісно пов'язані з духовним життям і формуванням свідомості, суттєво відображають майбутнє людини, що фізична культура вже не може обмежуватися культурою тіла й здоров'я” [321, с. 382]. Він таким чином доводив єдність духовного, психічного й фізичного аспектів здоров'я особистості.

Багато ідей ученого є основою для нашого експерименту. Спадщина В. Сухомлинського широко використовується в сучасній шкільній практиці. У його працях багато цінного для підвищення ефективності освітнього й виховного процесів, а також покращення відносин школи з батьками. В. Сухомлинський уважав, що турбота про здоров'я неможлива без постійного зв'язку з родиною. Переважна більшість бесід з батьками, особливо протягом двох перших років навчання дітей у школі, – це бесіди про здоров'я [321, с. 109]. У цих бесідах педагог відзначав: „Фізична культура повинна забезпечити свідоме ставлення підлітка до власного організму, виробити вміння укріплювати здоров'я правильним режимом праці, відпочинку, харчування, гімнастикою, спортом, загартовувати фізичні і нервові сили, попередити захворювання” [321, с. 383]. В. Сухомлинський уміло боровся зі шкідливими звичками підлітків. Він зауважив: „Саме куріння для багатьох підлітків є тією останньою краплею, яка, переповнюючи чашу нервового збудження, призводить до поганих, негідних вчинків” [321, с. 385].

Ш. Амонашвілі підвів під педагогічний процес філософську основу: „Не всяка педагогіка потрібна мені, а така, яка допоможе

осмислити дитину, таємничість її долі, її призначення в житті і суспільстві” [9, с. 9]. Філософський погляд на дитину дозволяє педагогу не тільки створити в собі педагогічну позицію, але й багатьом учителям переосмислити педагогічну практику, досягнути сенс педагогічної діяльності [9, с. 9].

Погляди Ш. Амонашвілі співзвучні з поглядами В. Вернадського: у них розглядаються ті самі проблеми – захист природи, виживання людини на Землі, надання суспільством людині можливості розкрити її сутність, утвердитися в житті й виконати покладену на неї місію. Його думки: „Кожен з нас народився зі своєю місією. Ті, хто відкрили її в собі, – служать їй віддано, натхненно, а інші назавжди втратили її в результаті неправильного виховання, а також впливу грубих руйнівних сил, що існують у суспільстві” [9, с. 15]. „У людини, призначення якої направлене на створення гармонії, виникає більше шансів для прогресу, руху до ноосфери” [9, с. 16]. Філософське розуміння й віра в особливе призначення життя кожної дитини в суспільстві разом з психологічними знаннями про особистість допомагають педагогу свою позицію, суть якої – гуманний педагогічний процес [9]. Пропоновані Ш. Амонашвілі ідеї гуманізації педагогічного процесу дозволяють нам відкривати на практиці не менш ефективні способи, прийоми, форми виховання й навчання, що значною мірою сприяє формуванню загальної культури нації, зокрема культури здоров'я самих педагогів і старшокласників.

Здоров'я людини є складним феноменом, який розглядається одночасно педагогікою, медициною, психологією, філософією, валеологією, соціологією, культурологією. Історія розвитку наук нараховує понад триста визначень поняття „здоров'я” [132]. Таким чином, відсутнє єдине його трактування. Спираючись на формулювання Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), зазначимо, що

„здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя” [132, с. 31]. Згідно з М. Агаджаняном, „здоров'я – оптимальний стан взаємопов'язаних ендогенних ритмів фізіологічних процесів та їх відповідність екзогенним циклічним ритмам” [1]. Відповідно до законів біоритмології ритмічне здійснення процесів життєдіяльності людини (залежно від частини доби, дня тижня, дня місяця, пори року) впливає на її поведінку. Уміле використання цього пристосувального механізму дозволяє досягти успіху в особистому житті, поведінці, трудовій діяльності, уникнути деяких захворювань.

Комплексом соціально-біологічних і демографічних показників (народжуваність, дитяча смертність, рівень фізичного розвитку, поширеність захворювань, середня тривалість життя) характеризував поняття „здоров'я населення” В. Колбанов [181, с. 105].

Основоположник валеології І. Брехман також указує на існуючий взаємозв'язок між адаптаційними механізмами людини та міцним здоров'ям. Так, він підкреслював, що здоров'я – це не тільки відсутність хвороб, але й здатність організму швидко адаптуватися до умов середовища, що постійно змінюються, здатність до оптимального виконання професійних функцій. Здоров'я – це стан людського організму, який дозволяє людині повною мірою виконувати свої біологічні та соціальні функції. Водночас це стан максимальної врівноваженості людини з природою й навколишнім середовищем [64]. В інших його працях про складові здоров'я провідне місце посідає етичний аспект. Етична складова – це мотивація ЗСЖ, настанова на довге й повноцінне життя, відсутність упередженого ставлення до медицини, активність у формуванні й зміцненні власного здоров'я, шанобливе й дбайливе ставлення до життя та здоров'я інших людей [63].

Деякі вчені, зокрема Р. Купчинов, уважали важливим показником рівня здоров'я психофізичний стан. Це поняття включає комплекс показників: стан здоров'я, функціонування організму (працездатність, адаптація, відновлення); рівень розвитку рухових здібностей (витривалості, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей); психологічних особливостей особистості (темперамент, характер, здібності); антропометричних показників фізичного розвитку. Успішна діяльність і як наслідок творче довголіття багато в чому залежать від рівня працездатності, що разом з адаптацією й відновленням дозволяє протистояти чинникам ризику [199, с. 53].

Визначення поняття „здоров'я” повинне містити не тільки якісний опис, але й кількісний. Показник „кількість здоров'я” вперше запропонував М. Амосов, який визначив його „як суму резервних потужностей основних функціональних систем” [11; 12].

Поняття „суспільне здоров'я” як здоров'я груп населення (віково-статевих, соціальних, професійних тощо), які проживають на певній території, у різних країнах чи регіонах, було визначено Ю. Лисициним. Суспільне здоров'я, з погляду автора, – це результат соціально-опосередкованих дій, що виявляються через спосіб життя людини, нації, колективів шкіл та ін. [205]. А також, на його думку, „здоров'я – це гармонійна єдність біологічних і соціальних якостей, зумовлених уродженими й набутими біологічними й соціальними діями” [204].

Завдяки працям Ю. Лисицина [204; 205] та за даними ВООЗ, здоров'я людини на 50 % залежить від способу життя, на 20 % – від стану довкілля, на 20 % – від спадковості, у 10 % випадків – від зусиль медицини [159; 192; 204; 228]. З наведеними даними збігається точка зору П. Плахтія: „Стан здоров'я населення економічно розвинених країн світу на 70–80 % зумовлений антропогенними впливами – способом життя і станом довкілля” [225, с. 4].



На думку П. Плахтія, внесок в оздоровлення людини таких антропогенних чинників, як режим праці й відпочинку, складає 20–30 %, раціональне харчування – 10–15 %, загартування – 10 %, рухова активність – 15 %, аутотренінг, правильне дихання, масаж і самомасаж (до 10 % кожен) [225, с. 4].

Фактори здоров'я – це узагальнений термін для характеристики сукупності чинників та умов, які впливають на здоров'я людини [147].

Розглядаючи питання про чинники здоров'я, необхідно враховувати, що наведені цифри носять статистичний характер і визначають їх внесок у розвиток захворювань у середньому для великих популяцій людей [132, с. 45]. Чинник ризику здоров'я – це визначальний чинник, що впливає на здоров'я негативно [132, с. 46]. Кількість чинників ризику здоров'я, згідно з дослідженнями соціальної медицини, складала у 1969 р. – не більше 1000, у 2005 р. – близько 3000. Серед основних чинників ризику виділяють: куріння, алкогольні напої, гіподинамію, надмірну масу тіла, незбалансоване харчування, артеріальну гіпертензію, психоемоційні стреси.

З багатьох чинників, які використовують для характеристики й оцінки ЗСЖ, нашу увагу привернули такі. *У сфері фізичного здоров'я* – це фізична розвиненість відповідно до віку, режим дня, загартованість, рухова активність, правильне харчування, усвідомлене виконання вимог особистої гігієни. *У сфері психічного здоров'я* – це відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів і наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, життєві цілі й цінності, позитивні емоції, відсутність шкідливих звичок. *У сфері духовного здоров'я* – це висока моральність, свідомість, наповненість життя, творчі відносини й гармонія з собою та навколишнім світом, прагнення до самовдосконалення, відчуття прекрасного в побуті, природних умовах, у галузі мистецтва. *У сфері*

*соціального здоров'я* – це задоволення сімейним і соціальним статусом, гнучкість життєвих стратегій та їх відповідність соціокультурній ситуації, позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до дорослих, однолітків і молодших, здатність до самоактуалізації в колективі, відповідальність за власні дії та вчинки [132; 297].

Мадридська конференція міністрів охорони здоров'я Європейських країн у 1981 р. визнала пріоритетним освітнім напрямом збереження й зміцнення здоров'я населення, а Європейське регіональне бюро ВООЗ у 1991 р. визначило 38 завдань, згрупованих у 5 розділах для досягнення здоров'я для всіх: 1) майбутнє охорони здоров'я Європи; 2) досягнення кращого здоров'я; 3) відповідна медико-санітарна допомога; 4) стратегія розвитку з метою досягнення здоров'я для всіх; 5) здорове навколишнє середовище.

Україна активно сприймає світові тенденції щодо поліпшення стану здоров'я населення. У 1991 р. прийнято Закон „Про охорону здоров'я населення”, який визначав правові, організаційні, економічні й соціальні основи охорони здоров'я населення України. У ньому сформульовано принципи збереження здоров'я людей і ЗСЖ [132, с. 7].

Комплексні оздоровчі програми учнів використовуються в усіх розвинених країнах світу. Так, Програма охорони здоров'я в школі (National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion), що рекомендована до використання в США з 1999 р., включає 8 основних модулів:

1. Шкільне середовище (School environment).
2. Освіта дітей у сфері здоров'я (Health education).
3. Програми й практичне керівництво з фізичної активності (Physical activity programs and practices).

4. Шкільне харчування (Nutrition services).
5. Медичні послуги в школі (School health services).
6. Психологічне й соціальне консультування (School counseling psychologias and social services).
7. Підвищення кваліфікації працівників шкіл у галузі охорони здоров'я (School-site health promotion for staff).
8. Активна участь сім'ї й суспільства (Family and community involvement).

До профілактичних програм, які використовують в освітніх установах економічно розвинених країн, також близький комплексний підхід до зміцнення й охорони здоров'я учнів у Росії. Наводимо обов'язкові компоненти державної політики Росії в галузі охорони й зміцнення здоров'я дітей і підлітків: 1) науково-методичне забезпечення; 2) законодавча база та підзаконні акти, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я в процесі навчання й виховання; 3) створення умов для сприятливого зростання й розвитку дітей у школі; 4) використання здоров'язберігаючих технологій; 5) формування ЗСЖ молодого покоління; 6) ефективне медичне забезпечення в школі [312, с. 23].

О. Бердник [44, с. 23] констатує, що процес формування здоров'я в Україні залишається поза увагою системи охорони здоров'я: відсутня статистика щодо кількості здорових та хворих людей; відсутня система формування ставлення до здоров'я як пріоритетної цінності та система формування екологічної свідомості; украй обмежені можливості для підтримки та збереження здоров'я. На думку того ж автора, аналіз стану проблеми здоров'я здорових в Україні є актуальним як фактор національної безпеки й стратегічної мети системи охорони здоров'я [44, с. 23].

У дисертації Н. Зимівець [147, с. 173] представлено порівняльну характеристику моделей навчання високої культури здоров'я, в основу яких покладено різні концепції здоров'я: 1) інформаційна (медична концепція), направленість освітнього процесу на знання, очікуваний результат – зміна поведінки; 2) удосконалення особистості (ціннісна концепція), направленість на розвиток самооцінки, упевненості в собі й самоконтролю, розвиток компетентностей діяти в інтересах свого здоров'я; 3) радикально-політична (соціальних змін) направленість на перетворення навколишнього середовища; 4) ціннісно-соціальна концепція, тобто філософська направленість на формування концепції життя особистості в сучасних умовах.

У працях М. Смирнова [312], В. Базарного [34] можна виділити два напрями діяльності шкіл зі збереження й зміцнення здоров'я учнів: стратегія вимушених заходів і стратегія формування здоров'язберігаючого простору школи. Остання реалізується у формі медичної й психолого-педагогічної моделі (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Напрями роботи шкіл зі збереження й зміцнення здоров'я учнів

Медична модель припускає забезпечення здоров'я учнів шляхом максимального наповнення школи медичними (фізіологічними) технологіями діагностики, підтримки й зміцнення здоров'я. Відкривають фітобари, кімнати гірського повітря, фізіотерапевтичні кабінети. Але стосовно медичної моделі можна виділити й негативні моменти. Для її реалізації потрібні значні фінансові кошти. Окрім того, відповідальність за роботу, що проводиться, часто перекладають на медиків та вчених, при цьому забувають, що інколи головні проблеми створюють самі вчителі [312].

Психолого-педагогічна модель перспективна й дієва; вона ґрунтується на пріоритеті психолого-педагогічних принципів здоров'язберігаючої педагогіки. Учителеві в ній відводиться основна роль у збереженні та зміцненні здоров'я учнів. Її реалізація припускає формування в школі здоров'язберігаючого простору, а надалі здоров'язміцнювального. Обидві моделі не є антагоністичними, вони доповнюють і укріплюють одна одну [312].

Системоутворювальним принципом здоров'язберігаючої педагогіки є пріоритет турботи вчителя про здоров'я учнів, у межах якого виділяються умови: науково-методична обґрунтованість роботи, підготовка й добір кадрів, достатнє матеріальне забезпечення школи.

Таким чином, упродовж усього розвитку людського суспільства здоров'я вважалось однією з фундаментальних загальнолюдських цінностей. Щодо визначень поняття здоров'я, способів його збереження й зміцнення в працях давніх філософів Платона, Аристотеля, Демокрита, Сократа, Гіппократа утвердилася ідея про необхідність поєднання інтелектуального розвитку людини з вихованням культури тіла, підкреслювався вплив зовнішнього середовища та способу життя на стан здоров'я, наголошувалась ефективність використання оздоровчих природних засобів.

Учені-педагоги – Я.-А. Коменський, Дж. Локк, Г. Сковорода, Й. Песталоцці, К. Ушинський, П. Лесгафт, А. Макаренко, В. Сухомлинський – збагатили шкільну освіту фундаментальними ідеями про здоров'я й, таким чином, сприяли формуванню культури здоров'я.

Я.-А. Коменський розглядав формування й зміцнення здоров'я підлітків з позицій профілактичної спрямованості, визначивши поняття „здоровий спосіб життя”. Питанням фізичного розвитку й морального виховання дитини присвячено педагогічні праці Дж. Локка; Й. Песталоцці розвинув положення прогресивної педагогіки про чинники формування гармонійної особистості, про розвиток можливостей, здібностей людини. Учення Г. Сковороди про самопізнання мало певний вплив на суспільний розвиток країни, на людські цінності. П. Лесгафта вважають одним з творців теорії й практики лікувальної фізкультури. Педагог-новатор А. Макаренко величезну увагу приділяв здоров'ю своїх підопічних і вихованню в них гігієнічних навичок. В. Сухомлинський розглядав здоров'я школярів як єдність духовного, психічного, фізичного аспектів, а Ш. Амонашвілі підвів під педагогічний процес з формування культури здоров'я філософську основу.

Здоров'я людини є складним феноменом, який розглядається одночасно багатьма науками. Наведені визначення „здоров'я”, як і багато інших, характеризують стан організму людини щодо пристосування до умов зовнішнього середовища, тобто є результатом процесу взаємодії людини й місця існування. Індивідуальне здоров'я розглядається як досягнення людиною високого рівня фізичної працездатності, наявності в неї адаптації до умов зовнішнього середовища, стійкості до захворювань. Здоров'я населення є інтегративним показником суспільного розвитку країни, відображенням її політичного, соціально-економічного та морального стану.

Уважаємо, що екологічні здоров'язберігаючі та індивідуальні оздоровчі технології мають могутню педагогічну дію, сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості й зміцненню духовного здоров'я учнів. Ми в дослідженні визначили ці технології пріоритетними на всіх етапах формувального експерименту. Набуття людиною валеологічного світогляду, екологічних знань є передумовою цілеспрямованих зусиль щодо збереження свого здоров'я.

Для розуміння методологічних засад формування культури здоров'я старшокласників важливо розглядати її, на думку вчених, у співвідношенні тріади: здоров'я – ЗСЖ – культура здоров'я.

Отже, формування здоров'я молодого покоління здійснюється у взаємодії зовнішніх (природні й соціальні) і внутрішніх (духовність, спадковість, стать) чинників.

## 1.2. Наукові підходи до визначення структури й змісту культури здоров'я старшокласників

Для правильного розуміння категорії „культура здоров'я” в історико-педагогічному плані нами була вивчена розробка двох понять: „культура” і „здоров'я”. У методологічному аспекті ми також проаналізували загальне поняття „культура”. Слово „культура” з'явилося понад дві тисячі років тому, етимологічно означало „обробляти землю, ґрунт”, отже, застосовувалося спочатку лише як агротехнічний термін [198].

Уперше Цицерон використав слово „культура” стосовно дії, спрямованої на людський розум. І відразу ж „cultura” почала протистояти іншому латинському поняттю – „natura”, тобто природа. У цьому контексті слово „культура” означало явище, що створене, тобто надприродне. Саме з того часу світ культури, будь-який його предмет або явище сприймаються як результат зусиль самих людей, направлених на вдосконалення, обробку, перетворення того, що надане безпосередньо природою, а пізніше – як ступінь виховання чи освіти [185, с. 204].

Культура – за Великим тлумачним словником української мови за ред. В. Бусела – „це сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людством протягом його історії”, „освіченість, вихованість”, „рівень, ступінь досконалості якої-небудь галузі господарської або розумової діяльності” [77, с. 596].

„Словарь русского языка” за ред. А. Євгенєвої поняття „культура” визначає як „сукупність досягнень людського суспільства у виробничому, суспільному і духовному житті”, „рівень, ступінь розвитку будь-якої галузі господарчої або розумової діяльності”, „наявність умов



життя, відповідних до потреб” [311, с. 148], а в словнику В. Даля знаходимо: „Культура – освіта розумова й етична” [118, с. 217].

У найзагальнішому вигляді культура – це сукупний результат продуктивної діяльності людей; у вузькому, особистісному розумінні, – це певні цінності та норми поведінки людини в соціальному й природному оточенні [156, с. 5]. Більш детальну характеристику цього терміна подано В. Семеновим: „Культура означає міру усвідомлення й оволодіння людиною своїми ставленнями до самої себе, суспільства, природи, а також ступінь і рівень саморегуляції її сутнісних потенцій (можливостей, здібностей)” [132, с. 50].

Таким чином, індивідуальна культура – це особливий діяльнісний спосіб освоєння світу, як зовнішнього (природа й суспільство), так і внутрішнього. У науці склалися три основні підходи до визначення суті культури як інтегральної характеристики життєдіяльності суспільства: аксіологічний, діяльнісний, особистісний. При аксіологічному підході в основу розуміння культури беруться цінності, при діяльнісному – способи діяльності людини та при особистісному – якості особистості.

Уперше термін „культура здоров’я” знаходимо в роботі В. Климової у 80-х рр. ХХ ст.: „Людина не має права – у такі умови вона поставлена – вважати себе освіченою, не освоївши культуру здоров’я” [176, с. 16].

Визначення цього поняття на особистісному рівні простежується у валеолога Л. Татарнікової. „Під культурою здоров’я особистості важливо розуміти ступінь достатності в оволодінні валеологічними знаннями, самокорекції психологічного” [325, с. 194]. Культуролог В. Скумін показав значення культури здоров’я в становленні особистості й забезпеченні ЗСЖ. На його думку, „це фундаментальна наука про людину та її здоров’я, інтегративна галузь знань, яка розробляє й вирішує теоретичні та практичні завдання гармонійного розвитку

духовних, психічних і фізичних сил людини, її оптимальної біосоціальної адаптації і створення здорового місця існування” [308, с. 14–15].

Для того, щоб школяр націлив себе на ЗСЖ, необхідна певна педагогічна дія. На думку В. Базарного [34], В. Горащука [103; 104], Г. Зайцева [139], В. Колбанова [181], М. Смирнова [312], навчання у формі традиційної освіти (інформування про негативні тенденції в здоров’ї, шкоду куріння, алкоголю, наркотиків) не призводить до радикальної зміни на краще способу життя. Важливо шукати нові форми педагогічної дії на дітей і підлітків, що здатні забезпечувати в них:

- 1) мотиваційне ставлення до організму, психіки, статевого статусу;
- 2) формування наукового розуміння суті здорового способу життя;
- 3) ефективне використання оздоровчих технологій;
- 4) оптимізацію навчальної діяльності в результаті покращання здоров’я.

З проблеми формування культури здоров’я учнів накопичено теоретичні, практичні розробки, досліджено критерії та показники цього процесу, які є для нас важливими [71–72; 80; 97; 104; 139; 189; 248; 308; 312] та ін. Авторами [73; 88; 216; 225; 248; 297; 298; 322] приділено увагу формуванню ЗСЖ учнів, а також у професійній педагогічній освіті студентів, майбутніх педагогів. Розробці ефективних інноваційних педагогічних технологій для старшокласників, які постійно проживають в екологічно несприятливих регіонах, особливо в містах, де зосереджено техногенні об’єкти (металургійний комбінат, коксохімічний завод тощо), якими, наприклад, є міста Алчевськ, Сєвєродонецьк, Лисичанськ Луганської обл., у публікаціях майже не приділялося уваги.

Аналіз психолого-педагогічної, медичної літератури [58; 89; 135; 138–140; 184; 194; 209; 212; 287; 339; 362] показує, що шкільний вік поділяють на періоди: молодший (6–7 до 11–12 років); середній або підлітковий (12–15 років); старший підліток, або період ранньої юності

(15–18 років), іноді визначають його з 14 років, у першу чергу, у зв'язку з пубертатним періодом (представники біологічного підходу). Зауважимо, що межі вікових періодів відносно рухомі. Таким чином, відповідно до вікової періодизації онтогенезу старшокласником або старшим підлітком вважається особистість віком 15–18 років.

Проведений у контексті досліджуваної проблеми вибіркового аналізу наукових і навчально-методичних джерел з метою з'ясування психолого-педагогічних характеристик старшого шкільного віку, які впливають на формування культури здоров'я, засвідчив, що цей вік характеризується об'єктивними змінами в житті школяра: близьким завершенням середньої освіти, необхідністю вибору майбутньої професійної діяльності, розширенням соціальних контактів. Саме тому цей вік є періодом суттєвих якісних змін у розвитку особистості, тобто починає формуватись певна структура самосвідомості, розвивається особистісна рефлексія, усвідомлюються життєві плани, перспективи, розвиваються соціальні мотиви.

Особливий статус старшокласників, тобто особистостей підліткового періоду, відображено в його назвах: „перехідний”, „переломний”, „важкий”, „критичний” [62; 73; 147; 170; 184; 211; 329]. У них зафіксовано складність і важливість процесів розвитку, які відбуваються в цьому віці, пов'язаних з переходом від однієї „епохи” життя до іншої. Перехід від дитинства до дорослості містить основний зміст і специфічну відмінність усіх сторін розвитку в цей період. У результаті перебудови організму з'являються елементи дорослості, посилюється самосвідомість у стосунках з дорослими й однолітками, з'являються нові інтереси, активізується пізнавальна діяльність тощо. Досить непрості перетворення можуть зумовлювати появу в підлітків серйозних проблем. Тому виховання пізнавальних (у першу чергу) інтересів старшокласників набуває важливого значення. Саме вони

сприяють залученню старшокласників до активної діяльності в певній сфері, зокрема в оздоровчій. Окрім групи пізнавальних мотивів, інтелектуальну активність школяра зумовлюють і соціальні мотиви [18; 128; 202; 218].

Як свідчать дані національного опитування дітей і молоді у віці 10–22 років, проведеного Українським інститутом соціальних досліджень (1999 р.), активне збільшення кількості шкідливих звичок (факторів ризику) припадає саме на підлітковий вік [290]. Щодо школярів, які проживають у промислових містах, то накладається ще один дуже суттєвий фактор ризику для здоров'я – екологічний.

Отже, на думку В. Бароненка, Л. Рапопорт, „культура здоров'я – ступінь досконалості, що досягається в оволодінні теорією і практикою оптимізації життєдіяльності людини, направленої на адекватну реалізацію її генетичного потенціалу, зміцнення і розвиток резервних можливостей організму, оздоровлення біосоціального середовища, що її оточує, це сприяє прогресу людства в цілому” [36, с. 6]. На думку А. Міт'яєвої, „культуру здоров'я слід визначати не лише як суму знань, але й як активно-зацікавлену поведінку, засновану на етичних засадах ставлення людини до фізичного потенціалу свого розвитку” [228, с. 8].

Як відзначив В. Горащук, „культура здоров'я – це важливий складний компонент загальної культури людини, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок з формування, збереження і зміцнення її здоров'я” [104, с. 167–168]. Учений розглядає культуру здоров'я в широкому сенсі слова як частину загальної культури людини і систему цілісного розвитку, а у вузькому сенсі – як якісну характеристику валеологічних, педагогічних, культурологічних знань і оволодіння оздоровчими технологіями. Автором запропоновано концептуальну модель культури здоров'я

особистості. Вона представлена як сукупність трьох компонентів (блоків): програмно-змістового, ціннісно-орієнтаційного, діяльнісно-практичного.

Важливою в аспекті теоретичного аналізу нашої проблеми є дисертаційна робота Г. Кривошеєвої. Культура здоров'я, на її думку, – якісне утворення особистості, що виявляється в її ставленні до здорового способу життя, до свого здоров'я, що зумовлює свідоме прагнення самостійно, творчо вдосконалювати фізичну, психічну й духовну сферу власної життєдіяльності на основі самопізнання й адекватної самооцінки стану здоров'я [189, с. 38]. Авторка вважає, що поняття „культура здоров'я” містить не тільки такі характеристики, як здоровий спосіб життя, фізичне й психічне здоров'я, а й творчу активність щодо свого організму й соціальну відповідальність.

У працях Е. Вайнера знаходимо: „...під валеологічною культурою слід розуміти усвідомлення людиною цінності здоров'я в низці життєвих пріоритетів, що визначає її дбайливе ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих людей” [70, с. 64]; „серед окремих аспектів культури: художньої, фізичної, екологічної культури поведінки або спілкування – культура здоров'я повинна стати пріоритетною, такою, що допомагає найповніше розкрити свій потенціал – самореалізуватися” [71, с. 12].

Культура здоров'я школяра виявляється в глибині й системності знань, засвоєних учнями, сформованості гуманістичних ціннісних орієнтацій, у розвитку образного мислення, у розумінні виховних можливостей національних, культурно-історичних традицій, в активності оздоровчої діяльності учнів, у творчій ініціативі, емоційно-ціннісному ставленні до навчання й майбутньої професії [104, с. 164–65].

У дисертаційній роботі В. Бабича переконливо доведено, що „культура здоров'я школяра – це інтегроване створення особистості, що

виявляється в її мотиваційній, теоретичній і практичній підготовці до формування, збереження та зміцнення свого здоров'я у всіх його аспектах (духовному, психічному та фізичному)” [32, с. 54]. Автор виділяє такі структурні компоненти культури здоров'я, як: змістовний, мотиваційний, діяльнісний. Змістовний – усвідомлення учнями сутності культури здоров'я, пізнання та засвоєння за весь період навчання в школі певного обсягу знань, умінь і навичок з формування, збереження й зміцнення здоров'я на духовному, соціальному, психічному та фізичному рівнях. Мотиваційний компонент включає в себе розуміння школярами здоров'я як найвищої цінності; вироблення світоглядних позицій відповідно до кращих ідеалів, набутих людством; свідоме прагнення до повноцінного життя. Діяльнісний компонент характеризується виконанням та трансляцією ЗСЖ у соціальному середовищі; засвоєнням школярем на практиці оздоровчих технологій [32].

Багато вчених вважають, що здоров'я залежить від валеологічного мислення. Воно зменшує внутрішній конфлікт, напруженість, дозволяє контролювати емоції, потреби й бажання, відповідно запобігає захворюванням [181, с. 14]. На думку В. Колбанова, під валеологічним мисленням слід розуміти „мислення, яке має креативну спрямованість щодо власного здоров'я і здоров'я всіх навколишніх людей” [181, с. 72].

У нашому дослідженні методологічним орієнтиром у визначенні культури здоров'я стали праці В. Бабича, В. Горащука, С. Кириленко, у яких є аксіологічний, системний, особистісно орієнтований і діяльнісний підходи:

- аксіологічний підхід проявляється в усвідомленні цінності здоров'я;
- системний підхід передбачає цілісність у практичній діяльності з комплексної реалізації ЗСЖ;

– особистісно орієнтований підхід стимулює активізацію позитивних якостей особистості в процесі взаємодії суб'єктів оздоровчої діяльності;

– діяльнісний підхід полягає в тому, щоб допомогти особистості в її становленні й розвитку, духовному самовдосконаленні.

Методологічною засадою формування культури здоров'я старшокласника є формування світогляду (усвідомлення себе на космопланетарному, біосоціальному, національно-особистісному рівнях). Людина живе в суспільстві, тому вона повинна й намагається підкорятися законам розвитку суспільства. Перед соціумом завжди постає проблема – підготовка молодого покоління до вирішення завдань суспільного життя. Спостерігається розвиток людини впродовж усього життя в процесі засвоєння й відтворення культури суспільства, тобто її соціалізація. Важливо формувати в школярів системне розуміння суті людини, а для цього потрібне нове розуміння цінності й сенсу життя. Необхідно пам'ятати, що людина є складною біологічною системою, яка діє „за законами органічних єдностей. Вони, у свою чергу, виступають невіддільною частиною Природи, яка задає характер діяльності всіх функціональних систем організму людини” [79, с. 220]. Людина – елемент Космосу, тому народжується й розвивається за його законами, а крім того, формується космопланетарний рівень її свідомості.

У ХХ столітті сформувався новий науковий напрям – екологія людини, що вивчає взаємодію цієї біосоціальної істоти з багатокомпонентним навколишнім світом, який постійно вдосконалюється. Характерною ознакою епохи є те, що уявлення про роль екології в житті людини перейшло з наукових сфер у масову свідомість. І це не випадково, оскільки середовище існування стало більш агресивним, більш відчутним. Формування екологічного світогляду важливе, у першу чергу, в умовах промислового міста.

Концептуальні основи уявлення про біосферу закладено працями В. Вернадського [79]. Він представляв біосферу як геологічне тіло, будова й функції якого визначаються особливостями планети Земля та Космосу. Живі організми, популяції, види й уся жива речовина – це форми та рівні організації біосфери. Людину В. Вернадський розглядав як закономірну ланку еволюції живого, як силу, що творить особливу ситуацію еволюції біосфери – стадію ноосфери. У його уявленні *ноосфера* – це галузь розуму, наукової думки й чинник, що бере активну участь у перебудові планети.

Український філософ О. Базалук доповнює концепцію українського вченого В. Вернадського щодо структури матеріального світу: від кісткової та живої речовини відмежовується третій стан матерії – розумна. Людина – біосоціальна істота, її унікальність пов'язана передусім з особливостями психіки [33]. Розвиток соціально-економічних відносин спричиняє зміни у свідомості, світогляді людей, надання пріоритету ролі освіти у формуванні екологічного світогляду.

Глобальна екологічна криза наших днів – це результат неправильно обраної стратегії технічного або соціального розвитку. Це відображення глибинної кризи культури, яка охоплює весь комплекс взаємодії людей між собою, із суспільством і природою. Вихід з кризи вбачається в освоєнні нових ціннісно-нормативних відносин, які дозволять подолати відчуження людини від природи й таким чином виробити екологічні імперативи взаємодії суспільства та природи [237].

У процесі екологічного виховання особистості, природоохоронної та екологічної її освіти забезпечується формування екологічної культури, що включає культуру взаємин не тільки з природою, але й з товариством людей, з дорослим чи дитиною.

Екологічне виховання досягається за допомогою комплексу природоохоронного й екологічного навчання. Під екологічним



вихованням розуміємо соціалізацію особистості шкільною середньою освітою, вищою спеціальною освітою, екологічну й природоохоронну пропаганду [93]. Ураховуючи точку зору А. Герасимчука, відзначаємо, що екологічне виховання – це засвоєння людиною екологічної моралі.

Під *планетарним чинником здоров'я* слід розуміти вплив навколишнього природного середовища на стан органів і систем людини. Відомо, що біологічний рівень здоров'я залежить від гармонії людини з природними ритмами. Згідно з наукою біоритмологією, вона живе за добовими, місячними та річними біоритмами [100, с. 220].

Соціальний рівень здоров'я припускає, що людина постійно спілкується з іншими людьми в суспільстві, вступає з ними у виробничі, побутові, сімейні, політичні, сексуальні та інші взаємини. З дитинства формуються в неї здорові життєві потреби, інтереси, мотиви, цінності тощо.

Виходячи з цього, філософське вчення про людську сутність, що формується в таких сферах життєдіяльності, як: космос, природа, соціум, культура, може бути методологічною основою нашого дослідження – формування культури здоров'я старшокласників. Здійснюючи цей процес, ми проаналізували поняття *особистість*.

Особистість – це стійка система соціально значущих якостей індивіда, сформованих у спільній діяльності й спілкуванні з іншими людьми. Істотними характеристиками особистості є:

- стійкість, що полягає в послідовності й передбачуваності поведінки

особистості, закономірності її вчинків;

- цілісність, зумовлена існуванням стійкого зв'язку (тісною взаємодією

всіх сторін особистості);

- активність, що виявляється в прагненні особистості розширювати сфери діяльності, не тільки пристосовуючись до ситуації, але й перетворюючи її [57, с. 27].

Джерелом активності особистості є потреби, тобто усвідомлення й переживання людиною потреби в об'єктах, необхідних для її існування та розвитку [58]. Суперечності між потребами й реальними можливостями їх задоволення зумовлюють включення людини в суспільні відносини, а отже, є рушійною силою розвитку особистості. Зрозуміти особистість можна в педагогічному процесі, вивчаючи її реальні зв'язки та взаємини.

Формування певного способу життя в людини зумовлено конкретними соціальними умовами. При більш-менш однаковому рівні потреб, що характерний для цього суспільства, кожна особистість характеризується індивідуальним способом їх утілення, тому поведінка людей є різною. Свідомий (чи несвідомий) вибір способу життєдіяльності пролягає через процес соціалізації особистості індивіда. Ці два процеси взаємопов'язані: ЗСЖ є передумовою та гарантом соціалізованого входження молодого людини в реалії нашого світу [73].

А. Маслоу [223, с. 142] розглядає *потреби* людини як систему з пірамідним принципом будови. Підсистемами є тіло, психіка та надсвідомість – елемент, який організує всю систему; він найбільш високий в ієрархічному відношенні, тобто є духовною сферою (вершиною піраміди). Нижчий рівень структури потреб складають фізіологічні потреби. Потреби в безпеці спонукають індивіда до діяльності, яка забезпечить недоторканість і зручні умови життя. Потреби в підтримці, спілкуванні, дружбі й любові схиляють людину бути членом групи. Потреби в престижі виявляються в прагненні досягти помітного становища в суспільстві. Потреби в самоактуалізації

та самовдосконаленні спонукають людину до діяльності, у якій вона розкриває духовний і творчий потенціал.

За Е. Бондарчуком, Л. Бондарчуком, *мотиви* (від лат. *movere* – приводити в рух, штовхати) – це образи, що відображають об’єкти задоволення потреб і спонукають людину до діяльності; форми вияву спрямованості особистості. До неусвідомлюваних мотивів належать *потяги* – прагнення задовольнити малоусвідомлювану або взагалі неусвідомлену потребу, а також *настанови* – неусвідомлений особистістю стан готовності до діяльності, за допомогою якої може бути задоволена потреба. До усвідомлюваних мотивів належать:

- *бажання* – переживання (більша або менша усвідомленість образу того, до чого прагне людина);

- *інтерес* – форма вияву пізнавальної потреби (спрямованість особистості на пізнання дійсності);

- *схильність*, що виникає при включенні в інтерес вольового компонента;

- *ідеал* – вирішальні життєві цілі, що конкретизуються в образах або уявленнях.

*Переконання* – система мотивів особистості, які спонукають її чинити відповідно до своїх принципів, ціннісних орієнтацій, світогляду (система філософських, естетичних, природничо-наукових та інших поглядів [57, с. 31]. Знання мотивів, якими керується окрема людина (у нашому дослідженні старшокласники), дозволяє передбачати напрям її поведінки й діяльності. Установлено, що поведінка й діяльність людини в певний проміжок часу залежать від того, які саме особливості психічних процесів і властивостей особистості виявляються протягом цього періоду, тобто від її психічного стану (характеристики психічної діяльності за певний проміжок часу). Психічні процеси, стани, властивості взаємопов’язані, наприклад, психічні стани впливають на

протікання психічних процесів, а часто повторюючись, набувши стійкості, можуть стати властивістю особистості.

Виділяють види психічних станів залежно від таких параметрів: 1) вплив на особистість (позитивний і негативний); 2) переважаючі форми психіки (емоційні, вольові, інтелектуальні); 3) глибина (глибокі, поверхневі); 4) час протікання (короткочасні, тривалі та ін.); 5) ступінь усвідомленості [57, с. 57–58].

У практиці роботи шкіл використовують кілька узагальнених моделей особистості (К. Платонов, І. Іванов, Д. Кеттелл, Е. Фромм, З. Фрейд) [301]. У якостях особистості поєднуються спадкові (біологічні) і набуті за життя (соціальні) компоненти. За співвідношенням у структурі особистості К. Платонов розділив усі якості на чотири ієрархічні рівні-підструктури.

1. Рівень темпераменту, що включає якості, найбільш зумовлені спадковістю. Вони пов'язані з індивідуальними особливостями нервової системи, потребами, інстинктами, статевими, національними особливостями тощо.

2. Рівень психічних процесів. Його утворюють якості, що характеризують індивідуальний характер: відчуття, сприйняття, уява, увага, пам'ять, мислення, воля. Розумові логічні операції (асоціації, порівняння, абстрагування, індукція, дедукція та ін.) є способами розумових дій.

3. Рівень досвіду особистості. Він включає якості: знання, уміння, навички, звички, які формуються в процесі вивчення шкільних навчальних дисциплін і їх набувають у практичній діяльності (сфера дієво-практична).

4. Рівень спрямованості особистості. Об'єднує соціальні за змістом якості людини, які є основою її поведінки і включають: інтереси, погляди, переконання, соціальні установки, ціннісні орієнтації,

морально-етичні принципи та світогляд.

Названі рівні К. Платонова представлені у вигляді концентричних шарів, у центрі яких знаходиться біологічно зумовлені якості, а зовні – соціальні.

Проте в структурі особистості є якості, які можуть виявлятися на всіх рівнях, „пронизуючи” їх за радіусами. До інтегральних груп якостей відносять: потреби, характер, здібності та Я-концепції особистості. Ці групи тісно взаємопов’язані й часто компенсують одна одну [301, с. 8].

На нашу думку, для характеристики цілей і змісту освітніх технологій найбільш зручною є спрощена й адаптована модель структури якостей особистості, створена І. Івановим [301, с. 9]. Така модель містить шість сфер психіки: знання, уміння й навички; розумові дії; механізми управління; етично-естетичні якості; дієво-практичні якості; творчі якості. Вони групуються на основі їх матеріального носія – сфери психофізіологічного розвитку нервової системи. Важлива роль також відводиться ключовим компетентностям особистості, які виступають мірою здатності людини включатися в діяльність. Для шкільної освітньої практики виділені такі компетентності: математична – робота з числовою інформацією; комунікативна – уміння спілкуватися; інформаційна – уміння працювати з усіма видами інформації; соціальна – уміння працювати в одній команді, колективі; продуктивна – уміння ухвалювати рішення й нести відповідальність; автономізаційна – здатність до самоосвіти й саморозвитку; конкурентоспроможності; етична – здатність і потреба жити, дотримуючись загальнолюдських етичних законів [301, с. 1–11]. Ключові компетентності ґрунтуються на властивостях особистості й виявляються в певних способах поведінки.

Цікавою є точка зору І. Брехмана про культуру здоров’я. Культура здоров’я, формуючи еталонні уявлення про здоров’я та оздоровчу технологію, так або інакше визначає, як слід сприймати стан свого

здоров'я і що робити для його зміцнення, тоді як індивід вибирає своє індивідуальне ставлення до цього [65]. Таким чином, культура – це зміна особистості та її мислення про світ, отримання людиною внутрішньої стійкості, це процес самовизначення.

На думку ще одного дослідника, С. Кириленко, культура здоров'я, з одного боку, – це інтегративна якість особистості, з іншого – показник її вихованості. Метою формування здорового способу життя, як вона зазначає, є сприяння досягненню в широкому розумінні благополуччя й здоров'я на всіх рівнях та в усіх сферах. При цьому основними механізмами формування здорового способу життя є створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я, а результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я [174].

Порівнюючи різні наукові підходи до розгляду поняття „культура здоров'я” (Е. Вайнер, В. Горащук, Г. Зайцев, О. Зайцев, С. Кириленко, В. Колбанов, А. Мітяєва та ін.), ми відзначаємо, що **культура здоров'я старшокласників** – це інтегративне особистісне утворення, яке проявляється в ціннісному ставленні до власного здоров'я та здоров'я інших людей, які оточують, спрямованості до збереження та зміцнення всіх аспектів здоров'я, у здоров'ятворчій поведінці та дбайливому ставленні до навколишнього середовища.

Аналіз структури поняття „культура здоров'я у старшокласників” показує: ми маємо справу зі складним об'єктом пізнання, що робить необхідним використання системно-цілісного підходу.

Спираючись на дослідження В. Горащука, Г. Зайцева, Г. Кривошеєвої, В. Колбанова, М. Мариніної, А. Мітяєвої, та ін., ми виділили такі функції культури здоров'я: аксіологічну, гносеологічну, регулятивну, комунікативну, адаптивну, рефлексивну, креативну. *Аксіологічна* проявляється в усвідомленні учнями цінності здоров'я,

переконаності в необхідності вести ЗСЖ, наявності інтересу до питань власного здоров'я. *Гносеологічна* виявляється в набутті валеологічних знань і вмінь, пізнанні себе і своїх потенційних можливостей і здібностей, у вивченні літератури про ЗСЖ та різні оздоровчі методики. *Регулятивна* дозволяє дотримуватися валеологічних норм і правил поведінки, зумовлює врахування певних вимог. *Комунікативна* виражається в передачі з покоління в покоління валеологічного досвіду, його збагачення новими знаннями й уміннями, а також забезпечує взаємодію учасників здоров'ятворчого процесу. *Креативна* забезпечує творчу активність особистості. *Рефлексивна* виражається в здатності до самопізнання, вміння аналізувати власні діє, мотиви й зіставляти їх зі суспільно вагомими цінностями, а також діями та вчинками інших людей. *Адаптивна* культура здоров'я як спосіб адаптації й організації життєдіяльності учнів дозволяє оптимізувати стан власного організму й підвищити стійкість до стресогенних чинників природного й соціального середовища.

Сьогодні активно розвиваються психологія здоров'я, педагогіка здоров'я, педагогічна валеологія, профілактична медицина, завданнями яких є виховання й навчання людини ЗСЖ, ефективне використання знань, умінь і навичок самооздоровлення. Педагогічна валеологія зародилася на межі загальної педагогіки та валеології, яка зумовлює принципи й шляхи досягнення гармонії фізичного, духовного, психічного та соціального благополуччя, збільшення резервних можливостей організму, збереження й зміцнення здоров'я. Метою педагогічної валеології є усвідомлення кожним учнем індивідуальних потреб і особливостей розвитку, на підставі яких можливе створення індивідуального ЗСЖ. Під педагогічною валеологією розуміють „галузь знань з формування здоров'я учнів педагогічними засобами, точніше – про формування потребнісно-мотиваційної сфери особистості для

самостійного оволодіння прийомами і методами „конструювання здоров'я” [181, с. 142].

З позиції інших науковців, „педагогічна валеологія – галузь валеологічних знань, що вивчає закономірності й механізми формування, збереження й удосконалення здоров'я людини в педагогічних системах; становлення культури здоров'я і ЗСЖ” [132, с. 95].

Виходячи з теоретичного аналізу наукової літератури [32; 100–104; 229] та практичної доцільності, нами виділено основні компоненти культури здоров'я старшокласників: *когнітивний, мотиваційно-ціннісний і діяльнісний*.

*Когнітивний компонент* – знання основ здоров'я і особливостей ЗСЖ (медико-біологічні, екологічні й психологічні знання школяра).

*Мотиваційно-ціннісний компонент* – настанова на ЗСЖ, ставлення до здоров'я як до цінності життя людини, населення всієї планети, готовність до дій з його зміцнення.

*Діяльнісно-поведінковий компонент* – свідоме дотримання ЗСЖ, вольова активність і оволодіння вміннями та навичками з формування, збереження, зміцнення здоров'я, формування активної творчої позиції. Компоненти культури здоров'я становлять єдине ціле, вони доповнюють одне одного. Системоутворювальним елементом у цій структурі є мотиваційно-ціннісний компонент. Саме він несе основне функціональне навантаження, об'єднуючи систему в єдине ціле, формуючи напрямок і внутрішню логіку всього процесу формування культури здоров'я старшокласників. Виявивши взаємозв'язок і взаємозалежність компонентів у цілісній структурі, ми тим самим



визначили суть цього поняття, що дало можливість систематизувати процес у його єдності й закономірності.

В. Білоусова [43, с. 16] описує високий, середній і низький рівні „моральної вихованості” учнів. Вони є конкретними одиницями її вимірювання. Кожний з рівнів характеризується різним ступенем відповідності поведінки підлітка вимогам, правилам, нормам суспільства. *Високий* рівень характеризується наявністю всіх ознак, властивих конкретним показникам вихованості; середній – констатується при наявності половини чи більше ознак відповідного критерію; низький – при практично повній відсутності названих ознак.

Згідно з традиційними підходами до створення критеріальної бази ми визначили три рівні сформованості культури здоров'я в старшокласників: високий, середній, низький.

На думку науковців, оцінювання результатів дослідження залежить від критеріїв, які покладені в його основу. Критерій – це ознака, на підставі якої здійснюється оцінка вихованості учня; теоретично розроблений показник рівня сформованості якості особистості [230]. „Критерій, виступаючи в ролі мірила, норми, є вищим, ідеальним рівнем явища, яке вивчається” [43, с. 15].

Загальні вимоги до виділення й обґрунтування критеріїв можна звести

до того, що вони, по-перше, повинні відображати основні закономірності досліджуваної системи, тобто формування особистості, по-друге, за допомогою критеріїв повинен встановлюватися зв'язок між усіма компонентами цієї системи і, по-третє, якісні її показники повинні виступати в єдності з кількісними.

Виходячи з робіт В. Горащука, Є. Дегтярьова, С. Кириленко, М. Гриньової, А. Міт'яєвої [74; 100-104; 119; 174; 228], направлених на формування культури здоров'я, ми виділяємо чотири рівня здоров'я. І-й

рівень – біологічний (соматичний, фізичний), де соматичне здоров'я – це стан органів та систем організму людини, основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку; а фізичне здоров'я – це темп зростання та розвитку органів і систем організму, в основу якого покладені морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції). II-й рівень – психологічний; це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності. III-й рівень соціальний – розвиток, сформованість і досконалість форм і засобів взаємодії індивіда із зовнішнім середовищем (притосування, урівноваження, регулювання); певний рівень психічного, особистісного розвитку, що дозволяє реалізувати цю взаємодію. IV-й рівень – це рівень духовно-особистісного здоров'я, тобто комплекс моральних характеристик потребнісно-мотиваційної та вольової сфери життєдіяльності, основу якої визначає система цінностей, установ й мотивів поведінки індивіда в суспільстві. Структуру культури здоров'я відобразимо на схемі (рис 1.2).

В узагальненому вигляді критеріями здоров'я є: 1) для соматичного та фізичного – „можу”; 2) для психічного – „хочу”; 3) для духовно-морального – „я повинен” Виховування культури здоров'я старшокласника означає формувати особистісний та суспільний ідеал, відповідно до якого духовно-моральне і психофізичне здоров'я стають вищою загальнолюдською цінністю.

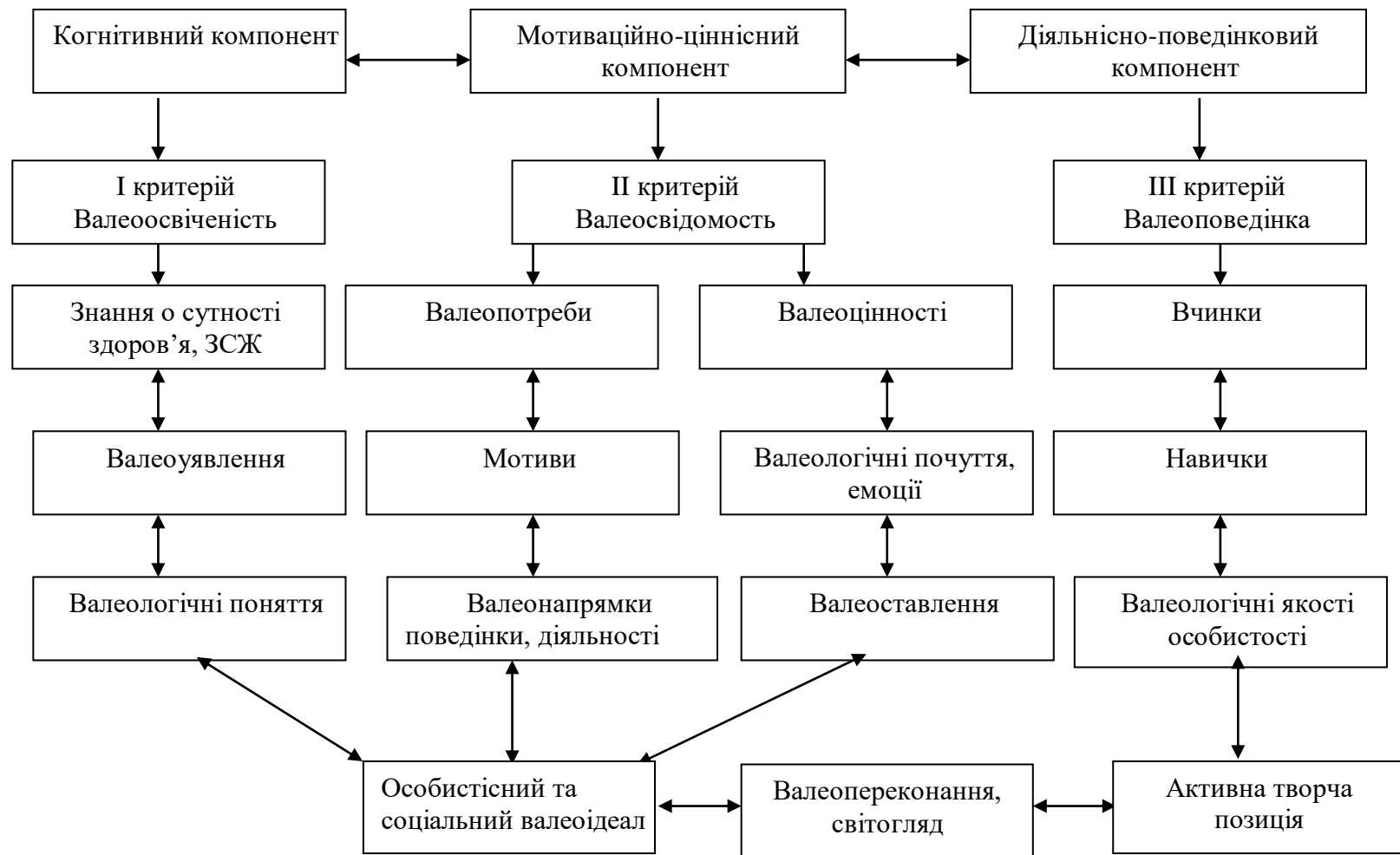


Рис. 1.2. Структура культури здоров'я (валеологічної культури) особистості

Ефективний розвиток валеосвідомості старшокласників включає в себе передачу спеціальних знань про сутність здоров'я, ЗСЖ, створення умов для зацікавленості особистості в діяльності, яка спрямована на оздоровлення організму і спонукання до розкриття резервних можливостей. Валеосвідомість втілюється в валеоставленнях, ціннісних орієнтаціях, почуттях, які закріплюються в переконаннях. Результатами валеоставлення та валеологічних напрямків поведінки та діяльності стають особистісний та соціальний валеоідеал. Спрямованість особистості на пізнання дійсності розвивається з системи уявлень, поглядів, орієнтацій. Уявлення про валеоідеал та переконання в його необхідності сприяє прояву орієнтації особистості на дотримання ЗСЖ.

У валеоуявленнях фіксується певне відношення до всього, що відбувається в житті: явищ, процесів, наприклад таких як ставлення до власного організму, індивідуальним здібностям, управління своїми відчуттями і внутрішнім станом. Валеологічні почуття – як важливий компонент валеологічної свідомості – є відображенням особистості у взаємовідносинах з дійсністю і виступає складним механізмом, який дозволяє старшокласникам вибірково отримувати й засвоювати інформацію оздоровчого змісту, визначати корисність поведінки. Почуття активізують пізнавальну сферу особистості, розвивають волю, готують до дії та сприяють прояву наполегливості в її виконанні.

У старшокласників виявляються такі якості, як цілеспрямованість, наполегливість, креативність, взаєморозуміння, у них виражається суб'єктивне переживання особистістю свого ставлення до засвоєваних і реалізованих норм поведінки, проявляється сила волі, відображаються потреби у дотриманні ЗСЖ. На думку А. Мітяєвої, у сфері почуттів формується оцінка та перевага відносин, дії, позиції, які сприяють формуванню здоров'я особистості [228]. Таким чином, у ході розвитку валеопочуттів школярів складаються валеологічна переконаність і відповідний світогляд. Валеопереконання пов'язані з розвитком уявлень,

орієнтацій, тому необхідна впевненість у правильності знань про своє здоров'я і ЗСЖ, усвідомлення цінності свого здоров'я. „Переконання з'являються в переконаності, що являє собою психічний стан особистості, коли усвідомлений людиною життєвий досвід викликає потребу в поведінці, що відповідає принципам і виступає керівництвом до дії” [228, с. 29].

Валеологічну свідомість можна визначати як сукупність почуттів і знань, переконань і волі, що обумовлюють валеологічні відносини і вчинки особистості. У структурі валеоповедінки виділяємо валеовчинки і звички. У вчинках розкривається ставлення особистості до свого здоров'я та ЗСЖ. Звичка – автоматизована дія, це вищий рівень засвоєння валеологічної норми. Внутрішніми факторами формування культури здоров'я стають валеологічні потреби, переконання, почуття, спрямованість і відносини особистості, у свою чергу виконують роль внутрішніх спонукачів валеовчинків і валеоповедінки. Активна валеологічна позиція – найбільш важливий з показників, що інтегрує в собі і рівень знань про сутність здоров'я і ЗСЖ, розвиненість валеопереконань, валеопоступков, показник сили волі. Це внутрішній показник, яким можна характеризувати становлення реальної культури здоров'я старшокласників. При розвитку стійкого напрямку на ціннісне ставлення до власного здоров'я й здоров'я тих, хто оточує, формуються валеологічні якості особистості, як підсумок засвоєння та реалізації цінностей. У старшокласників розвиваються такі якості особистості, як відповідальність, організованість. Через це у педагогів також формується сила волі, стриманість, взаєморозуміння, доброзичливість, толерантність. Бажано, щоб кожен із структурних елементів придбав стійкості, став складовою частиною особистості старшокласника та педагога-вихователя.

На підставі теоретичного та практичного узагальнення формування культури здоров'я старшокласників у загальноосвітніх школах ми визначили, що першорядними *критеріями* ефективності цього процесу є валеоосвіченість, валеосвідомість та валеоповедінка.

Перший критерій сформованості культури здоров'я, визначений нами як валеологічна освіченість школярів, відображає рівень знань щодо індивідуальних особливостей організму, основних захворювань та їх профілактики; шкідливих звичок і вмінь їх попередження, основи знань з екології й охорони природи, здоров'я, ЗСЖ, працездатності, профілактики стресів і втоми, народних методів лікування, національних традицій.

Другий критерій – валеологічна свідомість. Він відображає ставлення до здоров'я, наявність або відсутність мотивації з дотримання ЗСЖ, а також інтересу в старшокласників до екологічних проблем міста й регіону. Він включає ставлення школярів до процесу оздоровлення, яким є прагнення поліпшити знання про здоров'я, про чинники, які формують його чи впливають на нього, наявність інтересу до літератури про здоров'я, ступінь використання оздоровчих систем, наявність або відсутність бажань чи здібностей самостійної розробки програм з оздоровлення (індивідуальних оздоровчих систем).

Третій критерій – валеологічна поведінка. Він відображає здатності чи здібності до ведення ЗСЖ, оцінки ролі поведінкового чинника, участь у заходах з питань оздоровлення та природоохоронної діяльності, окрім того, відсутність чи наявність шкідливих звичок, дотримання правил поведінки в природному середовищі.

Для оцінки ефективності експериментальної роботи, з урахуванням рекомендацій авторів Ю. Бабанського, В. Беспалька, В. Білоусової, В. Сластьоніна [29–30; 43; 46; 309] нами були розроблені показники і надані характеристики рівнів сформованості культури здоров'я старшокласників.

Необхідно відмітити, що кожний рівень виступає як вищий етап розвитку особистості та діяльності в педагогічній системі формування культури здоров'я старшокласників.

Основні характеристики рівнів сформованості культури здоров'я старшокласників наведено в таблицях (див. табл.1.1–1.3).

*Таблиця 1.1*

**Характеристика високого рівня сформованості культури здоров'я старшокласників за запропонованими критеріями**

Критерії	Показники
1. Валеологічна освіченість	<p>Глибоке засвоєння теоретичних знань, умінь щодо:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) індивідуальних особливостей організму;</li> <li>2) основних захворювань та їх профілактики;</li> <li>3) попередження шкідливих звичок;</li> <li>4) інформованості про екологічну ситуацію;</li> <li>5) надання долікарської допомоги;</li> <li>6) аспектів здоров'я, а також ЗСЖ;</li> <li>7) умов працездатності й показників утомлення, профілактики стресів;</li> <li>8) народних методів лікування й національних традицій.</li> </ol>
Валеологічна свідомість	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Високе розуміння особистісної значущості здоров'я;</li> <li>2) наявність мотивації дотримання ЗСЖ;</li> <li>3) постійний інтерес до екологічних проблем;</li> <li>4) активне прагнення до постійної творчості з поліпшення знань про здоров'я;</li> <li>5) застосування в повсякденній практиці оздоровчих технологій, творчий підхід до розробки індивідуальних оздоровчих систем;</li> <li>6) усвідомлення важливості поведінкового фактора в дотриманні ЗСЖ, зміцненні й збереженні здоров'я.</li> </ol>
Валеологічна поведінка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Постійне дотримання режиму дня;</li> <li>2) регулярна рухова активність;</li> </ol>

	3) дотримання режиму сну;
--	---------------------------

*Продовження табл. 1.1*

	<p>4) стійке прагнення до раціонального харчування;</p> <p>5) відсутність шкідливих звичок;</p> <p>6) здатність підтримувати гарні стосунки з товаришами, викладачами, членами сім'ї та іншими мешканцями міста; уміння вирішувати психоемоційні конфлікти з оточуючими та із самим собою, а також їм запобігати; оволодіння методами самовиховання, зокрема, самоконтролю, наприклад, з підтримки ЗСЖ, самооцінки рівня здоров'я;</p> <p>7) систематична участь в оздоровчих і екологічних заходах;</p> <p>8) систематичний, творчий і всебічний підхід до природоохоронної діяльності.</p>
--	--

*Таблиця 1.2*

**Характеристика середнього рівня сформованості культури здоров'я старшокласників за запропонованими критеріями**

Критерії	Показники
1. Валеологічна освіченість	<p>Гарне засвоєння теоретичних знань у цілому, але з окремих питань відомості або не систематизовані, або учень показує деяку невпевненість щодо них:</p> <p>1) індивідуальних особливостей організму;</p> <p>2) основних захворювань та їх профілактики;</p> <p>3) попередження шкідливих звичок;</p>



	<p>4) інформованості про екологічну ситуацію;</p> <p>5) надання долікарської допомоги;</p> <p>6) аспектів здоров'я і ЗСЖ;</p>
--	---

*Продовження табл. 1.2*

	<p>7) працездатності й показників утомлення, профілактики стресів;</p> <p>8) народних методів лікування й національних традицій.</p>
Валеологічна свідомість	<p>1) У цілому в учня сформовано розуміння особистісної значущості здоров'я;</p> <p>2) наявність мотивації до дотримання ЗСЖ, але спостерігається періодичне його недотримання;</p> <p>3) нестійкий інтерес до екологічних проблем;</p> <p>4) прагнення поліпшити знання про здоров'я, але учень не дуже схильний до творчості;</p> <p>5) застосування в повсякденній практиці однієї або двох оздоровчих технологій, намагання дотримуватися розробленої індивідуальної оздоровчої системи;</p> <p>6) є розуміння ролі поведінкового фактора в дотриманні ЗСЖ, формуванні, збереженні й зміцненні здоров'я.</p>
Валеологічна поведінка	<p>1) Дотримання режиму дня з незначними відхиленнями;</p> <p>2) практично регулярна рухова активність;</p> <p>3) непостійне дотримання режиму сну;</p> <p>4) намагання дотримуватися раціонального харчування;</p> <p>5) періодичний прояв якоїсь шкідливої звички;</p> <p>6) намагання підтримувати гарні стосунки з оточуючими та вирішувати психоемоційні конфлікти, а також їм запобігати; намагання оволодіти методами самоконтролю, самооцінки здоров'я;</p> <p>7) несистематична участь в оздоровчих і екологічних</p>

	<p>заходах;</p> <p>8) участь у природоохоронній діяльності, але не завжди із всебічним творчим підходом.</p>
--	--

Таблиця 1.3

**Характеристика низького рівня сформованості культури здоров'я старшокласників за запропонованими критеріями**

Критерії	Показники
1. Валеологічна освіченість	<p>Недостатні, неглибокі, не дуже впевнені знання та вміння щодо деяких або всіх зазначених нижче показників:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) індивідуальні особливості організму;</li> <li>2) основні захворювання, їх профілактика;</li> <li>3) попередження шкідливих звичок;</li> <li>4) інформованість про екологічну ситуацію;</li> <li>5) надання долікарської допомоги;</li> <li>6) аспекти здоров'я і здорового способу життя;</li> <li>7) працездатність й показники утомлення, профілактика стресів;</li> <li>8) народні методи лікування й національні традиції.</li> </ol>
Валеологічна свідомість	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Відсутність розуміння особистісної значущості здоров'я;</li> <li>2) недостатньо виражена мотивація щодо дотримання ЗСЖ;</li> <li>3) споживча орієнтація до навколишнього середовища; частий вияв байдужості до глобальних регіональних і місцевих проблем охорони природи;</li> <li>4) наявність слабкої пізнавальної активності, відсутність прагнення поліпшити знання про здоров'я;</li> <li>5) нерегулярне застосування на практиці оздоровчих технологій (або застосування лише однієї),</li> </ol>

	<p>недотримання індивідуальної оздоровчої системи;</p> <p>б) недооцінка ролі поведінкового чинника в дотриманні ЗСЖ, зміцненні й збереженні здоров'я.</p>
--	---

*Продовження табл. 1.3*

<p>Валеологічна поведінка</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Постійне недотримання режиму дня;</li> <li>2) недостатня рухова активність;</li> <li>3) не дотримується режиму сну;</li> <li>4) нераціональне харчування;</li> <li>5) наявність шкідливих звичок;</li> <li>б) психоемоційні конфліктні стосунки з товаришами, викладачами, у сім'ї, невміння вирішувати їх з оточуючими та із самим собою, а також запобігати їм, слабка володіння методами самоконтролю, самооцінки здоров'я, саморегуляції;</li> <li>7) епізодична участь в оздоровчих заходах;</li> <li>8) часте ігнорування участі в екологічній діяльності.</li> </ol>
-------------------------------	---

До групи з **високим рівнем** сформованості культури здоров'я були віднесені старшокласники, які проявляли високий ступінь самостійності, ініціативності, інтересу до валеологічних знань, проблем екології. Ці учні мали високий рівень мотивації щодо поліпшення здоров'я; розуміли сутність здорового способу життя та його значення для життєдіяльності особистості; уважали категорію здоров'я пріоритетною в ієрархії загальнолюдських й особистісних цінностей та усвідомлювали важливість поведінкового фактору в зміцненні й збереженні здоров'я; дотримувалися режиму дня, регулярної рухової активності, режиму сну, культури харчування. Характеризувалися здатністю підтримувати гарні стосунки з товаришами, викладачами, членами сім'ї та іншими оточуючими, володіли методами самоконтролю й самооцінки власного здоров'я; систематично брали участь в оздоровчих та екологічних заходах; не мали шкідливих звичок; володіли методами самовиховання,

проявляли творчий підхід до розробки індивідуальних оздоровчих програм, систем.

До групи *із середнім рівнем* були віднесені старшокласники, які характеризувалися наявністю пізнавальної активності, що потребує зовнішнього спонукання, не мали стійкого інтересу до вивчення питань про культуру здоров'я. Ці учні мали невисокий рівень мотивації до зміцнення здоров'я й дотримання здорового способу життя, а також нестійкий інтерес до екологічних проблем. Не вміли встановлювати взаємозв'язок між компонентами здорового способу життя й чинниками довкілля; в ієрархії цінностей здоров'я не займало пріоритетного місця; навичками й уміннями здорового способу життя користувалися несистематично. Намагалися підтримувати гарні стосунки з оточуючими, не завжди контролювали свій психоемоційний стан, деякі з них мали шкідливі звички. Брали несистематичну участь у позакласних і позашкільних оздоровчих заходах та природоохоронній діяльності.

Учні з нестійкими навичками пізнавальної активності, недостатніми знаннями індивідуальних особливостей організму, фрагментарними відомостями про збереження й зміцнення здоров'я, з практичною відсутністю мотивації до здорового способу життя були віднесені до групи *з низьким рівнем сформованості* культури здоров'я. У старшокласників відсутнє розуміння особистісної значущості здоров'я, наявна споживча орієнтація до навколишнього середовища, нерегулярне застосування на практиці оздоровчих програм, небажання самостійно розробляти індивідуальні оздоровчі технології. Школярі старших класів погано володіли елементарними навичками організації здорового способу життя, більшість з них не вміли контролювати свій психоемоційний стан, були взагалі байдужі до природоохоронної діяльності, мали шкідливі звички.

Вивчення компонентів, рівнів, критеріїв та показників культури здоров'я дозволило зробити висновок, що культура здоров'я в широкому значенні слова – складний компонент загальної культури людини, система

цілісного розвитку, а у вузькому – якісне створювання особистості, що виявляється в її ставленні до ЗСЖ, до свого здоров'я, зумовлює свідоме прагнення особистості самостійно й творчо вдосконалювати фізичну, психічну й духовну сфери власної життєдіяльності на основі самопізнання й адекватної самооцінки стану здоров'я. Таким чином, поняття „культура здоров'я” містить не тільки такі характеристики, як ЗСЖ, але й творчу активність стосовно свого організму, соціальну відповідальність, усі аспекти здоров'я.

Спосіб життя – це спосіб життєдіяльності особистості, соціальної групи або всього суспільства, детермінований їх власною природою, суспільно-економічними і природничо-географічними умовами життя та спрямований на збереження й зміцнення здоров'я людей [315]. За визначенням ВООЗ, „спосіб життя – це спосіб існування, який ґрунтується на взаємодії між умовами й конкретними моделями поведінки людини” [112, с. 26]. Більш конкретну характеристику способу життя наводить С. Попов: спосіб життя – це біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини та характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки [276]. При цьому спосіб життя людини включає три категорії:

- рівень життя – це, у першу чергу, економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних та культурних потреб людини;
- якість життя – міра комфорту при задоволенні людських потреб (передусім соціальна категорія);
- стиль життя характеризує особливості поведінки в житті людини, тобто певний стандарт, під який підлаштовується психологія та психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія).

На думку О. Вакуленко [73], ЗСЖ – це все в людській діяльності, що має відношення до збереження й зміцнення здоров'я, сприяє виконанню

людиною своїх людських функцій завдяки організації діяльності щодо оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Критеріями способу життя є наявність або відсутність шкідливих звичок (куріння активне або пасивне, уживання алкоголю, токсикоманія), режим життєдіяльності (праця, харчування, відпочинок, сон та інші), заняття фізкультурою та спортом, дотримання чистоти житла, дотримання гігієни тіла, загартовування організму, перебування на відкритому повітрі, рівень загальної фізичної активності, ритм життєдіяльності, емоційно-психологічний клімат тощо.

Спосіб життя є регульованим чинником у бік створення „здорової” моделі поведінки й такої, що впливає на здоров’я, є актуальним дослідженням особливостей способу життя школярів. Отримані в ході дослідження дані є необхідними для вдосконалення педагогічних, психологічних, медичних та інших підходів до процесу формування в дітей і підлітків ЗСЖ.

Проведений теоретичний аналіз досліджуваної проблеми дозволяє зробити попередні висновки.

Культура здоров’я є складним, багатокомпонентним явищем загальної культури людини, це система цілісного розвитку, що об’єднує усвідомлення учнями системи знань, умінь, навичок з формування, збереження, зміцнення здоров’я на духовному, соціальному, психічному та фізичному рівнях; розуміння школярами здоров’я як вищої цінності, свідоме ставлення до ЗСЖ та прагнення до щасливого життя; засвоєння на практиці школярем оздоровчих технологій. ЗСЖ є еталоном природної поведінки, що змінює всі сфери діяльності. Тобто він розглядається як діяльнісний компонент культури здоров’я, усвідомлений особистістю як життєва необхідність, науково обґрунтований, найбільш раціональний та оптимальний у конкретних умовах. Виокремлені три компоненти культури здоров’я дали змогу розкрити сутність складного, цілісного явища.

Дотримуючись валеологічних і соціологічних досліджень і спираючись на аксіологічний, системний, особистісно орієнтований, діяльнісний підходи до дослідження, ми визначили дефініцію: культура здоров'я у старшокласників як інтегративне особистісне утворення, яке проявляється в ціннісному ставленні до власного здоров'я та до здоров'я інших людей, у спрямованості до збереження та зміцнення всіх аспектів здоров'я, у відповідній поведінці та дбайливому ставленні до навколишнього середовища.

Багато вчених розглядають *культуру здоров'я* та *валеологічну культуру* як синонімічні поняття [72; 229; 325]. Таким чином, саме культура здоров'я (валеологічна культура) в цілому поєднує різноманітні види діяльності та оптимальну взаємодію з навколишнім середовищем, що сприяє розвитку здоров'я на основі творчого використання внутрішніх ресурсів особистості та на основі потреби ведення ЗСЖ.

Її становлення відбувається в процесі цілеспрямованого формування за умови активної діяльності суб'єкта й потребує використання здоров'язберігаючих та оздоровчих технологій. Основою формування культури здоров'я є педагогічний процес, який включає сукупність мети, завдань, компонентів, критеріїв, показників, принципів та педагогічне управління. Здійснити реалізацію запропонованої педагогічної системи можливо лише за умови усвідомлення всіма педагогами, працівниками навчальних закладів повної відповідальності за збереження здоров'я учнів на основі принципів: гуманізації, природовідповідності, культуровідповідності, цілісності та єдності, задіяності особистості в значущу діяльність загального взаємозв'язку, системного підходу до структури змісту освіти, що відповідають цілям допомагати зберегти й зміцнити здоров'я школярів, створювати умови для їх успішності в житті.

Основними об'єктами нашого вивчення були учні старшого шкільного віку, оскільки саме цей вік відзначається наявністю криз, протиріч, суперечностей, конфліктністю й непередбаченістю емоційних і поведінкових

реакцій. Усе це є результатом несприятливого соціального розвитку, зумовленого різними негативними чинниками середовища, психологічними особливостями учнів. Результативність роботи педагогів і зміни у свідомості та способі життя старшокласників – це, у першу чергу, підвищення знань про здоров'я; переорієнтація, зміна мотивів і цінностей; дотримання правил поведінки в природному й соціальному середовищі; позитивні зміни в способі життя; участь у науково-дослідній діяльності, що має значення для збереження природних багатств і поліпшення екологічної ситуації, тобто охорони навколишнього середовища.

### **1.3. Сучасна практика формування культури здоров'я старшокласників у загальноосвітній школі**

Логіка нашого дослідження свідчить, що формування культури здоров'я учнів необхідно здійснювати шляхом наукового обґрунтування, упровадження в школі новітніх досягнень людства в галузі культури, педагогіки, валеології, медицини. У психолого-педагогічній літературі з цього аспекту проблеми виділяються такі ознаки поняття процесу формування:

- це особлива форма розвитку людини під впливом спеціальних виховних факторів [35, с. 160];
- результат розвитку особистості, який визначає становлення, набуття установлених властивостей та якостей [262, с. 22];
- становлення людини як соціальної істоти внаслідок впливу середовища й виховання на внутрішні сили розвитку [339, с. 40];
- процес і результат розвитку особистості під впливом середовища, спадковості та освіченості, які означають становлення, набуття сукупності стійких властивостей та якостей [97, с. 92];



– процес і результат цілеспрямованих (виховання) і стихійних впливів соціальної діяльності, середовища, спадковості й активності особистості (самовиховання) [201].

Розвиток людини й формування її особистості є цілісним процесом. Значна роль належить активності людини, яка може сприяти формуванню власної особистості, якщо перед нею поставлені вихователем відповідні цілі. Залежно від рушійних сил виокремлюють такі види розвитку й формування особистості: стихійний, цілеспрямований, саморозвиток, самоформування [339, с. 40].

На нашу думку, процес формування є спеціально організований, цілеспрямований процес і результат розвитку особистості під впливом соціальної діяльності та середовища, спадковості, освіченості й активності особистості (самовиховання), які означають становлення, набуття сукупності стійких її властивостей та якостей.

У цілісному педагогічному процесі важливе місце займає процес виховання. Суть і роль виховного процесу легко зрозуміти, розглядаючи його в структурі більш загального процесу формування особистості (див. рис. 1.3).

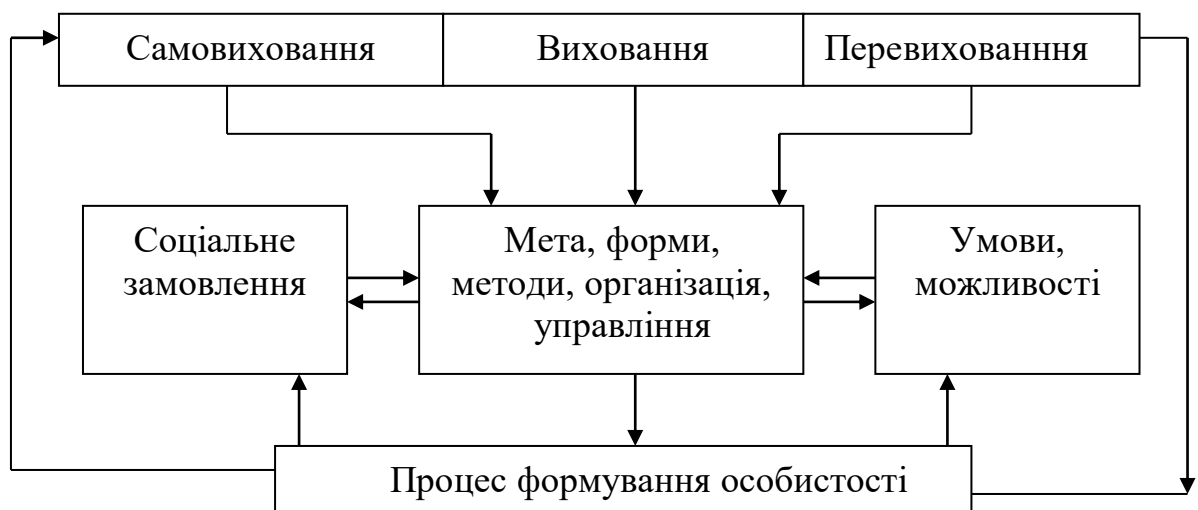


Рис. 1.3. Загальний процес формування особистості

Праці Г. Апанасенка [23] в галузі медицини та В. Горащука [104] в галузі валеології мають велике значення для наукового обґрунтування формування культури здоров'я, необхідності дотримання ЗСЖ, формування певного світогляду.

У працях П. Плахтія на основі медико-біологічних дисциплін розглядаються актуальні питання охорони фізичного й психічного здоров'я людини, зокрема охорона здоров'я школярів у процесі навчання. Акцентується увага на компонентах ЗСЖ, тестуванні здоров'я, використанні фізичних вправ як важливих способів оздоровлення. На думку П. Плахтія, ознайомлення із змістом оздоровчих технологій М. Амосова, К. Купера, П. Іванова, О. Стрельникової, з основами самостійних занять оздоровчими фізичними вправами допоможе змінити психологію школярів, студентів, педагогів [225].

Г. Кривошеєва розглядає формування культури здоров'я студентів та школярів. Запропонована нею чітка система дозволяє успішно використовувати її в шкільній практиці [189]. Вона пропонує програму самооздоровлення з кількох блоків. Діагностичний блок уміщує відомості про здоров'я на основі самопостереження, самоаналізу, самооцінки, на основі „Валеологічного щоденника”, на основі глибоких медико-валеологічних знань (знання про фізичне, психічне здоров'я, спосіб життя). Розвивальний блок – формування розумової діяльності, відпочинку, дотримання гігієни харчування, заняття фізичної культурою, а також індивідуальне самооздоровлення. Блок педагогічної підтримки – позитивна оцінка викладачів, адміністрації, сім'ї тощо.

Найбільш послідовно розроблено концепції педагогічної валеології І. Глиняною [97], В. Горащуком [100; 101], В. Грибаном [112], С. Гримблатом [113], Л. Дихан, В. Кукушиним, О. Трушкіним [132], Г. Зайцевим, О. Зайцевим [139], Л. Татарніковою [325]. Результатом валеологічної освіти є формування валеологічної культури.

У роботах Л. Татарнікової [325], Л. Бородаєвої, І. Рудневої [62], Г. Зайцева, О. Зайцева [139] міститься валеологічний аналіз професійної діяльності педагогів, вміст валеологічної практики в ній, розроблено рекомендації зі збереження й зміцнення здоров'я старшокласників. Основою концепції Л. Татарнікової є ідеї особистісно орієнтованої освіти, формування позитивної людини з максимальним розвитком інтелектуальних і психофізіологічних характеристик, доповнені валеологічним компонентом. Її проект школи орієнтовано на реально існуючі типи учнів, з певним ритмом життя й принципами організації навчального процесу. Така школа передбачає глибоку зміну світогляду вчителя, його валеологічну компетентність, володіння навичками експертної оцінки психофізичного й особистісного розвитку учнів, технологіями сугестопедії, рефлексопедії, ритмопедії, а також методом субсенсорних впливів. Створюються умови для творчості, посилюється увага до вивчення мистецтв [325].

Концепція Г. Зайцева, О. Зайцева [139] заснована на структурному аналізі здоров'я, уявленнях про онтогенетичний розвиток мотиваційної сфери дитини, а також на потребнісно-інформаційному підході у вихованні. Згідно з його концепцією валеологічно обґрунтованої освіти та аналогічною Л. Бородаєвої та І. Рудневої [62], виділяються такі напрями валеологічної роботи:

- формування потреби у фізичному саморозвитку;
- створення системи образних ігрових майданчиків фізичного саморозвитку шляхом вільного вибору засобів – предметів, знарядь, варіантів рухової дії, що дозволяють задовольняти базові потреби, пов'язані з руховою діяльністю;
- формування потреби в розумовому саморозвитку, розвиток мовлення, ознайомлення з основами природничо-наукових знань і художньо-естетичний розвиток організовуються у вигляді ігрової та творчої діяльності;
- виховання потреби у валеологічно обґрунтованій поведінці; необхідно розробити спеціальну програму занять з догляду за своїм тілом, правила гарного тону й безпечного життя. Основні методичні прийоми – ігрові

взаємодії, наслідувальна діяльність, казкова, театральна й художня творчість;

– профілактику захворювань і дослідження резервних можливостей здійснює медичний персонал, який аналізує здоров'я дітей, які часто хворіють, коригуючи його за допомогою відповідних медико-гігієнічних знань;

– навчання батьків валеологічних методів аналізу й корекції здоров'я власних дітей” [62, с. 25].

Одним з найбільш перспективних науково-практичних завдань найближчим часом може стати інтеграція валеологічного підходу в освіті з особистісно орієнтованим вихованням і навчанням, оскільки суть валеологічного забезпечення освіти полягає в необхідності створення такого науково-інформаційного освітнього середовища, у межах якого надання учням свободи вибору засобів задоволення своїх базових потреб має забезпечувати їхній саморозвиток у початкових класах, самопізнання в основній школі, самовдосконалення й самовизначення в 9–11-х класах. „Іншими словами, є підстави вважати, що концептуальні і методологічні відмінності між особистісно орієнтованим навчанням і валеологічним підходом в освіті не мають принципового значення. У рамках валеологічного підходу необхідно орієнтуватися, перш за все, на зону актуального розвитку, що забезпечує задоволення базових (домінуючих) потреб дітей. Звідси стає зрозумілим зв'язок між навчанням і розвитком дитини. Навчання повинно виступати засобом задоволення базових потреб дитини і сприяти її особистісному розвитку, зростанню в неї резервів здоров'я. У свою чергу, індивідуальний підхід до навчання вимагає розробки експертної системи оцінки знань і навичок учня з урахуванням його анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей. Слід визначити зону найближчого розвитку й зону актуального розвитку особистості з урахуванням морфофункціональних і психофізіологічних характеристик, використовуючи варіативну частину навчального плану, засоби фізичної культури і спорту, психологічного розвантаження, методики лікувального харчування, вітамінізації організму тощо [62, с. 26].

Процесуальну модель формування культури здоров'я учнів у середній загальноосвітній школі запропоновано В. Бабичем. Він приділяє важливу роль практичному аспекту професійної підготовки студентів – майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я учнів: використання в освітній діяльності інтерактивних форм і методів навчання (соціально-психологічних тренінгів, аутогенного тренування, СОЕВКС – словесно-образного, емоційно-вольового керування станом людини за методикою Г. Ситіна [32, с. 134]).

Метод СОЕВКС підвищує рівень працездатності, підсилює вольові якості, знімає наслідки фізичного, психічного, душевного стомлення. Настанови засвоюються в процесі їх прослуховування, проговорювання або прочитування. Зміст настанов має бути приємним, усі словесні формулювання – зрозумілими, образними, такими, що викликають яскраві уявлення. Починати засвоювати настанови необхідно з найпростіших форм. Із групи оздоровчих настанов можна відзначити такі: на ЗСЖ, здоровий дух, стійкість, сміливу поведінку, високу працездатність тощо.

Формуванню культури здоров'я, ЗСЖ старшокласників, майбутнього вчителя присвячено низку дисертаційних робіт (В. Бабич [32], Т. Бахнова [40], О. Вакуленко [73], Г. Голобородько [98], Н. Гончарова [99], О. Діканова [123], Н. Зимівець [147], С. Свириденко [298] та ін.).

Науковці О. Балакірева, О. Вакуленко, Ю. Галустян, Р. Левін, Н. Комарова [290; 342 – 344] формування ЗСЖ визначили як самостійний науковий напрям, що характеризується сучасними поглядами науковців та практиків на здоров'я, певними ідеологічними засадами (пріоритет цінності здоров'я у світоглядній системі цінностей людини; сприйняття здоров'я як стану соціального благополуччя; цілісне розуміння здоров'я як феномену, що невід'ємно поєднує його чотири сфери – фізичну, психічну, соціальну й духовну); принципами партнерства, пристосування діяльності з формування здорового способу життя до місцевих умов, потреб і можливостей окремих груп людей, організацій,

регіонів, країн; стратегіями (забезпечення умов для освіти, надання достовірної інформації стосовно здоров'я, розвиток свідомості, формування політики здоров'я, формування особистих навичок здорового способу життя).

На їхню думку, основним механізмом формування ЗСЖ є створення соціальних умов для позитивного впливу на здоров'я. Основними складовими здорового способу життя є усвідомлення цінності здоров'я, відсутність шкідливих звичок, можливість раціонального харчування тощо. Науковцями відокремлено п'ять основних напрямів формування ЗСЖ: формування сприятливої для здоров'я державної політики, створення сприятливого природного й соціального середовища, підвищення активності громад, розвиток особистісних навичок, переорієнтація служб охорони здоров'я.

Н. Гончарова розробила модель формування культури професійного здоров'я в період навчання у ВНЗ як послідовність трьох взаємопов'язаних етапів (спонукально-орієнтувального, інформаційно-пізнавального й практико-творчого). Дисертацію Г. Голобородько присвячено дослідженню проблеми формування поняття ЗСЖ у школярів, рішення якої розглядається як найважливіший фактор, що зумовлює фізичне й моральне здоров'я молоді. Вона теоретично й експериментально обґрунтувала зміст та умови формування поняття здорового способу життя з позицій комплексного підходу до навчально-виховного процесу й інтеграції змісту освіти в основній школі. У роботах Т. Бахнової ЗСЖ розглядається як важлива умова соціальної активності майбутнього вчителя, розвитку його духовних і фізичних сил. Також автор переконана, що індивідуальне здоров'я вчителя й учнів може бути забезпечене системою активної фізичної діяльності.

Таким чином, найголовнішою умовою навчально-виховного процесу є орієнтація на особистість. Кожний вихованець повинен стати повноцінним, самодостатнім, творчим суб'єктом діяльності, пізнання, спілкування. Саме в цьому й полягає гуманістична спрямованість навчально-виховного процесу,

центром і метою якого є особистість вихованця. Ступінь його гуманізації залежить від того, наскільки він створює передумови для самореалізації особистості, розкриття її природних задатків, прагнення до відповідальності та творчості.

Необхідність гуманістичної спрямованості освіти, суттю якої є дбайливе ставлення, повага до особистісного „Я” кожного вихованця, обґрунтував один з лідерів гуманістичного напрямку К. Роджерс. У книзі „Свобода навчатися” він стверджував, що тільки розуміння й прийняття педагогом учня таким, яким він є, без авторитарного тиску з метою його кардинальних змін, робить процес формування особистості результативним. За таких умов відбувається зближення „Я” реального та „Я” ідеального, до якого прагне дитина з огляду на актуальні соціальні цінності й норми. Вихователь при цьому покликаний доводити їй, що її люблять, нею цікавляться, займаються. На думку К. Роджерса, основою змін у поведінці людини є її спроможність рости, розвиватися й навчатися, спираючись на власний досвід [212]. Гуманістичній спрямованості інноваційних процесів у системі освіти, здоров'ю вихованців присвячено праці Ш. Амонашвілі (наприклад, „Школа життя”). Як і в роботі „Школа радості” В. Сухомлинського, „Школа життя” заснована на принципі „розвивати й виховувати в дитині життя за допомогою умов кращого життя” [10, с. 285].

Орієнтація на особистісну сутність людини, прагнення звільнити її від одноманітності в суспільному бутті й особистісному розвитку домінують у сучасній теорії та практиці виховання й навчання. Складові цієї домінанти є одночасно й характерними ознаками гуманістичної педагогіки. До них належать:

- надання дітям ініціативи в пізнавальній діяльності, створення емоційно стимулюючого навчального середовища, розвиток у дітей саморегуляції й свободи, закріплених у почуття й усвідомлення особистої відповідальності;

- здійснення навчально-виховного процесу в атмосфері взаємодії та

емоційної співдружності;

- виконання вчителем ролі джерела знань, поради, консультанта, створення для учнів реальних можливостей вибору пізнавальних альтернатив і самореалізації у формі, яка б відповідала рівневі розвитку кожного з них;

- формування й добір освітніх програм з огляду на максимальні можливості розвитку потенціалу й стимулювання творчих здібностей дітей, обговорення вчителем з учнями проблем пізнавального розвитку, засобів його оцінювання [125, с. 3–4].

Гуманістична педагогіка дає широкий простір для реалізації позиції дитини в процесі навчання й виховання. У контексті гуманістичної освітньої парадигми принципово іншою бачиться й позиція педагога, який має бути не засобом, а визначальним чинником навчального процесу, соратником і супутником дитини на шляхах пізнання. Учитель (і водночас вихователь) є провідною фігурою успішної педагогічної взаємодії з вихованцями. Від нього залежить оперативність урахування їхніх особистісних якостей, що постійно змінюються під впливом зовнішніх обставин та індивідуального зростання [10, с. 285].

На думку Д. Пащенко [261], гуманістичне виховання – це спеціально організований процес цілеспрямованого управління розвитком дитини шляхом створення сприятливих умов позитивної самореалізації вихованця в процесі його співпраці з педагогами, батьками, членами дитячого колективу та спілкування з природою, навколишнім соціумом і культурою. Дослідник наголошує, що педагог-гуманіст має сприймати дитину такою, якою вона є потенційно, тобто якою вона може стати, якщо створити їй сприятливі умови для розкриття всіх її позитивних задатків і, головне, не примушувати її бути кращою, ніж закладено це в ній природою.

За статистичними даними, у 2003–2005 рр. в Україні кожна п'ята дівчина й кожен четвертий хлопець віком 15–16 років уживали протягом року алкогольні напої до 40 разів. Це стало причиною розвитку в деяких з них порушень психіки, зареєстрованих з частотою 4,2 на 100 тис. школярів.



Найбільш серйозні поведінкові проблеми учнів спостерігалися в Севастополі, Донецькій та Луганській обл. (відповідно 28,5; 12,8; 14,6 на 100 тис. учнів) [232].

Половина тих, хто мають проблеми зі здоров'ям, схильні до негативної поведінки, а кожен п'ятий погано навчається [293, с. 16].

Доцільно відмітити, що в умовах реформування освіти виконання завдань навчально-виховного процесу потребує певного рівня здоров'я та працездатності учня. Ефективне формування, зміцнення й збереження здоров'я та вплив його на формування особистості школяра можливі за допомогою здоров'язберігаючих та оздоровчих технологій.

Статистика свідчить, що за останнє десятиріччя збільшилася кількість дітей з розладами психіки та поведінки (на 16,7 %). За дослідженнями психологів, майже 28 % учнів мають неврівноважену психіку й потребують спеціальної психологічної допомоги. Серед розладів психіки переважають особистісні, психопатичні й невротичні розлади і, як наслідок, формування психосоматичних хвороб [232].

Саме педагоги, психологи, соціальні педагоги шкіл в умовах оптимізації навчально-виховного процесу з метою збереження здоров'я учня повинні урахувувати індивідуально-типологічні якості особистості. Це, у свою чергу, вимагає від них знань причин та проявів виникнення шкідливих звичок у підлітків, за якими можна виявити дітей, що до них схильні. Володіння кваліфікованим педагогом систематизованими теоретичними знаннями та практичними навичками й уміннями, необхідними для впровадження психогігієнічних заходів, спрямованих на корекцію особистості цих дітей та їхніх соціальних стосунків в умовах школи, є запорукою збереження психічного здоров'я.

Як відзначають автори Л. Гармаш, Н. Коцур, В. Оржеховська [188; 250], наявність знань із забезпечення оптимальних умов навчання й виховання та впровадження їх у щоденне життя організованих дитячих колективів, реалізація в сучасній школі оздоровчого напрямку в навчально-

виховному процесі, зокрема використання різноманітних аспектів антиалкогольної, антинаркотичної й антинікотинової пропаганди серед учнівської молоді та втілення в життя сучасної школи комплексних психопрофілактичних та корекційних заходів щодо запобігання шкідливих звичок, є основою для гармонійного розвитку особистості.

Умовою ефективності профілактики виступає педагогічна, моральна суть цієї діяльності. Оцінку ефективності системи педагогічної профілактики необхідно пов'язувати з особистісною поведінкою (залежно від особистісних якостей учня). Але на вірогідність раннього залучення дітей і підлітків до вживання тютюну, алкоголю, наркотиків і токсичних засобів здебільшого впливає фактор сімейного неблагополуччя, що знижує ефективність процесу профілактики. Ми маємо на увазі відсутність розумного керівництва з боку батьків за поведінкою дитини; зловживання одним чи двома батьками, старшими братами чи сестрами, іншими членами сім'ї наркогенними речовинами та орієнтація батьків чи одного з них на позасімейний (розважальний) спосіб життя.

Профілактичну роботу з батьками має на увазі В. Оржеховська. Автор наголошує на тому, що, коли виховна робота не поставлена на належний рівень, профілактична робота з учнями може звестися нанівець [250].

Гуманізація педагогіки на сучасному етапі передбачає також активний вплив профілактичної діяльності на особистість старшокласника. Профілактика – це сукупність державних, суспільних, соціально-медичних і організаційно-виховних заходів, спрямованих на попередження, пояснення чи нейтралізацію основних причин і умов, що викликають різного роду відхилення в поведінці людини [35, с. 234].

Шкідливі звички пов'язані також з наявністю дисгармонії педагогічних стосунків і міжособистісного спілкування в школі (учень – учень, учитель – учень, учитель – учитель, учитель – батьки), що поряд із сімейним неблагополуччям спричиняє прояви акцентуацій характеру чи сприяє їх

виникненню. Отже, метою профілактичного процесу має бути не лише засвоєння учнями морально-правових норм, а й уміння користуватися ними.

Важливо здійснювати педагогічну профілактику вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння за такими напрямками:

- організація антинікотинової та антиалкогольної освіти учнів на уроках та в позаурочний час;
- організація діяльності, спрямованої на підтримку змістовного дозвілля, виховання нетерпимого ставлення до шкідливих звичок;
- роз'яснювальна робота серед учителів, батьків, громадськості щодо неприпустимості куріння та вживання наркогенних речовин у присутності дітей;
- формування валеологічної свідомості, переконання в необхідності ведення ЗСЖ;
- різноманітні форми позакласної й позашкільної роботи, пропаганда санітарно-гігієнічних знань під час проведення занять на факультативах, у гуртках, секціях [35, с. 234].

Заслуговує на увагу досвід українського вченого С. Свириденко, яка розкриває методика та майстерність педагогів з використанням інтерактивних форм і методів формування ЗСЖ учнівської молоді [297]. Запропонований нею матеріал практичного характеру дозволяє зберегти власне здоров'я не тільки в шкільному віці, але й упродовж подальшої життєдіяльності.

Педагогічна стратегія формування ЗСЖ повинна сприяти самостійному виробленню переконань учнів на основі придбаних знань і досвіду. Завдяки переконанням створюється спочатку стійка мотивація до здорового способу життя, потім валеоготовність та самоконтрольована активність у створенні свого здоров'я [70, с. 27].

На думку В. Горащука, ЗСЖ є еталоном природної поведінки, що перетворює всі сфери діяльності.

Згідно з С. Кириленко [173], упровадження інноваційних педагогічних технологій повинно здійснюватися в навчальній та позанавчальній діяльності за такими напрямками: 1) розробка спеціальних навчальних курсів, спрямованих на формування культури здоров'я старшокласників; 2) посилення захисних адаптивних механізмів збереження, відновлення та зміцнення здоров'я в процесі навчальної діяльності учнів шляхом удосконалення технології ведення уроку, корекції хронічного функціонального дисбалансу органів і систем дитини; 3) формування позитивного ставлення вчителів до власного здоров'я як ефективного засобу в роботі з учнями; 4) залучення батьків до вирішення проблеми формування культури здоров'я учнів у сім'ї та школі; 5) застосування інноваційних підходів у системі управління школою нового типу – „Школи сприяння здоров'ю” [173, с. 53–54]. Валеологічна освіта розглядається в дослідженні як інтегративна система знань, що відбивається в таких галузях, як біологія, анатомія й фізіологія людини, українське народознавство, історія, соціологія, психологія, право, педагогіка, медицина тощо.

У роботі Н. Зимівець [147] формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді здійснюється через соціально-педагогічні технології „Рівний – рівному”, „Здоров'я через освіту”. Науковець окреслила поняття „рівний – рівному”, що розкриває неформальний шлях поширеності інформації та передачі досвіду в суспільстві. „У повсякденному житті ми більше довіряємо тій інформації, яку отримано від „рівного” з нами за якоюсь ознакою (вік, соціальний рівень, цінності, проблеми, професія, хобі, інтереси)” [147, с. 94]. Суть поняття „рівний – рівному” – це поширення інформації в соціальній групі людей за якоюсь певною ознакою.

Крім того, Н. Зимівець відповідно до методу „рівний – рівному” трактує його як спосіб навчання ровесників – ровесниками, молодими людьми – молодих людей” (в основу покладено вікову ознаку) [147, с. 95]. Ми цілком згодні з автором, що цей метод ефективно використовувати, як правило, на першому рівні профілактичної діяльності.

Науковцем в алгоритмі соціально-педагогічних технологій „Рівний – рівному” та „Здоров’я через освіту” відокремлено основні етапи: 1) оцінювання ресурсів та можливостей використання технологій; 2) підготовка спеціалістів до проведення освітнього тренінгу за технологією; 3) проведення навчання підготовлених спеціалістів з групи учнівської молоді за програмою освітнього тренінгу; 4) розробка й реалізація проектів учнівською молоддю; 5) оцінка результативності впровадження та реалізації технології [147, с. 102–103].

Технологія (у перекладі з грецької „знання про майстерність”) – науково й практично обґрунтована система діяльності, яку людина використовує з метою перетворення навколишнього середовища, виробництва матеріальних або духовних цінностей [299, с. 26]. Так виглядає найбільш загальне трактування цього поняття. У науковому розумінні й використанні терміна „педагогічна технологія” існує кілька різних позицій.

Педагогічна технологія, за М. Кларінім, означає системну сукупність і порядок функціонування всіх особистих, інструментальних і методологічних засобів, які використовують для педагогічних цілей [301, с. 29].

За даними К. Сілбера, педагогічна технологія є комплексним інтеграційним процесом, що включає людей, ідеї, засоби й способи організації діяльності для аналізу проблем і планування, забезпечення, оцінювання й управління вирішенням проблем, охоплює всі аспекти засвоєння знань [301].

Згідно із сучасним трактуванням ЮНЕСКО, педагогічна технологія – це системний метод створення, застосування й визначення всього процесу викладання й засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів і їх взаємодії, завдання якого – оптимізація форм освіти.

Основними складовими компонентами педагогічної технології, як зазначає Г. Селевко, є: а) концептуальна основа; б) змістовна частина (цілі – загальні й конкретні, зміст матеріалу); в) процесуальна частина – технологічний процес (організація навчального процесу, методи і форми

навчальної діяльності школярів, методи і форми діяльності вчителя, діагностика навчального процесу).

Педагогічна технологія – це форма знань, яка включає методи, засоби навчання й теорію їх використання для вирішення освітніх завдань [326, с. 113].

У нашому дослідженні ми використовуємо за основу поняття „технологія”, „педагогічна технологія” за Г. Селевком. „Педагогічна технологія – це система функціонування всіх компонентів педагогічного процесу, яка побудована на науковій основі та запрограмована в часі й просторі та призводить до намічених результатів” [302, с. 52].

У виховному процесі, за даними І. Топчій, Т. Федорченко, *під виховними технологіями* розуміємо систему знань, необхідних педагогу для стратегії, тактики й процедури виховання учнів [326, с. 114].

*Оздоровча технологія* нами розглянута як закономірна послідовність взаємопов'язаних дій педагогів і школярів, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я, що гарантують успішну реалізацію оздоровчих завдань при забезпеченні комфортних умов суб'єктам освітнього процесу. У такому розумінні оздоровча технологія є системоутворювальним засобом формування культури здоров'я старшокласників, оскільки дозволяє формувати в школярів ціннісне ставлення до здоров'я та набувати необхідних здоров'язберігаючих знань, умінь і навичок, що стимулюють вияв рефлексії, емоційно-вольових якостей з метою регуляції здоров'язберігаючої діяльності. У цьому трактуванні ми спиралися на дослідження М. Смирнова [312].

Інтенсивна раціональна робота з упровадження оздоровчих технологій у процес освіти й виховання школярів на уроках і в позаурочній діяльності певною мірою спрямована на компенсацію втрат, нанесених здоров'ю дітей, які мешкають у містах з несприятливими умовами. Це відповідає вимогам

ст. 50 Конституції і ст. 4 Закону України „Про забезпечення санітарного й епідемічного благополуччя населення” [249].

Педагогічні інтерактивні технології – це, насамперед, просвітницькі технології, які поділяються на дві групи: спонтанного спілкування й мобілізації ресурсів (навчання та впровадження). Окреслимо основні напрями технологій упровадження: під час викладання предметів гуманітарного й природничого циклів, у процесі позакласної й позашкільної роботи з учнями та їхніми батьками.

Здоров’язвивальні педагогічні технології В. Базарного містять десятки прийомів, способів, зокрема дидактичні: обмеження книжкового навчання, розвиток образного мислення, вироблення пластичного, позбавленого судорожних затисків почерку, роздільно-паралельне навчання хлопчиків і дівчаток, організація уроку в режимі руху, постійного пошуку, використання в процесі навчання конторок, офтальмотренажерів, панно для сюжетно-образного моделювання, екологічних прописів. Вони запроваджуються в Росії, а також в Україні, наприклад, у Криму. Так, педагогічний колектив школи №7 Ялти впродовж 13 років працює за окремими елементами методики лікаря В. Базарного, унаслідок чого серед школярів спостерігається низька захворюваність [34].

М. Смирнов [312, с. 25] наводить класифікацію здоров’язберігаючих технологій. Під здоров’язберігаючими освітніми технологіями ми розуміємо технології, що реалізують модель здоров’язберігаючої педагогіки. Її головна особливість – пріоритет здоров’я, готовність і здатність школи забезпечити високий рівень освітньої діяльності без збитку для здоров’я учнів. *Основну групу технологій* здоров’язберігаючої педагогіки складають три види технологій:

– *організаційно-педагогічні технології*, що визначають структуру навчального процесу, частково регламентовану санітарними правилами й нормами, яка сприяє запобіганню перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів;

– *психолого-педагогічні технології*, пов'язані з роботою вчителів на уроках, що зумовлює безпосередній вплив на учнів;

– *навчально-виховні технології*, вони включають програми з формування культури здоров'я учнів, а також мотивацію до ведення ЗСЖ, основною вимогою якого є попередження шкідливих звичок, організацію позаурочної, позашкільної роботи з учнями, а також освіту батьків.

Крім того, серед здоров'язберігаючих технологій, що використовуються в системі освіти [312], виділяють кілька груп, які відрізняються різним підходом до охорони здоров'я, різними методами й формами роботи, а саме:

– *медико-гігієнічні технології* забезпечують контроль і допомогу в забезпеченні гігієнічних умов відповідно до санітарних правил і норм, обов'язкове використання профілактичних програм в освітніх установах;

– *фізкультурно-оздоровчі технології* (направлені на фізичний розвиток учнів: загартування, зміцнення сили, гнучкості та інших якостей);

– *екологічні здоров'язберігаючі технології* (виховання в школярів любові до природи, потреби піклуватися про неї, залучення до дослідницької діяльності у сфері екології). Роль екологічної галузі здоров'язбереження недооцінена й слабо задіяна, тому в нашому дослідженні їй приділено особливу увагу;

– *технології гарантування безпеки життєдіяльності* (збереження життя учнів у повсякденності і в різних надзвичайних ситуаціях забезпечується роботою класних керівників, адміністрацією школи, учителями-предметниками, а також педагогами, які викладають курс „Основи безпеки життєдіяльності”).

Реалізація здоров'язберігаючих технологій досягає мети лише при усвідомленні всіма педагогами освітньої установи повної відповідальності за збереження здоров'я учнів.

На думку педагогів, зокрема біологів, важливо розвивати в учнів компетентності на основі інноваційних технологій [27; 222; 320]. Нині



випускнику необхідні не тільки знання, а й високий розвиток різних типів компетентностей: *мовленнєвої* (навички читання, письма, спілкування за допомогою слова, *логічної* (навички абстрактного мислення, аналізу, чіткої організації), *просторово-візуальної* (навичок образного мислення, відчуття цілісності, орієнтації в просторі), *кінетичної* (навички оперування предметами, сприйняття на дотик, навчання через діяльність), *соціальної* (навички дій у команді, співпраці) і *психологічної* (навички усвідомлення власного „Я”, потреб і можливостей, критичного і творчого мислення, ухвалення рішень, володіння собою, постановки цілей і досягнення успіху) (Н. Трещова) [328].

У стратегії розвитку національної освіти України домінує ідея формування дослідника, здатного до творчого мислення, самостійного пошуку шляхів у вирішенні актуальних проблем. Запровадження в навчально-виховний процес дослідницьких методів має важливе значення для розвитку творчих здібностей, творчої активності та самостійності старшокласників. Систематизація дослідницької діяльності сприяє створенню таких психолого-педагогічних умов, що забезпечують керованість розвитком інтелекту і творчих здібностей особистості, пробуджують її інтерес до цього виду навчально-творчої діяльності, формують індивідуальний стиль творчої поведінки.

У нашій роботі зроблено акцент на дослідницькій діяльності старшокласників.

Співробітники Центру освіти і здоров'я Міністерства освіти Росії М. Антропова, Е. Бабенкова, М. Безруких розробили та застосували на практиці методику моніторингу, яка дозволила провести аналіз ефективності організації й оцінки здоров'язберігаючих технологій в освітніх закладах міста, регіону, країни [248].

У сучасній науці й практиці В. Андреев, В. Вербицький, П. Гальперін, С. Панченко, Л. Тихенко, Н. Недодатко [20; 78; 91; 128; 243] приділяють увагу навчально-дослідницьким умінням як вищій формі вияву самостійності

в пізнавальній діяльності та необхідній передумові розвитку творчих здібностей учнів. Навчально-дослідницька діяльність за характером виконуваних дій схожа з діяльністю вченого, але відрізняється кінцевим результатом: учень відкриває суб'єктивно нові знання, тобто відомі людству, але невідомі учневі, а вчений – об'єктивно нові, раніше невідомі. У ході навчально-дослідницької діяльності учні не сприймають знання в готовому вигляді, а набувають їх в умовах самостійної пізнавальної діяльності.

Цілеспрямоване формування в старшокласників умінь навчально-дослідницької діяльності та схильність до її свідомої саморегуляції сприяє проявам обдарованості учнів.

Залучення людини до ЗСЖ слід починати з формування в неї мотивації здоров'я. Турбота про здоров'я повинна стати ціннісним мотивом, що формує, регулює й контролює спосіб життя людини.

Спосіб життя кожної людини визначає її уявлення про сенс життя, ставлення до навколишнього світу й особисто до себе. Протягом життя людина зазнає різних мотивацій.

Мотивація – внутрішнє спонукання, що викликає активність організму й визначальний напрям його активності.

Ніякі побажання, накази та покарання не можуть змусити дитину й підлітка вести здоровий спосіб життя, зберігати й зміцнювати власне здоров'я, якщо школяр сам свідомо не формуватиме власний стиль поведінки. І. Соковня-Семенова виділяє сім мотиваційних категорій, що об'єднують близькі мотивації [316, с. 15 – 17].

1. *Самозбереження*. Формулювання особистісної мотивації може бути таким: „Я не здійснюю дій, які загрожують моєму здоров'ю й життю”.

2. *Підпорядкування етнокультурним вимогам*. Людина живе в суспільстві, яке впродовж тривалого часу накопичувало корисні звички, навички, виробляло систему захисту від несприятливих чинників зовнішнього середовища. Формулювання мотивації: „Я підкоряюся етнокультурним вимогам, тому що хочу бути рівноправним членом

суспільства, у якому живу. Від мого ЗСЖ залежить здоров'я і благополуччя інших”.

3. *Отримання задоволення від самовдосконалення.* Це звичайне мотивування гедонізму формулюється так: „Відчуття здоров'я приносить мені радість, тому я роблю все, щоб зазнати цього відчуття”.

4. *Можливість самовдосконалення.* Формулювання: „Якщо я буду здоровий, то зможу піднятися на вищий ступінь суспільних сходів”.

5. *Здібність до маневрів.* Здорова людина може змінювати професії, пересуватися з однієї кліматичної зони в іншу. Формулювання: „Якщо я буду здоровим, то зможу на свій розсуд змінювати свою роль у співтоваристві і своє місцезнаходження”.

6. *Сексуальна реалізація.* Формулювання: „Здоров'я дає мені можливість для сексуальної гармонії”.

7. *Досягнення максимально можливої комфортності.* Формулювання: „Я здоровий, мене не турбує фізична і психічна незручність” [316, с. 15–17]. Випадки, коли сім мотивацій для людини однаково важливі, трапляються вкрай рідко. Більше того, школяр, для якого одночасно значущі всі перераховані спонукальні причини зміцнення й збереження здоров'я, дає привід задуматися: а чи не дуже він зайнятий проблемою здорового способу життя і чи не набула ця заклопотаність хворобливого характеру.

Протягом життя людина проходить через різні мотивації. У молодших дітей це може бути підпорядкування етнокультурним вимогам і отримання задоволення. У підлітковому віці – можливість для самовдосконалення й здатність до маневрів. Якщо хлопець або дівчина палять, то в них відсутній або різко знижений мотив загрози здоров'ю в майбутньому, оскільки майбутнє в них – це завтра, найближчий тиждень, кінець семестру, а задоволення – тут і зараз. Не дотримуються вони й етнокультурних вимог, оскільки цей мотив стає менш значущим. Більше того, порушуючи його, молоді люди отримують задоволення, уважаючи, що таким чином вони самостверджуються.

У старшокласників провідними є мотиви маневрування, самовдосконалення, сексуальної реалізації. Вони можуть відіграти позитивну роль у профілактиці зловживання алкоголем, наркотиками й тютюнокурінням, якщо по-науковому довести його негативний вплив на сексуальну потенцію у хлопців, дітородну функцію у дівчат, особливо в умовах промислового міста. Для молодих людей іноді втрачає значущість мотивація самозбереження. Здоров'я й сила заважають їм бути обережними в небезпечних ситуаціях. Саме слабе відчуття відповідальності за свою поведінку є основною причиною венеричних захворювань після випадкових інтимних контактів, причиною втягування в наркоманію, пияцтво, що призводить до алкоголізму.

Багато старшокласників не завжди керуються у своїй поведінці основними положеннями ЗСЖ. Тому роль учителя, вихователя полягає в тому, щоб допомогти їм у формуванні мотивації його дотримання. Для старшокласників у період ранньої юності характерна сензитивність (особлива чутливість, сприйнятливність до певних педагогічних дій), а також прагнення до самовиховання, тобто діяльності, спрямованої на зміну своєї особистості. Для самовиховання необхідні конкретні психологічні знання про самого себе, про закони власної психіки – „механізм, який старшокласник хоче вдосконалити”. Він більше приділяє увагу самопізнанню, самоаналізу.

У роботах учених та практиків Білорусі, у тому числі Р. Купчинова [199], подано рекомендації організації способу життя в напрямі протистояння чинникам ризику для здоров'я. Досвід А. Гіна [96] останніми роками поширюється серед учителів шкіл Луганської обл. і допомагає активізувати пізнавальну діяльність школярів та створювати ситуації успіху на уроках. Особливого значення набуває вирішення винахідницьких завдань, які за методикою А. Гіна розробляються й пропагуються. На думку педагога-практика, більшість старшокласників і студентів не мають досвіду вирішення творчих проблем, що пов'язано з інтелектуальними і креативними здібностями, якими кожна людина володіє різною мірою. У психології

розрізняють два типи мислення: конвергентне (закрите, нетворче) і дивергентне (творче). Тип особистості з переважанням конвергентного типу мислення називають „інтелектуальним”, дивергентного – „креативним” [96, с. 77]. Пропонуються цікаві прийоми підвищення інтересу до досліджуваного матеріалу.

1. *Приваблива мета*: перед учнем ставиться проста, зрозуміла і приваблива мета, що стає для нього особистісно значущою, і він залучається до запропонованої вчителем навчальної діяльності.

2. *Подив*: учитель подає навчальний матеріал у такій формі, що навіть повсякденне стає дивним.

3. *Відповідь, на яку дається певний час*: на початку уроку вчитель ставить проблемне запитання, правильну відповідь на яке учень зможе сформулювати, отримавши необхідну інформацію під час уроку. Наприклад, у ході вивчення теми загальної біології „Форми розмноження організмів” учитель ставить запитання: „Чому медики вважають оптимальним віком жінки для народження дитини вік до 30 років, а для чоловіків у народженні дітей не вбачають вікових обмежень?” Виявляється, що в жінки всі яйцеклітини існують вже при її народженні, тому за 30 років кожна з них піддається великому числу шкідливих впливів. У чоловіків статеві клітини утворюються впродовж усього життя.

4. *Фантастичне питання*: учитель моделює фантастичну ситуацію. Традиційні й інноваційні форми роботи з учнями сприяють розвитку творчого мислення, допомагають підвищити майстерність педагогів у формуванні психічного здоров'я особистості.

Таким чином, формування культури здоров'я учнів необхідно здійснювати шляхом наукового обґрунтування, упровадження в школі новітніх досягнень людства в галузі культури, педагогіки, медицини, валеології. Основною ознакою процесу формування, зокрема формування культури здоров'я, є: спеціально організований, цілеспрямований процес і результат розвитку особистості під впливом соціальної діяльності та

середовища, спадковості, освіченості й активності особистості (самовиховання), які означають становлення, набуття сукупності стійких її властивостей та якостей.

## **Висновки до розділу 1**

1. Вивчення існуючої в суспільстві проблеми формування культури здоров'я посідає важливе місце в педагогічній спадщині видатних учених минулого й сьогодення.

2. Умови навчання, освітні програми, які впроваджуються в практику шкіл, мало відповідають фізіолого-гігієнічним нормам і не враховують індивідуальних особливостей розвитку учнів. У зв'язку з цим середня загальноосвітня школа повинна стати центром реалізації ідей виховання ЗСЖ і формування культури здоров'я учнівської молоді.

3. Вивчення теоретичних засад формування культури здоров'я школярів дозволило нам дійти висновків узагальнювального характеру. Вони стосуються основних напрямів: по-перше, понять „здоров'я”, „культура”, „культура здоров'я в старшокласників”; по-друге, загальнонаукового аналізу проблеми збереження й зміцнення здоров'я; по-третє, формування культури здоров'я.

4. Проведений аналіз науково-педагогічних поглядів з формування культури здоров'я школярів показав, що цей процес має інтеграційний характер. Він містить досягнення багатьох галузей знань – педагогіки, психології, медицини, валеології, філософії, соціології, культурології, кожна з яких об'єднує низку самостійних наукових досліджень, робить відповідний внесок у досліджувану проблему.

5. Уявлення про ЗСЖ, культуру здоров'я детерміновані наявністю великої кількості визначень поняття „здоров'я”, яке містить такі компоненти, як: фізичне, психічне, духовне й соціальне. Здоров'я розглядається як

цілісний багатогранний і динамічний стан в умовах конкретного соціального й економічного середовища, що дозволяє людині краще здійснювати її біологічні та соціальні функції. Здоров'я в першу чергу залежить від дотримання ЗСЖ.

6. Теоретичні положення відомих педагогів, психологів з питань фізичного, еколого-гігієнічного, морального виховання, передовий педагогічний досвід шкіл України й зарубіжжя стали засадами для узагальнення причин, що негативно впливають на формування ЗСЖ молоді. Проведене дослідження має у своїй основі напрями біологічної, екологічної освіти, де здоров'я розглядається як складне міжгалузеве наукове поняття, яке відображає характер взаємодії людини з її внутрішнім станом і зовнішнім середовищем. ЗСЖ з точки зору екології людини слід розуміти як такий, що максимально відповідає завданням збереження й зміцнення її фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, стану природного оточення.

7. Нами визначено поняття „культура здоров'я у старшокласників” як інтегративне особистісне утворення, що проявляється в ціннісному ставленні до власного здоров'я та до здоров'я інших людей, у спрямованості до збереження й зміцнення всіх аспектів здоров'я, у здоров'ятворчій поведінці та дбайливому ставленні до навколишнього середовища. Аналіз культури здоров'я як інтегральної якості особистості дозволив сформулювати умови формування культури здоров'я в старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста. На сучасному етапі освіти особливої важливості набувають якості особистості, що виражаються в здатності (умінні) мобілізувати отримані знання й досвід у конкретній життєвій ситуації і розуміються як компетентність. До цього поняття входять не тільки когнітивна й оперативно-технологічна складові, але й мотиваційна, етична, соціальна й поведінкова, а також результати навчання (знання й уміння), система ціннісних орієнтацій, звички.

8. Дослідницькі вміння є складовою частиною базової культури особистості, вони входять до структури практичного досвіду, оскільки

сприяють свідомому здійсненню основних способів діяльності. Ці вміння виконують свою основну функцію, включаючись у компонент досвіду творчої діяльності. Залучення старшокласників до дослідницької діяльності з проблем ЗСЖ та екології, а також використання результатів дослідження в практиці шкіл сприяли формуванню культури здоров'я учнів. В основу набуття вмінь покладено прийоми розумової, організаційної, творчої й пошукової діяльності.

9. Виділено компоненти, критерії та показники культури здоров'я старшокласників. Основними компонентами культури здоров'я є: когнітивний, мотиваційно-ціннісний і діяльнісно-поведінковий.

Когнітивний компонент – знання основ здоров'я й особливостей ЗСЖ. Мотиваційно-ціннісний компонент – установка на ЗСЖ, ставлення до здоров'я як до цінності життя людини, населення всієї планети, готовність до дій з його зміцнення. Діяльнісно-поведінковий компонент – свідоме дотримання ЗСЖ, вольова активність і оволодіння вміннями та навичками з формування, збереження й зміцнення здоров'я, тобто високий рівень культури здоров'я, а також формування активної творчої громадянської позиції.

Перший критерій сформованості культури здоров'я ми визначили як валеологічну освіченість школярів. Він відображає повноту знань щодо індивідуальних особливостей організму, основні захворювання та їх профілактику; шкідливі звички й уміння їх попередження, основи знань з екології й охорони природи, здоров'я, ЗСЖ, працездатність, профілактику стресів, втоми, народні методи лікування, національні традиції. Другий критерій – валеологічна свідомість, яка включає особистісну цінність здоров'я, важливість дотримання ЗСЖ, інтерес у старшокласників до екологічних проблем міста й регіону. Він відображає ставлення школярів до процесу оздоровлення – прагнення вдосконалити знання про здоров'я, про чинники, які формують його чи впливають на нього, інтерес до літератури про здоров'я, використання оздоровчих систем, а також самостійну розробку



програм з оздоровлення (індивідуальних оздоровчих систем). Третій критерій – валеологічна поведінка, це ведення ЗСЖ, оцінка ролі поведінкового чинника, участь у заходах з питань оздоровлення, природоохоронної діяльності, відсутність шкідливих звичок, дотримання правил поведінки в природному середовищі.

10. Багато старшокласників не завжди керуються у своїй поведінці основними положеннями ЗСЖ. Тому роль учителя, вихователя полягає в тому, щоб допомогти їм у формуванні мотивації його дотримання. Для старшокласників іноді втрачає значущість мотивація самозбереження. Саме слабке відчуття відповідальності за свою поведінку є основною причиною венеричних захворювань, причиною втягування в наркоманію, призводить до алкоголізму. У період ранньої юності характерна сенситивність, а також прагнення особистості старшокласника до самовиховання. Він більше приділяє увагу самопізнанню, самоаналізу.

11. Формування культури здоров'я старшокласника є процес і результат розвитку особистості під впливом соціальної діяльності, середовища, спадковості, освіченості й активності особистості. Формування культури здоров'я старшокласників означає насамперед формування їх світогляду. Основними напрямками валеологічної роботи є: забезпечення оптимальних умов навчання і виховання, їх упровадження щодення в життя учнівських колективів, реалізація в сучасній школі оздоровчих технологій. Зокрема, використання різноманітних аспектів антиалкогольної, антинаркотичної та антинікотинової пропаганди.

12. Нами наведено три рівні сформованості культури здоров'я в старшокласників: низький, середній, високий. Високий рівень культури здоров'я включає оволодіння необхідними знаннями, вміннями й навичками, характеризується системою теоретичних, практичних знань і вмінь у галузі здоров'я, ЗСЖ, питань екології, використання оздоровчих систем, систематичну успішну участь в оздоровчих і екологічних заходах.

Таким чином, теоретична інформація, отримана в узагальненому вигляді, дозволила не тільки визначити сутність поняття „культура здоров'я в старшокласників”, але й шукати нових підходів до вирішення важливої проблеми дослідження – формування культури здоров'я старшокласників в умовах промислового міста.

## РОЗДІЛ 2

# ПЕДАГОГІЧНА СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У СТАРШОКЛАСНИКІВ СЕРЕДНЬОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ ПРОМИСЛОВОГО МІСТА

### 2.1. Особливості формування культури здоров'я старшокласників в умовах промислового міста

Перш ніж перейти до розгляду особливостей формування культури здоров'я старшокласників промислового міста, необхідно дослідити, що становить поняття „система”.

У психолого-педагогічній літературі виділяються такі ознаки поняття система взагалі й педагогічні системи зокрема: 1) ціле, складене з частин; безліч елементів, що перебувають у відносинах і зв'язках один з одним, утворюють певну цілісність, єдність [315, с. 1215]; 2) упорядкована певним чином безліч елементів, що взаємопов'язані між собою й утворюють деяку цілісну єдність (М. Каган) [157, с. 33]; 3) варто розуміти як ціле (матеріальне або ідеальне), що характеризується трьома основними ознаками: певною якістю, єдністю, цілісністю (Я. Скалкова) [226, с. 181]; 4) цілісність, яка становить єдність закономірно розташованих і взаємопов'язаних частин (Н. Мойсеюк) [230, с. 115].

Отже, система – це впорядкована безліч взаємопов'язаних компонентів, взаємодія яких сприяє розвитку особистості. Н. Кузьміна педагогічні системи визначає як сукупність цілеспрямованого вибору, конструювання й застосування елементів, змісту, методів і прийомів, а також організаційних форм навчання для досягнення практичних цілей [227, с. 10].

Сучасна педагогічна теорія представляє педагогічний процес як динамічну систему. Основними ознаками системи є: а) наявність компонентів, які можна розглядати у відносній ізольованості; б) наявність

внутрішньої структури зв'язків між цими компонентами, а також їхніми підсистемами; в) наявність певного рівня цілісності, ознакою якої є те, що система завдяки взаємодії компонентів одержує інтегральний результат; г) наявність у структурі системоутворювальних зв'язків, які об'єднують компоненти як блоки в єдину систему; д) взаємозв'язок з іншими системами [230, с. 115].

Педагогічний процес як система протікає в інших системах: освіті, школі, класі, на окремому уроці тощо. Компонентами такої системи є педагоги, вихованці та умови виховання. Педагогічний процес характеризується метою, завданнями, змістом, методами, формами взаємодії педагогів і вихованців, досягнутими при цьому результатами.

Педагогічна система формування культури здоров'я старшокласників становить цілісну структуру, складовою якої є блоки: цільовий, процесуальний, результативний, аналітико-корегувальний.

*Цільовий блок* включає мету, завдання, принципи.

*Процесуальний блок* забезпечується організацією здійснення поставлених завдань, конкретизацією змісту, форм, методів, засобів досягнення мети.

*Результативний блок* забезпечує виявлення змін і самовиявлення в інтелектуальному, чуттєво-вольовому розвитку особистості в системі життєвих ставлень, взаємин, цінностей, сформованості.

*Аналітико-корегувальний* – пов'язаний з глибоким аналізом суб'єктами педагогічного процесу результатів дослідження і внесенням при необхідності певних змін для його вдосконалення.

Формуючи культуру здоров'я дитини й підлітка в освітньому закладі, педагог повинен розуміти біологічні закони їх росту й уміти аналізувати спадкові та середовищні чинники, що впливають на постнатальний онтогенез, а отже, враховувати логіку навчально-виховного процесу.

На основі результатів пілотажного дослідження доведено, що учні 8-х класів мають низький рівень валеологічної культури й тому мало

усвідомлюють значущість здоров'я. На цьому етапі діяльність педагогів, особливо біологів, повинна бути спрямованою на формування потреби в збереженні здоров'я як цінності для особистості (оскільки у 8-му класі починається вивчення біології людини). Упродовж навчання в старших класах, а отже, в учнів 9-х класів формуються інтереси й потреби в дотриманні здорового способу життя. Вони вивчають будову організму людини, її взаємозв'язок з природою та відносини в суспільстві, знайомляться з методиками діагностики здоров'я. Це дозволяє сформувати в них мотиваційне ставлення до свого здоров'я. Коли школярі вчаться в 10–11-х класах, то можна констатувати необхідність створення педагогами умов для застосування отриманих знань на практиці. В учнів 10-го, а особливо 11-го класів спостерігається прояв високого рівня мотивації до діяльності та збереження не тільки свого здоров'я, але й здоров'я батьків, учителів, друзів. У цей період відбувається подальше вдосконалення особистості школярів з елементами творчості, підвищення суспільної їх активності, самореалізація, пошук нових способів і механізмів оздоровлення себе й навколишнього середовища.

Цілеспрямованим є формування культури здоров'я за розробленою педагогічною системою. Крім розглянутих нами мотивів та видів формування психіки, які наведено в підрозділі 1.2, у системі формування культури здоров'я важливу роль відіграють організаційно-методичні аспекти.

На думку багатьох дослідників, школа не сприяє зміцненню здоров'я учнів. Обсяг освіти перевищує норми сприйняття школярів. Криза освіти пов'язана з неможливістю повноцінного засвоєння матеріалу, який постійно збільшується [312], наприклад, середня тривалість навчального дня учнів 9–11 класів досягає 14–16 год.

На сучасному етапі існує чимало наукових теорій, парадигм, запропонованих концепцій. Нашим завданням є не тільки обрати, сформувати методологію наукового педагогічного дослідження, яка розкриває суть об'єкта дослідження, але й обґрунтувати вибір

методологічного апарату для ефективної реалізації пропонованого дослідження.

Провідним мотивом навчальної діяльності в 70 % учнів є побоювання перед учителями отримати погану оцінку, не скласти іспит, погано написати тестування, виявити себе нездібними в очах товаришів, страх перед батьками. Пізнавальний мотив і мотив самореалізації визначається тільки в 4 % школярів [254].

Гуманізація освіти, її орієнтація на розвиток особистісного потенціалу учнів, попередження змусили школу перейти на технологічний етап розвитку. Це призвело до активізації діяльності з формування сучасних пріоритетів в освіті й вихованні учнівської молоді. Проте успіх освіти й виховання школярів в окремих регіонах і населених пунктах залежить від багатьох місцевих особливостей: традицій, економічного добробуту, екологічної обстановки й інших умов.

Система формування культури здоров'я школярів ґрунтується на теоретичних відомостях, практичному досвіді педагогічної діяльності й зумовлена логікою соціального розвитку суспільства.

Як відомо, дослідники Е. Вайнер, В. Грибан, Ю. Дисицин [72; 112; 204] виділяють три якісно й кількісно різних поняття: здоров'я індивіда, окремих груп населення, здоров'я популяції, на які впливають природничо-кліматичні умови та техногенні навантаження (чинники ризику).

Щоб зрозуміти, які чинники впливають на школярів і як їх можна враховувати в педагогічній роботі, ми розробили структурно-логічну схему впливу чинників природного, техногенного та соціального середовища на здоров'я людини (див. рис. 2.1).

Аналіз схеми показує, що здоров'я людини формується під впливом спадкових (внутрішніх) і набутих (зовнішніх) чинників.



Рис. 2.1. Структурно-логічна схема впливу чинників природного, техногенного та соціального середовища на здоров'я людини

Усі основні чинники середовища життєдіяльності населення поділяються на чотири групи: природні екологічні (метеорологічні явища, клімат тощо), техногенні екологічні (забруднення атмосферного повітря, водоймищ, ґрунту, шум, вібрація тощо), соціальні (спосіб життєдіяльності, зокрема житлові умови, умови праці тощо) й економічні чинники (доходи на душу населення, ціни на товари споживання тощо). Окрім того, не менш важливими складовими чинниками життєдіяльності є: раціональний психолого-педагогічний, а також валеологічний процес, ведення ЗСЖ, якісне медичне обслуговування, оптимальні санітарно-гігієнічні й протиепідемічні заходи.

Тривала дія негативних екологічних чинників середовища життєдіяльності на стан здоров'я підлітків призводить до накопичення негативних результатів цього впливу. Спочатку виникає погіршення самопочуття, потім фізіологічні серйозні порушення, а як наслідок – розвивається хвороба. Здебільшого накопичення негативних змін у стані

здоров'я виявляється в старшому шкільному віці. Це зумовлено в основному відносно тривалим періодом (роки) впливу різних чинників на організм. Крім того, саме в старшому шкільному віці в деяких школярів формуються шкідливі звички (куріння, уживання алкоголю, поява лінощів тощо).

Як зазначено вище, у промислових містах Луганської обл. порівняно із сільськими районами за багаторічний період сформувалося високе техногенне навантаження ксенобіотиків на навколишнє середовище, у першу чергу на атмосферне повітря. Так, у 2007 р. у Луганській обл. викиди шкідливих речовин в атмосферу від стаціонарних (промислових підприємств) і пересувних (транспорт) джерел з розрахунку на 1 км<sup>2</sup> склали в середньому в промислових містах – 384,5 т, а в сільських районах – 3 т (різниця в 128 разів). У промисловому Алчевську викиди склали – 2369 т. Аналогічна ситуація спостерігалася за період 2000–2006 рр. Отже, діти, які проживають у промислових містах, піддаються набагато вищому реальному аерогенному хімічному навантаженню на організм порівняно з їхніми однолітками із сільських населених пунктів [319, с. 438–439].

Таким чином, старшокласники, особливо ті, хто мешкають у промислових містах України, з метою забезпечення високих показників здоров'я повинні навчитися пристосовуватися до зовнішніх чинників середовища життєдіяльності. Нами проводилось дослідження в м. Алчевську Луганської обл. з високою щільністю житлової й промислової забудови та великими виробництвами чорної металургії й коксохімії, де впродовж багатьох років через постійне забруднення атмосферного повітря, водоймищ і ґрунту шкідливими речовинами спостерігався високий рівень ГДК. Мешканці, зокрема школярі, продовжують зазнавати шкідливого впливу інтенсивного техногенного навантаження на здоров'я.

Наведемо перелік питань, які закладено в основу різних анкет для тестування старшокласників з проблеми ставлення їх до ЗСЖ і культури здоров'я.

### *1. ЗСЖ і його складові частини:*



1.1. Режим дня (тривалість навчального фізичного навантаження, відпочинку, нормальний сон залежно від віку; час відходу до сну).

1.2. Раціональне харчування (якість і режим харчування).

1.3. Нормальна рухова активність (систематичне заняття фізичними вправами, спортом, ранкова гімнастика).

1.4. Загартування.

1.5. Відмова від шкідливих звичок (куріння, уживання алкоголю, токсикоманії, зокрема наркоманія).

1.6. Комфортні емоційно-психологічні умови.

*2. Соціально-економічні умови:*

2.1. Прибуток родини (забезпечує основні потреби в повному обсязі).

2.2. Оптимальні житлово-комунальні умови (нормальна житлова площа; централізоване водопостачання й каналізація, безперебійне гаряче водопостачання; нормальні температурно-вологість режим житла та умови освітлення).

2.3. Повний склад сім'ї, включаючи батька, матір, інших найближчих родичів зі здоровою психікою.

2.4. Трудова зайнятість батьків: а) цікава професія; б) оптимальний режим праці зі збереженням можливості для виховання дітей.

*3. Спадковість і валеологічні умови її збереження:*

3.1. Спадковість.

3.2. Здоров'я батьків, дотримання ними ЗСЖ.

*4. Природничо-кліматичні умови регіонів України (Донбасу, а також Криму, зони реабілітації учнів, які мешкають у містах збільшеного ризику для здоров'я), сприятливість міст до проживання. Адаптаційні можливості організму старшокласників до несприятливих умов.*

*5. Техногенне навантаження на навколишнє середовище (фактор ризику):*

5.1. Задовільний стан атмосфери та водоймищ.

5.2. Збалансований зміст мікроелементів, включаючи важкі метали в питній воді, ґрунті, продуктах харчування.

5.3. Зміст шкідливих речовин нижче ГДК (гранично допустимої концентрації) або близько до неї в атмосферному повітрі, питній воді, у воді відкритих водоймищ, ґрунті, продуктах рослинного й тваринного походження.

5.4. Фізична дія (шум, ультра-інфразвук, вібрація, електричні й магнітні поля тощо).

6. *Медичне обслуговування, що забезпечує профілактику захворювань.*

7. *Оптимальні санітарно-гігієнічні й протиепідемічні умови навчання:*

7.1. Дотримання оптимального мікроклімату (температури, відносної вологості й швидкості руху повітря навчальних приміщень).

7.2. Оптимальна освітленість приміщень (інсоляція) та штучне освітлення.

7.3. Нормативна площа.

7.4. Відповідність парт, стільців віковим і анатомо-конституційним особливостям школяра.

7.5. Відповідність навчальних навантажень віковим та індивідуальним характеристикам школярів.

7.6. Раціональна організація перерв.

7.7. Здоровий емоційно-психологічний клімат.

7.8. Дотримання учнями вимог гігієни, санітарії.

8. *Раціональний психолого-педагогічний процес, спрямований на створення здоров'язберігаючого навчання й виховання:*

8.1. Побудова уроку згідно з універсальною валеологічною моделлю.

8.2. Позакласні й позашкільні заходи, що включають елементи здоров'язберігаючих технологій.

8.3. Робота вчителів з батьками щодо забезпечення здоров'язберігаючого середовища в позаурочний час.

Ці відмінності є основними для оцінювання валеологічної грамотності,

валеологічної свідомості й валеологічної поведінки під час проведення формувального експерименту старшокласників промислового міста.

З метою пошукової роботи та організації формування культури здоров'я старшокласників ми провели констатувальний експеримент, він включав два етапи. У 2005 р. нами проведено дослідження впливу чинників соціального середовища на здоров'я старшокласників Донбасу й Криму. Мета цього дослідження – виявлення особливостей дотримання ЗСЖ старшокласниками промислового міста порівняно з їх однолітками з населених пунктів сільської місцевості та Криму.

Дослідження способу життя школярів виконано в п'яти промислових містах і сільських населених пунктах п'яти районів Луганської обл., а також містах Євпаторія, Ялта та Керч Автономної Республіки Крим. Були вибрані сільські населені пункти, значно віддаленні від промислових центрів. Проведено анкетування 2151 учня 9–11 класів віком 15 – 17 років чоловічої й жіночої статі, які навчалися в загальноосвітніх школах, з них 1754 – у Луганській обл. (зокрема, 1281 – у містах і 473 – у сільській місцевості), 158 – у м. Євпаторії, 133 – у Керчі, 106 – у Ялті.

Дослідницька робота проводилася протягом 2005–2008 рр. У констатувальному експерименті (перший етап) під керівництвом педагогів узяли участь старшокласники міст: Луганська (357 осіб), Алчевська (646), Сєверодонецька (93), Лисичанська (92), Свердловська (93), Євпаторії (158), Керчі (133), Ялти (106) та сільських районів Луганської обл.: Кременського – 99 осіб, Марківського – 100 осіб, Біловодського – 101 особа, Сватівського – 80 осіб, Старобільського – 93 особи.

На другому етапі констатувального експерименту взяли участь 411 старшокласників, у педагогічному формувальному експерименті – 411 старшокласників середніх загальноосвітніх шкіл №№ 3, 15, 17, 22 м. Алчевська. Школярам було запропоновано відповісти на питання анкети № 1 „Вивчення впливу умов способу життя на функціональний стан організму старшокласників” (див. Додаток А). Відповіді респондентів

дозволили оцінити дотримання ними ЗСЖ, дослідити вплив умов регіону на їх проживання, якість життя, а також зв'язок статі учнів зі станом здоров'я організму. Нами було вивчено наявність шкідливих звичок (куріння, уживання алкоголю), дотримання режиму дня, тривалість сну, характер харчування (кількість їжі, режим харчування, уживання молочних страв, гострої їжі), проблему вживання питної води, досліджено її якість, а також фізичну активність (ставлення до занять ранковою гімнастикою, спорту), соціально-психологічні чинники (наявність перспективної мети в житті, схильність до стресів). Результати констатувального експерименту наведено в додатку Б „Соціологічний аналіз сформованості ЗСЖ у старшокласників” (див. табл. Б.1 – Б.14). За результатами анкетування старшокласників розподілили на різні групи. Оцінка отриманих даних виконана з використанням сучасних методів математичної статистики, які застосовуються в педагогічних, біологічних і медичних дослідженнях [66, с. 119–124] (див. Додаток В).

Переходимо до аналізу даних з оцінки впливу чинників природного, техногенного та соціального середовища на здоров'я та даних з дотримання ЗСЖ старшокласниками Донбасу й Криму. Дослідження здійснювалося за напрямками, які згідно з літературними даними є основними критеріями способу життя:

### *1. Шкідливі звички*

#### *1.1. Активне куріння*

У Луганській обл. з 1754 старшокласників 186 (10,6 %) відповіли, що курять, незважаючи на те, що дим, який утворюється під час куріння тютюну, є сумішшю багатьох отруйних речовин, і 1568 (89,2 %) – які не курять. При цьому кількість хлопців, які курять, більша (20,0 %), ніж дівчат (3,9 %). Виявлені відмінності в 5,1 разу статистично вірогідні. школярів-курців у Луганській обл. більша в промислових містах (11,9 %). Вона дорівнює в курортних містах Криму відповідно 6,1 % та сільських населених

пунктах 7,2 %; зокрема, хлопців – 22,1 % проти 9,3 % та 14,5 % і відповідно дівчат – 4,7 % проти 3,8 % та 1,8 % (див. додаток Б, табл. Б.1; рис. 2.2).

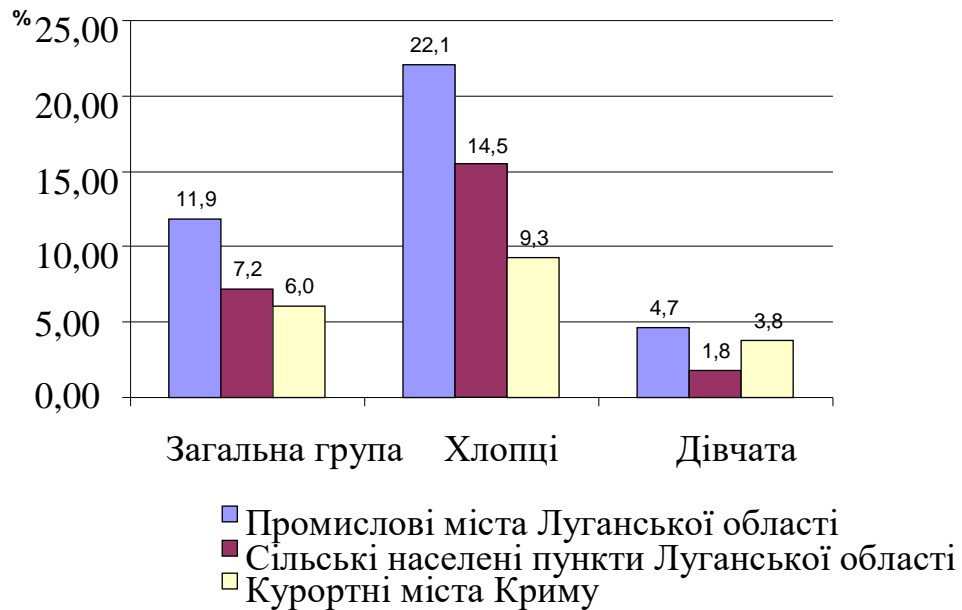


Рис. 2.2. Відсоток старшокласників з різних населених пунктів, які курять

### 1.2. „Пасивне” куріння

У Луганській обл. з 1754 старшокласників 963 (54,9 %) проживали в сім'ях, де батьки або один з батьків курять, тобто зазнавали впливу „пасивного” куріння, і 791 (45,1 %) – не зазнавали (див. Додаток Б, табл. Б.2; рис 2.3).

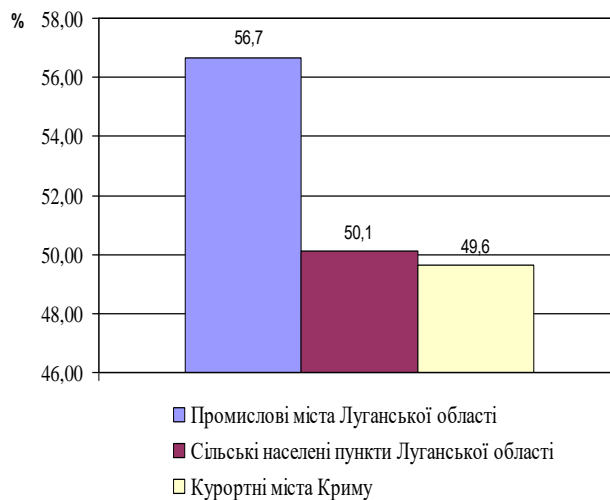


Рис. 2.3. Відсоток старшокласників з різних населених пунктів, які піддаються впливу „пасивного” куріння

У містах Криму відсоток старшокласників, які піддавалися впливу „пасивного” куріння, дорівнюється 49,6 %, що достовірно нижче, ніж у промислових містах Луганської обл., де він складав 56,7 %, це практично не відрізняється від отриманих даних у сільських населених пунктах Луганської обл. (50,1 %).

### *1.3. Уживання алкоголю*

Алкоголь – типова протоплазматична отрута, що сильно вражає клітини печінки. Випитий алкоголь швидко всмоктується кров’ю в шлунок (близько 20 %) і кишечник (близько 80 %). Процес переходу алкоголю в кров відбувається протягом 45–90 хв, результатом цього стає бездушність, розлад координації рухів тощо.

Не вживали спиртного більше учнів у сільських населених пунктах, тобто 48,2 %, ніж у містах, де цей відсоток 34,6 %, відповідно відсоток хлопців склав у селах 41,0 % проти 36,4 % у містах і дівчат у селах 53,5 % проти 33,3 % у містах (див. Додаток Б, табл. Б.3). Незважаючи на те, що цей матеріал про небезпеку вживання алкогольних напоїв, особливо міцних, вивчали на уроках біології, з 1754 старшокласників, які проживали в Луганській обл., відповіли, що вживали частіше за інших міцні алкогольні напої 113 осіб (6,4 %), рідко вживали слабоалкогольні напої 970 осіб (55,3 %) і не вживали спиртного 671 особа (38,3 %). На рис. 2.4 наведено вживання слабоалкогольних напоїв старшокласниками з різних населених міст.

Таким чином, відсоток хлопців старшокласників, схильних до впливу шкідливих звичок (активне куріння й уживання алкоголю), достовірно вищий, ніж дівчат. Більше половини старшокласників зазнали шкідливої дії пасивного куріння.

Відсоток старшокласників, які зазнавали дії активного й „пасивного” куріння, а також тих, які частіше вживали спиртне, достовірно вищий у промислових містах порівняно із сільськими населеними пунктами.

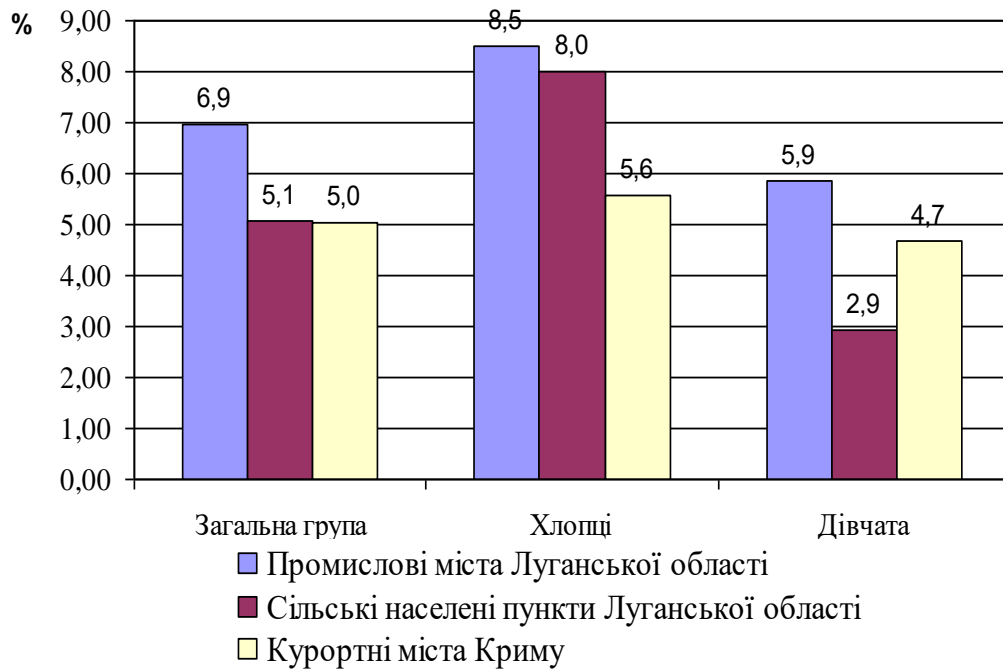


Рис. 2.4. Відсоток старшокласників з різних населених міст, які частіше за інших уживали міцні спиртні напої

## 2. Режим життєдіяльності

### 2.1. Режим дня

Режим дня – це сталий порядок життя: роботи, харчування, відпочинку, сну [288]. Проаналізуємо дані статистичної обробки.

З 1754 старшокласників у Луганській обл. 271 (15,5 %) дотримувалися режиму дня постійно, 1075 дотримувалися не постійно й 408 (23,3 %) не дотримувалися взагалі (див. Додаток Б, табл. Б.4). На рис. 2.5 наведено дані загалом тих, хто дотримувався режиму дня непостійно, та тих, хто не дотримувався майже ніколи.

Нижчий відсоток старшокласників, які постійно дотримувалися режиму дня, у містах, особливо в промислових центрах, порівняно з їхніми однолітками із сільської місцевості, на нашу думку, зумовлений істотними відмінностями стилю міського й сільського життя. Так, у містах (особливо великих) більш високий темп життя, викликаний дефіцитом часу (що пов'язано з тривалими щоденними переїздами в міському транспорті, відвідинами культурно-масових заходів, спортивних секцій тощо). Це відвертає учнів від необхідності дотримуватися режиму дня і, отже, ЗСЖ.

Крім того, можливо, у промислових містах з незадовільним екологічним станом в умовах урбанізації, техногенного навантаження, значного віддалення від природного середовища (сільської місцевості й курортних міст) у свідомості школярів певною мірою знижується значущість здоров'я як вищої людської цінності.

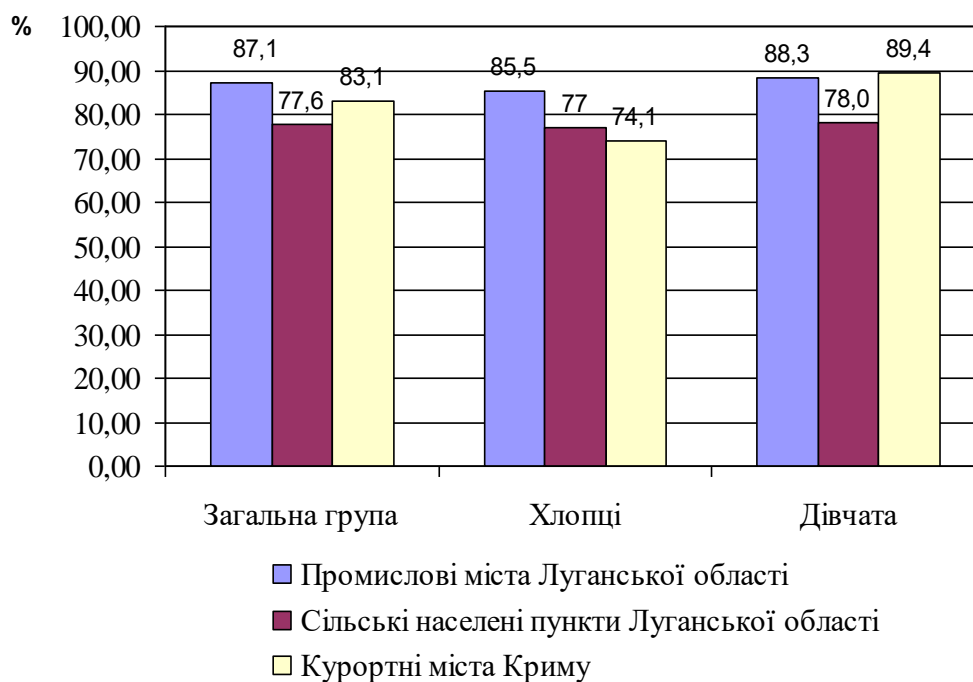


Рис. 2.5. Залежність дотримання режиму дня старшокласниками від місця проживання

### 3. Харчування

#### 3.1. Режим харчування

У Луганській обл. з 1754 старшокласників дотримувалися режиму харчування 496 (28,3 %) і не дотримувалися – 1258 (71,7 %), відповідно відсоток хлопців, які дотримувалися, склав 33,8 %, дівчат – 24,3 % (див. Додаток Б, табл. Б.7, рис. 2.6).



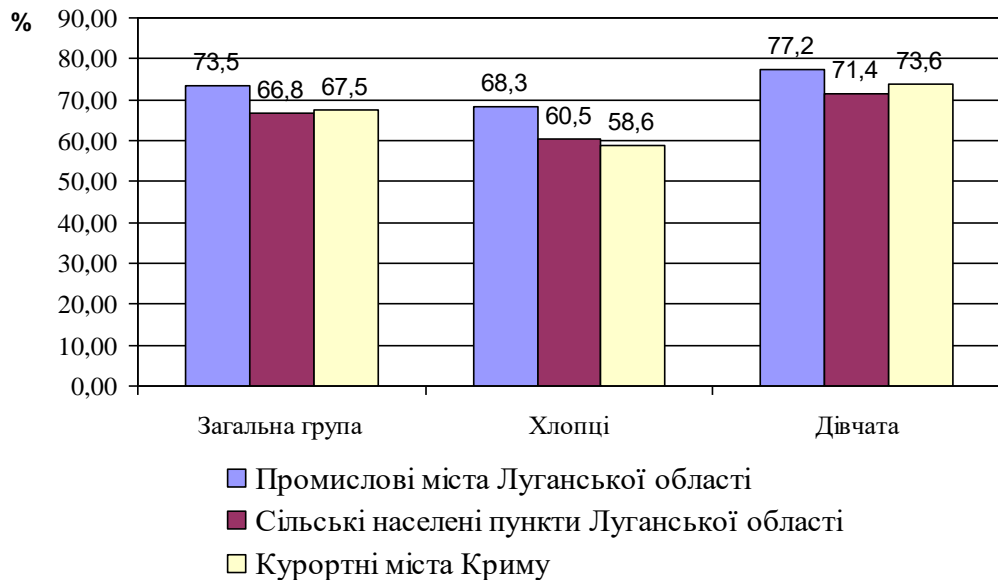


Рис. 2.6. Відсоток старшокласників з різних населених пунктів, які не дотримувалися режиму харчування

Відсоток старшокласників, які дотримувалися режиму харчування, вищий у сільській місцевості (33,2 %) та Криму (32,5 %), порівняно з промисловими містами, де він склав 26,5 %.

### 3.2. Харчування в навчальному закладі

Кількість старшокласників, які не харчувалися в навчальному закладі, більше в промислових містах Луганської обл., а саме 30,1 %, порівняно з сільськими населеними пунктами, де вона склала 25,6 %, зокрема відповідно хлопців – 36,4 % проти 23,0 % і дівчат – 30,8 % проти 27,5 % (див. Додаток Б.8).

Фізіологічно оптимальне харчування – обід з включенням першої страви 4–5 разів на тиждень – отримували всього 7,3 % старшокласників Луганської обл.

Школярів, які вживали в навчальному закладі обід з включенням першої страви 4–5 разів на тиждень, більше в сільських населених пунктах, тобто 18,2 %, а в промислових містах – 3,3 % (відмінності в 5,5 разу статистично вірогідні, зокрема, відповідно хлопців – 21,0 % проти 4,9 %

(відмінності в 4,3 разу вірогідні), дівчат – 16,1 % проти 2,1 % (відмінності в 7,6 разу вірогідні).

Таким чином, відсоток старшокласників, які не харчувалися в навчальному закладі або харчувалися фізіологічно нераціонально (холодними пиріжками і / або бутербродами), вірогідно вищий у промислових містах порівняно із сільськими населеними пунктами, і навпаки, відсоток школярів у сільських населених пунктах, які отримували в навчальному закладі фізіологічно оптимальне харчування – обід з включенням першої страви від 4–5 разів на тиждень, вірогідно вищий. Отже, вони більше дотримувалися ЗСЖ.

### *3.3. Уживання молочних продуктів*

У Луганській обл. з 1754 старшокласників віддавали перевагу вживанню молочних продуктів 1298 осіб (74,0 %) і не вживали їх 456 осіб (26,0 %) (див. Додаток Б, табл. Б.9). Уживали молочні продукти 80,8 % хлопців і 69,1 % дівчат. Відсоток старшокласників, зокрема хлопців і дівчат, які віддавали перевагу вживанню молочних продуктів, у промислових містах і сільських населених пунктах істотно не розрізняється.

## *4. Характер уживання води*

### *4.1. Уживання сирової води*

Уживали постійно сиру воду 318 осіб (18,1 %) – I група, періодично (іноді) сиру і кип'ячену воду 832 особи (47,4 %) – II група і не вживали сирової води (а тільки кип'ячену або спеціально очищену воду) 604 особи (34,5 %) – III група (див. Додаток Б, табл. Б.10; рис. 2.7).

Розподіл старшокласників на групи залежно від статі такий:

I гр. – 18,2 % хлопців і 18,1 % дівчат;

II гр. – 51,8 % хлопців і 44,3 % дівчат;

III гр. – 30,0 % хлопців і 37,6 % дівчат.

З наведених даних видно, що відсоток дівчат, які не вживали сирової води (III гр.), вірогідно вищий, ніж хлопців. Отже, серед дівчат більше тих,

хто дотримується санітарно-гігієнічних норм і правил, ніж серед хлопців, причому, як у місті, так і на селі.

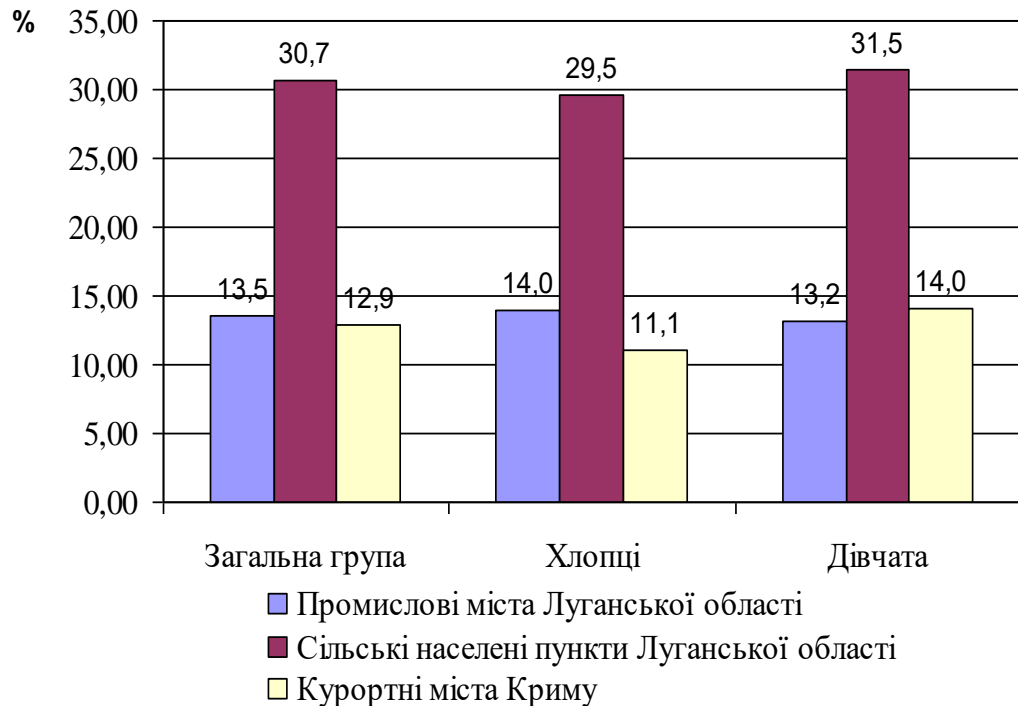


Рис. 2.7. Відсоток старшокласників різних населених пунктів, які постійно вживали для пиття сиру водопровідну або колодязну воду

Ставлення школярів різних населених пунктів до сирої водопровідної або колодязної води, якість якої в Луганській обл. низька, відображає такий розподіл за трьома групами:

I гр. – 13,5 % міських і 30,7 % сільських;

II гр. – 46,8 % міських і 49,3 % сільських;

III гр. – 39,7 % міських і 20,1 % сільських.

Одержані дані старшокласників, які постійно вживали для пиття сиру воду, вірогідно (у 2,3 раз) більше серед сільських школярів. А тих, які вживали тільки кип'ячену або спеціально очищену воду, вірогідно більше (у 2 рази) в місті. Аналогічну закономірність виявлено також серед контингентів хлопців і дівчат.

На нашу думку, більший відсоток сільських школярів, які не дотримувалися рекомендацій санітарно-епідеміологічної служби про

заборону вживання сирі водопровідної води, зумовлений такими чинниками:

1. Стійкими традиціями сільського населення пити сиру воду, що спричинено близькістю його до природи, тобто віддаленістю від промислових джерел забруднення навколишнього середовища.

2. Низьким рівнем організації санітарно-освітньої роботи, яка повинна проводитися працівниками СЕС, педагогами, засобами масової інформації в сільській місцевості, а особливо в умовах погіршеної екологічної ситуації.

3. Значно обмеженим доступом до очищеної за сучасними технологіями питної води з боку сільських школярів порівняно з міськими у зв'язку з:

- у край низькою оснащеністю об'єктів сільської місцевості (дитячих, лікувально-профілактичних установ тощо) локальними установками ефективного очищення питної води;

- недостатнім завезенням очищеної питної води до сільської місцевості з економічних причин (у зв'язку з великими відстанями, низькою щільністю заселення територій, низькою купівельною спроможністю сільського населення);

- нижчим рівнем комунального впорядкування сільської місцевості порівняно з містами (централізоване газопостачання тощо), що ускладнює процес кип'ятіння води.

### *5. Фізична активність*

Старшокласники відчують потребу в рухах, що є природним засобом удосконалення життєвих функцій. Рухова активність – це комплексне поняття. Воно не обмежується тільки руховими здібностями, а включає морально-вольові якості особистості [122].

Серед усіх чинників на частину рухової активності припадає 15 %, а можливо й більше, оздоровчого ефекту. Фізичне виховання школярів як систематичний і послідовний процес упродовж одинадцяти років навчання, формування в учнів особистісно значущої фізкультурної „ідеології” як

життєвої потреби для комфортного функціонування організму в єдиній взаємодії з довкіллям та існуючими умовами соціальної життєдіяльності; це те, чого повинні прагнути школярі, педагоги та батьки [225, с. 57].

### 5.1. Заняття ранковою гімнастикою

У Луганській обл. займалися ранковою гімнастикою регулярно 204 особи (11,6 %), займалися нерегулярно 964 особи (55,0 %) і не займалися 586 осіб (33,4 %) (див. Додаток Б, табл. Б.11; рис. 2.8).

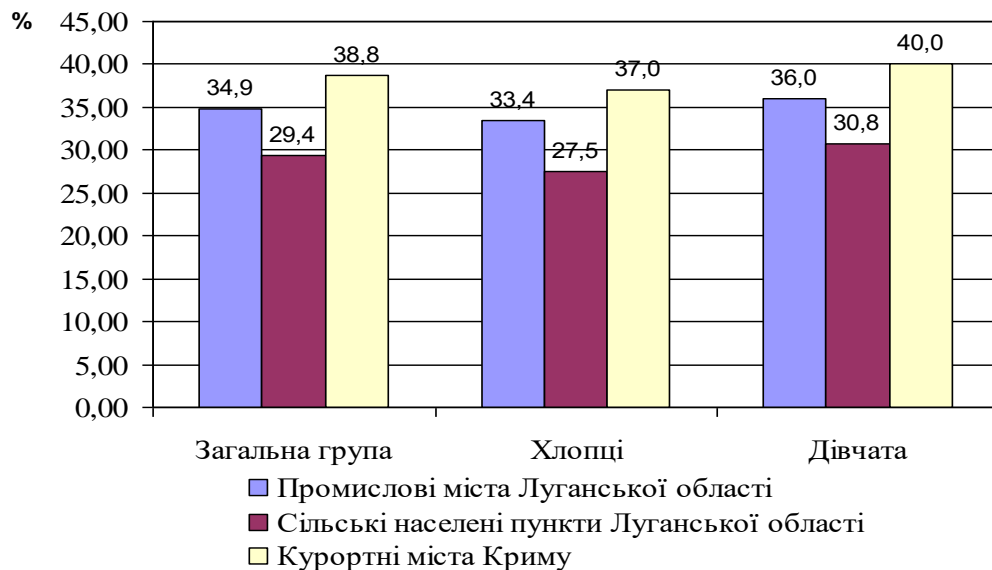


Рис. 2.8. Відсоток старшокласників різних населених пунктів, які не займалися ранковою гімнастикою

Відсоток хлопців, які регулярно займалися гімнастикою (14,5 %), вищий, ніж у дівчат (9,6 %). У нашому експерименті дівчата надають меншого значення заняттям ранковою гімнастикою. Проте, на нашу думку, це зовсім не означає, що дівчата меншою мірою, ніж хлопці, стурбовані своїм здоров'ям і не вживають заходів щодо його збереження й зміцнення. Більшість хлопців, які регулярно займаються ранковою гімнастикою, пояснюється тим, що вони розглядають гімнастику як важливий елемент фізичного розвитку, необхідного для утвердження себе як представника „сильної статі” в суспільстві.

Установлено, що відсоток старшокласників, які регулярно займаються гімнастикою, у сільській місцевості склав 14,6 %, що, порівняно з

промисловими містами (10,5 %), на 4,1 % вище, зокрема відсоток хлопців відповідно склав 17,5 % і 13,4 % та дівчат – 12,45 % і 8,5 %.

## 5.2. Заняття спортом

Установлено, що в Луганській обл. з 1754 старшокласників займалися спортом, пов'язаним з фізичним навантаженням, – 934 (53,25 %) і не займалися – 820 (46,75 %) (див. Додаток Б, табл. Б.12; рис. 2.9).

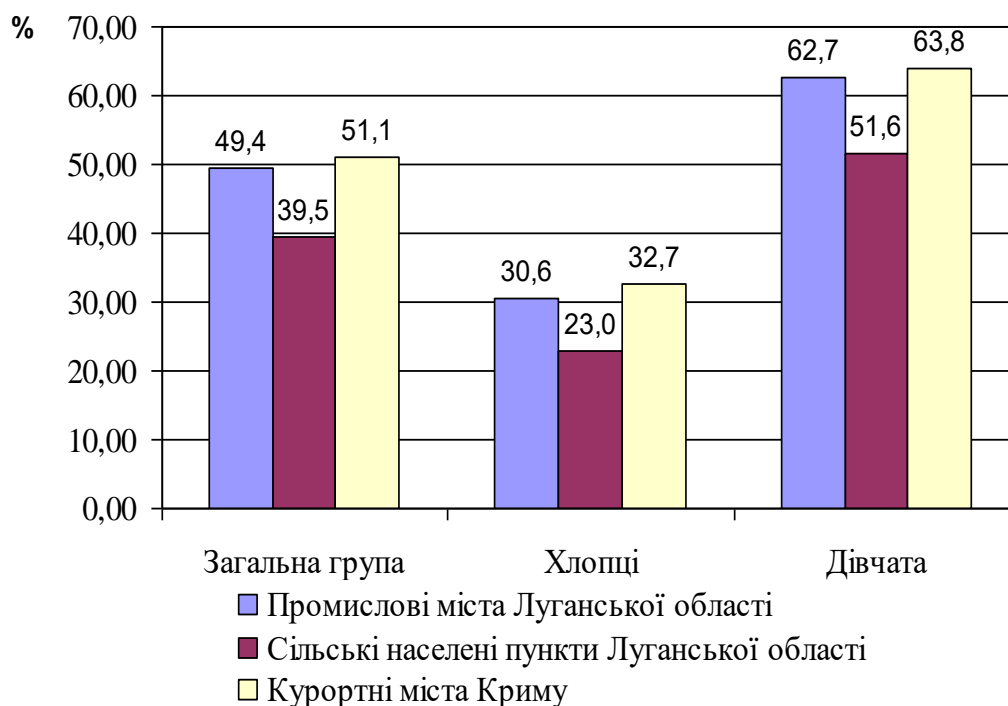


Рис. 2.9. Відсоток старшокласників, які не займалися видами спорту, пов'язаними з фізичними навантаженнями, в різних населених пунктах

При цьому відсоток хлопців (71,5 %), які займалися спортом, вищий, ніж дівчат (40,2 %). Виявлені відмінності в 1,8 разу статистично вірогідні.

## 6. Аналіз соціально-психологічних чинників, важливих у житті учнів

### 6.1. Наявність перспективної мети в житті школярів різної статі, які мешкають у різних регіонах

Нами встановлено, що в Луганській обл. з 1754 старшокласників мали продуману мету в житті – 1143 (65,2 %), ті, яким було важко відповісти, – 416 (23,7 %) і не мали перспективної мети в житті – 195 (11,1 %) (див. Додаток Б, табл. Б.13; рис. 2.10).

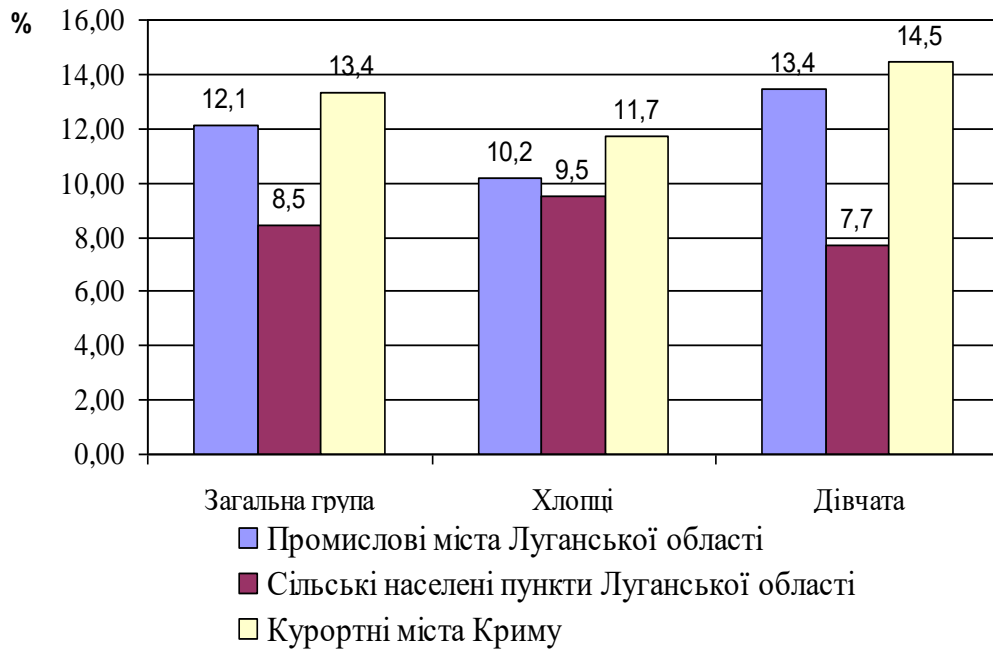


Рис. 2.10. Відсоток старшокласників, у яких відсутня перспективна мета в житті, залежно від місця проживання

Відсоток хлопців, які мали продуману мету в житті, склав 68,9 %, що достовірно вище, ніж у дівчат (62,5 %), а тих, кому було складно відповісти на це питання, достовірно більше серед дівчат (25,6 %), ніж серед хлопців (21,1 %). Серед тих, які не мали мети в житті, також більше дівчат (13,4 %).

Отримані дані вказують на те, що хлопці є більш цілеспрямовані, у них яскраво виражена позитивна соціалізація, цікаво, що відсоток старшокласників, які мають мету в житті, на 4,5–5 % вищий у сільській місцевості (у хлопців він склав 72,5 %, у дівчат – 65,9 %) порівняно з промисловим містом (у хлопців він склав 67,6 %, у дівчат – 61,3 %).

Відсоток старшокласників, які мають перспективну мету в житті, у містах Криму 68,0 % (зокрема, у Євпаторії – 69,6 %, Ялті – 50,9 % і Керчі – 79,7 %). Він такий самий, як у сільських районах Луганської обл. (68,7 %), і вищий, ніж у школярів промислових міст Луганської обл., де він склав 64,9 %. Високий відсоток соціально орієнтованої молоді в Керчі можна пояснити тим, що там розвинуті такі галузі промисловості: залізорудна, суднобудівництво, виробництво емальованого посуду, тари, рибоконсервна

та інші. Таким чином, у частини молоді батьки мають робочі та інженерно-технічні професії, чим впливають на вибір дітей.

Уважаємо, що комплекс таких засобів виховання, як спорт, мистецтво, професійно-технічне навчання та ін., у цілому відбивається на активізації позитивного усвідомлення мотивів життєдіяльності школярів.

У молоді Донбасу, можливо, через ускладнення з екологією (наприклад, пов'язано з Алчевським металургійним комбінатом, хімічним заводом) спостерігається пригнічення мотивів життєдіяльності.

### *6.2. Нервово-психічні (емоційні) перевантаження*

Із 1754 старшокласників Луганської обл. уважали своє життя в нервово-психічному плані спокійним – 724 (41,3 %), відчували труднощі під час відповіді – 532 (30,3 %) і вважали неспокійним – 498 (28,4 %) (див. Додаток Б, табл. Б.14; рис. 2.11).

Серед тих, хто вважав своє життя спокійним, хлопців – 49,3 %, що статистично достовірно вище, ніж у дівчат, де цей показник склав 35,6 %. Важче було відповісти на це питання дівчатам (33,1 %), ніж хлопцям.

Дівчат, які наполягали на тому, що їхнє життя неспокійне, було 31,4 %. Цей показник на 7 % вищий порівняно з хлопцями. Це пояснює, що дівчата більш емоційні й тому сприйнятливіші до несприятливого психологічного клімату, основними причинами якого є часті конфлікти.

Старшокласники дії стресових ситуацій піддавалися в основному в школі – 525 осіб (29,9 %) та в іншому місці психогенного впливу – 203 особи (11,6 %), значно менше в сім'ї – 161 особа (9,2 %) та у дворі й на вулиці – 89 (5,1 %) і практично ніде – 573 (32,7 %). При цьому дії негативно психогенних чинників одночасно в різних місцях піддавалися 203 школярі (11,6 %), зокрема 120 (6,8 %) учнів у комбінації „сім'я + школа”.

Установлено, що відсоток дівчат, які підпадали під вплив негативних психогенних чинників у школі, складає 32,0 %, що достовірно вище, ніж хлопців (27,0 %). Крім того, відсоток дівчат, які піддавалися дії стресових ситуацій одночасно в кількох місцях, становить 13,6 %, що також вище, ніж



хлопців (8,8 %, зокрема в комбінації „сім'я + навчальний заклад” відповідно 8,7 % проти 4,2 %).

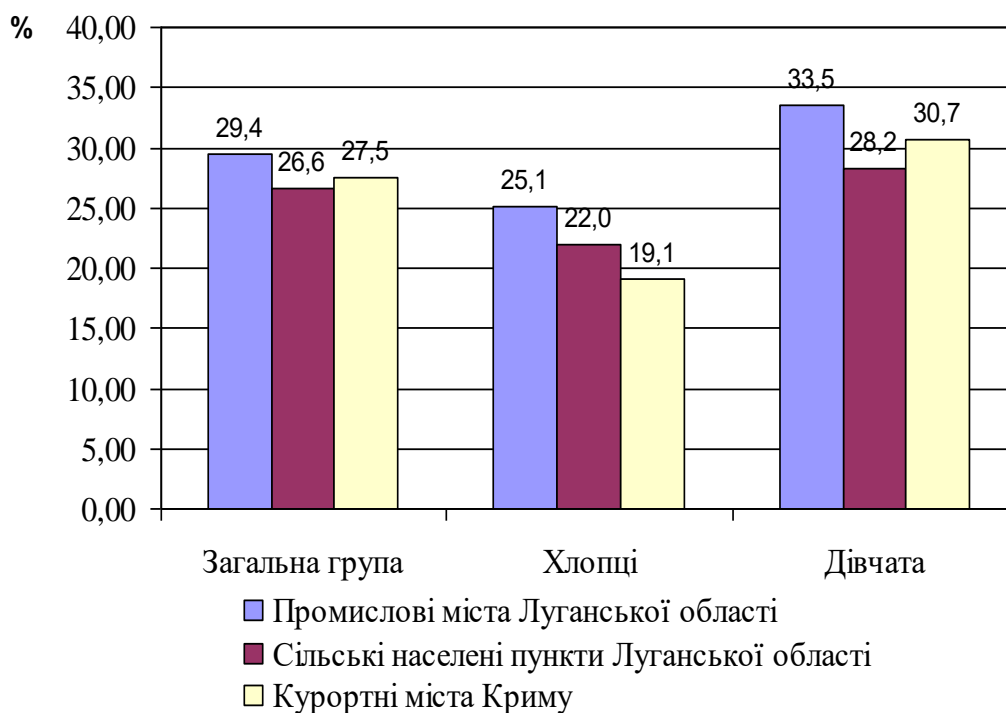


Рис. 2.11. Відсоток старшокласників, які не вважають своє життя спокійним, у різних населених пунктах

Підпадають під вплив стресу у дворі й на вулиці 7,1 % хлопців, що порівняно з дівчатами (3,6 %) на 3,5 % більше.

Кількість хлопців, які не піддавалися дії негативних психогенних чинників, значно більша, ніж дівчат (38,1 % проти 28,8 %). Це ще раз підкреслює, що дівчата більш чутливі до несприятливого психологічного клімату або не можуть себе захистити, відвернути такі ситуації.

Відсоток старшокласників, які піддавалися стресовим ситуаціям у сім'ї, вищий у промислових містах (10,1 %), ніж у сільській місцевості (6,8 %), зокрема хлопців відповідно – 9,1 % і 7,0 %, дівчат – 10,8 % і 6,6 %.

Відсоток старшокласників, які підлягали дії стресових ситуацій одночасно в сім'ї й школі, вищий у промислових містах, ніж у сільській місцевості. Це 7,8 % проти 4,2 %, хлопців відповідно 4,7 % і 3,0 %, дівчат – 10,0 % і 5,1 %.

Відсоток старшокласників, які піддавалися стресовим ситуаціям одночасно в різних місцях (усі різні комбінації), вищий у промислових містах, ніж у сільській місцевості (13,9 % проти 5,3 %, хлопців відповідно 10,6 % проти 4,0 % і дівчат – 16,3 % проти 6,2 %).

Водночас учнів, на яких впливали стресові ситуації в школі, навпаки, більше в сільській місцевості (34,7 %) порівняно з містами (28,2 %), зокрема хлопців відповідно 29,0 % і 26,2 % і дівчат – 38,8 % і 29,6 %. Це можна пояснити складністю організації навчального процесу в сільській школі, а також складними умовами життя на селі.

Після вивчення ЗСЖ („Соціологічний аналіз сформованості ЗСЖ у старшокласників” – анкета № 1) нами здійснено другий етап констатувального експерименту у 2005–2008 рр. У дослідженні другого етапу брали участь 411 школярів 9-х класів 14–15 років СЗОШ №№ 3, 15, 17, 22 м. Алчевська, з них: 206 – вибірка ЕГ, а 205 – КГ.

Аналіз сформованості культури здоров'я в старшокласників в освітньо-виховному процесі було проведено за допомогою розроблених рівнів, критеріїв, показників, які надано в підрозділі 1.2 дисертаційної роботи. Для отримання достовірності результатів використовували різноманітні методи, які дозволили забезпечити найбільшу ефективність результатів. Одними з основних є: методики тривалого спостереження, аналіз навчально-методичної документації, анкетно-опитувальний метод, тестування.

Метод анкетування нами використовувався як найбільш простий і ефективний шлях дослідження.

Анкета № 2 „Виявлення рівня культури здоров'я у старшокласників” розроблялася згідно з дослідженням Г. Кривошеєвої [189] (Додаток Г). Анкета № 3 „Ознаки дотримання ЗСЖ для учнів 8–11 класів”, що задіяна нами для вивчення особистісної цінності здоров'я, ролі поведінкового чинника в збереженні й зміцненні здоров'я, використана за методикою М. Безруких і співавторів (Додаток Д) [248]. Анкета № 4 „Ставлення

старшокласників до власного здоров'я” вивчали за анкетною Г. Зайцева та О. Зайцева [139] (див. Додаток Е).

Отже, ми застосовували такі діагностичні методи:

1. Вимірювання рівня знань, умінь, навичок за допомогою тестувань учнів на уроках біології, ОБЖ та ін., а також класних годинах. Результати виконаних завдань оцінювали за спеціально розробленою бальною шкалою.

2. Дослідження стану мотиваційно-ціннісного та діяльнісного компонентів культури здоров'я школярів за допомогою опитування, анкетування з використанням спеціальних бальних шкал, тривалого спостереження та інтерв'ю.

3. Комплексне дослідження стану розвитку всіх компонентів культури школярів за допомогою спостережень: учителями – на заняттях з використанням активних та інтерактивних методів; учителями та фахівцями станції туристів – під час поїздок, походів, екскурсій; класними керівниками – на уроках і в позанавчальній діяльності; керівниками гуртків – у позашкільних установах міського та обласного рівнів.

4. Використання інформаційно-документальних даних (відгуки, характеристики тощо).

Ми дотримувалися загальних вимог до методів вивчення чинників, які, на нашу думку, впливають на формування культури здоров'я старшокласників, а саме: надавати кількісні результати й виміри, давати матеріал для якісного аналізу; бути індивідуально орієнтованими, давати можливість дослідження цілісної системи знань, умінь, навичок.

Отримані дані з оцінювання трьох рівнів сформованості культури здоров'я старшокласників за визначеними нами критеріями (валеологічна освіченість, валеологічна свідомість, валеологічна поведінка) та їх показниками подано у вигляді таблиць 2.1–2.3.

Показники сформованості валеологічної освіченості старшокласників наведено в таблиці 2.1.

**Кількісні показники валеологічної освіченості старшокласників  
за результатами констатувального експерименту (n<sub>1</sub> – 205, n<sub>2</sub> – 206)**

Показники	Рівні											
	високий				середній				низький			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%
Знання індивідуальних особливостей організму	19	9,3	20	9,7	120	58,5	122	59,2	66	32,2	64	31,1
Знання основних захворювань, їх профілактика	19	9,3	19	9,2	120	58,5	122	59,2	66	32,2	65	31,6
Шкідливі звички та їх попередження	24	11,7	23	11,2	129	62,9	131	63,6	52	25,4	52	25,2
Інформованість про екологічну ситуацію	25	12,2	25	12,1	112	54,6	115	55,8	68	33,2	66	32,1
Надання першої долікарської допомоги	22	10,7	23	11,2	117	57,1	116	56,3	66	32,2	67	32,5
Поняття про здоров'я й здоровий спосіб життя	25	12,2	26	12,6	107	52,2	109	52,9	73	35,6	71	34,5
Знання про працездатність, профілактику стресів, утому	17	8,3	18	8,7	111	54,2	108	52,4	77	37,6	80	38,9
Народні методи лікування, національні традиції	18	8,8	20	9,7	103	50,2	104	50,5	84	41,0	82	39,8

Примітка: n<sub>1</sub> – КГ, n<sub>2</sub> – ЕГ.

Нами відмічено високий відсоток старшокласників, які проявляли валеологічну освіченість з таких проблем: інформованість про екологічну ситуацію (12,2 % учнів КГ та 12,1 % учнів ЕГ), поняття про здоров'я і ЗСЖ (12,2 % учнів КГ та 12,6 % учнів ЕГ), шкідливі звички та їх попередження (11,7 % учнів КГ та 11,2 % учнів ЕГ). Тому вони знаходяться на високому рівні сформованості культури здоров'я з цих проблем. Зауважимо, що тільки з проблеми „Шкідливі звички та їх попередження” старшокласники знаходяться в основному на високому й середньому рівнях валеологічної освіченості (25,4 % учнів КГ та 25,2 % учнів ЕГ – на низькому рівні). Значний відсоток учнів констатовано на низькому рівні освіченості з тематики „Народні методи лікування, національні традиції”.

Середні статистичні значення сформованості культури здоров'я за першим критерієм наведено в таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2*

**Середні статистичні значення сформованості культури здоров'я  
у старшокласників за першим критерієм – валеологічної освіченості  
за результатами констатувального експерименту, %**

Група	Кількість школярів у групах	Рівні сформованості		
		високий	середній	низький
КГ	205	10,3	56,0	33,7
ЕГ	206	10,6	56,2	33,2

Згідно з табл. 2.2 основна кількість старшокласників знаходилась на середньому рівні (56,0 %–56,3 %) та низькому (32,2 %–33,7 %).

Розглянемо дані щодо другого критерію – валеологічної свідомості (див. табл. 2.3).

**Кількісні показники валеологічної свідомості старшокласників  
за результатами констатувального експерименту (n<sub>1</sub> – 205, n<sub>2</sub> – 206)**

Показники	Рівні											
	високий				середній				низький			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%
Особистісна цінність здоров'я	34	16,6	35	17,0	123	60,0	125	60,7	48	23,4	46	22,3
Важливість дотримання ЗСЖ	25	12,2	26	12,6	108	52,7	107	52,0	72	35,1	73	35,4
Інтерес до екологічних проблем	29	14,1	31	15,0	110	53,7	111	53,9	66	32,2	64	31,1
Прагнення поліпшити знання про здоров'я	39	19,0	38	18,5	120	58,6	122	59,2	46	22,4	46	22,3
Ставлення до оздоровчих систем	24	11,7	25	12,1	129	62,9	127	61,7	52	25,4	54	26,2
Оцінка важливості поведінкового фактора	30	14,6	29	14,1	124	60,5	128	62,1	51	24,9	49	23,8

Аналіз валеологічної свідомості показав, що найбільш часто старшокласники проявляли валеологічну свідомість високого рівня з таких показників, як особистісна цінність здоров'я (16,6 % учнів КГ та 17,0 % учнів ЕГ) і прагнення поліпшити знання про здоров'я (19,0 % учнів КГ та 18,5 % учнів ЕГ).

Доцільно відмітити менший відсоток старшокласників високого рівня з таких проблем: важливість дотримання ЗСЖ (12,2 % учнів КГ та 12,6 % учнів ЕГ), а також ставлення до оздоровчих систем (11,7 % – 12,1 %).

Більший відсоток старшокласників низького рівня виявлено з показників: важливість дотримання ЗСЖ (35,1% учнів КГ та 35,4% учнів ЕГ); прояв інтересу до екологічних проблем ( 32,2% учнів КГ та 31,1% учнів ЕГ).

Середні статистичні значення з другого критерію наведено в таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4*

**Середні статистичні значення сформованості культури здоров'я  
у старшокласників з другого критерію – валеологічної свідомості  
за результатами констатувального експерименту, у %**

Група	Кількість школярів у групах	Рівні сформованості		
		високий	середній	низький
КГ	205	14,7	58,1	27,2
ЕГ	206	14,9	58,2	26,9

Згідно з отриманими даними констатувального експерименту, відсоток старшокласників контрольної та експериментальної груп з високим рівнем (14,7 % і 14,9 %), середнім (58,1 % і 58,2 %) та низьким (27,2 % і 26,9 %) суттєво не відрізняються (табл. 2.4).

Це вказує на незначний відсоток школярів з високим рівнем сформованості валеологічної свідомості (із застосуванням оздоровчих систем та важливості дотримання ЗСЖ – найменший).

У таблиці 2.5 представлено дані щодо розподілу частот у контрольній та експериментальних групах за третім критерієм. За даними таблиці зазначаємо, що найбільш високий відсоток учнів відмічено з таких показників валеологічної поведінки, як: відсутність шкідливих звичок та участь у природоохоронній діяльності (13,2 % –17,6 %) на відміну від інших показників.

Найменше всього старшокласників дотримувалися вимог до режиму дня (9,7 % учнів КГ та 10,2 % учнів ЕГ) та до раціонального харчування (по 10,2 % ЕГ та КГ). З цих же показників був найбільш високий відсоток

старшокласників низького рівня сформованості культури здоров'я (дотримання режиму дня – 26,3 % і 25,7 % та дотримання раціонального харчування – 27,3 % учнів КГ і 26,7 % учнів ЕГ).

Таблиця 2.5

**Кількісні показники валеологічної поведінки старшокласників  
за результатами констатувального експерименту  
(n<sub>1</sub> – 205, n<sub>2</sub> – 206)**

Показники	Рівні											
	високий				середній				низький			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	кіль.	%	кіль.	%	кіль.	%	кіль.	%	кіль.	%	кіль.	%
Режим дня	20	9,8	21	10,2	131	63,9	132	64,1	54	26,3	53	25,7
Рухова активність	24	11,7	26	12,6	123	60,0	123	59,7	58	28,3	57	27,7
Дотримання режиму сну	26	12,7	25	12,1	129	62,9	130	63,1	50	24,4	51	24,8
Раціональне харчування	21	10,2	21	10,2	128	62,4	130	63,1	56	27,3	55	26,7
Відсутність шкідливих звичок	36	17,6	37	18,0	127	61,9	128	62,1	42	20,5	41	19,9
Психічний стан здоров'я	23	11,2	24	11,7	135	65,9	136	66,0	47	22,9	46	22,3
Участь у спортивних і оздоровчих заходах	25	12,2	27	13,1	129	62,9	130	63,1	51	24,9	49	23,8
Природоохоронна діяльність	27	13,2	28	13,6	140	68,3	140	68,0	38	18,5	38	18,4

Середні статистичні значення за третім критерієм наведено в таблиці 2.6.



Таблиця 2.6

**Середні статистичні значення сформованості культури здоров'я  
у старшокласників за третім критерієм – валеологічної поведінки  
за результатами констатувального експерименту, %**

Група	Кількість школярів у групах	Рівні сформованості		
		високий	середній	низький
КГ	205	12,3	63,5	24,2
ЕГ	206	12,6	63,7	23,7

Усього у 12,3 % старшокласників (КГ) та 12,6 % (ЕГ) старшокласників сформовано високий рівень валеологічної поведінки. Переважній більшості старшокласників властивий середній рівень сформованості валеологічної поведінки (63,5 % КГ та 63,7 % ЕГ) й низький (24,2 % КГ та 23,7 % ЕГ).

Узагальнюючи показники таблиць 2.2, 2.4 та 2.6 за рівнями сформованості за трьома критеріями, ми визначили загальний коефіцієнт розподілу рівнів сформованості культури здоров'я. Для цього склали середні статистичні значення з трьох критеріїв і розділили їх на три. Отримані дані наведено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

**Загальна оцінка сформованості культури здоров'я  
у старшокласників за результатами констатувального експерименту, %**

Група	Кількість школярів у групах	Рівні сформованості		
		високий	середній	низький
КГ	205	12,4	59,2	28,4
ЕГ	206	12,7	59,4	27,9

Наведені дані в таблиці 2.7 та діаграмі (див. рис. 2.12) указують, що за результатами констатувального експерименту відсоток старшокласників з високим, середнім і низьким рівнями сформованості культури здоров'я суттєво не відрізняється в КГ і ЕГ. Кількість старшокласників на високому

рівні сформованості культури здоров'я в контрольній і в експериментальній групах має незначні розбіжності (12,5 %, 12,7 %), на середньому рівні складає відповідно 59,2 % та 59,4 %, на низькому – 28,4 %, 27,9 %, відмінності за середніми показниками 0,2 – 0,5 %.

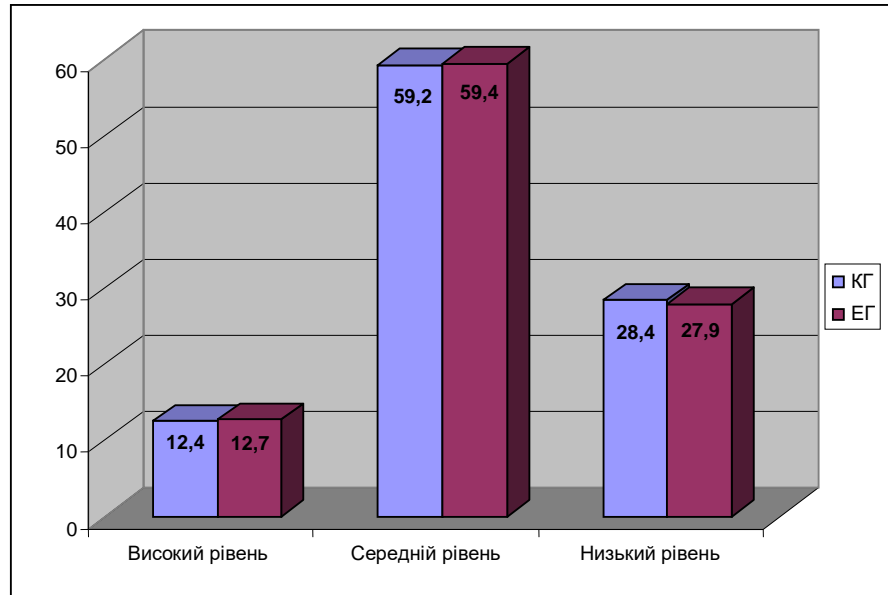


Рис. 2.12. Загальна оцінка сформованості культури здоров'я в старшокласників за трьома рівнями

Отже, за загальною оцінкою сформованості культури здоров'я учнів на констатувальному етапі експерименту контрольні та експериментальні групи мали незначні відмінності на кожному з трьох рівнів за кожним з трьох критеріїв.

На рис. 2.13–2.15 наведено результати констатувального експерименту в КГ та ЕГ за критеріями (валеологічної освіченості, валеологічної свідомості, валеологічної поведінки) та їх діагностичними показниками відповідно. Також показано розподіл чисельності старшокласників за трьома рівнями.

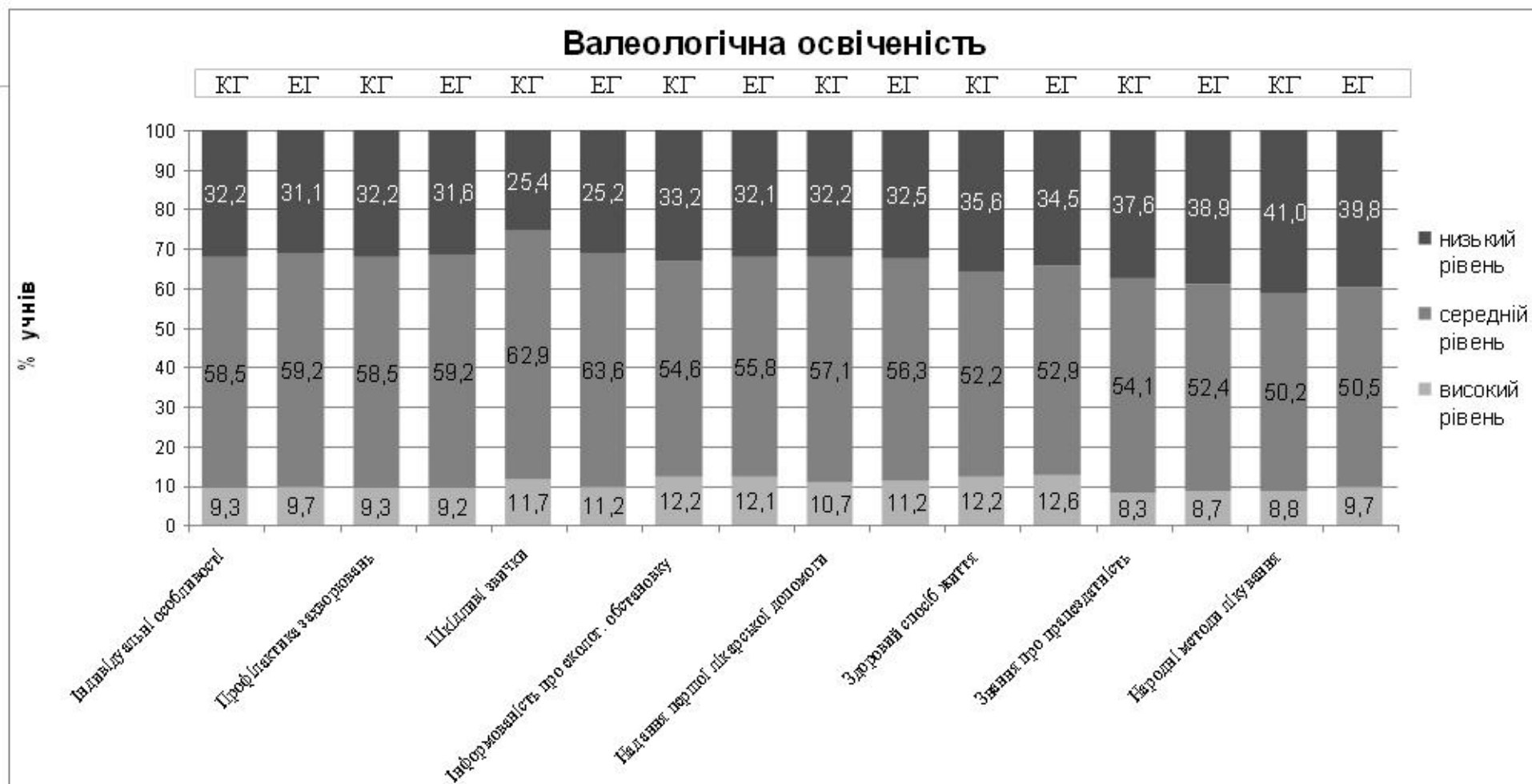


Рис. 2.13. Порівняння контрольних та експериментальних груп за критерієм валеологічної освіченості на вихідному етапі експерименту

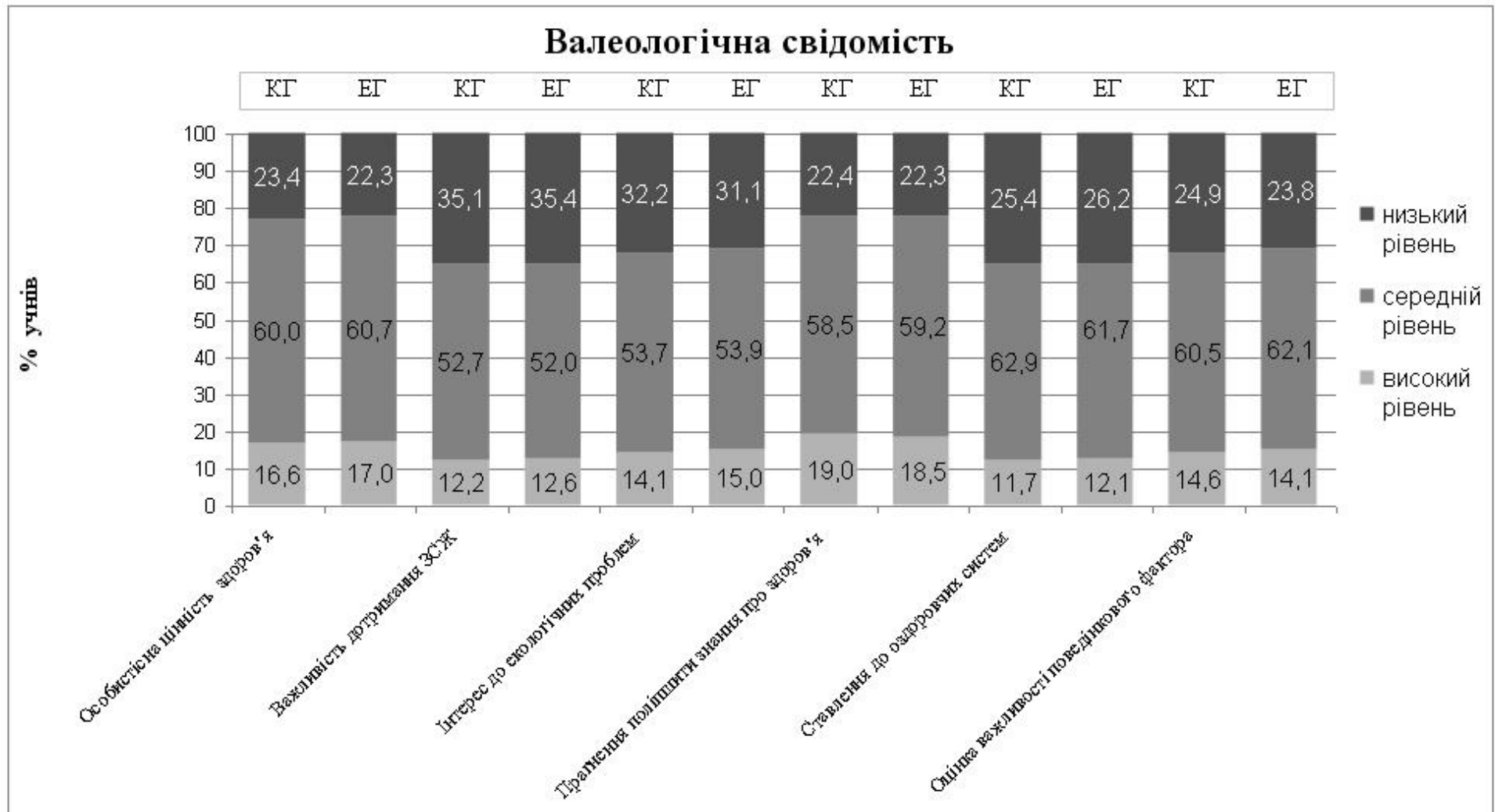


Рис. 2.14. Порівняння контрольних та експериментальних груп за критерієм валеологічної свідомості на вихідному етапі експерименту

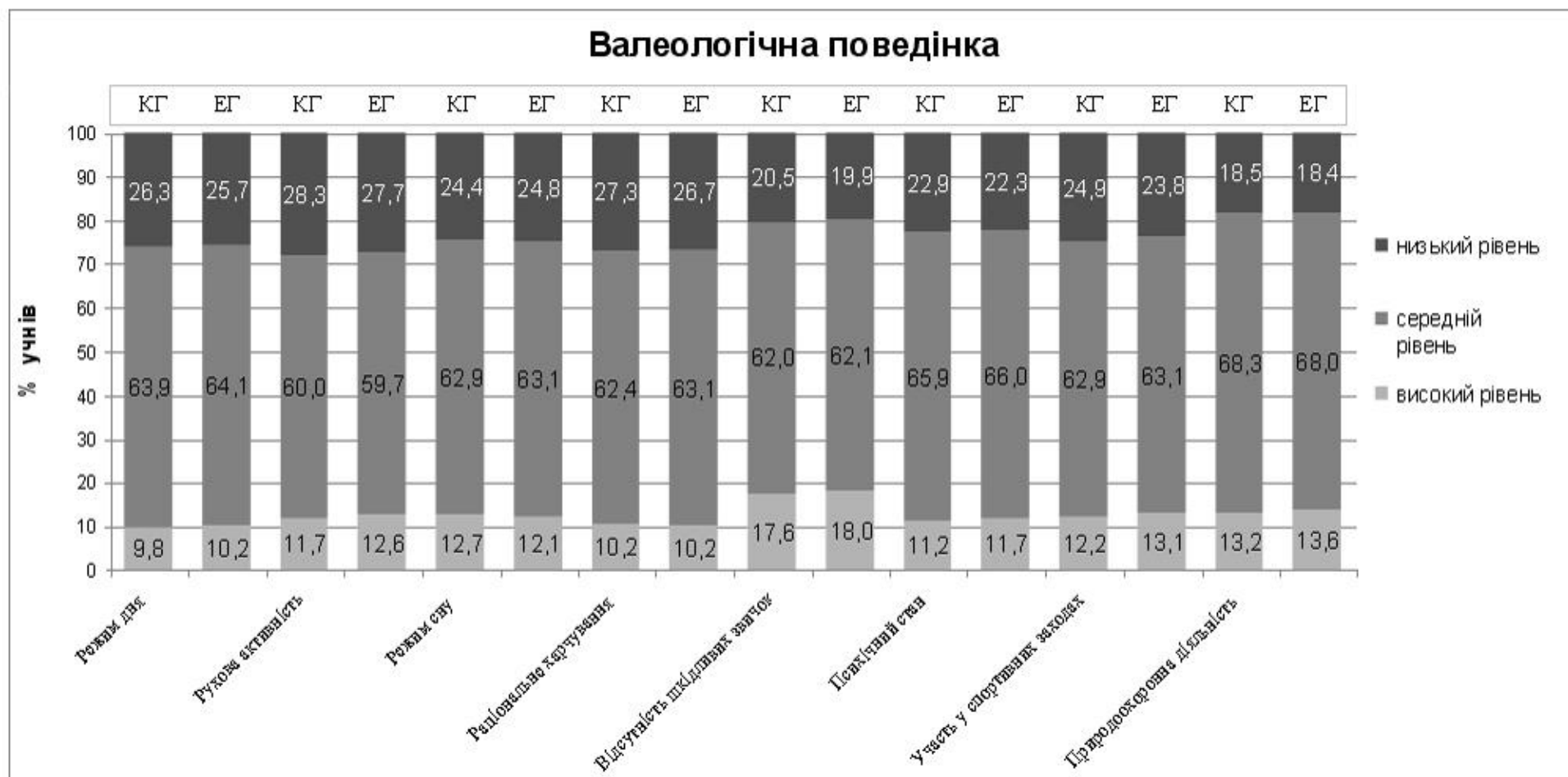


Рис. 2.15. Порівняння контрольних та експериментальних груп за критерієм валеологічної поведінки на вихідному етапі експерименту

Розкрити механізм чого-небудь означає проникнути в його внутрішній устрій, усвідомити взаємозв'язок і взаємозалежність частин елементів цілого і через це зрозуміти й пояснити сутність предмета (процесу), його мірний хід і його неминуче виникнення в тих чи інших умовах [189].

Отже, виявлені негативні тенденції в життєдіяльності школярів на першому та другому етапах констатувального експерименту, а також аналіз теоретичних досліджень спонукали нас до розробки педагогічної системи та моделі формування культури здоров'я в старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста (див. рис. 2.16).

Зазначимо, що під моделлю ми розуміємо зображення схеми, опис якого-небудь об'єкта або їх системи, що відображає в простішому, зменшеному вигляді структуру, властивості, взаємозв'язок і відношення між елементами реально існуючих предметів і явищ [338, с. 381–382].

Розроблена та обгрунтована модель становить цілісну педагогічну систему, складовими якої є: 1) мета, 2) завдання, 3) компоненти й критерії, 4) принципи, 5) педагогічні умови. 6) технологічне забезпечення (етапи, методи, напрями, форми, засоби), 7) результат формування культури здоров'я старшокласників.

Ці складові забезпечують системність і логіку в упровадженні обгрунтованих оздоровчих форм, методів, прийомів та засобів формування культури здоров'я старшокласників. Під час експерименту апробовано модель формування культури здоров'я старшокласників.



Рис. 2.16. Модель формування культури здоров'я у старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста

На всіх етапах педагогічного експерименту з формування культури здоров'я ми вивчали вплив соціальних чинників середовища життєдіяльності на здоров'я особистості. Нами використовувалися принципи: гуманізації, природовідповідності, культуровідповідності, цілісності та єдності, задіяності особистості в значущу діяльність загального взаємозв'язку, системного підходу до структури та змісту освіти, що відповідають цілям допомагати зберігати й зміцнювати здоров'я школярів, створювати умови для їх успішності.

*Принцип гуманізації* визначає загальний характер взаємин учителя й учнів з урахуванням внутрішнього (духовного) світу, інтересів, потреб, здібностей, можливостей кожного для його саморозвитку, самовдосконалення. Гуманізм припускає особистісні, довірливі, а не тільки офіційні взаємини. Гуманізація педагогічної діяльності визначає розробку засобів педагогічного захисту дитини, створення умов для становлення учня як суб'єкта культури, його душевної рівноваги, сенсу життя, виховання готовності допомагати іншим людям, піклуватися про них, виявляти до них пошану.

*Принцип природовідповідності* означає ставлення до дитини як до частини природи, що припускає її виховання в згоді з природою.

*Принцип культуровідповідності* передбачає максимальне використання у вихованні й освіті особливостей тієї культури, нації, країни, регіону, де знаходиться конкретний навчальний заклад.

*Принцип цілісності та єдності* визначає внутрішню нерозривність змісту виховання й засобів його представлення (єдність вибору, дослідження та перетворення). Він також припускає, що людина – цілісна єдина система психофізичного, соціального й духовно-етичного компонентів.

*Принцип залучення до значущої діяльності* передбачає, що основа виховання творчої особистості є в організації таких видів діяльності, у яких здійснюється її саморозвиток на противагу словесним умовлянням, моралізаторству [119, с. 104–107].



Навчально-виховний процес складається з навчальної, позакласної та позашкільної роботи з учнями, а також роботи з батьками.

Під *формами формування культури здоров'я* старшокласників ми розуміємо різні види (індивідуальні, групові та масові) організації навчальної діяльності, способи зовнішнього вираження навчально-виховної роботи. Це урок, заняття гуртка, засідання клубу, творчого об'єднання, лекції, дебати, дискусії, ток-шоу, інші масові заходи.

Під *методами формування культури здоров'я* старшокласників розуміється сукупність дій учителя й учнів, у процесі яких відбувається засвоєння старшокласниками знань, умінь і навичок культури здоров'я, використання нових методик, технологій (як вітчизняних, так і зарубіжних). Домінуючими у формуванні культури здоров'я старшокласників вважаємо методи інформування, переконання, наочності тощо.

Система формування культури здоров'я особистості в навчальний, позакласний та позаурочний час виконує функції: *інтеграції* – об'єднує й координує виховну взаємодію суб'єктів системи, яка зумовлена єдністю та доцільністю завдань, засобів, форм і методів становлення культури здоров'я школярів; *самореалізації* – надає можливості для задоволення актуальних потреб особистості школяра в самовираженні та самоствердженні при отриманні міцних знань; *розвитку* – забезпечує динаміку функціонування цієї системи як умов середовища й чинника розвитку її суб'єктів: учителів, керівників гуртків, школярів та їх батьків [229, с. 39].

Науково-теоретична та практична розробка педагогічних умов ефективного формування культури здоров'я старшокласників дозволяє зробити **висновки**:

1. Побудова системи формування культури здоров'я в загальноосвітній школі зумовлена логікою розвитку суспільства, спрямованого на вирішення завдання збереження й зміцнення здоров'я учнів, що дозволить їм виховати здоровими власних дітей. Інтеграція педагогічної системи взаємодії передбачає виконання стратегічної мети – забезпечення умов щодо

формування культури здоров'я і самореалізації особистості на основі особистісно орієнтованого підходу до навчально-виховного процесу.

2. Вивчення на першому етапі констатувального експерименту рівня дотримання ЗСЖ старшокласників у містах та сільських населених пунктах показало: у Луганській обл. більшість старшокласників мають шкідливі звички, не дотримується раціонального способу життя та піддається дії депресивних соціальних чинників.

Доведено, що частина вчителів, учнів не розглядають фізичне виховання як систематичний і послідовний процес формування особистісно значущої фізкультурної „ідеології” як життєвої потреби для комфортного функціонування організму. Тому для формування ЗСЖ і профілактики погіршення стану здоров'я школярів необхідно запровадити в наших містах України раціональний підхід до їхнього фізичного виховання. У містах порівняно із селом більша частина старшокласників не приділяють увагу заняттям фізкультурою або спортом.

3. Одержані дані на другому етапі констатувального експерименту свідчать, що високий відсоток старшокласників проявляли валеологічну освіченість з таких проблем: інформованість про екологічну ситуацію (12,2 % учнів КГ та 12,1 % учнів ЕГ), поняття про здоров'я і ЗСЖ (12,2 % учнів КГ та 12,6 % учнів ЕГ), шкідливі звички та їх попередження (11,7 % учнів КГ та 11,2 % учнів ЕГ). Тільки з проблеми „Шкідливі звички та їх попередження” старшокласники знаходились в основному на високому й середньому рівнях валеологічної освіченості (25,4 % учнів КГ та 25,2 % учнів ЕГ – на низькому рівні). Значний відсоток учнів констатовано на низькому рівні освіченості з тематики „Народні методи лікування, національні традиції”.

Аналіз валеологічної свідомості показав, що найбільш часто старшокласники проявляли валеологічну свідомість високого рівня з таких показників, як особистісна цінність здоров'я (16,6 % учнів КГ та 17,0 % учнів ЕГ) і прагнення поліпшити знання про здоров'я (19,0 % учнів КГ та 18,5 %

учнів ЕГ). Одержані дані свідчать, що менший відсоток старшокласників високого рівня було з таких проблем як: важливість дотримання ЗСЖ (12,2 % учнів КГ та 12,6 % учнів ЕГ), а також ставлення до оздоровчих систем (11,7 % – 12,1 %).

Більший відсоток старшокласників низького рівня виявлено з показників: важливість дотримання ЗСЖ (35,1% учнів КГ та 35,4% учнів ЕГ); прояв інтересу до екологічних проблем ( 32,2% учнів КГ та 31,1% учнів ЕГ).

Найменше всього старшокласників дотримувалися вимог до режиму дня (9,7 % учнів КГ та 10,2 % учнів ЕГ) та до раціонального харчування (по 10,2 % ЕГ та КГ). З цих же показників був найбільш високий відсоток старшокласників низького рівня сформованості культури здоров'я (дотримання режиму дня – 26,3 % і 25,7 % та дотримання раціонального харчування – 27,3 % учнів КГ і 26,7 % учнів ЕГ).

4. Виявлені негативні тенденції в життєдіяльності учнів спонукали до розробки системи формування культури здоров'я в старшокласників промислового міста, складовою якої є: цільовий компонент, процесуальний, результативний, аналітико-корегувальний.

## **2.2. Педагогічні умови забезпечення процесу формування культури здоров'я старшокласників промислового міста**

Педагогічні умови, які сприяють формуванню культури здоров'я старшокласників, слід розглядати з урахуванням трактування понять „педагогічні умови” й умови взагалі. У психолого-педагогічній літературі поняття *умови* тлумачиться по-різному: 1) ситуація, у якій відбувається, протікає що-небудь [311, т. 4, с. 518]; 2) правила, які забезпечують нормальний хід діяльності (С. Борунова); 3) чинник, що істотно впливає на протікання педагогічного процесу, певною мірою свідомо сконструйований педагогом [119, с. 114]; 4) це категорія освітнього процесу, що становить

собою спеціально організоване середовище (Є. Дегтерьов, Ю. Синицин, С. Кульневич). С. Кульневич доповнює поняття „педагогічні методи” введенням категорії „педагогічні умови” [119, с. 57].

В. Андреев педагогічні умови визначає як сукупність цілеспрямованого вибору, конструювання й застосування елементів, змісту, методів і прийомів, а також організаційних форм навчання для досягнення практичних цілей [20].

Педагогічні умови формування культури здоров'я школярів промислового міста ми визначаємо як сукупність зовнішніх і внутрішніх складових освітнього й виховного процесу, які сприяють формуванню наукового світогляду про здоров'я та його компоненти, ЗСЖ і з використанням оздоровчих технологій.

На підставі аналізу теоретичних знань і використання практичного досвіду педагогічної діяльності нами запропоновано такі концептуальні положення формування культури здоров'я школярів [32; 70; 72; 103; 104; 312; 355]. Окрім використання здоров'язберігаючих технологій у процесі виховання й освіти школярів, учителі й вихователі повинні спиратися на особистісно орієнтований, особистісно діяльнісний, системний підходи, на взаємодію всіх структур: школи, позашкільних установ, сім'ї. Відповідно до запропонованих положень ми виділяємо педагогічні умови, які, на нашу думку, сприятимуть ефективному формуванню культури здоров'я старшокласників у промисловому місті: 1) розгляд культури здоров'я старшокласників усіма суб'єктами педагогічного процесу як пріоритетної мети; 2) формування позитивної мотивації старшокласників до здоров'я як цінності; 3) застосування активних, інтерактивних форм та методів щодо організації навчальної, позаурочної та позашкільної діяльності, спрямованої на формування культури здоров'я старшокласників.

Подамо розгорнену характеристику педагогічних умов.

*Перша умова* навчально-виховного процесу дозволяє приділяти більш уваги діагностуванню індивідуальних якостей особистості та індивідуалізації педагогічного впливу вчителя.

Сучасна школа прагне створити необхідні умови для самореалізації школярів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей. Людина – істота біосоціальна. Її біологічна природа включає генетичні (тип нервової системи, морфофункціональна конституція, біохімічні особливості організму, домінування півкуль мозку, типи пам'яті, властивості уваги тощо) і фенотипічні передумови. Урахування фенотипічних особливостей людини виникає в результаті накладання умов середовища життєдіяльності на генетичні передумови. Тому їх урахування є принциповим у побудові індивідуально орієнтованої освіти. Важливо зважати також на вікові, статеві, сімейно-побутові особливості, рівень інтелекту, культури, мотивацію та психологічний тип особистості.

Здійснення індивідуалізації педагогічних дій учителя можливе за умови використання результатів *психолого-педагогічної діагностики* індивідуальних якостей дітей і підлітків [90; 166]. Застосовували методики: Н. Галєєвої ІСНД; шкала самооцінки Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна; дослідження рівня реактивної й особистісної тривожності, тест Айзенка (опитувальник визначення екстраверсії – інтроверсії та нейротизму) [353].

Для оцінки фізичного розвитку дітей і підлітків використовували результати антропометричних досліджень: довжини й маси тіла, окружності грудної клітки й голови, які порівнювали з показниками в спеціальних таблицях і визначали гармонійність розвитку.

Для оцінки вчителями, психологами, учнями функціональних показників здоров'я як резерву адаптаційних можливостей організму в умовах навчального закладу запропоновано різні підходи й методи діагностування, наприклад, дослідження життєвої місткості легенів, проба Штанге для визначення часу затримки дихання, вимірювання артеріального тиску й проба Руф'є для оцінки функціонування серцево-судинної системи [129; 312], методи дослідження функціонального стану центральної нервової системи (визначення працездатності за таблицею В. Алфімова, зорової пам'яті за рекомендаціями О. Рибаківа й О. Нечаєва) [295, с. 105–109],

методики діагностики здоров'я (С. Шмалей) [357], методика боротьби зі стресом, аутогенне тренування, психофізичне тренування спортсмена, функціональна асиметрія мозку, ігрова психотерапія – „школа спілкування” (методика аналізу психофізіологічного здоров'я) [284].

Ці методики та методи були задіяні для отримання відповідних даних, які заносяться в індивідуальні картки здоров'я учнів. У цій роботі дуже важлива професійна компетентність учителя, у першу чергу, педагога-дослідника, який розуміє особистість учнів, володіє високим рівнем методологічної й управлінської культури, здатний до глибокого педагогічного аналізу не тільки змісту предмета, але й педагогічних умов, ситуацій, засобів, прийомів і методів навчальної роботи. Особистісно орієнтовані (антропоцентричні) технології ставлять у центр освітньої системи особистість дитини, гарантування безпечних і комфортних умов її розвитку й реалізації природних можливостей. Особистість дитини перетворюється на пріоритетний суб'єкт, стає метою освітньої системи, тобто співпраці з учителем [8; 9; 47; 66; 261; 284; 312].

Класифікаційні характеристики педагогіки співпраці (гуманно філософська основа, комплексний чинник розвитку, усебічна, гармонійна орієнтація на особистісні структури, перевага творчого, проблемно-пошукового методів) відбито в роботах М. Смирнова [312, с. 247]. Педагогіка співпраці дозволяє забезпечити умови для реалізації завдань зміцнення здоров'я учнів і педагогів. Концепція співпраці, реалізація гуманно-особистісного підходу сприяють розвитку всієї сукупності якостей особистості, створюють передумови для психологічного клімату в класах. Стає маловірогідним виникнення психотравмуючого впливу на учнів, за умови якого знижується вірогідність конфліктів, підвищується інтерес дитини до всього, що відбувається в школі. Головна мета школи, що реалізовує педагогіку співпраці, – розбудити, ефективно спрямувати її на гармонійний розвиток. Це повною мірою збігається з механізмами

формування й зміцнення здоров'я школярів шляхом збільшення адаптаційних ресурсів, потенціалу їхньої психіки.

*Друга педагогічна умова нашого дослідження.* Під час трьох етапів експерименту з формування культури здоров'я наша мета полягала в стимулюванні в старшокласників позитивної мотивації до формування, зміцнення та збереження власного здоров'я. Ми спиралися на дослідження вчених Ю. Бабанського [29; 30], О. Вульфовича [88], які дозволили виділити низку характерних ознак того, що навчально-виховний процес набуває особистісно-вольової спрямованості в школярів:

1. Сприйняття настанов на ЗСЖ, що набуває найважливішого життєвого значення й цінності для особистості.
2. Сприймання учнями можливості вибору форми навчання й здоров'ятворчої діяльності.
3. Залучення учнів до творчого осмислення положень ЗСЖ, доповнення й розширення їх через спільну творчість і виховання.
4. Вироблення власного стилю й системи ЗСЖ.
5. Проблемно-критичне сприйняття факторів екології учнями й педагогами, важливості оздоровчого процесу, шляхів його вдосконалення.
6. Розробка вчителем власної системи педагогічної діяльності, спрямованої на оздоровлення учнів і самого себе.
7. Реалізація у формуванні культури здоров'я рівня труднощів, виходячи з розвитку учнів.
8. Розробка вчителем і учнями власної системи діяльності, спрямованої на оздоровлення навколишнього середовища.

Формування позитивної мотивації за В. Алфімовим може відбуватися двома шляхами: 1) старшокласник сприймає завдання, цілі, види діяльності, що пропонуються йому, і перетворює їх на реально діючі; 2) організація спеціального процесу, що актуалізує окремі якості особистості й показує необхідність їх розвитку (триваліший шлях) [8, с. 41]. Обидва шляхи використано в нашій роботі для формування позитивної мотивації здоров'я.

*Третя педагогічна умова.* Позаурочна й позашкільна діяльність включала активні, інтерактивні форми:

1. Проведення екскурсій, походів на території, віддалені від промислових, транспортних та інших джерел забруднення навколишнього середовища (раз на тиждень – екскурсії в парки, до водоймищ міста і в приміські зони, а раз на місяць – туристичні походи в один з районів Луганської обл.).

2. Щорічна організація експедицій під час літніх канікул у більш екологічно сприятливі регіони разом з юними туристами та юннатами (на р. Деркул, морському узбережжі). Вони допомагають зміцненню здоров'я, підвищенню пізнавальної активності, освіті й екологічному вихованню школярів. Використовувалися традиційні й нетрадиційні форми роботи: тренінги, практикуми, ігри, змагання, наприклад: „Заклик джунглів”, „Знайди лідера”, „Слідство ведуть знавці”.

3. Проведення науково-дослідної діяльності школярів з впливу чинників довкілля на здоров'я з метою корегування здоров'язберігаючих технологій і для аргументованого переконання учнівської молоді в необхідності дотримання гігієнічних вимог.

4. Упровадження основного проекту виховного процесу – „Кроки у ХХІ ст.” та інших проектів, пов'язаних з формуванням культури здоров'я у старшокласників.

5. Щорічна участь у конкурсах („Сто чудес України”, „Краса й біль України”, „Вода – джерело життя”), конференціях, змаганнях, обласних краєзнавчих зльотах.

6. Практична діяльність з озеленення школи, пришкольної території, парків Алчевська.

7. Застосування елементів арт-терапії (зміцнення здоров'я за допомогою мистецтва), театральна діяльність, зокрема за темою ЗСЖ, з метою профілактики стресів формування позитивної емоційної сфери учнів (духовне здоров'я). У школах м. Алчевська, активізуючи пізнавальну



діяльність та формування психічного й духовного здоров'я, регулярно проводилися такі заходи: показ мюзиклів („Подорож по організму людини”, „Досконалість органів і функцій організму людини”), екологічні мініатюри, літературно-музичні композиції („Всесвіт на ім'я *Жінка*”, „Лебедине озеро”) та ін. Нами доведено, що ефективність оздоровчої діяльності зростає завдяки співпраці з батьками та провідними фахівцями позашкільних навчальних установ.

Експерименту сприяло кілька умов. Основною базою експерименту була школа № 15, де з 2002 р. проводилися дослідження з формування культури здоров'я школярів. Проблемою, над якою працювали вчителі СЗОШ №15 м. Алчевська з 2002 р., була проблема – „Розвиток пізнавальної активності школярів”, що сприяло підвищенню успіхів школярів у навчальній діяльності, оскільки дозволяло використовувати особистісно орієнтований, особистісно діяльнісний підходи в навчанні (через урахування індивідуального стилю навчальної діяльності (ІСНД) учнів). Далі колектив педагогів перейшов до не менш актуальної теми „Збереження й зміцнення здоров'я школярів”, тобто проблеми формування в учнів ЗСЖ і повноцінного здоров'я через розширення та покращення змісту навчальних предметів і посилення роботи класних керівників. Крім того, новий напрямок масштабніший, він пов'язаний з попереднім, є дуже важливим для промислового міста. Кожен педагог зі свого предмету розробив комплект пам'яток „Учися вчитися” для використання їх на уроках. Школа набувала досвіду в навчанні й вихованні дітей, які систематично займалися спортом, у першу чергу, футболі. Узагальнювався багаторічний досвід краєзнавчої роботи (історико-екологічний), а також здійснювалася науково-дослідна робота з біології. Крім того, експерименту сприяло те, що протягом багатьох років на базі шкіл, які були експериментальними, проводилися заняття гуртків краєзнавчого та спортивного профілю від станції туристів, з гуртків екологічного напрямку станції юннатів, а також те, що з 2005 р. старшокласники Алчевська оздоровлювалися у м. Євпаторії. Усе це разом

сприяло проведенню формувального експерименту в школі та його поширенню в інших навчальних закладах.

Для проведення експерименту у 2005–2008 рр. було виділено експериментальну групу учнів 9-х класів шкіл №№ 15, 17, 22 – 206 осіб. Це були старшокласники одного віку (14–15 років), серед них 105 дівчаток та 101 хлопчик. До контрольної групи входили учні шкіл №№ 3, 17, 22 – 205 осіб, серед них 102 дівчинки та 103 хлопчики. Експеримент тривав протягом трьох років. На уроках біології та інших використовувалася оздоровча програма, яку описано нами в науково-методичних рекомендаціях „Як бути здоровим і успішним учнем” [168]. Застосування вправ допомагало учням оволодіти оздоровчими навичками (вправи для очей та зняття психоемоційної напруги, нормалізування дихання, а також вправи для розвитку пам'яті й тренування уваги) (див. додаток Ж). Валеологічна гімнастика, нетрадиційна гімнастика та інші не вимагали багато часу. Більшість вправ школярі виконували вдома, зацікавлювали своїх батьків. Спільними зусиллями вчителів, учнів та родини створювалася картотека оздоровчих вправ.

Упровадження системи формування культури здоров'я старшокласників під час педагогічного експерименту ми здійснювали за трьома основними напрямками в три етапи.

*Спонукально-інформаційний етап* педагогічного експерименту передбачав створення умов для формування мотивації в школярів 9-х класів до ведення здорового способу життя, розуміння цінності здоров'я, усвідомлення впливу чинників навколишнього середовища на здоров'я, необхідності врахування індивідуальних психолого-фізіологічних характеристик особистості й, таким чином, розвитку її ціннісного потенціалу.

Реалізації завдань педагогічної стратегії на цьому етапі сприяло застосування таких форм і методів: нестандартний урок, психологічні й інтелектуальні розминки, дискусії, диспути, дебати тощо. Завдання для педагога: формування правильного уявлення учнів, які не мають твердої

настанови на здоровий спосіб життя, про роль його в житті особистості, про шляхи реалізації особистісного потенціалу й на цій основі виховання ставлення до здоров'я як важливого життєвого пріоритету.

На спонукально-інформаційному етапі вивчається психосоціальна характеристика учнів та їхнього оточення, зокрема здоров'язберігаюче середовище навчальних закладів. На основі аналізу зібраної інформації формулюється проблема, визначаються пріоритетні потреби, цілі й завдання, прогнозується, моделюється й обґрунтовується майбутня діяльність, обираються методи й засоби втручання, визначаються оцінні критерії, розробляється план дій. Це спонукало значну частину учнів включатися в науково-дослідну, пошукову, проектну види діяльності. На цьому етапі експерименту розширювалися уявлення старшокласників про себе, колектив (клас, сім'я, школа), здоровий спосіб життя, екологію, способи та механізми збереження й зміцнення власного здоров'я, крім того, формувалися ціннісне ставлення до здоров'я та екологічна компетентність.

*Практичний етап* формувального експерименту передбачав формування системи знань і вмінь з ведення здорового способу життя, реалізацію оздоровчих технологій учнями 10-х класів у зв'язку з усвідомленням цінності життя на Землі, здоров'я людей і нації, а також участь в екологічній діяльності. Педагогічна робота здійснювалася шляхом упровадження в навчальний процес додаткового теоретичного матеріалу, що відображає сучасні знання про взаємозв'язок здоров'я людини й середовища; посилення міжпредметних зв'язків з метою поглиблення знань про здоровий спосіб життя, природоохоронну діяльність; підвищення компетентності учнів за допомогою використання дослідницького методу.

*Креативний етап* експериментальної роботи (з учнями 11-х класів) передбачав застосування вироблених навичок ведення здорового способу життя, організацію індивідуальної оздоровчої діяльності, стимулювання прояву самостійної творчості на тлі взаємодії педагогів і старшокласників.

При цьому *оздоровча технологія* розглядається як закономірна послідовність взаємопов'язаних дій педагогів і школярів, спрямованих на зміцнення здоров'я, які гарантують успішну реалізацію оздоровчих завдань при забезпеченні комфортних умов суб'єктам освітнього процесу. Отже, оздоровча технологія є системоутворювальним засобом розвитку культури здоров'я старшокласників, оскільки дозволяє формувати в школярів ціннісне ставлення до здоров'я та набувати необхідних здоров'язберігаючих знань, умінь і навичок, які стимулюють прояв рефлексії, емоційно-вольових якостей з метою регуляції здоров'язберігаючої діяльності.

До оздоровчих технологій і методик їхнього застосування відносимо згідно з дослідженнями вчених [32; 102; 104; 322] та ін.:

1) оздоровчі технології, спрямовані на *духовний аспект здоров'я*: знання основних методик самопізнання; знання основних методів і прийомів самовиховання й самовдосконалення; знання особливостей застосування методу словесно-образного, емоційно-вольового керування станом людини (СОЕВКС) Г. Ситіна; знання різноманітних тренінгів, які впливають на духовний аспект здоров'я (див. Додатки З, И, К);

2) оздоровчі технології, спрямовані на *психічний аспект здоров'я*: метод психокорекції Г. Ситіна, основи психологічної й психофізіологічної саморегуляції; аутогенне тренування й релаксації з метою зняття психоемоційного стомлення й профілактики захворювань; психологічні тренінги;

3) оздоровчі технології, спрямовані на *фізичний аспект здоров'я*: оздоровче дихання; раціональне харчування при фізичних навантаженнях; загартовування: сонцем, повітрям, водою, моржування; знання правил поведінки в лазні й сауні; масаж і самомасаж для зняття розумового й фізичного стомлення.

Індивідуально-оздоровчі системи (ІОС) базуються: на принципах розробки ІОС; вікових особливостей фізичного, психічного й духовного

розвитку учнів; знаннях оздоровчих систем валеологів-практиків; особливостях індивідуальних та статі тощо.

Індивідуально-оздоровчі програми засновано:

1) на необхідності застосування фізичних навантажень, руху (М. Амосова, В. Болотова та ін.);

2) з урахуванням програми температурного загартовування (С. Кнестпа);

3) з урахуванням програм й елементів оздоровчих систем, у яких підкреслено необхідність природного функціонування людського організму, неприпустимість застосування лікарських препаратів, хімічних речовин, нікотину, алкоголю, наркотиків.

Організацію формування культури здоров'я в старшокласників представимо у вигляді таблиці (див. табл. 2.8). На практичному етапі здійснюються безпосередні дії з розв'язання окремих завдань, випробовуються заплановані методи й засоби втручання, оцінюється їх ефективність відносно проміжних результатів. У разі потреби діяльність коригується. Можуть обиратися інші методи, більш доречні до ситуації, якщо вона змінюється. На цьому етапі для старшокласників упроваджувались індивідуальні, групові програми навчання, виховання, психотерапії, психолого-педагогічної корекції, соціально-трудової реабілітації.

Регулятивний вплив технології полягає в наступному:

- визначити основи результативності своєї діяльності;
- залучити кращі досягнення науки й досвіду для наближення до очікуваного результату;
- розбудовувати діяльність на інтенсивній, тобто максимально науковій, а не екстенсивній основі;
- приділяти більше уваги прогнозуванню певного виду діяльності з метою попередження й корекції негативних явищ у ході виконання;
- використовувати інноваційні інформаційні засоби, максимально автоматизувати операції.

Таблиця 2.8

## Етапи формування культури здоров'я в старшокласників

<i>I етап – спонукально-інформаційний</i>		
<b>Зміст</b>	<b>Напрями</b>	<b>Методи та засоби</b>
<p>1. Надання інформації педагогам, учням, батькам про цілі й результати навчання та виховання, орієнтація на оздоровчу діяльність.</p> <p>2. Засвоєння педагогами еталону кінцевого результату й процесу його досягнення.</p> <p>3. Формування в старшокласників прагнення до ведення ЗСЖ.</p> <p>4. Розширення уявлень учнів про себе, колектив (клас, сім'ю), засвоєння знань про індивідуальні особливості організму, ЗСЖ, засоби збереження й зміцнення власного здоров'я (обов'язково про шкідливі звички та їх попередження), інформованість про екологічну ситуацію.</p>	<p><u>1. Навчальна діяльність</u> – використання здоров'язберігаючих технологій; закріплення, узагальнення отриманих знань шляхом розв'язування навчально-виховних завдань, ситуацій.</p>	<p><u>Методи</u> реалізації цілей першого етапу: інформування, переконання, наочності (домінуючі), проблемний, рефлексії, цілепокладання; діалогічне спілкування; рольові ігри; дослідницький пошук; моделювання життєвих ситуацій та інші, елементи арт-терапії.</p> <p><u>Засоби</u> реалізації цілей: компоненти проблемних завдань, ситуацій; психологічні та інтелектуальні розминки; нестандартний урок; виділення валеологічного змісту предметів; використання оздоровчих програм, методик, технологій.</p>
	<p><u>2. Позаурочна діяльність</u> – факультативи, класні години, театральна діяльність, заходи просвітницької діяльності. Індивідуальні або колективні заняття з учнями з моделювання індивідуальної оздоровчої діяльності, складання „Паспорта здоров'я”. Провідне місце в цій діяльності належить профілактично-консультаційній роботі з учнями та батьками.</p>	
	<p><u>3. Позашкільна діяльність</u> – заняття в гуртках, туристично-краєзнавча робота, екскурсії, походи, участь у спортивних змаганнях, пошуково-дослідницька діяльність.</p>	

<b>II етап – практичний</b>		
<b>Зміст</b>	<b>Напрями</b>	<b>Методи та засоби</b>
1. Формування психологічної готовності перенесення узагальнених знань, умінь, навичок у конкретні умови навчання, практичної діяльності.	<u>Навчальна діяльність</u> – упровадження інтерактивних технологій, застосування методики Г. Ситіна, СОЕВКС та ін.	<u>Методи</u> реалізації цілей другого етапу: проблемні методи навчання та виховання; рефлексії, діалогічне спілкування;
2. Надання учням навчальних матеріалів з оздоровчих методик, природоохоронної, дослідницької діяльності.	<u>Позаурочна</u> – виставки, вікторини, брейн-ринги, марафони, інтелектуальні конкурси. Організація самостійної роботи: методика самопізнання, самокритики, самоаналізу, самооцінки. Розробка ІОС.	цілепокладання; дослідницький пошук; метод проєктів; моделювання життєвих ситуацій; рольові ігри.
3. Формування вмінь виявляти, діагностувати всі аспекти здоров'я; учитися раціонально використовувати час.	<u>Позашкільна діяльність</u> – участь у конкурсах, проєктній діяльності, експедиціях, змаганнях із залученням батьків, громадськості („Екологічна ліга” та „Екологічна варта”, „Діти України”).	<u>Засоби</u> реалізації цілей другого етапу: компоненти проблемних завдань, ситуацій; психологічні, інтелектуальні розминки; перенесення знань на практичні завдання; моделі; розв'язування навчально-виховних завдань, соціально-педагогічні тренінги, театральна діяльність.
4. Практичні навички з ведення ЗСЖ (подолання шкідливих звичок); навички спілкування з людьми та тваринами, участь у природоохоронній діяльності.		
<b>III етап – креативний</b>		
<b>Зміст</b>	<b>Напрями</b>	<b>Методи та засоби</b>
1. Формування практичних навичок шляхом багаторазових розв'язувань завдань з діагностики, керування в поведінці принципами ЗСЖ.	<u>Навчальна діяльність</u> – застосування активних, інтерактивних форм і методів, дослідницька робота.	<u>Методи</u> реалізації цілей третього етапу: тренування, вправи, дослідно-пошукові, проєктні, моделювання життєвих ситуацій, диспути, дебати, навіювання, практичні роботи.

Зміст	Напрями	Методи та засоби
2. Формування творчих навичок на основі оздоровчих технологій, прийомів, дій.  3. Творче виконання завдань (проектних, пошукових, науково-дослідних, підготовка презентацій).	<u>Позаурочні</u> – використання оздоровчих систем, самостійна розробка оздоровчих програм. Озеленення території школи, мікрорайону; журналістська, пропагандистська діяльність.	<u>Засоби</u> реалізації цілей третього етапу: перенесення знань на практичні завдання, моделювання, участь у конкурсах, проектній та дослідно-пошуковій роботі, експедиціях, змаганнях; пропагандистська діяльність, залучення батьків до участі в спільних формах діяльності.
4. Надання учням конкретних завдань, допомоги для виконання практичної та творчої роботи, самоаналізу, самовихованню, самоконтролю, самоспостереженню.	<u>Позашкільна</u> – інтегративна комплексна робота під керівництвом кваліфікованих спеціалістів, викладачів, участь у турнірах, захистах проектів, змаганнях. Участь у міських, обласних, Всеукраїнських конкурсах.	
5. Оцінка сформованості навичок оздоровчої й природоохоронної діяльності, зокрема дослідної.		

Згідно з авторами І. Топчій, Т. Федорченко [326], якщо пов'язати технології з діяльністю, то структурно це буде виглядати так: діяльність – потреби – мотив – мотивація – завдання – прийом – дія – операція – результат.

Цей синтез покладено в основу нашого експерименту.

На базі експериментальних шкіл проводилися заняття гуртків „Екологічне краєзнавство”, „Історичне краєзнавство”, „Етнографія”, „Пішохідний туризм”. На заняттях гуртків учні отримували додаткові знання з екології, історії України, народознавства, набували спортивних навичок та вмінь, а також медичних знань з набуття першої долікарської допомоги,



раціонального харчування, масажу, самомасажу, оздоровчого впливу фізичного навантаження. У спільній роботі вчителів-предметників, класних керівників, керівників гуртків було використано оздоровчі технології, спрямовані на формування фізичного, психічного та духовного компонентів здоров'я школярів. Обдаровані учні брали участь у науково-дослідній діяльності. Вона проводиться не тільки на базі експериментальних шкіл, але й у секціях Малої академії наук „Медицина та екологія”, „Екологія”. Учні експериментальних класів були задіяні в театральній діяльності шкіл, у гуртках станцій туристів та юннатів. Для учнів проводилися спільні заходи найрізноманітнішої тематики, наприклад, літературно-музична композиція „Від екології природи – до екології душі”, конкурс „Міс Здоров'я”, брейн-ринг „За здоровий спосіб життя”. Окрім того, проводилися спортивні змагання, походи, поїздки, екскурсії. Школярі брали участь у конференціях, присвячених питній воді, у проектній діяльності „Мій рідний край – моя Земля”. Як видно з тематики заходів, актуальним був біолого-екологічний напрямок розвитку старшокласників. Кілька разів на місяць старшокласники могли ознайомитися з результатами науково-дослідної діяльності через обласну медичну газету „Людина та здоров'я”, де було представлено результати нашого анкетування старшокласників Донбасу, наведено рекомендації.

У навчальній діяльності використовували спецкурс „Екологія людини” для 11 кл. (34 год.), його мета: формування в старшокласників екологічних знань, необхідних навичок етичного ставлення до природи, до інших людей; виховання культури здоров'я; відчуття власної відповідальності за стан навколишнього середовища; сприяння розвитку переконаності в необхідності дбайливого ставлення до природи й суворого дотримання правового законодавства. Основні теми: „Генетика сучасної людини”, „Людина і біогеоценози”, „Біологічні ритми людини”, „Людина та її місце в суспільстві”, „Демографічні проблеми у світі та в Україні”, „Хімічне забруднення навколишнього середовища”, „Фізичні чинники забруднення

середовища та їх вплив на організм”, „Біологічне й комплексне забруднення”, „Екологічні вимоги до продуктів харчування людини”, „Адаптація людини до умов середовища”, „Зв'язок правових основ охорони середовища з екологічним контролем в Україні”.

Для учнів експериментальних класів проводилися факультативи („Природа і здоров'я людини” – 9 кл., „Екологічні проблеми міста” – 10 кл.) та спецкурс („Екологія людини” – 11 кл.).

Мета факультативу „Природа і здоров'я людини” (навантаження 35 год.): поглибити знання учнів про природу, вивчити вплив кліматичних чинників на організм, а також адаптаційні можливості людини, визначити біоритми людини, обґрунтувати основні шляхи збереження здоров'я й сформувати культуру здоров'я школярів. Основні теми занять: „Людина і здоров'я” – 8 год., „Природні умови та їх вплив на здоров'я людини” – 9 год., „Соціальні умови і здоров'я” – 10 год., „Охорона навколишнього середовища й здоров'я” – 7 год. Основні теми факультативу з напрямку „Екологічні проблеми міста” (навантаження 35 год.): „Місто як екосистема” – 11 год., „Промислове забруднення навколишнього середовища” – 10 год., „Екологічні проблеми внаслідок використання транспорту” – 7 год., „Фізичне забруднення міського середовища” – 7 год.

Згідно з навчальною програмою, учні 9-х класів мають тільки півтори години на тиждень для вивчення біології в школі за рахунок факультативів, спецкурсів, гуртків. Збільшення часу на вивчення біології сприяло розвитку в учнів стійкого інтересу до предмета, формування спеціальних умінь і навичок, творчих здібностей вивчення живої природи, самопізнання людини й усвідомлення її місця в системі космосу.

Оскільки урок – це основна форма роботи з учнями, ми вивчали складові раціональної його організації та впроваджували в практику (див. Додаток 3).

Оцінка дотримання гігієнічних вимог проводилася за регламентованими позиціями з використанням хронометражу: а) щільність

уроку – відсоток часу, витраченого школярами на навчальну роботу; б) кількість видів навчальної діяльності – письмо, читання, слухання, розповіді, відповіді на питання, вирішення завдань; в) тривалість кожного виду навчальної діяльності (у хв.); г) частота чергування видів навчальної діяльності; д) види викладання (словесного, наочного, аудіовізуального через технічні засоби навчання), є тривалість занять із самостійної роботи; є) умови застосування ТЗН; ж) частота чергування видів викладання; з) своєчасність, зміст і тривалість фізкультхвилинок.

У ході хронометражу вивчався момент зниження працездатності школярів. Показниками їхньої втоми служили такі, як зростання рухової активності, згасання інтересу до навчальної роботи. Важливими моментами уроку є: психологічний клімат на уроці, наявність емоційних розрядок, дотримання учнями пози й відповідність її видам роботи. Важливо враховувати момент занурення в роботу, тому що перші 3–5 хв. на будь-якому уроці спостерігається звикання до вчителя й предмета. Вікові особливості також впливають на працездатність, наприклад, оптимальна працездатність старшокласників – 25–30 хв., для середньої ланки – 20–25 хв., для молодших школярів – 10–15 хв. [312, с. 92].

Ми використовували на уроках біології „Схеми валеологічного аналізу уроку”, „Самоаналіз уроку вчителем відповідно валеологічним вимогам” [119] та „Універсальний конструктор уроку біології, за методикою А. Гіна” (див. Додаток М).

Важливе місце на уроках відводили дослідній роботі з обдарованими дітьми, оскільки саме під час навчання в старших класах школи великої значущості набуває творчість. Ми спиралися на праці вчених, які багато уваги приділяли дослідженню й проектуванню діяльності учнями, що сприяло розвитку їхніх творчих здібностей у навчально-виховному процесі [97; 113; 128; 248; 254].

Актуальними й цікавими науковими напрямками є дослідження в галузі ЗСЖ й екології. З метою пропаганди ЗСЖ та формування екологічної

компетентності ми використовували результати анкетування старшокласників. Оскільки отримані дані характеризували регіональні проблеми й були пов'язані зі здоров'ям старшокласників, вони набували для них емоційної значущості. Більша частина таких досліджень проводилася в позаурочній роботі, але уроки дозволяли розвивати дослідницькі навички та залучати до неї всіх зацікавлених, зокрема талановитих.

Навчальний успіх кожного учня слід розуміти не тільки як засвоєння навчальної інформації, але, перш за все, як постійне зростання його навчальних можливостей, що сприяє зміцненню здоров'я старшокласників. З метою забезпечення їх навчального успіху ми вивчали й упроваджували в практику методичні розробки Н. Галєєвої, А. Маркової, І. Маслікової, М. Смирнова [90; 217–220; 222; 312]. Це дозволило нам виділити необхідні й достатні параметри *індивідуального стилю навчальної діяльності* (ІСНД) та об'єднати їх у чотири групи:

*I. Навчання* – це процес, що визначається обсягом і якістю знань з предметів та оцінюється балами (0 – неприпустимий рівень, 1 – недостатній, 2 – оптимальний).

*II. Самоосвітня компетентність* – наочні й загальнонавчальні навички, серед яких виділяємо: *а) навчально-організаційні навички* – планування й організація роботи, навички самоконтролю й самооцінки, уміння складати алгоритм і працювати за ним, дотримуватися правил гігієни праці; *б) навчально-комунікативні вміння* – оволодіння монологічним і діалогічним мовленням, уміння керувати увагою, прийомами запам'ятовування інформації, здатність працювати в групі; *в) навчально-інформаційні вміння* – робота з підручником, складання схем, таблиць, графіків, смислове читання, уміння складати план, конспект, рецензію, проводити спостереження чи експеримент.

*III. Психофізіологічні механізми* – вияви вищої нервової діяльності, що забезпечують пізнавальні процеси: пам'ять, увагу, темперамент, модальність (найкращий комфортний канал інформації, якому надається перевага).

*IV. Рівень розвитку мотиваційної сфери:* базовий (біологічний), біосоціальний (пізнавальний), соціальний, соціально-духовний.

Розвиток мотиваційної та емоційно-вольової сфер – один з найважливіших параметрів ІСНД, оскільки сприяє мотивації до певного виду діяльності, підвищує інтерес до предмета, розвиває потенційні можливості, а також сприяє успішному навчанню.

Визначаємо *основні напрями роботи на уроках, зокрема на уроках біології, з використанням здоров'язберігаючих технологій:*

1. Упровадження заходів, спрямованих на встановлення відповідності навчальних аудиторій санітарно-гігієнічним нормам: дотримання чистоти, забезпечення правильним провітрюванням, оптимального мікроклімату (температури, відносної вологості й швидкості руху повітря), а також оптимальної природної й штучної освітленості тощо.

2. Створення в школі доброзичливого, комфортного психологічного середовища, яке допомагає досягти учням і педагогам гармонійних взаємин з оточуючими і з самим собою та сприяє формуванню позитивної мотиваційної діяльності. З цією метою на уроках ми практикували загальні для всього класу або групи учнів словесні заохочення („Молодці!”, „Ви заслуговуєте на подяку!”), („Я вірю, що ти впораєшся із завданням”, „У тебе все вийде”). Таким чином, за цих умов кожен учень починає вірити у свої сили, можливості, отримує радість не тільки від пізнання природи на уроках біології, але й радість від спілкування, творчості. Зазначені нами вище прийоми педагогічної діяльності формують у свідомості старшокласників промислового міста упевненість в успіхові, попереджають стреси, дають надію на краще майбутнє: мешкати, жити в екологічно чистому регіоні.

3. Забезпечення навчальних програм валеологічним змістом. На кожному уроці з усіх предметів, у першу чергу з біології, важливо формувати культуру здоров'я учнів.

4. Забезпечення умов рухової активності учнів. Ігри та фізкультхвилинки дозволяють школярам змінити вид діяльності з розумової

на фізичну. Важливе значення набувають психологічні прийоми.

5. Розвиток навчально-інформаційних умінь учнів, робота з літературою, зокрема з формування культури здоров'я.

6. Використання гумору на уроках з метою зниження психологічної напруженості чи запобігання стану втомленості.

7. Використання на уроках живопису, музики, художнього слова й інших видів мистецтв, що сприяють гармонізації психічної діяльності.

8. Толерантне спілкування на уроці, при якому забезпечується шанобливе ставлення до будь-якої думки школярів і здійснюється спільний пошук відповідей на питання.

9. Гуманістична спрямованість контрольної-оцінювальної діяльності вчителя.

10. Особистий внесок учителя в збереження власного здоров'я, що є зразком для наслідування.

Детально викладені всі ці напрямки діяльності сприяють зміцненню психічного й духовного здоров'я школярів і, таким чином, збільшують протидію організму різним соматичним захворюванням.

На першому етапі формування культури здоров'я нами застосовувалися форми й методи: нестандартний урок, психологічні й інтелектуальні розминки, елементи інтерактивного навчання, знайомство з поняттям „ЗСЖ”. Перерахуємо головні завдання для педагога:

1. Сформувати правильне уявлення старшокласників про роль здоров'я в їхньому житті, шляхи реалізації особистісного потенціалу й на цій основі виховати ставлення до здоров'я як важливого життєвого пріоритету.

2. Навчити школярів основ ЗСЖ за допомогою формування стійкого інтересу до проблем здоров'я.

Кожен предмет повинен бути валеологічно спрямованим:

1) математика – вирішення математичних завдань валеологічного змісту;  
2) астрономія, фізика – ознайомлення із законами взаємодії об'єктів Всесвіту та їх психологічного впливу на людей; 3) суспільствознавчі предмети –

дослідження законодавчої бази охорони здоров'я, вивчення традицій різних народів світу (особливо слов'ян), пов'язаних із збереженням здоров'я; 4) географія – вивчення традицій народів різних географічних широт, спрямованих на ЗСЖ; 5) гуманітарні предмети – вирішення проблемних завдань виховання духовності з використанням кращих творів письменників. Українське народознавство, як один з гуманітарних предметів, допомагає встановити причинно-наслідкові зв'язки людських дій і думок, залучити дітей та підлітків до народних слов'янських традицій, зокрема зі зміцнення здоров'я. Аналіз показує, що виділити здоров'язберігаючий компонент неважко в будь-якій дисципліні. Важливо, щоб ця робота мала систематичний характер.

Вивчаючи роботи вчених Е. Вайнера [70–72], В. Горашука [100–104], Г. Зайцева, О. Зайцева [139] і виходячи з нашого досвіду, визначаємо аспекти, які повинні відбиватися в процесі викладання в школі різних дисциплін, а також у роботі класних керівників, це: біосоціальна природа людини (біологія, історія, правознавство), поняття про спосіб життя й здоров'я (усі дисципліни), харчування й здоров'я (біологія, хімія, трудове навчання, ОБЖ) та ін. (див. Додаток Н).

Професійно-особистісні якості педагогів є передумовами ефективності процесу формування культури здоров'я в старшокласників, оскільки дозволяють оволодіти прийомами, методами, формами організації цього процесу в освітній діяльності; знання про здоров'я і ЗСЖ сприяють збереженню й зміцненню фізичного, психічного, духовного, соціального здоров'я школярів та вчителя. Усвідомлене ціннісне ставлення до здоров'я дозволяє долучитися до процесу формування культури здоров'я.

Під час проведення уроків, класних годин за темами охорони здоров'я, а також на заняттях гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку використовували спеціальні пам'ятки, рекомендації під загальними рубриками – „Учися вчитися!” і „Будь здоровий!”

Дослідницькому пошуку школярів у процесі навчання допомагають нові освітні технології, розроблені науковцями. Створення сприятливого психологічного клімату в процесі викладання біології можливо за допомогою розминок. Розминка створює відповідний психологічний настрій, пробуджує цікавість, азарт, дозволяє підготувати школярів до сприйняття нового, вчить знаходити застосування загальнолюдських законів життя на звичайному уроці. Наводимо приклади використання розминок на уроках (див. Додаток О).

Психологічні розминки згуртовують учнів, є тим індикатором, який виявляє певні проблемні моменти. Але водночас це хвилини, яких учні з нетерпінням чекають, під час яких вони можуть змінити роль учня на роль „яскравої особистості”. Психологічні розминки можуть готувати й самі старшокласники. Такі завдання сприяють розвитку логічного мислення, психологічних знань, ораторського мистецтва, творчої співпраці на рівні „учитель – учень”, „учень – учень”.

На першому етапі формування культури здоров'я найбільш ефективні уроки, побудовані за традиційною методикою із застосуванням елементів інтерактивного навчання. Таке навчання – це спеціальна форма організації навчальної діяльності, яка має конкретну, передбачувану мету – це створити комфортні умови навчання, за яких кожен учень відчуває успішність, інтелектуальну спроможність. Суть інтерактивного навчання в тому, що навчальний процес відбувається за умови активної, постійної взаємодії [254, с. 9].

На всіх етапах формування культури здоров'я в старшокласників використовувалися: моделювання життєвих ситуацій, рольових ігор, спільне вирішення проблеми на основі аналізу обставин та відповідної ситуації.

Від конструкції уроку залежить те, чи залишить певна тема слід у душі учнів, чи повернеться він додому з піднесеним настроєм, захоплений ідеєю. У нашій модифікації конструктор сучасного уроку біології (а також з інших предметів) дозволяє кожен урок зробити несхожим на попередній, допомагає



активізувати діяльність учасників навчально-виховного процесу, викликає інтерес до знань. На початку уроку пропонуємо учням розминки: інтелектуальну, психологічну. Процес навчання починається із здивування. Це можливо досягти такими формами: „Сповідь відгадка”, „Політ фантазії”, гра в „Матрьошку” тощо. Сповідь відгадка або проблемне питання пропонується на початку уроку, а протягом пояснення поступово розкривається. Існують форми діяльності, які ефективні на етапі пояснення: проблемний діалог, ділова гра „Біганина”, доповідь, різні види вправ з підручником, прес-конференція. Заклучний етап уроку теж може бути творчим: організація творчого домашнього завдання, запізніла відгадка, використання психологічних тренінгів для стимулювання учнів. Такі уроки орієнтовані на особистість старшокласників. Розвиток критичного мислення, що забезпечує здатність усвідомлювати та відстоювати особисту позицію в тих чи інших питаннях, було одним з основних завдань першого етапу нашого дослідження завдяки використанню метода діалогу зі старшокласниками, де вони набували умінь брати участь у дебатах, критично аналізувати проблему, знаходити нові ідеї, переосмислювати дії та шукати аргументи, передбачати можливі наслідки своїх чи чужих вчинків.

Під час позакласної та позашкільної діяльності використовуємо форми групової роботи: „Вертушка” „Велике коло”, „Мозковий штурм”, „Акваріум”.

Найбільш проста форма „Велике коло ”, коли учасники сідають у колі й починають протягом певного часу записувати на аркуші пропозиції для вирішення проблеми, сформульованої вчителем. Потім кожен учасник зачитує свої пропозиції, за якими проводиться голосування, розробляється спільне рішення, що фіксується на дошці. Так можна розробляти інструкції, проекти, шляхи вирішення проблем здоров'язбереження. „Акваріум” – форма діалогу, коли малій групі старшокласників пропонують обговорити проблему перед іншими. Учасники аргументують свої думки, спілкуються, реагують на чужі докази, запобігають виникненню конфліктів.

Особливість інтерактивних технологій з формування ЗСЖ, а також культури здоров'я полягає в тому, що в їх основу покладено міжпредметні зв'язки й знання з педагогіки, психології, соціології, медицини та права. Ними здебільшого користуються при застосуванні активних форм і методів роботи: тренінгів, рольових ігор, диспутів, різноманітних виховних вправ, аналізу проблемних ситуацій, дебатів тощо.

Другий напрям навчально-виховної роботи з упровадження системи формування культури здоров'я в старшокласників – це *позаурочна форма роботи, яка охоплює* пошуково-дослідну, практичну, пропагандистську діяльність.

Нами використовувалися такі основні види пошуково-дослідницької діяльності: теоретичні дослідження з екології, прикладні (проблемні), системні (комплексні дослідження за єдиною програмою шкільного екологічного експерименту).

Перші дослідницькі роботи з екології було проведено з учнями старших класів з вивчення екологічного стану шкільних приміщень, пришкільної ділянки. На перших заняттях їх знайомили з цілями та завданнями практичної роботи, методикою проведення основних досліджень, будовою й роботою таких приладів, як термометр, шумомір, гігрометр, компас.

Основними вміннями дослідницької діяльності старшокласників є вміння поставити проблему з питань ЗСЖ, а також формулювання гіпотез, проведення експерименту, вміння вести спостереження, аналізувати одержані дані, робити висновки, пропозиції тощо. Теми досліджень обирали, урахувуючи їхню актуальність. Усе, що ми з учнями вивчали, повинно стати для них особистісно значущим, підвищувати рівень їхніх знань. Проте пропонувані теми, а також методи дослідження не виходили за зону найближчого розвитку учнів і не перевищували їхніх психолого-фізіологічних можливостей.

Дослідницька діяльність повинна також викликати інтерес і бажання працювати, а не відштовхувати учнів своєю складністю й незрозумілістю [122; 128; 141; 142]. Старшокласники є джерелом ідей, тому ми уважно вислуховували їхні думки, іноді абсурдні пропозиції, вносили корективи, і тоді виникав певний план досліджень.

Нами накопичено матеріал і детально розроблено теми практичних занять: „Виявлення можливості використання фітонцидів рослин в інтер’єрі”, „Антиканцерогенне харчування населення”, „Дослідження впливу токсичних металів на організм людини”, „Знайомство з методами управління стресовими реакціями”, „Визначення типу особистості”, „Вплив на організм різних факторів навколишнього середовища”, „Визначення функціонального стану й адаптивних можливостей організму”, „Визначення поживних і біологічно цінних компонентів їжі, необхідних організму людини” та ін.

Дослідження проводилися в основному у вигляді індивідуальних експериментальних завдань з регіональної тематики. Це вивчення й опис природних ресурсів рідного краю, видового складу рослинності, тваринного світу; складання кадастру й інвентаризація пам’яток природи; вивчення рідкісних і зникаючих видів тварин і рослин; вивчення типів ґрунтів; оцінка ролі окремих компонентів у природі; вивчення стану джерел, їх санітарне розчищення; розробка екологічних стежок. В експериментальних класах проводили конференції з таких тем: „Вода в житті людини” і „Здоровий спосіб життя”, а також прес-конференцію „Основні напрямки біотехнології”, „Значення води для планети Земля”, „Досліджуємо водойми” тощо.

В практику роботи шкіл лише останніми роками, вводиться вид діяльності, що включає системні дослідження. Системні дослідження передбачають організацію досліджень за єдиною програмою шкільного моніторингу за участю вчителів і старшокласників. Приклад є робота над проектами „Кроки у ХХІ століття” і „Здоров’я нації через освіту”.

Залучення дітей до процесу наукового дослідження сприяє формуванню самодостатньої компетентної особистості. Така діяльність

змінює світогляд старшокласника, його самооцінку, має значний вплив на формування життєвих цінностей.

Роль учителя в галузі пошуково-дослідної роботи з культури здоров'я полягає в тому, щоб спрямовувати діяльність учня і через предмет дослідження сприяти використанню дослідницьких методів, усвідомленому оволодінню науковою інформацією.

Питання, які виникають у ході з зазначеного вище напряму дослідження й вимагають пошуку відповідей, сприяють накопиченню досвіду оздоровлення вчителя та його учнів. Ми погоджуємося з авторами [273; 299; 300], що не можна не враховувати зв'язки, які утворенні співпрацію.

Якщо звіти про науково-дослідну роботу, наприклад, з екології, представляються на конкурс, то для учителя откриваються більші перспективи діяльності. В обох суб'єктів співпраці (учня й викладача) виникає потреба в оволодінні сучасними методами досліджень. Учителя це стимулює до занурення в наукову інформацію, спілкування з ученими, випробування нових способів і методів досліджень. У свою чергу, це дозволяє піднятися на вищу сходинку професійної самореалізації.

А якщо мати на увазі старшокласників, то, по-перше, дослідницький характер діяльності сприяє вихованню в них ініціативи, активного, сумлінного ставлення до наукового експерименту. В учнів зростає інтерес до питань здоров'я, вивчення екологічного стану місцевості, екологічних проблем рідного краю. Це сприяє формуванню культури здоров'я. По-друге, учні, які пройшли ці етапи науково-дослідної роботи в школі, зазвичай продовжують науково-дослідну роботу у вищих навчальних закладах.

На всіх етапах формування культури здоров'я учнів ми використовували методику Л. Нагавкіної, Л. Татарнікової „Алгоритм цілепокладання та побудови життєвої перспективи”. На першому етапі експерименту впроваджували тренінги з тем – „Мистецтво встигати”, на другому – „Мрійте правильно!”, на третьому – „Мистецтво досягати” [240].

Метою першого етапу використання методики „Мистецтво встигати” було навчання учнів мистецтву планування й розподілу часу. Завдання роботи: 1) навчити старшокласників раціонально використовувати час, зокрема чинити опір поспішності; 2) розвивати якість обов’язковості в спілкуванні з людьми. Важливо було показати 9-класникам шляхом тренінгу значення часу в житті людини і його вплив на здоров’я. Підлітки могли зробити правильні висновки про наслідки зневажливого ставлення до часу. Наведемо тут висловлювання учнів. Юля К.: „Виникло розчарування в собі, нічого не встигла, не дивлячись на те, що старалася, втомилась”; Євген М.: „Відчував зниження поваги з боку однолітків, тому що не розрахував сили та час, підвів друзів”; Олександр М.: „Утома і напруга через поспіх ”; Ольга С.: „Виникають стреси й дистреси”. Відносини з часом є показником особистісної зрілості старшокласників. Ми працювали над виробленням навичок: установлення пріоритетів за принципом Паретто, розподіл часу залежно від важливості справ, уміння правильно розраховувати сили, уміння давати обіцянки, делегувати повноваження.

Для учнів 10 та 11-го класів проводили тренінги другого етапу з теми „Мрійте правильно!” й третього етапу з теми „Мистецтво досягати або мистецтво перемагати”. Метою другого етапу використання тренінгів було подолання старшокласниками страху перед майбутнім, моделювання свого життя, тому розглядалися психологічні механізми самопрограмування, навіювання. На третьому етапі ставилися завдання: формування звичок ставити цілі, працювати для їх досягнення. Систематична робота з узгодження близьких і далеких перспектив для старшокласників дуже важлива, оскільки батьки не завжди можуть порадити своїм дітям, як досягти успіху .

*Практична робота охоплювала:* проведення екологічних суботників; очищення джерел; озеленення території (створення альпійських гір, сухих струмочків, озер); догляд за птахами в парках, шкільному саду; прибирання території; закладення екологічного майданчика, дослідницьких ділянок з

однорічними, багаторічними рослинами, клумби первоцвітів (15 видів).

За допомогою *пропагандистської роботи* здійснювалася система заходів на захист первоцвітів – бесіди, випуск газет, вікторини; пропаганда ЗСЖ та спорту.

Окрім того, проводилися виставки на тему: „Наші домашні вихованці” (коти, собаки, папуги та ін.) і проведення свят: „Міс Екологія”, „Міс Здоров’я”, „День здоров’я”, а також брейн-ринги: „За здоровий спосіб життя”, „Екологічний ерудикціон”. Учні брали участь у міських, обласних, Всеукраїнських конкурсах: „Зелена брама”, „Зелена фортеця”, „Збережемо первоцвіти”, „Природолюб”, займалися журналістською діяльністю (підготовка статей до газет „Вогні”, „Людина і здоров’я”).

Це сприяло вибору ними професій біологічного й медичного профілю.

У позакласній виховній роботі, як і в навчальній, одним з важливих моментів є стимулювання пізнавального інтересу. Спонукальним початком активної розумової діяльності є не примус до активності, а виникнення бажання в старшокласників вирішити проблему. Перевагу отримує не зовнішня мотивація (отримання оцінки), а внутрішня, тобто в них зароджується зацікавленість допомагати іншим, взаємодіяти з ними, упевненість, що учні можуть багато чого досягти в житті.

Підготовка й проведення брейн-рингів, інтелектуальних конкурсів та марафонів з питань здоров’я, ЗСЖ є великим стимулом і надалі брати активну участь у подібних формах роботи. Формуванню пізнавального інтересу ми приділяли велику увагу, оскільки він пов’язаний із інтелектуальною, волевою та емоційною сферами особистості і є результатом їхньої взаємодії. На думку В. Ротенберга, С. Бондаренко [294], пізнавальний інтерес є сполучною ланкою для вирішення триєдиного завдання: навчання, розумового творчого розвитку та виховання особистості. У старшокласників поліпшується пам’ять, увага, мислення підвищується в цілому розумова працездатність.

Доведено, що творчість є одним з головних чинників збереження здоров'я людини протягом життя, тому в позакласній діяльності важливо створювати умови для творчості. Творче виконання завдань (проектних, пошукових, науково-дослідних, підготовка й проведення презентацій) передбачає вибір, у першу чергу самими школярами, способу його вирішення.

Включення в процес пізнання емоційно-почуттєвої сфери дозволяє спрямувати виховний процес на формування психічного й духовного аспектів здоров'я. Яскравість, емоційність матеріалу позакласних та позашкільних занять, схвильованість самого вчителя з величезною силою впливають на цей процес. Інформація, забарвлена емоціями, краще запам'ятовується старшокласниками, набуває особистісного змісту.

Учні повинні знайомитися з прикладами високої працездатності та довголіття вчених, письменників, філософів, людей розумової праці, які поєднували розумову та фізичну працю, а також гімнастичні вправи. Л. Толстой після напруженої розумової роботи займався фізичною працею в полі, грав у городки, їздив на велосипеді, верхи на коні, катався на ковзанах. У вісімдесят років Л. Толстой тренував м'язи гімнастичними вправами. І. Павлов прожив 86 років, активно й плідно працював, регулярно поєднуючи розумову роботу з фізичною. Він любив працювати в саду, вирощував овочі, розводив квіти, їздив на велосипеді. І, звичайно, ніколи не вживав спиртного й не кував. Дивною працездатністю володів Й. Гете, у 80 років створював глибокі за змістом та досконалі за формою глави другої частини трагедії „Фауст”, постійно здійснював прогулянки, подорожував, займався фізичними вправами.

Одним з ефективних мотиваційних моментів підвищення розумової діяльності є її ігровий характер. Навчальна гра має важливу закономірність: спочатку зацікавленість зовнішньою стороною явищ поступово переростає в інтерес до їх внутрішнього змісту.

Таким чином, зазначені форми педагогічної роботи були спрямовані на формування ЗСЖ і культури здоров'я в учнів загальноосвітньої школи промислового міста, передусім в учнів експериментальних класів.

Третій напрямок, виділений нами, включає виховні *позашкільні форми роботи*, що доповнюють проаналізовані вище позаурочні форми. Дослідні роботи починались на заняттях факультативів, потім продовжувалися в роботі гуртків. У нашому дослідженні туризм посідає особливе місце. Це екскурсії з пізнавальною метою, туристичний похід з елементами навчально-дослідної роботи тощо.

Туристично-краєзнавча робота в школі завжди розглядалась як важливий чинник пізнання минулого й сучасного держави та її нації, формування патріотизму, національної самосвідомості, бережливого ставлення громадянина до природи. Однак розвиток туризму та екскурсій ще відстає від зростаючих потреб учнів, особливо старшокласників. Уважаємо, що для розв'язання цієї проблеми необхідно приділити увагу підвищенню кваліфікації вчителів фізичної культури з питань методики організації й проведення походів та екскурсій. Ідеться про раціональне використання вільного часу учнів з метою поліпшення їхнього фізичного, трудового та морального виховання.

Туризм має велику привабливу силу насамперед тому, що це чудовий та ефективний засіб виховання здорової та загартованої людини. Регулярні заняття виробляють у молоді низку прикладних навичок, необхідних у повсякденному житті. Туристська підготовка не тільки допомагає старшокласникам краще засвоїти шкільну програму з таких предметів, як географія, історія, біологія, природознавство, основи ОБЖ, але й привчає їх до самостійності та часто визначає майбутній вибір спеціальності.

Так, відвідини археологічних розкопок „Мергелева гряда” в с. Степанівка Перевальського району дозволяє дізнатися школярам про „тринадцяте диво” Луганщини. До відкриття гряди наша область мала у



своєму розпорядженні 12 археологічних пам'яток національного значення. Комплекс датується IV тисячоліттям до нашої ери. Час пішохідної екскурсії – 3 год., протяжність маршруту – 10 км. Наведемо текст бесіди вчителя з учнями під час екскурсії: „Дослідники, чи знаєте ви, що в Україні є єгипетські піраміди?” Це про них говорив Нострадамус: „Рудокопи прийдуть в жовто-блакитну країну пірамід”. Наша родюча земля рясніє ними. Близько тисячі „пірамід” поширено по території країни, а ті, що знаходяться в Луганській обл., особливі. Стародавні українці поклонялися тут своєму богові сонця, напевно, при цьому вони дуже добре співали. Послухаємо й ми пісні стародавніх пам'яток. Вони є кам'яними літописами, тому археологи копають, щоб прочитати їх”.

Метою нашої екскурсії було ознайомити старшокласників з природою рідного краю, археологічними пам'ятками, трудовими традиціями його населення, вчити учнів науково мислити, бути спостережливими, допитливими. Ця екскурсія стимулювала в старшокласників такі думки. Тетяна В.: „Я відчула гармонію в душі, обов'язково напишу в шкільній газеті”, Марина К.: „У нас є такі незвичайні місця, просто диво”, Оля Ш.: „Мені захочеться екскурсію обов'язково повторити”, Данило В.: „Сфотографувати б усе це з висоти пташиного польоту”. Екскурсія мала оздоровчий ефект у результаті спілкування школярів з природою, стимулювала пізнавальну активність до історії й археології. Старшокласники відчували любов і гордість за свій рідний край, регіон, усю країну.

Аналіз досліджень свідчить, що навіть запровадження третього уроку фізичної культури не забезпечує біологічної норми рухової активності старшокласників. У цьому контексті місцеві екскурсії, туристські прогулянки й походи, зокрема за участю батьків, є резервом оптимізації рухової активності школярів, а також вирішенням проблеми проведення їхнього дозвілля. Активний туризм з його великими, але рівномірно розподіленими в часі навантаженнями позитивно впливає на психофізичний стан дітей, уможлиблює моделювання реальних життєвих ситуацій і спонукає до

конкретних поведінкових актів. Компенсуючи недостатність рухів, цей вид діяльності запобігає, а іноді виліковує деякі хвороби: сутулість, ожиріння, загальну млявість тощо. Він компенсує одноманітність рухів і дій та є засобом тренування дихальної, серцево-судинної, нервової систем, засобом розвитку сили й інтелектуальних можливостей.

Рекреаційно-туристична та краєзнавча діяльності дають старшокласникам нові враження. Вони вчаться розкривати причинно-наслідкові зв'язки в природі, краще усвідомлювати й розуміти окремі її явища та закони. Усебічні й тривалі спостереження над природними явищами сприяють формуванню наукового світогляду.

Через туристично-краєзнавчу роботу здійснюється один з головних принципів навчання й виховання – принцип єдності теорії й практики, зв'язку навчання з життям. Здобуті в школі теоретичні знання дістають практичне застосування в часи пошуку копалин, вивчення ґрунтів, рослин, тварин, метеорологічних, гідрологічних та фенологічних спостережень. Самостійно виконуючи практичні завдання, школярі вчаться систематизувати матеріал, робити записи, складати конспекти, працювати з документами. Таким чином, вони залучаються до навчально-дослідницької діяльності. Такі справи розвивають мислення й творчу думку дітей, закріплюють знання учнів, викликають потяг до систематичного й усебічного вивчення рідного краю.

У походах діти привчаються до самообслуговування, виробляють життєво необхідні вміння та навички допомагати один одному, раціонально організувати й культурно проводити свій відпочинок, зміцнювати здоров'я, виховувати силу волі, високі моральні якості.

Експедиції й туристські походи відіграють важливу роль у формуванні дитячого колективу, виховують в учнів самостійність, підвищують їхню відповідальність за доручену справу. У згуртованому єдиною метою колективі діти розкривають свої душевні якості, у них викристалізуються найкращі риси характеру, тобто слабкий стає сильнішим, боязкий – сміливішим,

байдужий – чуйнішим, ледар не може уникнути праці. Окрім того, у процесі навчання в гуртку простіше створити невимушену обстановку, коли діти вільніше можуть розкрити свої таланти, що дуже важливо для категорії дітей, невпевнених у собі.

Юні туристи поповнюють зібраними матеріалами краєзнавчі куточки, кабінети та музеї своїх шкіл, а також виконують завдання державних музеїв, навчальних закладів, науково-дослідних, проектних і планових організацій, промислових і сільськогосподарських підприємств.

Таким чином, в умовах позашкільної екологічної освіти активізується виховний процес. Школярі розвивають свої потенційні здібності та адаптуються в сучасному соціальному й природному середовищах.

Зазначимо, що не тільки в екологічному гуртку, під час факультативів, набагато простіше знайти індивідуальний підхід до кожного підлітка, оскільки стосунки між учнями і вчителем, зазвичай, більш невимушені. Саме в таких умовах ефективніше відбувається процес формування культури здоров'я й екологічної компетентності.

Основна частина аналітичної роботи проведена нами з узагальнення досвіду формування культури здоров'я в Алчевських СЗШ і станціях юних туристів, натуралістів.

Взаємопов'язану діяльність загальноосвітньої школи ми координуємо з туристсько-краєзнавчою й еколого-натуралістичною, які зіграли велику роль у формуванні культури здоров'я школярів в умовах промислового міста.

При час проведення формувального етапу експерименту багато старшокласників з експериментальних класів брали участь у роботі гуртків, тобто накопичувався досвід з формування культури здоров'я учнів через екологічну освіту й виховання школярів промислового міста. При цьому члени гуртків проводили з усіма школярами шкіл просвітницьку роботу.

До особливостей формування культури здоров'я в промисловому місті ми відносимо, у першу чергу, недооцінку ЗСЖ.

Основні положення вдосконалення формування культури здоров'я

старшокласників відповідають цілям і завданням створення загальнолюдських цінностей, полягають у необхідності ґрунтуватися на особистісно орієнтованому, особистісно діяльнісному й міждисциплінарному підходах та взаємодії школи, сім'ї й позашкільних установ.

Розроблено педагогічні умови, які, на нашу думку, сприятимуть ефективному формуванню культури здоров'я старшокласників у промисловому місті: розгляд культури здоров'я старшокласників усіма суб'єктами педагогічного процесу як пріоритетної мети, що забезпечує формування, збереження й зміцнення здоров'я; створення позитивної мотивації школярів до здоров'я як цінності; використання оздоровчих технологій для розвитку всіх аспектів індивідуального здоров'я (духовного, психічного, фізичного, соціального) старшокласників загальноосвітньої школи в умовах промислового міста; застосування активних, інтерактивних форм та методів.

### **2.3. Ефективність упровадження педагогічної системи формування культури здоров'я в старшокласників**

Формувальний експеримент проводився в умовах середніх загальноосвітніх шкіл і передбачав удосконалення навчально-виховного процесу на уроках, у позаурочній та позашкільній діяльності шляхом використання наявних теоретичних і практичних розробок. Указана робота проводилася без порушення навчального процесу. Були виділені експериментальні й контрольні групи. В експериментальних групах (ЕГ) старшокласники міських шкіл навчалися відповідно до розроблених педагогічних умов, а в контрольних групах (КГ) – за традиційною системою. Проведення формувального експерименту дало змогу здійснити порівняльний аналіз отриманих результатів. У педагогічному формувальному експерименті брали участь 411 старшокласників шкіл №№ 3, 15, 17, 22

м. Алчевська (з них 206 – в експериментальних класах, а 205 – у контрольних).

Оцінка достовірності отриманих даних забезпечувалася використанням методів математичної статистики (t-критерію Стюдента,  $\lambda$ -критерій Колмогорова-Смирнова та критерій Пірсона  $\chi^2$ ). На основі виділених педагогічних умов з формування культури здоров'я учнів нами було визначено мету, завдання й етапи педагогічного експерименту.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати, розробити й експериментально перевірити ефективність виділених педагогічних умов щодо впровадження системи формування культури здоров'я старшокласників СЗШ промислового міста. Для досягнення поставленої мети нами було висунуто такі завдання, що вирішувалися в ході формувального педагогічного експерименту:

- вивчити сутнісні характеристики стану культури здоров'я старшокласників навчального закладу в умовах промислового міста;
- обґрунтувати оптимальну систему педагогічного процесу з формування культури здоров'я старшокласників;
- експериментально перевірити ефективність педагогічних прийомів, засобів, спрямованих на формування культури здоров'я старшокласників в умовах промислового міста;
- спираючись на результати дослідження, розробити, апробувати й упровадити науково-практичні рекомендації з викладом здоров'язберігаючих технологій для вчителів, класних керівників та інших співробітників школи.

Відповідно до поставлених завдань дослідно-експериментальна робота проводилася в три етапи – з 2002 по 2010 рр. Розглянемо організаційно-методичні аспекти дослідно-експериментальної роботи, де вкажемо мету кожного етапу й використані методи науково-педагогічного дослідження (див. табл. 2.9).

## Етапи експериментальної роботи

Етапи експерименту	Терміни проведення	Мета	Методи дослідження
І етап – теоретико-пошуковий	2002 – 2004 рр.	<p>1. Вивчення питань практики збереження й зміцнення здоров'я.</p> <p>2. Формування культури здоров'я та екологічної компетентності в школярів у загальноосвітньому процесі, позашкільній роботі.</p> <p>3. Проведення дослідно-експериментальної роботи з формування ЗСЖ.</p> <p>4. Експериментальна апробація методів діагностики культури здоров'я.</p> <p>5. Пошук інноваційних виховних оздоровчих технологій.</p>	<p>1. Спостереження за організацією навчального й виховного процесів зі збереження й зміцнення здоров'я в загальноосвітній школі.</p> <p>2. Анкетування школярів.</p> <p>3. Аналіз навчальних програм і підручників з предметів природничо-наукового й гуманітарного циклів основної школи.</p> <p>4. Вивчення позитивного досвіду й масової практики виховання ЗСЖ учнів у СЗШ.</p> <p>5. Моделювання.</p> <p>6. Проектування.</p>

II етап – дослідно-експериментальний	2005 – 2008 рр.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вивчення впливу умов життя на функціональний стан старшокласників.</li> <li>2. Розробка експериментальної методики використання особистісно орієнтованого підходу у вихованні культури здоров'я старшокласників на уроках, у позакласній і позашкільній діяльності.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведення констатувального й формувального експериментів.</li> <li>2. Тестування освіченості, свідомості, поведінки.</li> <li>3. Самооцінка здоров'я учнями.</li> <li>4. Методи математичної статистики.</li> </ol>
III етап – контрольний	2008 – 2010 рр.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теоретичне узагальнення, систематизація емпіричного матеріалу.</li> <li>2. Статистична обробка результатів дослідно-експериментальної діяльності, їх аналіз.</li> <li>3. Розробка й упровадження результатів дослідження в практику освітніх установ Луганської обл., міст Євпаторія, Керч, Ялта.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метод самооцінки.</li> <li>2. Анкетування школярів.</li> <li>3. Опитування школярів викладачами.</li> <li>4. Відстрочений експеримент.</li> <li>5. Метод математичної обробки результатів.</li> </ol>

Отримані дані „Результати формування культури здоров’я старшокласників” подано у вигляді таблиць (див. додаток Н), а також додано графічно, щоб показати наочно зміни за всіма критеріями.

Для порівняння результатів констатувального й формувального експериментів ми використовували  $\lambda$ -критерій Колмогорова-Смирнова та критерій Пірсона  $\chi^2$  [305]. Обидва критерії дозволяють зіставити два емпіричні розподіли та зробити висновок про те, чи узгоджуються вони між собою. Короткі відомості щодо розрахунків за цими критеріями наведемо в додатку В.

Таблиця 2.10

**Порівняння вимірів знань індивідуальних особливостей організму  
в контрольних та експериментальних групах після експерименту  
за  $\lambda$ -критерієм Колмогорова-Смирнова**

Рівні	Емпіричні частоти		Емпіричні частоти		Накопичені емпіричні частоти		Різниця
	$f_1$	$f_2$	$f_1^*$	$f_2^*$	$\Sigma f_1^*$	$\Sigma f_2^*$	
Високий	26	42	0,127	0,204	0,127	0,204	0,077
Середній	124	143	0,605	0,694	0,732	0,898	0,166
Низький	55	21	0,268	0,102	1	1	
Разом	205	206	1	1			
						$d_{\max} =$	0,166
						$\lambda_{\text{емп}} =$	1,686

Як бачимо, емпіричне значення критерію  $\lambda_{\text{емп}} = 1,686$  перевищує критичне значення 1,63, отже, відмінності між контрольними та експериментальними групами після експерименту значущі на рівні  $p < 0,01$ .



Аналогічно ми виконали розрахунки для порівняння контрольних та експериментальних груп за іншими показниками критерію валеологічної освіченості. Результати зведено в таблицю 2.11.

Таблиця 2.11

**Порівняння сформованості валеологічної освіченості старшокласників  
КГ та ЕГ до та після експерименту  
за  $\lambda$ -критерієм Колмогорова-Смирнова**

Показники	Емпіричне значення $\lambda$ -критерію Колмогорова-Смирнова	
	КГ і ЕГ до експери- менту	КГ і ЕГ після експери- менту
Знання індивідуальних особливостей організму	0,114	1,686**
Знання основних захворювань, їх профілактика	0,065	2,130**
Шкідливі звички та їх попередження	0,578	1,585*
Інформованість про екологічну обстановку	0,115	2,032**
Надання першої долікарської допомоги	0,044	1,835**
Поняття про здоров'я й здоровий спосіб життя	0,116	1,835**
Знання про працездатність, профілактику стресів, утому	0,129	1,738**
Народні методи лікування, національні традиції	0,119	1,987**

**Примітка.** Критичне значення  $\lambda$ -критерію Колмогорова-Смирнова ( $p \leq 0,05$ ) дорівнює 1,36. Критичне значення  $\lambda$ -критерію Колмогорова-Смирнова ( $p \leq 0,01$ ) дорівнює 1,63. Символ \* показує, що відмінності між розподілами вірогідні на рівні 0,05; \*\* – на рівні 0,01; \*\*\* – на рівні 0,001.

Аналіз результатів розрахунків (табл. 2.11) свідчить про статистично незначущу розбіжність на рівні  $p \leq 0,05$  між контрольною та експериментальною групою на початку експерименту між усіма показниками

критерію (емпіричне значення критерію не перевищує критичне 5,99). Навпаки, порівнюючи контрольну та експериментальну групи в кінці експерименту, ми отримали значущі відмінності за всіма показниками.

Характеристику показників валеологічної освіченості в старшокласників представлено на рис. 2.17.

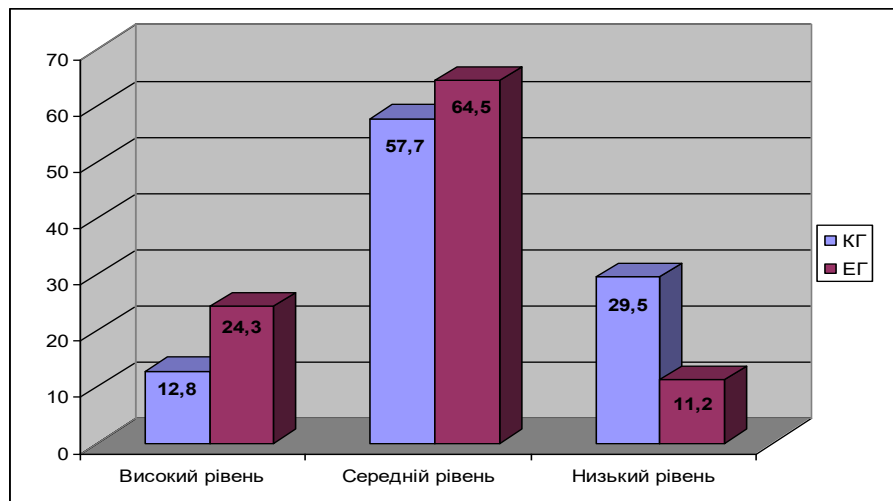


Рис. 2.17. Результати валеологічної освіченості старшокласників після формувального експерименту

Згідно з отриманими середньостатистичними значеннями показників після проведення формувального експерименту, в ЕГ достовірно знизився відсоток старшокласників, у яких показники валеологічної освіченості (медико-біологічних, екологічних і психологічних знань) зафіксовано на низькому рівні (33,2 % до 11,2 %, тобто в 3 рази, при  $p < 0,001$ ) і одночасно збільшився відсоток школярів з високим її рівнем (з 10,6 % до 24,3 %, тобто в 2,3 разу). Виявлені відмінності статистично достовірні при  $p < 0,001$ . Відсоток школярів із середнім її рівнем збільшився в 1,2 разу. Водночас у контрольній групі старшокласників, де не проводився експеримент з формування культури здоров'я, за порівнювані періоди часу ці зміни статистично не значущі ( $p > 0,05$ ). Це вказує на досягнутий значущий педагогічний ефект проведених заходів з формування культури здоров'я в експериментальній групі.

Показники з трьох критеріїв розглянемо на рис. 2.18 – 2.20.

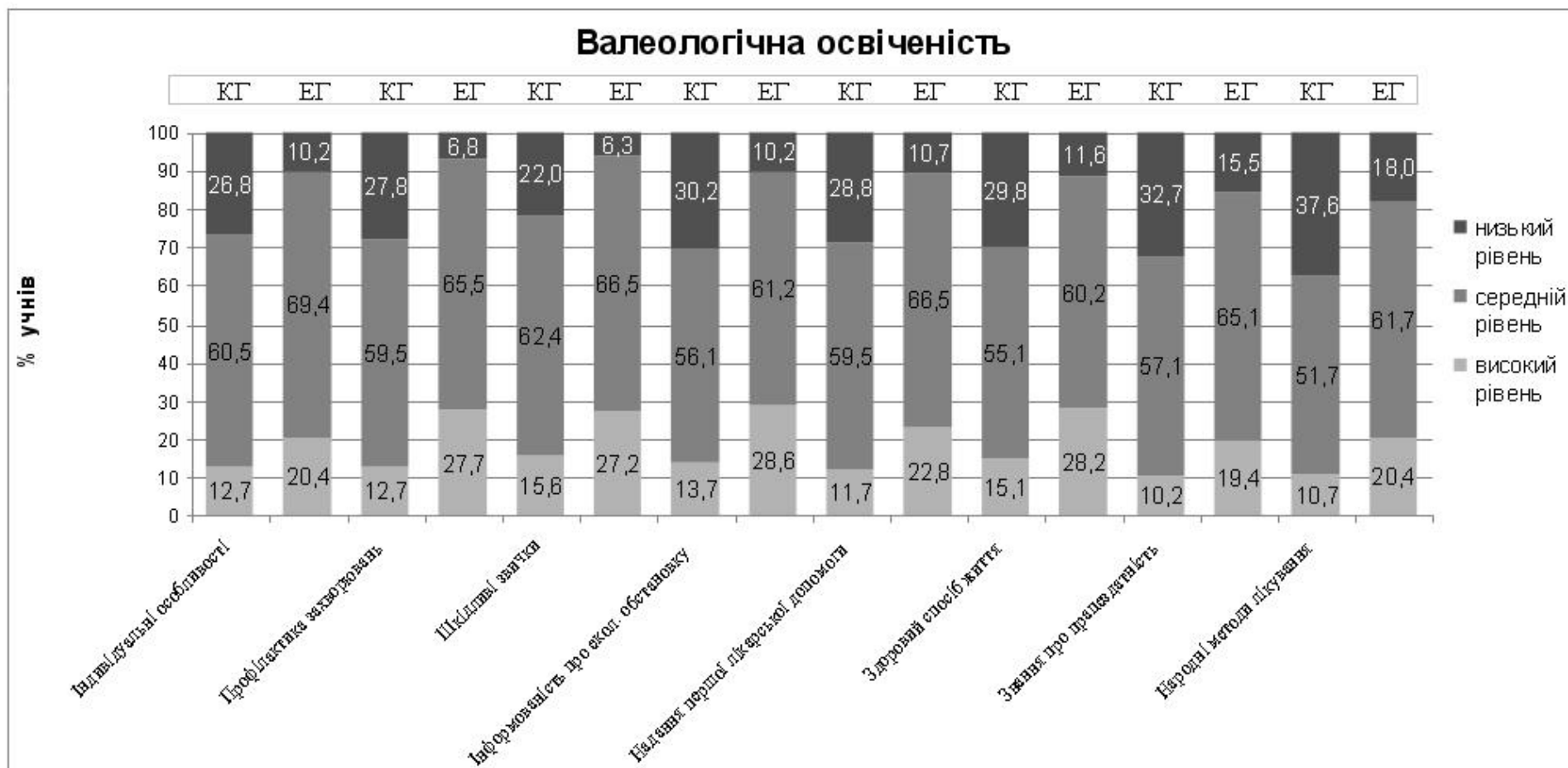


Рис. 2.18. Порівняння контрольних та експериментальних груп за критерієм валеологічної освіченості на підсумковому етапі експерименту

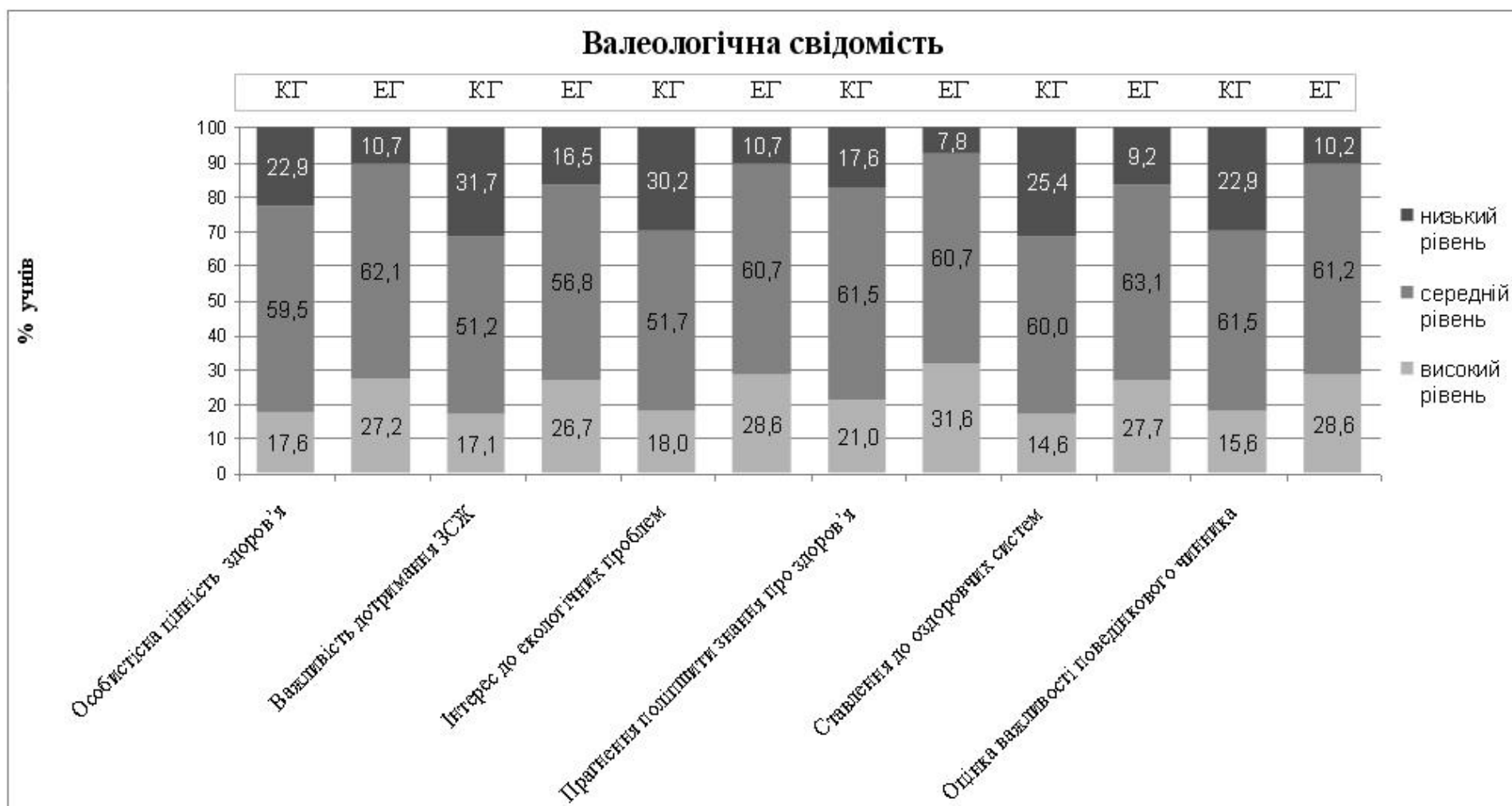


Рис. 2.19. Порівняння контрольних та експериментальних груп за критерієм валеологічної свідомості на підсумковому етапі експерименту

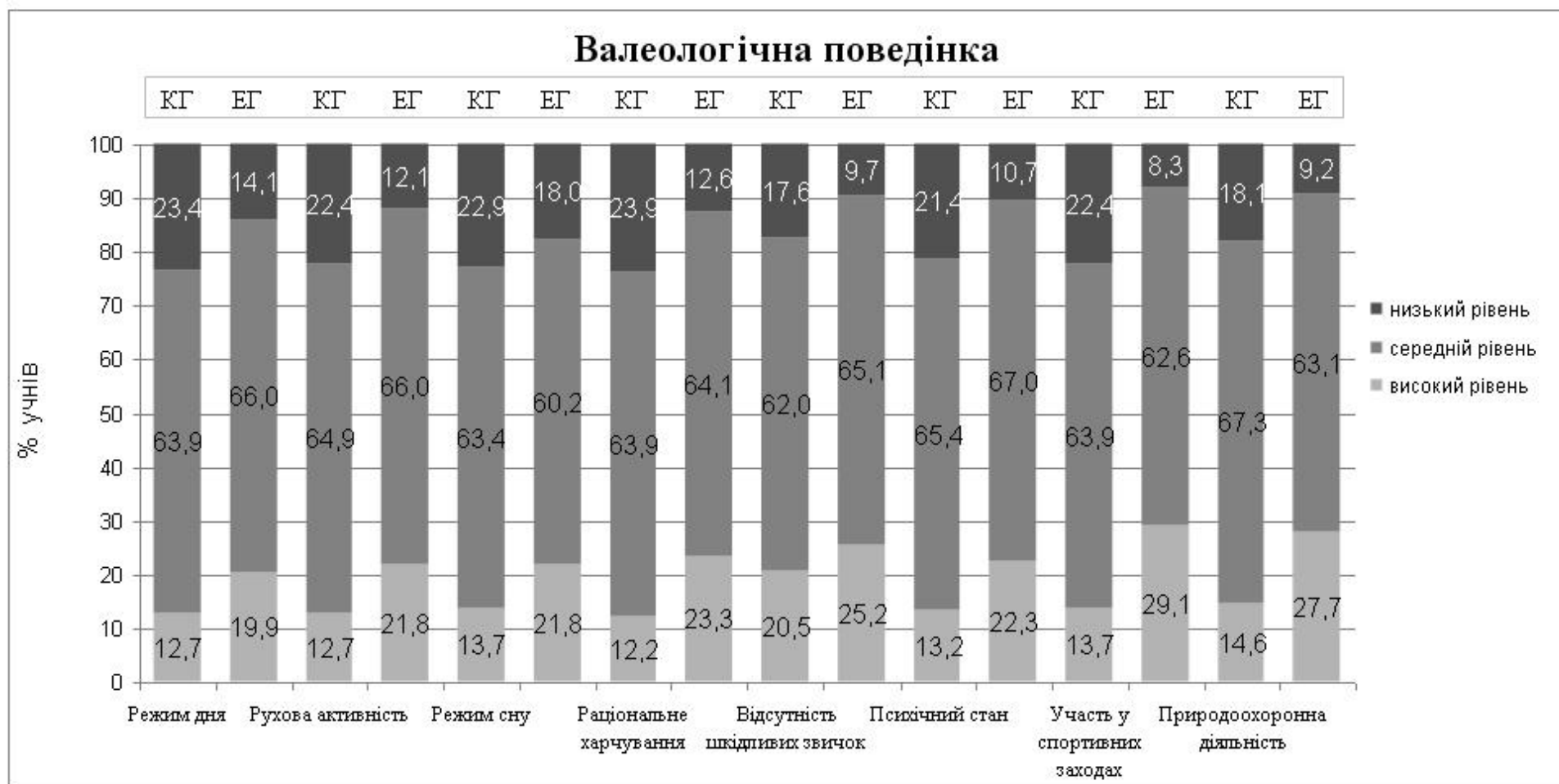


Рис. 2.20. Порівняння експериментальних та контрольних груп за критерієм валеологічної поведінки на підсумковому етапі експерименту

Після проведення заходів в експериментальній групі достовірно знизився відсоток учнів з низьким рівнем валеологічної свідомості (значущості цінності здоров'я, прагнення ЗСЖ й інтересу до екологічних проблем) з 26,9 % до 10,8 % (тобто у 2,5 рази) та збільшився відсоток школярів з високим рівнем значущості вказаних цінностей з 14,9 % до 28,4 % (тобто в 1,9 рази). Відмінності достовірні при  $p < 0,001$ . У контрольній групі не виявлено достовірних змін питомої ваги дітей з низьким, середнім і високим рівнем значущості цінності здоров'я, ЗСЖ та інтересу до екологічних проблем ( $p > 0,05$ ). Для наочного розгляду ефективності експериментальної роботи, урахуваючи середні статистичні значення для кожного рівня значущості в контрольній і експериментальній групах, розглянемо результати такого зрізу на діаграмах (рис. 2.21).

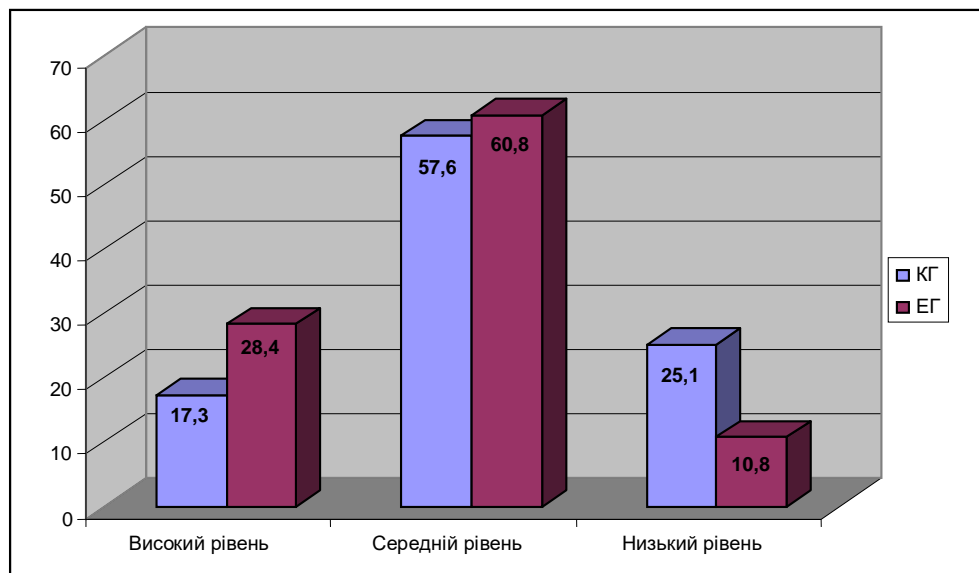


Рис. 2.21. Результати валеологічної свідомості після формувального експерименту

Показники з третього критерію розглянемо в таблиці П.3 (див. Додаток П та рис. 2.22).

В ЕГ школярів достовірно знизився відсоток учнів з низьким рівнем валеологічної поведінки (дотримання способу життя) з 23,7 % до 11,8 % (тобто у 2 рази, при  $p < 0,001$ ) і збільшився відсоток школярів з високим рівнем з 12,7 % до 23,9 % (тобто в 1,9 разу) при  $p < 0,01$ .

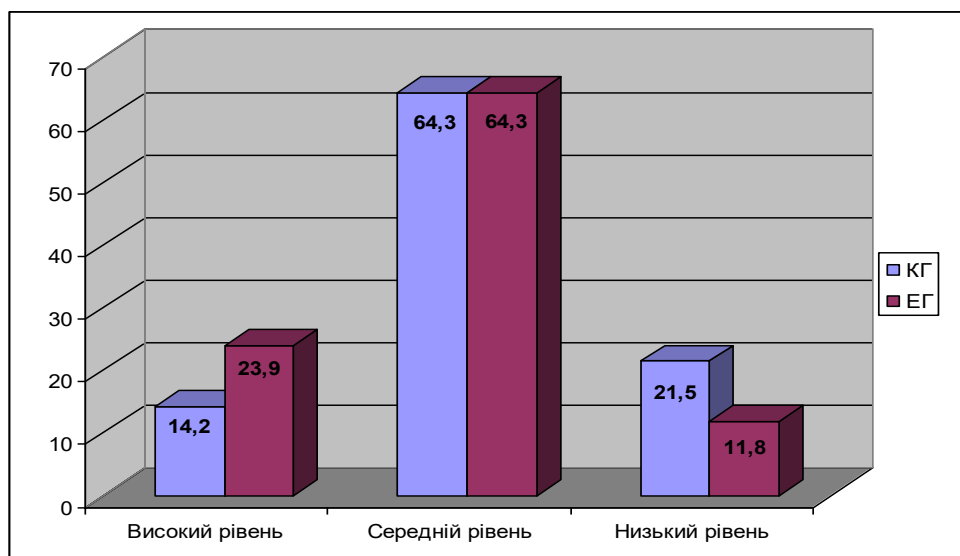


Рис. 2.22. Загальна оцінка валеологічної поведінки після формувального експерименту за трьома рівнями

У той самий час не виявлено достовірних змін у старшокласників КГ за третім критерієм ( $p > 0,05$ ).

Таким чином, отримані результати дослідження після статистичної обробки та порівняння з певними критеріями й показниками культури здоров'я зведено в узагальнені таблиці за кожним критерієм, що дозволило спостерігати кількісні та якісні зміни в старшокласників у дотриманні правил ЗСЖ.

Таблиця 2.12

**Порівняння сформованості валеологічної поведінки старшокласників контрольних та експериментальних груп до та після експерименту за  $\lambda$ - критерієм Колмогорова-Смирнова**

Показники	Емпіричне значення $\lambda$ -критерію Колмогорова-Смирнова	
	КГ і ЕГ до експерименту	КГ і ЕГ після експерименту
Режим дня	0,062	0,946
Рухова активність	0,093	1,044
Дотримання режиму сну	0,055	0,830
Раціональне харчування	0,063	1,144
Відсутність шкідливих звичок	0,059	0,796

Психічний стан здоров'я	0,060	1,093
Участь у спортивних і оздоровчих заходах	0,111	1,568*
Природоохоронна діяльність	0,043	1,321

Аналіз результатів розрахунків (табл. 2.12) свідчить також про статистично незначущу розбіжність на рівні  $p \leq 0,05$  між контрольною та експериментальною групою на початку експерименту між усіма показниками критерію (емпіричне значення критерію не перевищує критичне 5,99). При порівнянні контрольної та експериментальної групи на кінець експерименту ми отримали значущі відмінності тільки за показником „Участь у спортивних і оздоровчих заходах”. Ми проаналізували ті самі дані також за допомогою критерію Пірсона  $\chi^2$ . Результати розрахунків наведено в таблиці 2.13.

Таблиця 2.13

**Порівняння сформованості валеологічної поведінки старшокласників  
контрольних та експериментальних груп до та після експерименту  
за критерієм Пірсона  $\chi^2$**

Показники	Емпіричне значення критерію Пірсона $\chi^2$	
	КГ і ЕГ до експерименту	КГ і ЕГ після експерименту
Режим дня	0,035	8,511*
Рухова активність	0,086	11,327**
Дотримання режиму сну	0,031	5,289
Раціональне харчування	0,022	14,301***
Відсутність шкідливих звичок	0,027	5,821
Психічний стан здоров'я	0,033	12,335**
Участь у спортивних і оздоровчих заходах	0,118	24,999***
Природоохоронна діяльність	0,016	14,401**



**Примітка.** Критичне значення критерію Пірсона  $\chi_0^{2*}$  ( $f = 2, p \leq 0,05$ ) дорівнює 5,99. Критичне значення критерію Пірсона  $\chi_0^{2**}$  ( $f = 2, p \leq 0,01$ ) дорівнює 9,21. Критичне значення критерію Пірсона  $\chi_0^{2***}$  ( $f = 2, p \leq 0,001$ ) дорівнює 13,81. Символ \* показує, що відмінності між розподілами достовірні на рівні 0,05; \*\* – на рівні 0,01; \*\*\* – на рівні 0,001.

Аналіз результатів розрахунків (див. табл. 2.13) свідчить також про розбіжність статистично незначущу на рівні  $p \leq 0,05$  між КГ та ЕГ на початку експерименту між усіма показниками критерію (емпіричне значення критерію не перевищує критичне 5,99). При порівнянні КГ та ЕГ на кінець експерименту ми отримали значущі відмінності за всіма показниками, окрім таких, як відсутність шкідливих звичок та дотримання режиму сну.

Узагальнюючи показники таблиць 2.10–2.13 за рівнями сформованості культури здоров'я за трьома критеріями, констатуємо, що оброблені значення мають значні розбіжності при розподілі аналізованих ознак у контрольних та експериментальних класах.

Щоб визначити загальний коефіцієнт розподілу частот рівнів сформованості культури здоров'я, складемо середні статистичні значення з трьох критеріїв і розділимо їх на три. Отримані дані наведено в таблиці 2.14.

*Таблиця 2.14*

**Загальна оцінка сформованості культури здоров'я старшокласників на констатувальному й формуальному етапах експерименту (у відсотках)  
за t-критерієм Стьюдента**

Група	Етапи контролю	Загальні рівні сформованості культури здоров'я		
		високий	середній	низький
КГ	вихідний	12,4	59,2	28,4
	підсумковий	14,8	59,8	25,4
	p	> 0,05	> 0,05	> 0,05
ЕГ	вихідний	12,7	59,4	27,9
	підсумковий	25,5	63,2	11,3
	p	< 0,001	>0,05	< 0,001

Згідно з отриманими узагальненими відомостями після проведення формувального експерименту, в ЕГ школярів достовірно знизився відсоток старшокласників з низьким рівнем сформованості культури здоров'я з 27,9 % до 11,3 % (тобто у 2,5 рази) і одночасно збільшився відсоток школярів з високим рівнем сформованості культури здоров'я з 12,7 % до 25,5 % (тобто у 2 рази). Отримані результати представлено на діаграмі (рис. 2.23).

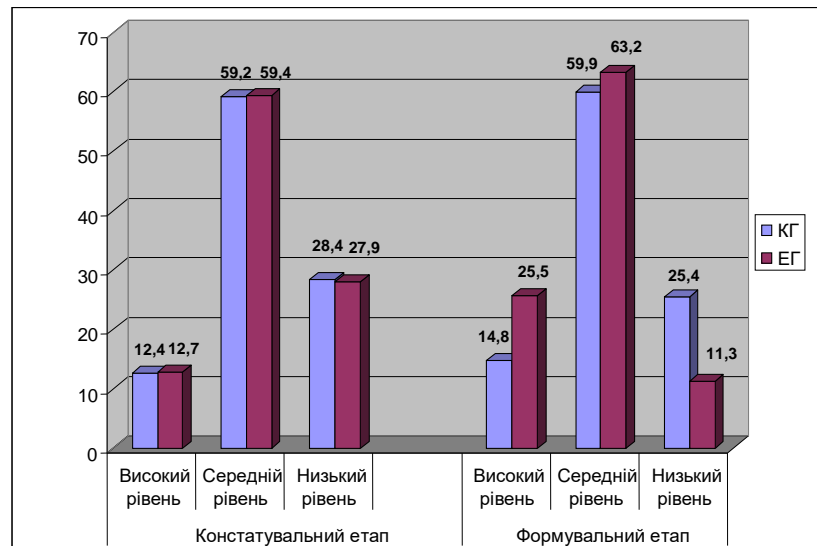


Рис. 2.23. Порівняльна діаграма загального рівня сформованості культури здоров'я старшокласників у констатувальному й формувальному експериментах, %

У КГ за порівнювані періоди часу не виявлено статистично значущих змін у старшокласників з низьким, середнім і високим рівнем сформованості культури здоров'я.

Отже, у процесі проведення формувального експерименту загальний низький рівень сформованості культури здоров'я нижчий в експериментальній групі порівняно з контрольною (відмінність у 2,4 разу при  $p < 0,05$ ) і, навпаки, загальний високий рівень сформованості культури здоров'я в експериментальній групі вищий порівняно з контрольною (відмінність у 2,1 разу при  $p < 0,05$ ), при цьому середній загальний рівень сформованості культури здоров'я практично не розрізняється в порівнюваних групах школярів. Це свідчить про достатньо високу ефективність запроваджених нами педагогічних заходів. При цьому в

контрольній групі, де не проводився формувальний експеримент, покращення показників не відбулося або це покращення виражене меншою мірою, ніж в експериментальній групі.

## Висновки до розділу 2

Ураховуючи, що традиційна система навчально-виховного процесу в загальноосвітній школі не повною мірою відповідає розвитку суспільства та у зв'язку з актуальністю проблеми збереження здоров'я, сьогодні постає нагальна потреба розробки положень педагогічної системи формування культури здоров'я старшокласів. Цій процес своєчасний для формування особистості школярів з високим рівнем культури здоров'я в умовах промислового міста, через високе техногенне навантаження забруднювачів оточуючого середовища.

Репрезентовані в другому розділі дисертації результати експериментальної частини роботи дозволили нам сформулювати наступні висновки:

1. Відповідно до запропонованих положень теоретично обґрунтовано та впроваджено педагогічну систему формування культури здоров'я у старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста як структурно-цілісне утворення об'єднаних єдиною метою завдань, змісту, форм, методів, засобів та результатів навчально-виховного процесу.

Визначено функції педагогічної системи формування культури здоров'я особистості старшокласника в навчальній, позаурочній та позашкільній видах діяльності, а саме: інтеграції – об'єднання й координація виховної взаємодії суб'єктів; самореалізації – надання можливостей в самовираженні та самоствердженні при отриманні міцних валеогічних знань; розвитку – забезпечення удосконалення якостей школярів, учителів, керівників гуртків за умов функціонування оптимального

здоров'язберігаючого середовища.

2. Першою запропонованою нами умовою педагогічної системи є розгляд культури здоров'я усіма суб'єктами педагогічного процесу як пріоритетної мети, що забезпечує формування, збереження й зміцнення здоров'я завдяки знанням і творчому осмисленню принципів здорового способу життя, розкриттю особистісних потенційних здібностей і можливостей, включаючи мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісно-поведінковий компоненти. Другою запропонованою нами умовою є створення позитивної мотивації школярів до здорового способу життя, здоров'я як цінності. Третьою запропонованою нами умовою педагогічної системи є використання активних, інтерактивних форм та методів. Впровадженні нами педагогічні умови сприяли ефективному формуванню культури здоров'я старшокласників промислового міста.

3. На пешому етапі констатувального експерименту проведено оцінювання способу життя, фізичного розвитку старшокласників, функціональних показників здоров'я, психологічного клімату; виявлено наявність і ступінь мотивації в кожного школяра та окреслено чинники середовища життєдіяльності, що негативно впливають на здоров'я учнів.

Вивчення дотримання здорового способу життя старшокласниками в промислових містах і сільських населених пунктах Луганській обл. показало що, зокрема, значна кількість учнів піддається негативному впливу шкідливих звичок: 10,6% старшокласників активно курять, 54,9% зазнають „пасивного” куріння, 61,7% періодично вживають алкогольні напої (з них 6,4% учнів – міцні напої). Чимала частка учнів порушує нормальний режим життєдіяльності: 84,6% не дотримуються режиму дня (з них 23,3% – постійно), 50,5% несвоєчасно відходять до сну, 71,3% сплять менше за фізіологічно оптимальну норму; 71,7% не дотримуються режиму харчування.

Більшість старшокласників порушують норми раціонального харчування: 92,7% школярів не отримують оптимального харчування в навчальному закладі – з включенням першої страви 4–5 разів на тиждень (з

них 31,1% узагалі не харчуються в навчальному закладі), 26,0% не віддають перевагу споживанню молочних продуктів, 65,6 % п'ють сиру водопровідну воду, яка не відповідає гігієнічним вимогам (з них 18,1 % постійно).

4. Згідно з отриманими даними в Луганській обл. велика частка старшокласників веде пасивний спосіб життя, на нашу думку, через недосконалий виховний процес: 33,4 % школярів не виконують ранкову гімнастику, а 55,0% виконують її нерегулярно, 46,8 % не займаються спортом.

Окрім того, частина учнів знаходиться в незадовільних нервово-психічних умовах життєдіяльності: 28,4% старшокласників оцінили своє життя як неспокійне в нервово-психічному плані, а 30,3% було важко відповісти на це запитання; 9,2% старшокласників підпадають під негативний вплив психогенних чинників у сім'ї, 29,9% – у школі. Також встановлено, що 11,1% школярів не мають перспективної мети в житті, а 23,7% не визначилися з нею. Відсоток хлопців, які курять та вживають алкогольні напої, гострі страви, сиру водопровідну воду, достовірно вищий, ніж дівчат. Загалом, більшість старшокласників не дотримуються раціонального способу життя та піддаються дії депресивних соціальних чинників.

Проведені нами дослідження на першому етапі констатувального експерименту засвідчили, що значний відсоток старшокласників не дотримуються здорового способу життя.

5. Більш високий відсоток старшокласників, які не дотримуються ЗСЖ, у промислових містах, порівняно з їх однолітками із сільської місцевості, на нашу думку, пояснюється істотними відмінностями стилю міського й сільського життя. Так, у містах (особливо великих) спостерігається більш високий темп життя, викликаний дефіцитом часу (що пов'язано з тривалими щоденними переїздами в міському транспорті, відвідинами культурно-масових закладів, родичів, друзів тощо). Окрім того, міські школярі, на відміну від сільських, зазвичай проживають у багатоповерхових будинках,

тобто в значній ізоляції від природного середовища. Організовані в містах стадіони, спортивні секції, як правило, розташовані в центрі міста, не достатньо межують з парковими зонами. У промислових містах старшокласники підпадають впливу чинників поєднаної дії на здоров'я недотримання здорового способу життя, соціальних та техногенних чинників оточуючого середовища, перш за все забруднювачів атмосферного повітря.

6. Відсоток старшокласників, які не займаються ранковою гімнастикою і спортом, більший у курортних містах Криму, а також у промислових містах Луганської області, ніж у сільських населених пунктах Луганської обл. Це зумовлено в першу чергу особливістю міського способу життя (у цьому відношенні однакового для промислових та курортних міст) порівняно із сільськими населеними пунктами. Отже, сільські діти ближче до здорового способу життя.

Рівень забруднення навколишнього середовища негативно впливає на ухвалення рішення старшокласниками про необхідність ведення здорового способу життя, у свідомості певною мірою знижується значущість здоров'я як вищої людської цінності.

7. Після вивчення здорового способу життя нами здійснено другий етап констатувального експерименту метою якого було: збагачення старшокласників базовими науковими знаннями, розширення їхнього світогляду, активізація інтелектуального розвитку, пізнавальної та соціальної активності в системі культури здоров'я, вироблення навичок здорового способу життя.

На початку другого етапу констатувального експерименту 12,4% учнів КГ та 12,7% учнів ЕГ показали високий рівень сформованості культури здоров'я, більшість були на середньому рівні сформованості (59,2% КГ та 59,4% ЕГ), а низький рівень показали 28,4% КГ та 27,9% ЕГ.

8. У педагогічній практиці дієвими є використання таких видів як просвітницька, пошуково-дослідницька діяльність. Дослідницька діяльність змінює світогляд старшокласника, його самооцінку, має значний вплив на

формування життєвих цінностей. Роль учителя в галузі пошуково-дослідної роботи з формування культури здоров'я полягає в тому, щоб спрямовувати діяльність учня і через предмет дослідження сприяти використанню дослідницьких методів, усвідомленому оволодінню науковою інформацією.

Найважливішою умовою збереження й розвитку здоров'я особистості учнів є врахування індивідуального стилю навчальної діяльності. Було виділено й використано такі параметри цього стилю навчальної діяльності: схильність до навчального предмета, самоосвітня компетентність (оволодіння навчально-організаційними навичками, навчально-комунікативними та навчально-інформаційними вміннями), а також психофізіологічні механізми. Робота над удосконаленням виділених параметрів сприяла підвищенню успіху учнів на всіх уроках. Оволодіння згаданими вище параметрами дозволило вдосконалювати оздоровчу діяльність старшокласників через психічний компонент здоров'я як на уроках, в позаурочній та позашкільній діяльності.

9. Проведення формувального експерименту серед школярів дозволило отримати такі відомості: в експериментальній групі школярів достовірно знизився відсоток старшокласників з низьким рівнем сформованості культури здоров'я у 2,5 рази та одночасно збільшився відсоток школярів з високим рівнем сформованості культури здоров'я удвічі.

Отже, аналіз експериментальних даних підтвердив, що обґрунтована та впроваджена нами педагогічна система формування культури здоров'я в старшокласників середньої загальноосвітньої школи промислового міста (модель, педагогічні умови, оздоровчі технології та ін.) є ефективною.

## ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення й нове вирішення проблеми формування культури здоров'я старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста, що виявляється в обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічної системи, зокрема, моделі, педагогічних умов і оздоровчих технологій, які сприяють підвищенню ефективності цього процесу. Результати теоретичного й експериментального дослідження засвідчили вирішення поставлених завдань та дали підстави для таких висновків:

1. За останні десятиліття в Україні та, в першу чергу, в регіонах із несприятливою екологічною ситуацією, зокрема, в промислових містах Донбасу, відбувається погіршення стану здоров'я школярів. Тривожним є стійке збільшення вживання підлітками алкогольних напоїв і наркотичних речовин, схильність до куріння. Підкреслено, що погіршення стану здоров'я молоді під час навчання в закладах освіти можна попередити за рахунок удосконалення навчально-виховного процесу. Ефективності формування культури здоров'я старшокласників сприяли: комплексний підхід до розв'язання досліджуваної проблеми, оптимальне усвідомлення теоретичних валеологічних матеріалів шкільних дисциплін природничо-наукового та гуманітарного циклів; цілеспрямоване вироблення відповідних поглядів, переконань, почуттів, формування практичних умінь, навичок та звичок ведення здорового способу життя, організації природоохоронної діяльності; поєднання виховання в урочній, позаурочній, позашкільній роботі; взаємодія педагогічного колективу, працівників позашкільних організацій, батьків, медиків. Особливого значення набуває використання в навчально-виховному процесі індивідуальних оздоровчих технологій.

2. Історичний аналіз розробленості проблеми у вітчизняній і зарубіжній науці засвідчив, що здоров'я завжди вважалося однією з фундаментальних



загальнолюдських цінностей упродовж усього розвитку людського суспільства. Аналіз соціально-педагогічної теорії та сучасної практики з формування культури здоров'я учнів засвідчив об'єктивну потребу в розробці педагогічної системи, необхідність створення відповідних їй умов та технологічне забезпечення формування культури старшокласників у середніх загальноосвітніх закладах. Процес формування культури здоров'я молоді має інтегративний характер, оскільки містить досягнення багатьох галузей знань.

3. Теоретико-методологічними засадами для аналізу проблем виховання старшокласників у середніх загальноосвітніх закладах визначено сучасні наукові підходи до пізнання: аксіологічний, системний, особистісно орієнтований, особистісно діяльнісний, культурологічний. Їх урахування дозволило визначити дефініцію „культура здоров'я”: у широкому значенні як важливий складний компонент загальної культури людини, система цілісного розвитку, а у вузькому – як якісне утворення особистості. При цьому культуру здоров'я старшокласників ми визначили як інтегративне особистісне утворення, яке проявляється в ціннісному ставленні до власного здоров'я та здоров'я інших людей, спрямованості до збереження та зміцнення всіх аспектів здоров'я, у здоров'ятворчій поведінці та дбайливому ставленні до навколишнього середовища.

4. Структура культури здоров'я старшокласників містить такі змістовні компоненти: когнітивний (знання основ здоров'я – медико-біологічні, екологічні та психологічні, а також особливостей ведення здорового способу життя), мотиваційно-ціннісний (настанова на здоровий спосіб життя, ставлення до здоров'я як до цінності життя людини, нації, країни, населення планети в цілому, готовність до дій з його зміцнення), діяльнісно-поведінковий (свідоме дотримання здорового способу життя, вольова активність та оволодіння вміннями й навичками з формування, збереження, зміцнення здоров'я, формування активної творчої позиції). Критеріями

культури здоров'я старшокласників є: валеосвіченість, валеосвідомість, валеоповедінка.

5. Результати констатувального експерименту дозволили визначити, що відсоток старшокласників, які не дотримуються здоров'язберігаючої моделі поведінки (мають шкідливі звички, порушують режим дня, не додержуються вимог раціонального харчування, недостатньо займаються фізичними вправами, більше піддаються стресовим ситуаціям тощо) значно вищий у промислових центрах, порівняно з їхніми однолітками з сільської місцевості та курортних міст Криму. Отримані дані вказують на те, що рівень забруднення навколишнього середовища негативно впливає на рішення старшокласниками що до необхідності ведення здорового способу життя, у свідомості школярів певною мірою знижується значущість здоров'я як вищої людської цінності.

Відсоток хлопців, які курять та споживають алкогольні напої, гострі страви, сиру водопровідну воду, достовірно вищий, ніж дівчат. У той самий час за винятком шкідливих звичок, відсоток дівчат старшого шкільного віку, які ведуть нераціональний спосіб життя й підпадають під вплив депресивних соціальних чинників, вірогідно вищий, ніж хлопців. Дівчата потребують більшої уваги з боку педагогів та батьків.

6. У дисертації теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: розгляд культури здоров'я всіма суб'єктами навчально-виховного процесу як пріоритетної мети; створення позитивної мотивації до здоров'я як цінності; застосування інтерактивних форм та методів. Комплексному впровадженню педагогічних умов сприяє використання авторської оздоровчої програми „Як бути здоровим і успішним учнем”. Створенню ситуації успіху учнів, оптимізації превентивного та творчого виховання сприяє співпраця з батьками, працівниками станцій туристів, юннатів, членами дитячої спілки „Екологічна варта”. Модель формування

культури здоров'я у старшокласників промислового міста, що розроблена та обґрунтована нами, становить цілісну педагогічну систему.

7. На основі зіставлення отриманих результатів, їх кількісного та якісного аналізу доведено, що формування культури здоров'я через упровадження запропонованої педагогічної системи зумовило суттєві статистично значущі зміни в кожному з компонентів культури здоров'я й рівнях сформованості досліджуваного явища у старшокласників. Отримані після завершення формувального експерименту дані підтверджують ефективність запропонованої педагогічної системи, відповідних їй умов та технологічного забезпечення. Згідно з результатами експериментального дослідження, встановлено підвищення у школярів рівня сформованості всіх компонентів культури здоров'я. Зафіксовано динаміку збільшення кількості учнів експериментальної групи з високим і середнім рівнями сформованості культури здоров'я відповідно з 12,7% до 25,5% (тобто вдвічі) та з 59,4% до 63,2% і зниження чисельності учнів з низьким рівнем сформованості культури здоров'я з 27,9% до 11,3% (тобто у 2,5 рази).

Дисертаційна праця не вичерпує всіх аспектів розв'язання проблеми формування культури здоров'я у старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста, а відображає лише основні аспекти цієї роботи. Ми вважаємо, щодо *перспективних* напрямів наукових розробок належать: удосконалення соціально-педагогічного інструментарію для моніторингу й оцінювання, подальшого вивчення особливостей поведінки старшокласників; вивчення психології здоров'я, використання психологічних тренінгів з метою формування культури здоров'я; застосування діагностичних програм, через упровадження яких можна підвищити ефективність оздоровчих соціально-педагогічних технологій.



## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анкета № 1. Вивчення впливу умов способу життя на функціональний стан організму старшокласників

**Інструкція:** Кожному запитанню анкети відповідає набір тверджень. Оцініть, будь ласка, кожне твердження. Зверніть увагу, що до деяких запитань варіанти відповідей не передбачені. Вам необхідно вписати свої відповіді на ці запитання.

Обліковий документ № \_\_\_\_\_

Пункти 1–35 заповнюються школярами, решта даних – фахівцями.

#### I. ОСОБИСТІ ДАНІ ШКОЛЯРА

1. П. І. П/б \_\_\_\_\_
2. Дата народження \_\_\_\_\_ повний вік у роках \_\_\_\_\_
3. Стать \_\_\_\_\_ 4. Домашня адреса \_\_\_\_\_
- 4.1. Скільки років проживає:
  - 4.1.1. за цією адресою \_\_\_\_\_
  - 4.1.2. у цьому місті \_\_\_\_\_
5. Відвідує навчальний заклад (школа, училище, технікум, ВНЗ): так, ні (підкреслити), указати назву, номер, приналежність і адресу установи  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Куди виходять вікна квартири: у бік промислової зони, автомагістралі (проїжджої частини вулиці), у внутрішній двір (підкреслити).

#### II. ВІДОМОСТІ ПРО БАТЬКІВ

7. Повний вік матері на момент народження дитини (у роках) \_\_\_\_\_
8. Професія, посада матері \_\_\_\_\_
9. Умови праці матері (шкідливі професійні чинники) \_\_\_\_\_
10. Якою за віком дитиною є обстежуваний школяр у матері (вказати) \_\_\_\_\_

#### III. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО СПОСІБ ЖИТТЯ ШКОЛЯРА ТА ЙОГО СІМ'Ї:

11. Чи курять в сім'ї: так, ні (підкреслити).
12. Чи куриш ти: так, ні (підкреслити).
13. Чи вживаєш алкогольні напої: так, дуже рідко легкі напої, ні (підкреслити).
14. Чи займаєшся ранковою гімнастикою: займаюся регулярно, нерегулярно, не займаюся (підкреслити).

15. Чи займаєшся якими-небудь видами спорту, пов'язаними з фізичним навантаженням: так, ні (підкреслити).

Якщо так, то поставити позначку „+” у відповідному розділі

Важка атлетика, штанга тощо	Легка атлетика, теніс тощо	Інший вид спорту (вказати)

16. О котрій годині вечора ти зазвичай лягаєш спати \_\_\_\_\_

17. Звичайна тривалість сну (у годинах) \_\_\_\_\_

18. Чи допускаєш роздрібнений сон (більше одного разу на добу): так, ні (підкреслити).

19. Чи дотримуєшся режиму дня: постійно, непостійно, майже ніколи (підкреслити).

#### IV. УЖИВАННЯ ВОДИ Й ХАРАКТЕР ХАРЧУВАННЯ

20. Чи вживаєш ти для пиття воду (не враховувати газовані напої, чай і каву): так, ні (підкреслити).

21. Чи вживаєш ти для пиття в сирому вигляді – без кип'ятіння й спеціального очищення – водопровідну воду: постійно, іноді, ніколи (потрібне підкреслити).

22. Спробуй вказати кількість літрів води та інших напоїв, які ти зазвичай вживаєш (1 стакан = 0,2 літра).

Обсяг уживаної рідини	Вода сира		Вода очищена			Напої		Загальна кількість уживаної рідини
	водо- про- відна	з джерел, колодязів	у побуто- вих фільт- рах	фасована у ємкостях (у т. ч. міне- ральна, газована)	кип'я- чена	газова- ні, солодкі	кава, ком- пот, чай, сік тощо	
У різні пори року:								
Спекотна								
Холодна								

23. Як ти оцінюєш якість водопровідної води, що вживається в сирому вигляді: смачна, несмачна, чиста, брудна, із запахом, без запаху (потрібне підкреслити).

24. Чи харчуєшся щодня в одні й ті самі години: так, ні (потрібне підкреслити).

25. Скільки разів харчуєшся протягом доби: 1, 2, 3, 4, 5 і більше (підкреслити).

26. Чи любиш ти вживати гострі страви: так, ні (підкреслити).

27. Чи вважаєш корисним уживання молочних продуктів: так, ні (підкреслити).

28. Як ти зазвичай харчуєшся в навчальному закладі: холодні пиріжки і/або бутерброди, пиріжки з гарячими напоями, обід з першою стравою \_\_\_\_ разів на тиждень, не обідаю (потрібне підкреслити).

## V. НЕРВОВО-ПСИХІЧНИЙ СТАН

29. Чи вважаєш ти нервово-психічний стан свого життя спокійним: так, ні, важко відповісти (потрібне підкреслити).

30. Де ти піддаєшся впливу негативних стресових ситуацій: у сім'ї, навчальному закладі, гуртожитку, дворовій або вуличній компанії, іншому місці, ніде (підкреслити).

31. Як ти зазвичай поводишся в негативній стресовій ситуації (вибери відповідь):

- а) швидко й порівняно легко долаю труднощі та невдачі;
- б) проявляю повільність, розсудливість, терплячість, обачність;
- в) перебуваю в стані загальмованості, замкнутості й глибокого переживання;
- г) прямолінійно, емоційно й бурхливо реаую на неприємність.

32. Чи маєш ти в житті глибоко продуману мету, досягнення якої послідовно прагнеш: так, ні, важко відповісти (підкреслити).

33. Вибери одну із запропонованих фігур, яка тобі більше подобається: квадрат, прямокутник, трикутник, круг, зигзаг (підкреслити).

34. Який колір є твоїм улюбленим: червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, фіолетовий, чорний (підкреслити).

## VI. ОЦІНКА САМОПОЧУТТЯ ШКОЛЯРА

35. Чи маєш скарги на погіршення самопочуття за такими ознаками (потрібне підкреслити)

35.1. головний біль: ніколи, рідше як 1 раз на місяць, частіше як 1 раз на місяць;

35.2. запаморочення: ніколи, рідше як 1 раз на місяць, частіше як 1 раз на місяць;

35.3. відчуття важкості в голові: ніколи, рідше як 1 раз на місяць, частіше як 1 раз на місяць;

35.4. безсоння: ніколи, рідше як 1 раз на місяць, частіше як 1 раз на місяць;

35.5. сонливість: ніколи, рідше як 1 раз на місяць, частіше як 1 раз на місяць;

35.6. загальне нездужання: ніколи, рідше як 1 раз на місяць, частіше як 1 раз на місяць;

35.7. розумова втома: ніколи, рідше як 1 раз на місяць, частіше як 1 раз на місяць;

35.8. нервово-психічна втома: ніколи, рідше як 1 раз на місяць, частіше як 1 раз на місяць;

- 35.9. фізична втома: ніколи, рідше як 1 раз на місяць, частіше як 1 раз на місяць;
- 35.10. невпевненість у собі: часто, іноді, ніколи;
- 35.11. тривожність: часто, іноді, ніколи;
- 35.12. смуток: часто, іноді, ніколи;
- 35.13. дратівливість: часто, іноді, ніколи;
- 35.14. психічна збудливість: часто, іноді, ніколи;
- 35.15. погіршення координації точних рухів: часто, іноді, ніколи;
- 35.16. утрудненість дихання: часто, іноді, ніколи;
- 35.17. кашель: часто, іноді, ніколи;
- 35.18. сухість у роті: часто, іноді, ніколи;
- 35.19. погіршення апетиту: часто, іноді, ніколи;
- 35.20. нудота (не пов'язана з уживанням недоброякісних продуктів): часто, іноді, ніколи;
- 35.21. неприємні серцеві відчуття: ніколи, рідше як 1 раз на місяць, частіше як 1 раз на місяць;
- 35.22. неприємні відчуття в животі: ніколи, рідше як 1 раз на місяць, частіше як 1 раз на місяць;
- 35.23. болі в суглобах: ніколи, рідше як 1 раз на місяць, частіше як 1 раз на місяць;
- 35.24. інші відхилення \_\_\_\_\_

## VII. РЕЗУЛЬТАТИ ОБ'ЄКТИВНОГО ОБСТЕЖЕННЯ МЕДИЧНИМ ПРАЦІВНИКОМ

36. Артеріальний тиск (мм рт. ст.): систола \_\_\_\_\_, діастола \_\_\_\_\_.
37. Частота пульсу (уд./хв.) \_\_\_\_\_
38. Експурсія грудної клітини (см) \_\_\_\_\_.
39. Проба Штанге (час затримки дихання, у с.) \_\_\_\_\_.
40. ЖЕЛ (мл) \_\_\_\_\_
41. Оцінка зорової пам'яті за: 6 фігурами \_\_\_\_\_,  
12 двозначними числами \_\_\_\_\_
42. Інші показники здоров'я \_\_\_\_\_

Дякуємо за відповіді.

Примітки \_\_\_\_\_

Дата заповнення \_\_\_\_\_

Підписи: школяра \_\_\_\_\_

медичного працівника \_\_\_\_\_



## Додаток Б

## Соціологічний аналіз сформованості ЗСЖ у старшокласників

Таблиця Б.1

## Поширеність активного куріння серед старшокласників

Населені пункти	Кількість школярів, які заповнили анкети абс. ч.		Курили		Не курили	
			абс. ч.	%	абс. ч.	%
м. Алчевськ	загальна група	646	89	13,8	567	86,2
	хлопці	261	68	26,1	193	73,9
	дівчата	385	21	5,5	364	94,5
м. Луганськ (Жовтневий р-н)	загальна група	357	204	57,1	153	42,9
	хлопці	148	29	19,6	119	80,4
	дівчата	209	7	3,3	202	96,7
м. Северодонецьк	загальна група	93	14	15,1	79	85,0
	хлопці	40	9	22,5	31	77,5
	дівчата	53	5	9,4	48	90,6
м. Лисичанськ	загальна група	92	51	55,4	41	44,6
	хлопці	39	5	12,8	34	87,2
	дівчата	53	2	3,8	51	96,2
м. Свердловськ	загальна група	93	6	6,5	87	93,6
	хлопці	42	6	14,3	36	85,7
	дівчата	51	–	–	51	100
Усього в містах Луганської обл.	загальна група	1281	152	11,9	1129	88,1
	хлопці	530	117	22,1	413	77,9
	дівчата	751	35	4,7	716	95,3
Біловодський р-н	загальна група	101	12	11,9	89	88,1
	хлопці	36	11	30,6	25	69,4
	дівчата	65	1	1,5	64	98,5
Старобільський р-н	загальна група	93	6	6,5	87	93,5
	хлопці	35	6	17,1	29	82,9
	дівчата	58	–	–	58	100

Марківський р-н	загальна група	100	3	3,0	97	97,0
	хлопці	41	2	4,9	39	95,1
	дівчата	59	1	1,7	58	98,3
Кремінський р-н	загальна група	99	9	9,1	90	90,9
	хлопці	52	7	13,5	45	86,5
	дівчата	47	2	4,3	45	95,7
Сватівський р-н	загальна група	80	5	6,2	75	93,8
	хлопці	36	4	11,1	32	88,9
	дівчата	44	1	2,3	43	97,7
Усього в сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	473	34	7,2	439	92,8
	хлопці	200	29	14,5	171	85,5
	дівчата	273	5	1,8	268	98,2
Усього в містах і сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	1754	186	10,6	1568	89,4
	хлопці	730	146	20,0	584	80,0
	дівчата	1024	40	3,9	984	96,1
м. Євпаторія	загальна група	158	6	3,8	152	96,2
	хлопці	66	3	4,6	63	95,5
	дівчата	92	3	3,3	89	96,7
м. Керч	загальна група	133	7	5,3	126	94,7
	хлопці	56	5	8,9	51	91,1
	дівчата	77	2	2,6	75	97,4
м. Ялта	загальна група	106	11	10,4	95	89,6
	хлопці	40	7	17,5	33	82,5
	дівчата	66	4	6,1	62	93,9
Усього в містах Криму	загальна група	397	24	6,0	373	94,0
	хлопці	162	15	9,3	147	90,7
	дівчата	235	9	3,8	226	96,2

**Поширення пасивного куріння серед старшокласників  
різних населених пунктів України**

Населені пункти	Кількість школярів, які заповнили анкети, абс. ч.	З них пасивного куріння:			
		зазнавали		не зазнавали	
		абс. ч.	%	абс. ч.	%
м. Алчевськ	646	360	55,7	286	44,3
м. Луганськ (Жовтневий р-н)	357	204	57,1	153	42,9
м. Сєвєродонецьк	93	52	55,9	41	44,1
м. Лисичанськ	92	51	55,4	41	44,6
м. Свердловськ	93	59	63,4	34	36,6
Усього в містах Луганської обл.	1281	726	56,7	555	43,3
Біловодський р-н	101	55	54,5	46	45,5
Старобільський р-н	93	41	44,1	52	55,9
Марківський р-н	100	60	60,0	40	40,0
Кремінський р-н	99	46	46,5	53	53,5
Сватівський р-н	80	35	43,8	45	56,2
Усього в сільських р-нах Луганської обл.	473	237	50,1	236	49,9
Усього в містах і сільських р-нах Луганської обл.	1754	963	54,9	791	45,1
м. Євпаторія	158	74	46,8	84	53,2
м. Керч	133	72	54,1	61	45,9
м. Ялта	106	51	48,1	55	51,9
Усього в містах Криму	397	197	49,6	200	50,4

Таблиця Б.3

## Поширеність уживання спиртного старшокласниками

Населені пункти	Кількість школярів, які заповнили анкети		З них спиртне:					
			уживали міцні напої		уживали дуже рідко легкі напої		не вживали	
			абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%
м. Алчевськ	загальна група	646	51	7,9	365	56,5	230	35,6
	хлопці	261	22	8,4	129	49,4	110	42,2
	дівчата	385	29	7,5	236	61,3	120	31,2
м. Луганськ (Жовтневий р-н)	загальна група	357	22	6,2	227	63,6	108	30,2
	хлопці	148	13	8,8	94	63,5	41	27,7
	дівчата	209	9	4,3	133	63,6	67	32,1
м. Сєвєродонецьк	загальна група	93	9	9,7	53	57,0	31	33,3
	хлопці	40	6	15,0	25	62,5	9	22,5
	дівчата	53	3	5,7	28	52,8	22	41,5
м. Лисичанськ	загальна група	92	4	4,3	54	58,7	34	37,0
	хлопці	39	1	2,6	25	64,1	13	33,3
	дівчата	53	3	5,7	29	54,7	21	39,6
м. Сєвєрдловськ	загальна група	93	3	3,2	50	53,8	40	43,0
	хлопці	42	3	7,2	19	45,2	20	47,6
	дівчата	51	–	–	31	60,8	20	39,2
Усього в містах Луганської обл.	загальна група	1281	89	7,0	749	58,5	443	34,6
	хлопці	530	45	8,5	292	55,1	193	36,4
	дівчата	751	44	5,8	457	60,9	250	33,3

Продовження табл. Б.3

Біловодський р-н	загальна група	101	5	5,0	50	49,5	46	45,5
	хлопці	36	2	5,5	23	63,9	11	30,6
	дівчата	65	3	4,6	27	41,5	35	53,9
Старобільський р-н	загальна група	93	3	3,2	45	48,4	45	48,4
	хлопці	35	1	2,9	20	57,1	14	40,0
	дівчата	58	2	3,5	25	43,1	31	53,4
Марківський р-н	загальна група	100	4	4,0	27	27,0	69	69,0
	хлопці	41	2	4,9	17	41,4	22	53,7
	дівчата	59	2	3,4	10	16,9	47	79,7
Кремінський р-н	загальна група	99	9	9,1	50	50,5	40	40,4
	хлопці	52	9	17,3	25	48,1	18	34,6
	дівчата	47	–	–	25	53,2	22	46,8
Сватівський р-н	загальна група	80	3	3,8	49	61,2	28	35,0
	хлопці	36	2	5,6	17	47,2	17	47,2
	дівчата	44	1	2,3	32	72,7	11	25,0
Усього в сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	473	24	5,1	221	46,7	228	48,2
	хлопці	200	16	8,0	102	51,0	82	41,0
	дівчата	273	8	2,9	119	43,6	146	53,5
м. Євпаторія	загальна група	158	12	7,6	70	44,3	76	48,1
	хлопці	66	6	9,1	29	43,9	31	47,0
	дівчата	92	6	6,5	41	44,6	45	48,9
м. Керч	загальна група	133	3	2,3	74	55,6	56	42,1
	хлопці	56	1	1,8	29	51,8	26	46,4
	дівчата	77	2	2,6	45	58,4	30	39,0

*Продовження табл. Б.3*

м. Ялта	загальна група	106	5	4,7	29	27,4	72	67,9
	хлопці	40	2	5,0	10	25,0	28	70,0
	дівчата	66	3	4,5	19	28,8	44	66,7
Усього в містах Криму	загальна група	397	20	5,0	173	43,6	204	51,4
	хлопці	162	9	5,5	68	42,0	85	52,5
	дівчата	235	11	4,7	105	44,7	119	50,6

Таблиця Б.4

## Розподіл старшокласників з різних населених пунктів залежно від дотримання режиму дня

Населені пункти	Кількість школярів, які заповнили анкети		З них режиму дня:					
			дотримувалися постійно		дотримувалися непостійно		не дотримувалися майже ніколи	
			абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%
м. Алчевськ	загальна група	646	83	12,9	438	67,8	125	19,3
	хлопці	261	39	14,9	163	62,5	59	22,6
	дівчата	385	44	11,4	275	71,4	66	17,2
м. Луганськ (Жовтневий р-н)	загальна група	357	44	12,3	198	55,5	115	32,2
	хлопці	148	21	14,2	76	51,4	51	34,4
	дівчата	209	23	11,0	122	58,4	64	30,6
м. Сєверодонецьк	загальна група	93	6	6,5	59	63,4	28	30,1
	хлопці	40	4	10,0	23	57,5	13	32,5
	дівчата	53	2	3,8	36	67,9	15	28,3
м. Лисичанськ	загальна група	92	13	14,1	56	60,9	23	25,0
	хлопці	39	3	7,7	28	71,8	8	20,5
	дівчата	53	10	18,9	28	52,8	15	28,3

Продовження табл. Б.4

м. Свердловськ	загальна група	93	19	20,4	53	57,0	21	22,6
	хлопці	42	10	23,8	30	71,4	2	4,8
	дівчата	51	9	17,6	23	45,1	19	37,3
Усього в містах Луганської обл.	загальна група	1281	165	12,9	804	62,8	312	24,3
	хлопці	530	77	14,5	320	60,4	133	25,1
	дівчата	751	88	11,7	484	64,5	179	23,8
Біловодський р-н	загальна група	101	13	12,9	69	68,3	19	18,8
	хлопці	36	6	16,7	21	58,3	9	25,0
	дівчата	65	7	10,8	48	73,8	10	15,4
Старобільський р-н	загальна група	93	22	23,7	43	46,2	28	30,1
	хлопці	35	7	20,0	18	51,4	10	28,6
	дівчата	58	15	25,9	25	43,1	18	31,0
Марківський р-н	загальна група	100	22	22,0	57	57,0	21	21,0
	хлопці	41	8	19,5	28	68,3	5	12,2
	дівчата	59	14	23,7	29	49,2	16	27,1
Кремінський р-н	загальна група	99	35	35,4	50	50,5	14	14,1
	хлопці	52	16	30,8	26	50,0	10	19,2
	дівчата	47	19	40,4	24	51,1	4	8,5
Сватівський р-н	загальна група	80	14	17,5	52	65,0	14	17,5
	хлопці	36	9	25,0	19	52,8	8	22,2
	дівчата	44	5	11,4	33	75,0	6	13,6



Продовження табл. Б.4

Усього в сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	473	106	22,4	271	57,3	96	20,3
	хлопці	200	46	23,0	112	56,0	42	21,0
	дівчата	273	60	22,0	159	58,2	54	19,8
Усього в містах і сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	1754	271	15,4	1075	61,3	408	23,3
	хлопці	730	123	16,8	432	59,2	175	24,0
	дівчата	1024	148	14,4	643	62,8	233	22,8
м. Євпаторія	загальна група	158	31	19,6	79	50,0	48	30,4
	хлопці	66	21	31,8	29	44,0	16	24,2
	дівчата	92	10	10,9	50	54,3	32	34,8
м. Керч	загальна група	133	21	15,8	79	59,4	33	24,8
	хлопці	56	14	25,0	23	41,1	19	33,9
	дівчата	77	7	9,1	56	72,7	14	18,2
м. Ялта	загальна група	106	15	14,1	69	65,1	22	20,8
	хлопці	40	7	17,5	23	57,5	10	25,0
	дівчата	66	8	12,1	46	69,7	12	18,2
Усього в містах Криму	загальна група	397	67	16,9	227	57,2	103	25,9
	хлопці	162	42	25,9	75	46,3	45	27,8
	дівчата	235	25	10,6	152	64,7	58	24,7

Таблиця Б.5

**Розподіл старшокласників з різних населених пунктів залежно  
від часу відходу до сну**

Населені пункти	Кількість школярів, які заповнили анкети, абс. ч.		З них за часом відходу до сну, %					
			о 20 <sup>00</sup>	о 21 <sup>00</sup>	о 22 <sup>00</sup>	о 23 <sup>00</sup>	о 24 <sup>00</sup>	о 1 <sup>00</sup> i >
м. Алчевськ	загальна група	646	0,6	6,0	37,1	43,2	10,5	2,5
	хлопці	261	0,4	5,8	36,8	40,2	13,0	3,8
	дівчата	385	0,8	6,0	37,7	45,2	8,8	1,6
м. Луганськ (Жовтневий р-н)	загальна група	357	0,3	3,4	37,8	49,6	8,4	0,6
	хлопці	148	–	4,7	35,8	50,0	8,8	0,7
	дівчата	209	0,5	2,4	39,0	49,3	8,1	0,5
м. Сєвєродонецьк	загальна група	93	1,1	3,2	24,7	57,2	10,8	3,2
	хлопці	40	2,5	7,5	30,0	42,5	15,0	2,5
	дівчата	53	–	–	20,8	67,9	7,6	3,7
м. Лисичанськ	загальна група	92	1,1	3,3	41,3	34,7	17,4	2,2
	хлопці	39	–	7,7	35,9	38,5	15,4	2,5
	дівчата	53	1,9	–	45,3	32,1	18,9	1,8
м. Свердловськ	загальна група	93	–	5,4	34,4	45,2	11,8	3,2
	хлопці	42	–	7,2	33,3	47,6	9,5	2,4
	дівчата	51	–	3,9	35,3	43,2	13,7	3,9
Усього в містах Луганської обл.	загальна група	1281	0,6	4,8	36,6	45,5	10,5	2,0
	хлопці	530	0,4	5,9	35,7	43,6	11,9	2,5
	дівчата	751	0,7	4,0	37,3	46,8	9,6	1,6

Продовження табл. Б.5

Біловодський р-н	загальна група	101	1,0	23,8	49,5	18,8	4,9	2,0
	хлопці	36	–	13,9	47,2	25,0	11,1	2,8
	дівчата	65	1,5	29,2	50,8	15,4	1,5	1,6
Старобільський р-н	загальна група	93	2,1	9,7	52,7	28,0	7,5	–
	хлопці	35	2,9	11,4	42,9	37,1	5,7	–
	дівчата	58	1,7	8,6	58,6	22,5	8,6	–
Марківський р-н	загальна група	100	2,0	17,0	45,0	26,0	9,0	1,0
	хлопці	41	–	12,2	48,8	26,8	9,8	2,4
	дівчата	59	3,4	20,3	42,4	25,4	8,5	–
Кремінський р-н	загальна група	99	1,0	20,2	52,5	21,2	5,1	–
	хлопці	52	1,9	11,5	50,1	26,9	9,6	–
	дівчата	47	–	29,8	55,3	14,9	–	–
Сватівський р-н	загальна група	80	1,2	11,2	53,7	28,8	3,8	1,3
	хлопці	36	2,8	8,3	50,0	36,1	2,8	–
	дівчата	44	–	13,6	56,8	22,8	4,5	2,3
Усього в сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	473	1,5	16,7	50,5	24,3	6,1	0,9
	хлопці	200	1,5	11,5	48,0	30,0	8,0	1,0
	дівчата	273	1,5	20,5	52,4	20,2	4,8	0,7
Усього в містах і сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	1754	0,8	8,0	40,4	39,8	9,3	1,7
	хлопці	730	0,7	7,4	39,0	39,9	10,8	2,2
	дівчата	1024	0,9	8,4	41,3	39,7	8,3	1,4
м. Євпаторія	загальна група	158	–	4,4	42,4	34,2	13,9	5,1
	хлопці	66	–	4,5	43,9	28,8	16,7	6,1
	дівчата	92	–	4,3	41,3	38,0	12,0	4,4
м. Керч	загальна група	133	0,8	6,0	36,1	45,8	9,0	2,3
	хлопці	56	1,8	10,7	28,6	46,4	10,7	1,8
	дівчата	77	–	2,6	41,6	45,4	7,8	2,6
м. Ялта	загальна група	106	0,9	2,8	34,9	41,6	19,8	–
	хлопці	40	2,5	2,5	25,0	47,5	22,5	–
	дівчата	66	–	3,0	40,9	37,9	18,2	–
Усього в містах Криму	загальна група	397	0,5	4,5	38,3	40,0	13,9	2,8
	хлопці	162	1,2	6,2	34,0	39,5	16,1	3,0
	дівчата	235	–	3,4	41,3	40,4	12,3	2,6

Таблиця Б.6

## Розподіл старшокласників з різних населених пунктів залежно від тривалості сну

Населені пункти	Кількість школярів, які заповнили анкети, абс. ч.		З них тривалості сну протягом доби (у %):					
			5 годин	6 годин	7 годин	8 годин	9 годин	10 годині>
м. Алчевськ	загальна група	646	1,4	6,2	21,4	40,2	24,0	6,8
	хлопці	261	1,5	7,7	21,8	40,2	21,5	7,3
	дівчата	385	1,3	5,2	21,0	40,3	25,7	6,5
м. Луганськ (Жовтневий р-н)	загальна група	357	0,8	4,2	19,9	52,1	19,6	3,4
	хлопці	148	1,3	3,4	17,6	50,7	22,3	4,7
	дівчата	209	0,5	4,8	21,5	53,1	17,7	2,4
м. Сєвєродонецьк	загальна група	93	1,1	7,5	23,7	50,5	12,9	4,3
	хлопці	40	–	7,5	17,5	47,5	22,5	5,0
	дівчата	53	1,9	7,5	28,3	52,8	5,7	3,8
м. Лисичанськ	загальна група	92	2,1	5,4	21,7	39,1	23,9	7,6
	хлопці	39	–	7,7	20,5	33,3	28,2	10,3
	дівчата	53	3,8	3,8	22,6	43,4	20,7	5,7
м. Свердловськ	загальна група	93	1,1	4,3	21,5	49,4	17,2	6,5
	хлопці	42	–	–	16,6	61,9	16,7	4,8
	дівчата	51	2,0	7,8	25,5	39,2	17,7	7,8
Усього в містах Луганської обл.	загальна група	1281	1,3	5,5	21,1	44,9	21,5	5,7
	хлопці	530	1,1	5,9	19,8	44,8	21,9	6,5
	дівчата	751	1,3	5,3	22,1	44,9	21,2	5,2
Біловодський р-н	загальна група	101	–	6,9	17,7	41,8	27,7	5,9
	хлопці	36	–	8,3	22,2	38,9	30,6	–
	дівчата	65	–	6,2	15,4	43,1	26,2	9,1
Старобільський р-н	загальна група	93	–	4,3	23,7	41,9	19,4	10,7
	хлопці	35	–	5,7	20,0	40,0	22,9	11,4
	дівчата	58	–	3,5	25,9	43,1	17,2	10,3

Продовження табл. Б.6

Марківський р-н	загальна група	100	1,0	6,0	21,0	37,0	26,0	9,0
	хлопці	41	–	4,9	14,6	52,0	19,2	9,3
	дівчата	59	–	1,7	6,8	55,9	25,4	10,2
Кремінський р-н	загальна група	99	–	3,0	15,2	41,4	29,3	11,1
	хлопці	52	–	3,8	19,2	50,0	21,2	5,8
	дівчата	47	–	2,1	10,6	32,0	38,3	17,0
Сватівський р-н	загальна група	80	–	3,8	20,0	53,8	18,8	3,6
	хлопці	36	–	2,8	19,4	52,8	19,4	5,6
	дівчата	44	–	4,6	20,4	54,5	18,2	2,3
Усього в сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	473	0,2	4,9	19,4	42,7	24,5	8,3
	хлопці	200	–	5,0	19,0	47,5	22,5	6,0
	дівчата	273	0,4	4,7	19,8	39,2	26,0	9,9
Усього в містах і сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	1754	1,0	5,3	20,7	44,3	22,3	6,4
	хлопці	730	0,8	5,6	19,6	45,6	22,1	6,3
	дівчата	1024	1,0	5,2	21,5	43,4	22,4	6,5
м. Євпаторія	загальна група	158	–	7,6	17,7	41,8	23,4	9,5
	хлопці	66	–	1,5	13,6	43,9	33,4	7,6
	дівчата	92	–	12,0	20,7	43,4	16,3	7,6
м. Керч	загальна група	133	3,0	3,8	21,8	51,1	15,8	4,5
	хлопці	56	3,6	3,6	14,3	53,6	19,6	5,3
	дівчата	77	2,6	3,9	27,3	49,3	13,0	3,9
м. Ялта	загальна група	106	0,9	4,7	19,8	38,7	23,6	12,3
	хлопці	40	–	2,5	20,0	30,0	27,5	20,0
	дівчата	66	1,5	6,1	19,7	43,9	21,2	7,6
Усього в містах Криму	загальна група	397	1,3	5,5	19,7	44,1	20,9	8,5
	хлопці	162	1,2	2,5	15,4	43,8	27,2	9,9
	дівчата	235	1,3	7,6	22,5	44,3	16,6	7,7

**Дотримання режиму харчування:  
відсоток старшокласників з різних населених пунктів**

Населені пункти	Кількість школярів, які відповіли на запитання анкети, абс. ч.		З них режиму харчування			
			дотримувалися, абс. ч. і %		не дотримувалися, абс. ч. і %	
м. Алчевськ	загальна група	646	151	23,4	497	76,6
	хлопці	261	73	28,0	188	72,0
	дівчата	385	78	20,3	307	79,7
м. Луганськ (Жовтневий р-н)	загальна група	357	108	30,2	249	69,8
	хлопці	148	55	37,2	93	62,8
	дівчата	209	53	25,4	156	74,6
м. Сєверодонецьк	загальна група	93	23	24,7	70	75,3
	хлопці	40	10	25,0	40	75,0
	дівчата	53	13	24,5	40	75,5
м. Лисичанськ	загальна група	92	25	27,2	67	72,8
	хлопці	39	11	28,2	28	71,8
	дівчата	53	14	26,4	39	73,6
м. Свердловськ	загальна група	93	32	34,4	61	65,6
	хлопці	42	19	45,2	23	54,8
	дівчата	51	13	25,5	38	74,5
Усього в містах Луганської обл.	загальна група	1281	339	26,5	942	73,5
	хлопці	530	168	31,7	362	68,3
	дівчата	751	171	22,8	580	77,2
Біловодський р-н	загальна група	101	28	24,8	76	75,2
	хлопці	36	15	41,7	21	58,3
	дівчата	65	10	15,4	55	84,6
Старобільський р-н	загальна група	93	32	34,4	61	65,6
	хлопці	35	14	40,0	14	60,0
	дівчата	58	18	31,0	40	69,0
Марківський р-н	загальна група	100	34	34,0	66	66,0
	хлопці	41	17	41,5	24	58,5
	дівчата	59	17	28,8	42	71,2
Кремінський р-н	загальна група	99	36	36,4	63	63,6
	хлопці	52	17	32,7	35	67,3
	дівчата	47	19	40,4	28	59,6

Сватівський р-н	загальна група	80	30	37,5	50	62,5
	хлопці	36	16	44,4	20	55,6
	дівчата	44	14	31,8	30	68,2
Усього в сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	473	157	33,2	265	66,8
	хлопці	200	79	39,5	121	60,5
	дівчата	273	78	28,6	195	71,4
Усього в містах і сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	1754	496	28,3	1258	71,7
	хлопці	730	247	33,8	483	66,2
	дівчата	1024	249	24,3	775	75,7
м. Євпаторія	загальна група	158	46	29,1	112	70,9
	хлопці	66	22	33,3	44	66,7
	дівчата	92	24	26,1	68	73,9
м. Керч	загальна група	133	46	34,6	87	65,4
	хлопці	56	29	51,8	27	48,2
	дівчата	77	17	22,1	60	77,9
м. Ялта	загальна група	106	37	34,9	69	65,1
	хлопці	40	16	40,0	24	60,0
	дівчата	66	21	31,8	45	68,2
Усього в містах Криму	загальна група	397	129	32,5	24	67,5
	хлопці	162	67	41,4	95	58,6
	дівчата	235	62	26,4	173	73,6

Таблиця Б.8

**Розподіл старшокласників з різних населених пунктів залежно  
від особливостей харчування в навчальному закладі (школі)**

Населені пункти	Кількість школярів, які заповнили анкети, абс. ч.		З них у навчальному закладі зазвичай уживають (у %):					Не обідають у навчальному закладі
			холодні піріжки й бутерброди	піріжки з гарячими напоями	обід з включенням першої страви 1 раз на тиждень	обід з включенням першої страви 2–3 рази на тиждень	обід з включенням першої страви 4–5 разів на тиждень	
м. Алчевськ	загальна група	646	28,0	33,3	2,2	3,6	3,7	29,2
	хлопці	261	23,4	31,0	3,5	3,8	6,5	31,8
	дівчата	385	31,2	34,8	1,3	3,4	1,8	27,5
м. Луганськ (Жовтневий р-н)	загальна група	357	42,3	12,9	0,8	–	2,5	41,5
	хлопці	148	29,7	16,9	0,7	–	2,7	50,0
	дівчата	209	51,2	10,0	1,0	–	2,4	35,4
м. Сєвєродонецьк	загальна група	93	18,3	33,4	–	3,2	3,2	41,9
	хлопці	40	20,0	32,5	–	–	5,0	42,5
	дівчата	53	17,0	34,0	–	5,6	1,9	41,5
м. Лисичанськ	загальна група	92	35,9	16,3	2,2	5,4	3,2	37,0
	хлопці	39	23,1	18,0	5,1	12,8	7,7	33,3
	дівчата	53	45,3	15,1	–	–	–	39,6
м. Свердловськ	загальна група	93	66,7	11,8	–	3,2	3,2	15,1
	хлопці	42	61,9	19,0	–	4,8	–	14,3
	дівчата	51	70,6	5,9	–	1,9	5,9	15,7



Продовження табл. Б.8

Усього в містах Луганської обл.	загальна група	1281	34,7	24,8	1,4	2,7	3,3	33,1
	хлопці	530	27,9	25,3	2,3	3,2	4,9	36,4
	дівчата	751	39,2	24,2	0,9	2,8	2,1	30,8
Біловодський р-н	загальна група	101	2,0	35,0	2,0	2,0	10,9	48,1
	хлопці	36	5,6	30,6	5,5	5,6	5,6	47,1
	дівчата	65	–	37,0	–	–	13,8	49,2
Старобільський р-н	загальна група	93	39,8	30,1	3,2	–	8,6	18,3
	хлопці	35	34,3	40,0	5,7	–	5,7	14,3
	дівчата	58	43,1	24,1	1,7	–	10,4	20,7
Марківський р-н	загальна група	100	6,0	40,0	2,0	2,0	15,0	35,0
	хлопці	41	2,4	29,1	4,9	2,4	24,4	26,8
	дівчата	59	8,4	40,7	–	1,7	8,5	40,7
Кремінський р-н	загальна група	99	9,1	36,3	8,1	2,0	27,3	17,2
	хлопці	52	3,9	34,5	7,7	3,9	25,0	25,0
	дівчата	47	14,9	38,3	8,5	–	29,8	8,5
Сватівський р-н	загальна група	80	8,8	33,8	11,2	11,2	31,3	3,7
	хлопці	36	5,6	27,6	2,5	2,8	30,3	31,2
	дівчата	44	11,4	34,1	9,1	15,9	22,7	6,8
Усього в сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	473	12,9	35,0	5,1	3,2	18,2	25,6
	хлопці	200	9,5	35,5	7,5	3,5	21,0	23,0
	дівчата	273	15,4	34,8	3,3	2,9	16,1	27,5
Усього в містах і сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	1754	28,8	27,6	2,5	2,8	7,3	31,0
	хлопці	730	22,9	28,1	3,7	3,3	9,3	32,7
	дівчата	1024	33,0	27,3	1,6	2,3	5,9	29,9
м. Євпаторія	загальна група	158	58,2	11,4	0,6	–	7,0	22,8
	хлопці	66	47,0	16,7	1,4	–	7,6	27,3
	дівчата	92	66,3	7,6	–	–	6,5	19,6
м. Керч	загальна група	106	24,0	28,6	0,8	4,5	17,3	24,8
	хлопці	56	16,0	26,8	1,8	1,8	23,2	30,4
	дівчата	77	29,8	29,9	–	6,5	13,0	20,8

Продовження табл. Б.8

м. Ялта	загальна група	106	34,0	17,8	3,8	5,7	23,6	15,1
	хлопці	40	35,0	15,0	2,5	5,0	22,5	20,0
	дівчата	66	33,3	19,7	4,6	6,1	24,2	12,1
Усього в містах Криму	загальна група	397	40,3	18,9	2,0	2,5	14,9	21,4
	хлопці	162	33,3	19,8	1,8	1,9	16,7	26,5
	дівчата	235	45,1	18,3	2,1	3,0	13,6	17,9

**Схильність до вживання молочних продуктів:  
розподіл старшокласників з різних населених пунктів**

Населені пункти	Кількість школярів, які відповіли на запитання анкети, абс. ч.		Ставлення до молочних продуктів:			
			уживали, абс. ч. і %		не вживали, абс. ч. і %	
м. Алчевськ	загальна група	646	480	74,3	166	25,7
	хлопці	261	214	82,0	47	18,0
	дівчата	385	266	69,1	119	30,9
м. Луганськ (Жовтневий р-н)	загальна група	357	269	75,4	88	24,6
	хлопці	148	118	79,7	30	20,3
	дівчата	209	151	72,2	58	27,8
м. Сєверодонецьк	загальна група	93	64	68,8	29	31,2
	хлопці	40	29	72,5	11	27,5
	дівчата	53	35	66,0	18	34,0
м. Лисичанськ	загальна група	92	66	71,7	26	28,3
	хлопці	39	34	87,2	5	12,8
	дівчата	53	32	60,4	21	39,6
м. Свердловськ	загальна група	93	70	75,3	32	24,7
	хлопці	42	33	78,6	9	21,4
	дівчата	51	37	72,5	14	27,5
Усього в містах Луганської обл.	загальна група	1281	949	74,1	332	25,9
	хлопці	530	428	80,8	102	19,2
	дівчата	751	521	69,4	230	30,6
Біловодський р-н	загальна група	101	70	69,3	31	30,7
	хлопці	36	26	72,2	10	27,8
	дівчата	65	44	67,7	21	32,3
Старобільський р-н	загальна група	93	66	71,0	27	29,0
	хлопці	35	27	77,1	8	22,9
	дівчата	58	39	67,2	19	32,8
Марківський р-н	загальна група	100	67	67,0	33	33,0
	хлопці	41	34	82,9	7	17,1
	дівчата	59	33	55,9	26	44,1
Кремінський р-н	загальна група	99	82	82,8	17	17,2
	хлопці	52	45	86,5	7	13,5
	дівчата	47	37	78,7	10	21,3

Сватівський р-н	загальна група	80	64	80,0	16	20,0
	хлопці	36	30	83,3	6	16,7
	дівчата	44	34	77,3	10	22,7
Усього в сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	473	349	73,8	124	26,2
	хлопці	200	162	81,0	38	19,0
	дівчата	273	187	68,5	86	31,5
Усього в містах і сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	1754	1298	74,0	456	26,0
	хлопці	730	590	80,8	140	19,2
	дівчата	1024	708	69,1	316	30,9
м. Євпаторія	загальна група	158	117	74,0	41	26,0
	хлопці	66	53	80,3	13	19,7
	дівчата	92	64	69,6	28	30,4
м. Керч	загальна група	133	99	74,4	34	25,6
	хлопці	56	47	83,9	9	16,1
	дівчата	77	52	67,5	25	32,5
м. Ялта	загальна група	106	87	82,1	19	17,9
	хлопці	40	33	82,5	7	17,5
	дівчата	66	54	81,8	12	18,2
Усього в містах Криму	загальна група	397	303	76,3	94	23,7
	хлопці	162	133	82,1	29	17,9
	дівчата	235	170	72,3	65	27,7

Таблиця Б.10

**Розподіл старшокласників з різних населених пунктів  
залежно від уживання для пиття сирої водопровідної води  
(без кип'ятіння й спеціальної обробки)**

Населені пункти	Кількість школярів, які заповнили анкети, абс. ч.		З них сиру водопровідну воду					
			уживали постійно		уживали іноді		не вживали	
			абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%
м. Алчевськ	загальна група	646	106	16,4	333	51,6	207	32,0
	хлопці	261	41	15,7	147	56,3	73	28,0
	дівчата	385	65	16,9	186	48,3	134	34,8
м. Луганськ (Жовтневий р-н)	загальна група	357	19	5,3	138	38,7	200	56,0
	хлопці	148	9	6,1	70	47,3	69	46,6
	дівчата	209	10	4,8	68	32,5	131	62,7
м. Северодонецьк	загальна група	93	32	34,4	48	51,6	13	14,0
	хлопці	40	18	45,0	16	40,0	6	15,0
	дівчата	53	14	26,4	32	60,4	7	13,2
м. Лисичанськ	загальна група	92	8	8,7	44	47,8	40	43,5
	хлопці	39	3	7,7	21	53,8	15	38,5
	дівчата	53	5	9,4	23	43,4	25	47,2
м. Свердловськ	загальна група	93	8	8,6	36	38,7	49	52,7
	хлопці	42	3	7,1	21	50,0	18	42,9
	дівчата	51	5	9,8	15	29,4	31	60,8

Продовження табл. Б.10

Усього в містах Луганської обл.	загальна група	1281	173	13,5	599	46,8	509	39,7
	хлопці	530	74	14,0	275	51,9	181	34,1
	дівчата	751	99	13,2	324	43,1	328	43,7
Біловодський р-н	загальна група	101	34	33,6	43	42,6	24	23,8
	хлопці	36	12	33,3	15	41,7	9	25,0
	дівчата	65	22	33,8	28	43,1	15	23,1
Старобільський р-н	загальна група	93	20	21,5	51	54,8	22	23,7
	хлопці	35	7	20,0	22	62,9	6	17,1
	дівчата	58	13	22,4	29	50,0	16	27,6
Марківський р-н	загальна група	100	28	28,0	43	43,0	19	19,0
	хлопці	41	13	31,7	16	39,0	12	29,3
	дівчата	59	25	42,4	27	45,8	7	11,8
Кремінський р-н	загальна група	99	25	25,2	57	57,6	17	17,2
	хлопці	52	13	25,0	34	65,4	5	9,6
	дівчата	47	12	25,5	23	49,0	12	25,5
Сватівський р-н	загальна група	80	28	35,0	39	48,8	13	16,2
	хлопці	36	14	38,9	16	44,4	6	16,7
	дівчата	44	14	31,8	23	52,3	7	15,9
Усього в сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	473	145	30,7	233	49,2	95	20,1
	хлопці	200	59	29,5	103	51,5	38	19,0
	дівчата	273	86	31,5	130	47,6	57	20,9
Усього в містах і сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	1754	318	18,1	832	47,4	604	34,5
	хлопці	730	133	18,2	378	51,8	219	30,0
	дівчата	1024	185	18,1	454	44,3	385	37,6
м. Євпаторія	загальна група	158	28	17,7	84	53,2	46	29,1
	хлопці	66	9	13,6	39	59,1	18	27,3
	дівчата	92	19	20,7	45	48,9	28	30,4
м. Керч	загальна група	133	3	2,3	45	33,8	85	63,9
	хлопці	56	2	3,6	19	33,9	35	62,5
	дівчата	77	1	1,3	26	33,8	50	64,9

*Продовження табл. Б.10*

м. Ялта	загальна група	106	20	18,9	53	50,0	33	31,1
	хлопці	40	7	17,5	18	45,0	15	37,5
	дівчата	66	13	19,7	35	53,0	18	27,3
Усього в містах Криму	загальна група	397	51	12,9	182	45,8	164	41,3
	хлопці	162	18	11,1	76	46,9	68	42,0
	дівчата	235	33	14,0	106	45,1	96	40,9

Таблиця Б.11

**Розподіл старшокласників 15–17 років з різних населених пунктів залежно  
від заняття ранковою гімнастикою**

Населені пункти	Кількість школярів, які заповнили анкети, абс. ч.		З них ранковою гімнастикою					
			займалися постійно		займалися іноді		не займалися	
			абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%
м. Алчевськ	загальна група	646	76	11,8	350	54,2	220	34,0
	хлопці	261	34	13,0	132	50,6	95	36,4
	дівчата	385	42	10,9	218	56,6	125	32,5
м. Луганськ (Жовтневий р-н)	загальна група	357	31	8,7	187	52,4	139	38,9
	хлопці	148	21	14,2	79	53,4	48	32,4
	дівчата	209	10	4,8	108	51,7	91	43,5
м. Северодонецьк	загальна група	93	8	8,6	49	52,7	36	38,7
	хлопці	40	5	12,5	21	52,5	14	35,0
	дівчата	53	3	5,7	28	52,8	22	41,5
м. Лисичанськ	загальна група	92	11	11,9	56	60,9	25	27,2
	хлопці	39	4	10,2	23	59,0	12	30,8
	дівчата	53	7	13,2	33	62,3	13	24,5
м. Свердловськ	загальна група	93	9	9,7	57	61,3	27	29,0
	хлопці	42	7	16,7	27	64,3	8	19,0
	дівчата	51	2	3,9	30	58,8	19	37,3
Усього в містах Луганської обл.	загальна група	1281	135	10,5	699	54,6	447	34,9
	хлопці	530	71	13,4	282	53,2	177	33,4
	дівчата	751	64	8,5	417	55,5	270	36,0
Біловодський р-н	загальна група	101	16	15,9	57	56,4	28	27,7
	хлопці	36	8	22,2	19	52,8	9	25,0
	дівчата	65	8	12,3	38	58,5	19	29,2



Продовження табл. Б.11

Старобільський р-н	загальна група	93	14	15,0	49	52,7	30	32,3
	хлопці	35	8	22,8	16	45,7	11	31,5
	дівчата	58	6	10,3	33	56,9	19	32,8
Марківський р-н	загальна група	100	10	10,0	54	54,0	36	36,0
	хлопці	41	5	12,2	26	63,4	10	24,4
	дівчата	59	5	8,5	28	47,4	26	44,1
Кремінський р-н	загальна група	99	20	20,2	56	56,6	23	23,2
	хлопці	52	8	15,4	27	51,9	17	32,7
	дівчата	47	12	25,5	29	61,7	6	12,8
Сватівський р-н	загальна група	80	9	11,2	49	61,3	22	27,5
	хлопці	36	6	16,7	22	61,1	8	22,2
	дівчата	44	3	6,8	27	61,4	14	31,8
Усього в сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	473	69	14,6	265	56,0	139	29,4
	хлопці	200	35	17,5	110	55,0	55	27,5
	дівчата	273	34	12,4	155	56,8	84	30,8
Усього в містах і сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	1754	204	11,6	964	55,0	586	33,4
	хлопці	730	106	14,5	392	53,7	232	31,8
	дівчата	1024	98	9,6	572	55,8	354	34,6
м. Євпаторія	загальна група	158	15	9,5	80	50,6	63	39,9
	хлопці	66	6	9,1	39	59,1	21	31,8
	дівчата	92	9	9,8	41	44,6	42	45,6
м. Керч	загальна група	133	13	9,8	72	54,1	48	36,1
	хлопці	56	10	17,9	26	46,4	20	35,7
	дівчата	77	3	3,9	46	59,7	28	36,4
м. Ялта	загальна група	106	13	12,3	50	47,1	43	40,6
	хлопці	40	6	15,0	15	37,5	19	47,5
	дівчата	66	7	10,6	35	53,0	24	36,4
Усього в містах Криму	загальна група	397	41	10,3	202	50,9	154	38,8
	хлопці	162	22	13,6	80	49,4	60	37,0
	дівчата	235	19	8,1	122	51,9	94	40,0

**Заняття видами спорту, пов'язаними з фізичними навантаженнями:  
розподіл старшокласників з різних населених пунктів**

Населені пункти	Кількість школярів, які відповіли на запитання анкети, абс. ч.		З них зазначеними видами спорту			
			займаються, абс. ч. і %		не займаються, в абс. ч. і %	
м. Алчевськ	загальна група	646	310	48,0	336	52,0
	хлопці	261	177	67,8	84	32,2
	дівчата	385	133	34,5	252	65,5
м. Луганськ (Жовтневий р-н)	загальна група	357	182	51,0	175	49,0
	хлопці	148	102	68,9	46	31,1
	дівчата	209	80	38,3	129	61,7
м. Северодонецьк	загальна група	93	46	49,5	47	50,5
	хлопці	40	26	65,0	14	35,0
	дівчата	53	20	37,7	33	62,3
м. Лисичанськ	загальна група	92	41	44,6	51	55,4
	хлопці	39	28	71,8	11	28,2
	дівчата	53	13	24,5	40	75,5
м. Свердловськ	загальна група	93	69	74,2	24	25,8
	хлопці	42	35	83,3	7	16,7
	дівчата	51	34	66,7	17	33,3
Усього в містах Луганської обл.	загальна група	1281	648	50,6	633	49,4
	хлопці	530	368	69,4	162	30,6
	дівчата	751	280	37,3	471	62,7
Біловодський р-н	загальна група	101	67	66,3	34	33,7
	хлопці	36	29	80,6	7	19,4
	дівчата	65	38	58,5	27	41,5
Старобільський р-н	загальна група	93	51	54,8	42	45,2
	хлопці	35	26	74,3	9	25,7
	дівчата	58	25	43,1	33	56,9
Марківський р-н	загальна група	100	52	52,0	48	48,0
	хлопці	41	33	80,5	8	19,5
	дівчата	59	19	32,2	40	67,8
Кремінський р-н	загальна група	99	72	72,7	27	27,3
	хлопці	52	41	78,8	11	21,2
	дівчата	47	31	66,0	16	34,0

Сватівський р-н	загальна група	80	44	55,0	36	45,0
	хлопці	36	25	69,4	11	30,6
	дівчата	44	19	43,2	25	56,8
Усього в сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	473	286	60,5	187	39,5
	хлопці	200	154	77,0	46	23,0
	дівчата	273	132	48,4	141	51,6
Усього в містах і сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	1754	934	53,3	820	46,7
	хлопці	730	522	71,5	208	28,5
	дівчата	1024	412	40,2	612	59,8
м. Євпаторія	загальна група	158	85	53,8	73	46,2
	хлопці	66	48	72,7	18	27,3
	дівчата	92	37	40,2	55	59,8
м. Керч	загальна група	133	59	44,4	74	55,6
	хлопці	56	39	69,6	17	30,4
	дівчата	77	20	26,0	57	74,0
м. Ялта	загальна група	106	50	47,2	56	52,8
	хлопці	40	22	55,0	18	45,0
	дівчата	66	28	42,4	38	57,6
Усього в містах Криму	загальна група	397	194	48,9	203	51,1
	хлопці	162	109	67,3	53	32,7
	дівчата	235	85	36,2	150	63,8

Таблиця Б.13

**Розподіл старшокласників 15–17 років з різних населених пунктів залежно  
від наявності в них глибокопродуманої мети в житті**

Населені пункти	Кількість школярів, які заповнили анкети		З них глибокопродуману мету в житті					
			мають		важко відповісти		не мають	
			абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%
м. Алчевськ	загальна група	646	431	66,7	159	24,6	56	8,7
	хлопці	261	193	74,0	46	17,6	22	8,4
	дівчата	385	238	61,8	113	29,4	34	8,8
м. Луганськ (Жовтневий р-н)	загальна група	357	215	60,2	94	26,3	48	13,5
	хлопці	148	86	58,1	44	29,7	18	12,2
	дівчата	209	129	61,7	50	23,9	30	14,4
м. Северодонецьк	загальна група	93	37	39,8	27	29,0	29	31,2
	хлопці	40	18	45,0	15	37,5	7	17,5
	дівчата	53	2	3,8	36	67,9	15	28,3
м. Лисичанськ	загальна група	92	60	65,2	19	20,7	13	14,1
	хлопці	39	27	69,2	7	18,0	5	12,8
	дівчата	53	33	62,3	12	22,6	8	15,1
м. Свердловськ	загальна група	93	975	80,6	9	9,7	9	9,7
	хлопці	42	34	80,9	6	14,3	2	4,8
	дівчата	51	41	80,4	3	5,9	7	13,7
Усього в містах Луганської обл.	загальна група	1281	818	63,9	308	24,0	155	12,1
	хлопці	530	358	67,5	118	22,3	54	10,2
	дівчата	751	460	61,3	190	25,3	101	13,4
Біловодський р-н	загальна група	101	59	58,4	27	26,7	15	14,9
	хлопці	36	25	69,4	5	13,9	6	16,7
	дівчата	65	34	52,3	22	33,9	9	13,8

Продовження табл. Б.13

Старобільський р-н	загальна група	93	61	65,6	24	25,8	8	8,6
	хлопці	35	22	62,8	8	22,9	5	14,3
	дівчата	58	39	67,2	16	27,6	3	5,2
Марківський р-н	загальна група	100	69	69,0	26	26,0	5	5,0
	хлопці	41	28	68,3	12	29,3	1	2,4
	дівчата	59	41	69,5	14	23,7	4	6,8
Кремінський р-н	загальна група	99	76	76,8	15	15,1	8	8,1
	хлопці	52	43	82,7	5	9,6	4	7,7
	дівчата	47	33	70,2	10	21,3	4	8,5
Сватівський р-н	загальна група	80	60	75,0	16	20,0	4	5,0
	хлопці	36	27	75,0	6	16,7	3	8,3
	дівчата	44	33	75,0	10	22,7	1	2,3
Усього в сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	473	325	68,7	108	22,8	40	8,5
	хлопці	200	145	72,5	36	18,0	19	9,5
	дівчата	273	180	65,9	72	26,4	21	7,7
Усього в містах і сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	1754	1143	65,2	416	23,7	195	11,1
	хлопці	730	503	68,9	154	21,1	73	10,0
	дівчата	1024	640	62,5	262	25,6	122	11,9
м. Євпаторія	загальна група	158	110	69,6	14	8,9	34	21,5
	хлопці	66	46	99,7	8	12,1	12	18,2
	дівчата	92	64	69,6	6	6,5	22	23,9
м. Керч	загальна група	133	1036	79,7	25	18,8	2	1,5
	хлопці	56	41	73,2	14	25,0	1	1,8
	дівчата	77	65	84,4	11	14,3	1	1,3
м. Ялта	загальна група	106	54	51,0	35	33,0	17	16,0
	хлопці	40	19	47,5	15	37,5	6	15,0
	дівчата	66	35	53,0	20	30,3	11	16,7
Усього в містах Криму	загальна група	397	270	68,0	74	18,6	53	13,4
	хлопці	162	106	65,4	37	22,9	19	11,7
	дівчата	235	164	69,8	37	15,7	34	14,5

Таблиця Б.14

**Розподіл старшокласників з різних населених пунктів залежно  
від нервово-психічних умов життя**

Населені пункти	Кількість школярів, які заповнили анкети		З них життя в нервово-психічному плані					
			уважали спокійним		важко відповісти		не вважали спокійним	
			абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%
м. Алчевськ	загальна група	646	247	38,2	207	32,1	192	29,7
	хлопці	261	121	46,4	66	25,3	74	28,3
	дівчата	385	126	32,7	141	36,6	118	30,7
м. Луганськ (Жовтневий р-н)	загальна група	357	124	34,7	115	32,2	118	33,1
	хлопці	148	60	40,5	46	31,1	42	28,4
	дівчата	209	64	30,6	69	33,0	76	36,4
м. Северодонецьк	загальна група	93	37	39,8	27	29,0	29	31,2
	хлопці	40	18	45,0	15	37,5	7	17,5
	дівчата	53	19	35,9	12	22,6	22	41,5
м. Лисичанськ	загальна група	92	40	43,5	27	29,3	25	27,2
	хлопці	39	21	53,8	9	23,1	9	23,1
	дівчата	53	19	35,8	18	34,0	16	30,2
м. Свердловськ	загальна група	93	60	64,5	20	21,5	13	14,0
	хлопці	42	35	83,3	6	14,3	1	2,4
	дівчата	51	25	49,0	14	27,5	12	23,5
Усього в містах Луганської обл.	загальна група	1281	508	39,7	396	30,9	377	29,4
	хлопці	530	255	48,1	142	26,8	133	25,1
	дівчата	751	253	33,7	254	33,8	244	33,5
Біловодський р-н	загальна група	101	44	43,6	28	27,7	29	28,7
	хлопці	36	21	58,3	9	25,0	6	16,7
	дівчата	65	23	35,4	19	29,2	23	35,4

Продовження табл. Б.14

Старобільський р-н	загальна група	93	41	44,1	28	30,1	24	25,8
	хлопці	35	14	40,0	13	37,1	8	22,9
	дівчата	58	27	46,5	15	25,9	16	27,6
Марківський р-н	загальна група	100	44	44,0	28	28,0	28	28,0
	хлопці	41	21	51,2	9	22,0	11	26,8
	дівчата	59	23	39,0	19	32,2	17	28,8
Кремінський р-н	загальна група	99	53	53,5	26	26,3	20	20,2
	хлопці	52	32	61,5	11	21,2	9	17,3
	дівчата	47	21	44,7	15	31,9	11	23,4
Сватівський р-н	загальна група	80	34	42,5	26	32,5	20	25,0
	хлопці	36	17	47,2	9	25,0	10	27,8
	дівчата	44	17	38,6	17	38,6	10	22,8
Усього в сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	473	216	45,7	136	28,7	121	26,6
	хлопці	200	105	52,5	51	25,5	44	22,0
	дівчата	273	111	40,7	85	31,1	77	28,2
Усього в містах і сільських р-нах Луганської обл.	загальна група	1754	724	41,3	532	30,3	498	28,4
	хлопці	730	360	49,3	193	26,4	177	24,3
	дівчата	1024	364	35,6	339	33,1	321	31,3
м. Євпаторія	загальна група	158	63	39,9	49	31,0	46	29,1
	хлопці	66	32	48,5	19	28,8	15	22,7
	дівчата	92	31	33,7	30	32,6	31	33,7
м. Керч	загальна група	133	57	42,9	37	27,8	39	29,3
	хлопці	56	32	57,1	14	25,0	10	17,9
	дівчата	77	25	32,4	29	37,7	23	29,9
м. Ялта	загальна група	106	40	37,7	42	39,6	24	22,7
	хлопці	40	20	50,0	14	35,0	6	15,0
	дівчата	66	20	30,3	28	42,4	18	27,3
Усього в містах Криму	загальна група	397	160	40,3	128	32,2	109	27,5
	хлопці	162	84	51,9	47	29,0	31	19,1
	дівчата	235	76	32,3	87	37,0	72	30,7

## Додаток В

## Методи статистики

Нами було використано метод математичної статистики за t-критерієм Стьюдента [1].

Відмінність результатів вибіркового дослідження й результатів, які могли бути отримані на значній кількості спостережень, є помилкою вибіркового дослідження. Метод її оцінки заснований на закономірностях випадкових варіацій, установлених теорією вірогідності. Формула обчислення середньої помилки показника:

$$m = \frac{\sqrt{pq}}{n},$$

де  $m$  – середня помилка показника,  $p$  – величина показника в частках від одиниці, у відсотках або проміле,  $q$  – величина, зворотна показнику:  $1 - p$ ;  $100 - p$ ;  $1000 - p$  і тому подібне (залежно від того, у яких величинах виражений показник),  $n$  – число спостережень.

Коефіцієнт достовірності знаходимо за формулою:

$$t = \frac{p_1 + p_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}.$$

Коефіцієнт  $t$  називають також коефіцієнтом Стьюдента.

$t < 1,96$ , тобто  $p > 0,05$  (відмінності показників не достовірні),

$t = 1,96 - 2,32$ , тобто  $p < 0,05$  (імовірнісна достовірність більше 95 %),

$t = 2,33 - 2,57$ , тобто  $p < 0,02$  (імовірнісна достовірність більше 98 %),

$t = 2,58 - 3,28$ , тобто  $p < 0,01$  (імовірнісна достовірність більше 99 %),

$t = 3,29$  і більше, тобто  $p < 0,001$  (імовірнісна достовірність більше 99,9 %).

Критерій  $\lambda$  – Колмогорова-Смирнова [2, с. 142–152] призначений для зіставлення двох розподілів:

- а) емпіричного з теоретичним, наприклад, рівномірним або нормальним;
- б) одного емпіричного розподілу з іншим емпіричним розподілом.

Критерій дозволяє знайти точку, у якій сума накопичених розбіжностей між двома розподілами є найбільшою, й оцінити достовірність цієї розбіжності.



Якщо в методі  $\chi^2$  зіставляються частоти двох розподілів окремо по кожному розряду, то тут зіставляються спочатку частоти по першому розряду, потім по сумі першого й другого розрядів, потім по сумі першого, другого й третього розрядів і т. п. Таким чином, ми зіставляємо кожного разу накопичені до цього розряду частоти.

Якщо відмінності між двома розподілами істотні, то в якийсь момент різниця накопичених частот досягне критичного значення, і ми зможемо визнати відмінності статистично достовірними. Гіпотези, що перевіряються:  $H_0$ : відмінності між двома розподілами недостовірні;  $H_1$ : відмінності між двома розподілами достовірні.

Опишемо алгоритм розрахунку критерію  $\lambda$  при зіставленні двох емпіричних розподілів.

1. Занести в таблицю найменування розрядів і відповідні їм емпіричні частоти, отримані в розподілі 1 (перший стовпець) і в розподілі 2 (другий стовпець).

2. Підрахувати емпіричні частоти по кожному розряду для розподілу 1 за формулою:

$$f^*e = fe/n_1,$$

де  $fe$  – емпірична частота в цьому розряді;

$n_1$  – кількість спостережень у вибірці. Занести емпіричні частоти розподілу 1 у третій стовпець.

3. Підрахувати емпіричні частоти за кожним розрядом для розподілу 2 за формулою:

$$f^*e = f_e/n_2,$$

де  $f_e$  – емпірична частота в цьому розряді;

$n_2$  – кількість спостережень у 2-й вибірці.

Занести емпіричні частоти розподілу 2 у четвертий стовпець таблиці.

4. Підрахувати накопичені емпіричні частоти для розподілу 1 за формулою:

$$\sum f^*_i = \sum f^*_{i-1} + f^*_i,$$

де  $\Sigma f^*_{i-1}$  – частота, накопичена на попередніх розрядах;

$i$  – порядковий номер розряду;

$f^*_1$  – частота даного розряду.

Отримані результати записати в п'ятий стовпець.

5. Підрахувати накопичені емпіричні частоти для розподілу 2 за тією самою формулою й записати результат у шостий стовпець.

6. Підрахувати різницю між накопиченими частотами за кожним розрядом. Записати в сьомий стовпець абсолютні величини різниці. Позначити їх як  $d$ .

7. Визначити за сьомим стовпцем найбільшу абсолютну величину різниці.

8. Підрахувати значення критерію за формулою:

$$\lambda = d_{\max} \circ \sqrt{\frac{n_1 \cdot n_2}{n_1 + n_2}},$$

де  $n_1$  – кількість спостережень у першій вибірці;

$n_2$  – кількість спостережень у другій вибірці.

9. За табл. XI Додатка 1 [2] визначити, якому рівню статистичної значущості відповідає набуте значення  $\lambda$ .

Якщо  $\lambda_{\text{емп}} \geq 1,36$ , відмінності між розподілами достовірні на рівні  $p < 0,05$ .

Якщо  $\lambda_{\text{емп}} \geq 1,63$ , відмінності між розподілами достовірні на рівні  $p < 0,01$ .

Наведемо тепер формулу для розрахунків за критерієм Пірсона  $\chi^2$ .

**Критерій Пірсона  $\chi^2$**  („хі-квадрат“) обчислюється за формулою [2]:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \sum_{j=1}^l \frac{(N_{ij} - N_{ij}^0)^2}{N_{ij}^0},$$

де  $N_{ij}$  – емпірична частота,

$N_{ij}^0$  – теоретична частота, що обчислюється як  $N_{ij}^0 = \frac{1}{N} N(x_i) N(y_j)$ ,

$N(x_i)$  – маргінали (підсумки) по  $X$ ,  $N(y_j)$  — по  $Y$ ,

$N$  – загальна кількість об'єктів,

$k$  – число рядків таблиці,

$l$  – число стовпців.

Величина  $f=(k-1) \cdot (l-1)$  називається числом ступенів свободи кореляційної таблиці.

Для порівняння вимірів за першим показником критерію валеологічної освіченості в контрольних та експериментальних групах до експерименту ми використовували  $\lambda$ -критерій Колмогорова-Смирнова.

**Порівняння вимірів знань індивідуальних особливостей організму  
в контрольних та експериментальних групах до експерименту  
за  $\lambda$ -критерієм Колмогорова-Смирнова**

Рівні	Емпіричні частоти		Емпіричні частоти		Накопичені емпіричні частоти		Різниця
	f1	f2	f1*	f2*	$\Sigma f1^*$	$\Sigma f2^*$	
високий	19	20	0,093	0,097	0,093	0,097	0,004
середній	120	122	0,585	0,592	0,678	0,689	0,011
низький	66	64	0,322	0,311	1	1	
Разом	205	206	1	1			
						dmax=	0,011
						$\lambda_{\text{емп}}=$	0,114

Відтак, емпіричне значення критерію  $\lambda_{\text{емп}} = 0,114$  менше критичного значення 1,36, отже, відмінності між контрольними та експериментальними групами до експерименту незначущі ( $p > 0,05$ ).

### Література

1. Буштуева К. А. Методы и критерии оценок состояния здоровья населения в связи с загрязнением окружающей среды / К. А. Буштуева, И. С. Случанко. – М. : Медицина, 1979. – 167 с.
2. Сидоренко Е. В. Методы математической статистики в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : ООО Речь, 2002. – 350 с., ил.

## Додаток Г

## Анкета № 2

### Виявлення рівня сформованості культури здоров'я в старшокласників

#### Інструкція

Шановні учні! Вам пропонується відповісти на питання анкети з метою участі в експерименті з формування культури здоров'я. Бажаємо успіху!

Кожному запитанню анкети відповідає набір тверджень. Оцініть, будь ласка, кожне твердження, поставивши позначку (x) у відповідній колонці.

Зверніть увагу, що до деяких запитань варіанти відповідей не передбачені. Вам необхідно вписати свої відповіді на ці запитання.

№ з/п	<b>I. Валеологічна освіченість</b>	Знаю добре	Знаю недос-татньо	Знаю погано	Приміт.
1.	Індивідуальні особливості власного організму				
2.	Основні захворювання та їх профілактика				
3.	Шкідливі звички та їх попередження				
4.	Екологічна обстановка в місті та в регіоні				
5.	Надання першої долікарської допомоги				
6.	Поняття про здоров'я й здоровий спосіб життя				
7.	Знання про працездатність, профілактику втоми та стресів				
8.	Народні методи лікування, національні традиції				
	<b>II. Цінність здоров'я, прагнення до здорового способу життя, інтерес до екологічних проблем</b>	Важливо	Не дуже важливо	Неважливо	Важко відповісти
1.	Наскільки для Вас важливе міцне здоров'я				
2.	Дотримання ЗСЖ				
3.	Інтерес до проблем міста й регіону				
4.	<b>Ваше ставлення до систем оздоровлення</b>	Так	Не завжди	Ні	Важко відповісти
4.1.	Чи читаєте Ви матеріали про здоров'я?				

4.2.	Прагнете поліпшити знання про здоров'я?				
4.3.	Використовуєте оздоровчі системи, нетрадиційні методи?				
4.4.	Розробляєте самі програми з оздоровлення?				
	<b>III. Оцінка здорового способу життя</b>	<b>Важливо</b>	<b>Не дуже важливо</b>	<b>Неважливо</b>	<b>Важко відпов.</b>
1.	Режим дня				
2.	Рухова активність				
3.	Повноцінний відпочинок				
4.	Достатній сон				
5.	Раціональне харчування				
6.	Відсутність шкідливих звичок				
7.	<b>Оцініть психічний стан здоров'я. Чи задоволені Ви стосунками з людьми?</b>	<b>Так</b>	<b>Не завжди</b>	<b>Ні</b>	<b>Важко відпов.</b>
7.1.	Стосунками з товарищами по навчанню				
7.2.	Взаєминами з викладачами				
7.3.	Взаєминами в сім'ї				
7.4.	Уміннями вийти зі стресової ситуації				
7.5.	Чи впевнені Ви в собі?				

#### **IV. Участь у заходах, що пропагують здоровий спосіб життя, і природоохоронній діяльності**

1. Чи берете участь в оздоровчих заходах, у яких саме?
2. Чи цікавлять Вас екологічні проблеми?
  - а) цікавлять глобальні/місцеві; б) не цікавлять.
3. Чи берете участь у природоохоронній діяльності, якій саме? Ваше ставлення до екологічних проблем.

---



---



---

#### **V. Як Ви оцінюєте своє фізичне здоров'я?**

- а) Чи змінилося Ваше здоров'я за останні два роки?
  - не змінилося; – покращало; – погіршало.
- б) Як часто хворієте на гострі респіраторні захворювання?
  - рідко (1 раз на рік);
  - хворію нечасто (1–2 рази на рік);
  - хворію часто (більше 2 разів на рік).
- в) Чи з'явилися у Вас нові хронічні захворювання?
  - так; – ні; – важко відповісти.

г) Оцініть показники Вашого здоров'я за 2 останні роки (що змінилося): а) зір: так, ні; б) слух: так, ні; в) постава: так, ні.

#### **VI. Валеологічна освіченість**

1. Як би Ви кількома словами визначили, що таке здоров'я?
2. Як Ви вважаєте, які чинники мають найбільший істотний вплив на стан Вашого здоров'я?
3. Як би Ви кількома словами визначили, що таке ЗСЖ?
4. Що Ви знаєте про глобальні проблеми людства?
5. Ваші знання про стреси й заходи профілактики.
6. Якими оздоровчими технологіями Ви володієте?

Щиро вдячні Вам за відверті відповіді.

## Додаток Д

## Анкета № 3

## Ознаки дотримання здорового способу життя

## для учнів 8–11 класів

## I. Що з перерахованого є у Вашому розпорядку дня?

№ з/п	Заходи	Щодня	Кілька разів на тиждень	Дуже рідко
1.	Ранкова зарядка, пробіжка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Сніданок	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Обід	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Вечеря	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Прогулянка на свіжому повітрі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Сон не менше 8 год.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Заняття спортом	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Душ, ванна	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Підбиття підсумків*

Підраховується загальна кількість набраних учнями балів:

16–13 – повна відповідність розпорядку дня старшокласників вимогам ЗСЖ (високий рівень);

12–9 – неповна відповідність розпорядку дня старшокласників вимогам ЗСЖ (середній рівень);

8 і менше – невідповідність розпорядку дня старшокласників вимогам ЗСЖ (низький рівень).

## II. Особистісна цінність здоров'я

*Які з цінностей, наведених нижче, для Вас найбільш важливі?*

Оцініть рівень значущості кожної із запропонованих цінностей, проставивши у квадратах бали від **8** (найважливіше) до **1** (найменш важливе).

1.1.  Матеріальне благополуччя

1.5.  Якісна освіта

1.2.  Приваблива зовнішність

1.6.  Гарне здоров'я

1.3.  Можливість спілкуватися

1.7.  Благополучна сім'я

з цікавими людьми

1.4  Можливість самому планувати

1.8.  Улюблена робота

та реалізовувати бажання (свобода й незалежність)

*Підбиття підсумків*

Якщо показник „гарне здоров'я” оцінений:

- 6 – 8 балів – висока особистісна значущість здоров'я;
- 4 – 5 балів – недостатня особистісна значущість здоров'я;
- 3 і менше – низька особистісна значущість здоров'я.

### **III. Роль поведінкового чинника в збереженні та зміцненні здоров'я**

***Які умови для збереження здоров'я Ви вважаєте найбільш важливими?***

Для цього з наведеного нижче переліку виберіть і позначте **4** найбільш важливих для вас.

1.  Гарна спадковість.
2.  Гарні екологічні умови.
3.  Виконання правил ЗСЖ (режим, зарядка тощо).
4.  Можливість консультації й лікування у кваліфікованого лікаря.
5.  Знання про те, як піклуватися про своє здоров'я.
6.  Регулярні заняття спортом.
7.  Відсутність фізичних і розумових перевантажень.
8.  Достатні матеріальні засоби для дотримання ЗСЖ.

#### *Підбиття підсумків*

Відповіді 3, 5, 6 оцінено по 2 бали за кожен. Якщо сума балів складає:

6 – розуміння ролі поведінкової активності в збереженні та зміцненні здоров'я;

4 – недостатнє розуміння ролі поведінкової активності в збереженні та зміцненні здоров'я;

2 або менше – відсутність розуміння ролі поведінкової активності в збереженні та зміцненні здоров'я.

Щиро вдячні Вам за відверті відповіді.



## Додаток Е

### Анкета № 4

#### Ставлення старшокласників до власного здоров'я

(за Г. та О. Зайцевими)

#### *Інструкція*

Шановні учні! Вам пропонується відповісти на питання анкети з метою участі в експерименті з формування культури здоров'я. Бажаємо успіху!

Уважно прочитайте запитання та позначте у квадраті зліва значком (х) ті пункти, які Вам більше підходять. Не думайте довго над запитаннями, у відповідях більше керуйтеся відчуттями.

#### **1. Загартовування та фізична активність**

- Практично не хворію.
- Регулярно виконую процедури, що загартовують.
- Я маю хорошу фізичну форму.
- Мінімум тричі на тиждень я активно займаюся фізичними вправами на витримку.
- Щодня я займаюся гімнастикою, розтяжкою, йогою або іншими вправами.

#### **2. Психічна саморегуляція**

- Я доброзичливо ставлюся до людей, які мене оточують.
- Мене важко вивести з рівноваги.
- Я добре знаю, на що здатний.
- Про минуле в мене тільки позитивні спогади.
- Я вірю в майбутнє.

#### **3. Харчування**

- У мене нормальна вага.
- Я харчуюся 4–5 разів на день.
- Я намагаюся не об'їдатися й приймати їжу в спокійній обстановці.

- Я намагаюся їсти тільки корисну для здоров'я їжу природного походження, приготовану на парі, не рафіновану, без хімічних домішок.
- Я практично не споживаю кави та спиртних напоїв.

#### **4. Навчання в школі**

- До навчання я ставлюся цілком осмислено (знаю, для чого вчуся).
- У школі я не перенапружуюся.
- Навчання приносить мені задоволення.
- Учителі ставляться до мене справедливо.
- З однокласниками я підтримую хороші стосунки.

#### **5. Обстановка вдома й захоплення**

- Удома в нас завжди чисто й затишно.
- У мене є своє місце для занять і відпочинку.
- Батьки мене розуміють і підтримують.
- Батьки не забороняють мені зустрічатися вдома з друзями.
- У мене є хобі, яким я постійно займаюся.

#### *Підбиття підсумків*

Рівень ставлення до власного здоров'я визначається шляхом складання позначених відповідей і обчислення їх % частки по відношенню до загальної кількості пунктів в анкеті:

0–20 % – дуже низький,

21–40 % – низький,

41–60 % – середній,

61–80 % – високий,

81–100 % – дуже високий.

## Додаток Ж

### Оздоровча програма для старшокласників „Будь здоровий!”

#### 1. Вправа для очей

Після читання, письма чи іншого навантаження на органи зору рекомендується виконувати вправи, що знімають втому очей.

Вихідне положення – сидячи.

*Перший варіант:* зажмурити очі на 3–5 сек.; потім розплющити на 3–5 сек.; повторити 6–8 разів.

*Другий варіант:* головою виписувати букви алфавіту (російського, українського, англійського), виконувати двічі-тричі на день.

#### 2. Вправа на очищення дихання

Ця вправа зміцнює нервову й дихальну системи. Її потрібно виконувати в такій послідовності:

- повільно вдихнути повітря;
- затримати дихання;
- скласти губи трубочкою, ніби ви приготувалися свистіти;
- видихати короткими сильними поштовхами все повітря, що є в легенях;
- за потреби зробити наступний вдих, не пересилуючи себе.

#### 3. Повне дихання йогів

Вправа заспокоює нервову систему, покращує роботу серця, легенів, печінки, кишечника. Її рекомендують виконувати після сильного охолодження, фізичного чи розумового навантаження, для профілактики захворювань.

Вправи виконуються сидячи, стоячи або під час ходьби:

- зробити сильний вдих;
- зусиллям м'язів живота поволі його надути;
- не спускаючи живіт, глибоко вдихнути;
- поволі видихаючи, втягнути живіт;
- поволі закінчити видих.

Видих повинен бути у два рази довший за вдих. Дихати слід рівномірно, без напруги й лише носом. Якщо після видиху й вдиху виникає потреба зробити паузу, вона має тривати не більше 1–2 сек.

#### Вправа на розвиток пам'яті

Виконується в такій послідовності.

Вихідне положення – стоячи:

- стати прямо, ноги разом, руки опущені, дивитися на підлогу;
- зосередити увагу на переніссі;
- різко й швидко вдихнути через ніс;
- зробити короткий неглибокий вдих;

- чергувати вдих–видих 10 разів;
- кожні 10 днів додавати по 1 разу (загалом до 25 разів).

### **5. Вправа для тренування уваги**

Проводиться таким чином:

- прокинувшись уранці, дивитися на будь-який предмет і, не відводячи від нього погляду, намагатися якомога довше думати про його різні властивості (звичні й фантастичні), зв'язки з навколишнім світом;
- записати час, протягом якого вам удалося зосередитися на цьому предметі.

Тривалість вправи залежить від вашої здатності зосереджуватися.  
Рекорд – 15 хв.

### **6. Валеологічний масаж**

Усі органи нашого організму тісно взаємопов'язані. Щоб поліпшити самопочуття, функціонування кровоносної, дихальної та імунної систем, роботу мозку, виконуйте масаж рефлекторних зон кистей рук.

Натискайте сильно, але безболісно в такому порядку:

1. Масажуйте кінчики пальців (окрім великого) правої й лівої руки – покращує дихання, очищує ніс.
2. Масажуйте виїмку між великим і вказівним пальцями правої та лівої руки – активізується зона бронхів.
3. Натискайте на точки між рештою пальців правої й лівої руки – мобілізуються імунні сили організму.
4. Розтирайте подушечки великих пальців – краще працюватиме мозок.
5. Масажуйте пальці по довжині – покращиться концентрація уваги, зменшиться нервозність.
6. Потирайте ребром долоні однієї руки долоню іншої – стабілізується кровообіг.

### **8. Вправа „Ухвалення рішення”**

Намагайтеся подумки відповісти на такі запитання:

1. Уявіть етапи вашого життя у вигляді сходинок, якими ви піднімаєтеся все вище й вище. На якій сходинці ви зараз? Опишіть свій стан, що ви зараз відчуваєте й думаєте?
2. Що ви хотіли б змінити у своєму житті найбільше? Ви повинні брати до уваги й хотіти змінити тільки те, що залежить від вас, і не бажати того, що залежить від інших.
3. Це ваше бажання, що відповідає голосу вашого внутрішнього „Я”, чи, можливо, бажання когось з ваших близьких?
4. Наскільки важливою й необхідною є ця зміна у вашому житті?
5. Від чого вам доведеться відмовитися і що втратити, прийнявши таке рішення? Чи зможете ви пережити ці втрати?
4. Чим ви ризикуєте, ухвалюючи таке рішення?
5. Що ви придбаєте, ухваливши це рішення?

8. Уявіть, що ви вже ухвалили таке рішення. Подумки перенесіться на деякий час у майбутнє. У якому місці ви знаходитесь, що думаєте й що відчуваєте? Опишіть усі ваші почуття, думки й відчуття якомога детальніше. Наскільки комфортно вам у цій ситуації?

9. Порівняйте думки й відчуття в уявній новій ситуації з тими, які були до ухвалення рішення. На чю користь це порівняння? Дійте!

### **9. Правила, за допомогою яких можна розвивати волю й берегти свій час**

1. Ставте перед собою реальні цілі.
2. Станьте господарем свого часу.
3. Пам'ятайте: час швидкоплинний!
4. Критично ставтеся до себе та своїх умінь!
5. Умійте долати труднощі!
6. Боріться з власними лінощами та страхом.
7. Аналізуйте свої вчинки та поведінку.
8. Умійте долати власні спокуси.
9. Не дозволяйте іншим людям і пристрастям панувати над собою.
10. Шукайте друзів, які не бояться говорити вам правду. Гоніть від себе підлесників.
11. Напишіть побажання собі й іншим, поділивши аркуш навпіл.
12. Підрахуйте свої тимчасові витрати, складіть діаграму. Подумайте, на що вам бракує часу й чому.

### **10. Кілька побажань, як стати успішним**

- Знаходьте час для роботи – це запорука успіху.
- Знаходьте час для роздумів – це джерело сили.
- Знаходьте час для ігор – це джерело молодості.
- Знаходьте час для читання – це джерело знань.
- Знаходьте час для дружби – це джерело вашого щастя.
- Знаходьте час для мрії – це шлях до зірок.
- Знаходьте час для вияву почуттів – це шлях до радості.
- Знаходьте час для радості – це шлях до власного відновлення.

### **11. Як навчитися легко вчитися?**

Проаналізуйте факти.

1. Варто хоч трохи підвищити інтерес, як робота відразу просувається краще.
2. Людина може зацікавитися навіть дуже нудною справою.
3. Робота здається цікавішою, якщо ми налаштувалися на це.
4. Не тільки поведінка залежить від настрою, але й настрої залежить від поведінки.
5. Важливо виробити деяку стратегію – генеральний план боротьби з небажанням навчатися.

6. Спробуємо уявити, що з нами відбувається, коли ми беремося за улюблену справу: задоволено усміхаємося, ретельно готуємося, передчуваючи радість.

Те саме потрібно робити й тоді, коли сідаєш за виконання домашнього завдання з предмета, який не подобається. За законом взаємозв'язку, після деяких повторень обов'язково мають з'явитися гарний настрій і, відповідно, настанова на хорошу роботу, і тоді будь-яка справа стане цікавою.

7. Не слід очікувати, що ви відразу й назавжди полюбите навчальний предмет, наприклад, географію, якщо раніше нею не цікавилися. Треба добре попрацювати над предметом, виконувати роботу ретельніше, уважніше, ніж завжди.

8. Привчити себе виконувати уроки щоразу в один і той самий час, довівши це до автоматизму (деякі психологи вважають, що для вироблення цієї звички потрібно три тижні).

9. Важливо зрозуміти причину неуспіху. Може, вам бракує віри в себе?

10. Уявлення про себе, „модель себе” важливі для людини. Вона не може бути красивою, розумною, якщо не відчуває себе такою. Варто тільки довести, що людина гарна, розумна, добра, талановита, і вона справді стає такою, якою її хочуть бачити.

Погляньте, як будується ця модель, що на неї впливає, особливо, якщо вона погано працює, заважає вчитися із захопленням і взагалі жити гідно. Внутрішнє уявлення про себе охоплює три складові: наскільки успішними є всі ваші дії; як ставляться до вас найближчі й найдорожчі люди; наскільки ви вмієте правильно оцінювати свої успіхи, ставлення інших людей до себе.

11. Усі неприємності в школі, небажання вчитися, погані оцінки – усе це наслідок невміння думати. Частіше ми просто не хочемо думати, оскільки це важко.

Розумова праця важча від фізичної, людина швидше втомлюється, а результати не завжди очевидні. Успіхів Вам!

## **12. Нетрадиційна гімнастика**

Вам подобається носити взуття на шнурках? Відомо, що ми все життя зав'язуємо шнурки на взутті так, як навчилися це робити у 2–3 роки. Перевіримо наші здібності до нетрадиційної гімнастики, виконавши спеціальні вправи:

1. Положення стоячи, ноги разом, руки розведені в сторони на рівні плечей. Одна рука вільно описує коло за годинниковою стрілкою, друга – проти.

2. Права рука описує перед тулубом коло, ліва – вертикальну лінію.

3. Руки на рівні грудей, зігнуті в ліктях, долоні вниз. Одна рука робить оберт за годинниковою стрілкою, інша – проти.

### **13. Вправи для зняття психоемоційного напруження. Релаксація за Г. Бенсоном**

1. Сядьте зручно, заплющте очі, розслабтеся (руки, ноги, тіло, обличчя). Дихайте через ніс. Усвідомте своє дихання. Після видиху вимовляйте подумки слово „один”. Наприклад, вдих – видих – „один”; вдих – видих – „один” і так далі протягом 5 хв. Дихайте легко й природно. Залишайтеся в тому самому положенні. Через 5 хв. можна розплющити очі й поволі встати.

*Примітка:* не турбуйтеся про те, наскільки успішної й глибокої ви досягли релаксації, не напружуйтеся, дозвольте релаксації виникати у вашому організмі в довільному темпі. Використовуйте цю техніку раз або двічі на добу в будь-який час, але не раніше ніж через 2 год. після вживання їжі.

2. Чергування напруги м'язів з їх розслабленням. Сидячи або лежачи в зручному положенні вольовим зусиллям напружте м'язи протягом 5–7 сек., а потім поступово розслабляйте їх протягом 20–30 сек. Повторюйте протягом 3–5 хв.

### Додаток 3

#### Оздоровчий настрій на здоровий спосіб життя (за Г. Ситіним)

У мою психіку, в усі мої нерви вливається сталева міць. У мою особу вливається міцна сталева сила. Я – людина непоборної сталевої волі. Я – людина смілива, твердо переконана в собі, я все вмію, усе можу та нічого не боюсь. Серед усіх життєвих ураганів і бур я непохитно стою, мов скеля, об яку все трощиться. І тому я дивлюся світу в обличчя, нічого не боячись, і серед усіх сил, що протистоять мені, непохитно стою за здоровий спосіб життя. Я щоденно наполегливо засвоюю настанову на здоровий спосіб життя, я постійно переборюю всі сили, що протидіють мені й намагаються порушити мій здоровий спосіб життя, я створюю могутню підтримку своєму здоровому способу життя, я створюю могутній захист своєму здоровому способу життя.

Я постійно підтримую повну бойову готовність для подолання всіх шкідливих впливів, які намагаються зіштовхнути мене в прірву алкоголізму. Алкоголь є мій найнебезпечніший ворог, який руйнує моє здоров'я, забирає в мене волю, забирає в мене людську гідність, перетворює мене на істоту, котру зневажають люди. Я твердо знаю, що я залишаюсь людиною та зберігаю свою волю тільки до того часу, поки в мене не потрапило жодної краплини алкоголю.

Я твердо знаю, що людина, окрилена ідеєю одужання, переважає своєю могутністю всі стихії єства, усі протидіючі сили й наперекір усім протидіючим впливам зберігає здоровий спосіб життя. Я налаштовуюсь на енергійне здорове молоде життя і зараз, і через десять років, і через тридцять років, і через п'ятдесят років. Я налаштовуюсь на постійне нарощування вольових зусиль у боротьбі за здоровий спосіб життя і цим постійно збільшую запас надійності, міцності тверезого способу життя. Я стаю сильнішим за всі протидіючі сили, що руйнують мою настанову на тверезий спосіб життя. Я постійно зміцнюю свою настанову на тверезий спосіб життя, і ніякі шкідливі впливи не зруйнують моєї настанови на тверезий спосіб життя.

Я відчуваю, як здоровішаю-міцнішаю, і це сповнює все моє єство радістю життя. У мене попереду довголітнє радісне молоде життя, і це сповнює



мене тріумфальною силою молодості. Негаснучий веселий вогник завжди горить у моїх очах, сонячна радість життя завжди світиться у моїх очах. У всьому клекотить величезна енергія, усі внутрішні органи працюють енергійно, весело, з молодецьким завзяттям працюють усі внутрішні органи. Моя хода весела, швидка, іду, або птахом на крилах лечу, яскраво відчуваю своє молодече завзяття.

Наперекір усім труднощам я непохитно зберігаю прекрасне самопочуття й веселий життєрадісний настрій. З кожним днем я стаю веселішим, життєрадіснішим. На моєму обличчі завжди посмішка, у мені завжди цвіте, цвіте весна й сонячна радість життя наповнює душу й тіло. У моїх очах завжди горить незгасний веселий вогник, непоборна сталева воля світиться в моїх очах.

Я – людина смілива, твердо впевнена в собі, я все вмю, все можу й нічого не боюсь. Я можу вести здоровий спосіб життя наперекір усім протидіючим силам. Я почуваю себе незмірно сильнішим за всі шкідливі впливи. Усе моє життя наповнюється радістю постійних перемог над усіма перешкодами. Я з кожним днем стаю веселішим, життєрадіснішим.

## Додаток И

**Оздоровчий настрій на здоровий дух (за Г. Ситіним)**

У мене вливається нове, здорове, новонароджене життя, я весь наповнююся новим-новим, здоровим, новонародженим життям. Уся душа наповняється світлими здоровими, веселими думками. Величезної, колосальної сили юна душа наповняє голову колосальною енергією життя. Здоровий дух родить здорові-здорові мозкові механізми. Здоровий дух родить міцні, здорові нерви. У мені народжується колосальна сила духу. У мені народжується незламно здоровий дух. Здоровий дух родить здорове, міцне тіло. Здоровий дух родить здорову, сильну, міцну голову.

У мені народжується грайлива, весела, юна душа. У мені народжується грайлива, новонароджена, юна, щаслива душа. Народжується повне панування духу над тілом. Здоровий дух родить міцну, здорову голову. Здоровий дух родить здорові, веселі, щасливі думки.

У мені народжується юна, незламно здорова душа. У мені народжується незламно здоровий дух. У мені новонароджена юна, мужня, вольова, смілива душа. У мені народжується вольова, смілива душа. Я народжуюся людиною сміливою, твердо упевненою в собі. Я все вмію, усе можу. Я можу управляти своїми думками, своїми почуттями. Я твердо знаю як дійсний факт: я можу управляти своїми думками, я можу управляти своїми почуттями.

У мені народжується весела, грайлива, весела, грайлива душа. Веселий вогник загоряється в моїх очах, сонячна світла весняна посмішка на моєму обличчі. Колосальна сила духу світиться в моїх очах. Народжується повне панування духу над думками. Я цілком управляю своїми думками, своїми почуттями. Я цілком управляю своїм станом. Я людина сильної волі, всеперемагаючої сильної волі. Сильна воля світиться в моїх очах, і цю силу відчувають у мені всі люди. У мені народжується мужня, смілива душа. Я народжуюся людиною сміливою, твердо упевненою в собі. Я все вмію, усе можу.

Здоровий дух родить сильне, міцне тіло. Здоровий дух родить по-богатирському сильне, здорове тіло. Я весь наповняюся могутньою, здоровою, богатирською силою. Колосальної сили юна душа родить мене юним богатирем величезної, колосальної сили. Богатирська сила народжується зараз у мені. Хвацькість молодецька народжується в душі. Сила богатирська народжується в мені. У мені народжується незламно здоровий дух. Здоровий дух животворить: здоровий дух родить молоді, юні, веселі думки, веселі, щасливі, здорові думки. Уся душа наповнюється здоровими, веселими, щасливими думками. Я народжуюся веселий, енергійний, веселий. Веселий вогник загоряється в моїх очах. Сонячна, світла, весняна посмішка на моєму обличчі. Уся душа співає від щастя, радості життя. Усі внутрішні органи живуть веселіше, енергійніше, веселіше, веселіше, радісніше. Радість, веселощі переповняють серце.

Здоровий дух родить міцне, здорове, юне серце. Здоровий дух родить по-богатирському сильне, здорове серце. Народжується серце великої, величезної, богатирської сили. Серце яскраво відчуває свою силу богатирську. У мені народжується незламно здорова, юна душа. Уся душа наповняється веселими, щасливими, юними думками. Уся душа наповняється світлими мріями про майбутнє щастя. У мені народжується незламно здоровий дух. У мені народжується колосальна сила духу. Народжується повне панування духу над думками. Здоровий дух родить здорові, веселі-веселі думки. Своїм внутрішнім зором я все більш яскраво, усе більш чітко бачу себе й через тридцять років і через п'ятдесят років і далі молодим, веселим, молодим, веселим, незламно здоровим, і це наповняє мене радістю життя.

Я живу веселіше, веселіше, життєрадісніше, веселий вогник загоряється в моїх очах, у всьому тілі колосальна енергія б'є ключем, я весь наскрізь наповняюся колосальною, невичерпною енергією юності.

## Додаток Л

**Оздоровчий настрій на сміливу поведінку й високу працездатність  
(за Г. Ситіним)**

Я – людина смілива, твердо переконана в собі. Я все вмію, усе можу й нічого не боюсь. З кожним днем моя воля стає все сильнішою й сильнішою. Усе швидше й швидше розвивається моя здатність до самоуправління, я повністю керую діяльністю свого організму та своєю поведінкою. Я твердо знаю, що, якщо всі труднощі зваляться на мене відразу несподівано, їм усе одно не зламати моєї могутньої волі. З кожним днем я стаю людиною усе впевненішою в собі, все сміливішою і сміливішою. Я здатний долати всі труднощі та перепони, що зустрічаються в ході виконання роботи.

Моя внутрішня стійкість, сила моєї волі в десять разів сильніші, у сто разів сильніші за всі труднощі. Моя внутрішня стійкість у житті в десять разів сильніша, у сто разів сильніша за всі труднощі й перешкоди, які мені можуть зустрітись у процесі роботи. Я з кожним днем стаю людиною все сміливішою і сміливішою, усе впевненішою в собі. З кожним днем усе сильнішою стає моя воля. Міцніють мої духовні сили й здоровішають мої нерви. Я стаю все здоровішою, міцнішою людиною. З кожним днем я стаю людиною з усе твердішим і твердішим характером, з усе сильнішою і сильнішою волею. Усе стійкішим стає мій життєрадісний настрій, усе стійкішим стає моє прекрасне самопочуття. Я продовжую здоровішати та міцнішати незважаючи на усі труднощі, усі життєві негаразди, усі шкідливі впливи навколишнього середовища. Я постійно, систематично вправляюсь у подоланні труднощів, які мені зустрічаються в житті. І намагаюсь не відкладати того, що можна зробити зараз. Я постійно здобуваю перемоги над усіма труднощами та перешкодами.

Систематичне вправляння в подоланні всіх труднощів, перешкод, які постійно зустрічаються на роботі, швидко розвиває мою волю. Усе швидше розвиваються мої розумові здібності, моє мислення стає все швидшим, усе активнішим, пам'ять стає все яскравішою та твердішою. Увага стає все сильнішою, усе стійкішою стає моя увага. І я постійно, безперервно контролюю

кожен свій вчинок, кожен свій рух. Я повністю керую своєю поведінкою та всією діяльністю організму.

Під час навчальної діяльності весь організм відновлює свої сили. Всі нервові клітини головного мозку під час самої роботи накопичують молоду енергію, збільшують свої енергетичні ресурси. Весь головний мозок під час навчання збільшує свої енергетичні запаси. І тому під час самого навчання продовжують розвиватися мої розумові здібності. І моя працездатність стає практично безмежною. Усе моє тіло, усі мої внутрішні органи під час навчання продовжують накопичувати молоду енергію.

Міцніють мої духовні сили, здоровішають мої нерви. Усе сильнішою стає моя воля й безперервно збільшуються мої можливості. Те, що раніше було для мене непосильним, недосяжним, стає нижче моїх реальних можливостей. Ті труднощі та перешкоди, котрі здавались мені раніше нездоланими, я тепер долаю сміливо, упевнено і здобуваю над ними одну перемогу за іншою. Наприкінці навчального року я почуваю себе сповненим сил і енергії, навчаюсь із натхненням, з ентузіазмом, на рівні кращих своїх можливостей, увесь мій організм під час навчання накопичує молоду енергію. Я намагаюсь якомога глибше осмислити і до кінця зрозуміти, про що йдеться. Весь мій організм під час навчання накопичує молоду енергію. Я стаю все сильнішою, усе енергійнішою людиною в процесі самого навчання.

Увесь мій організм мобілізує всі свої сили, усі свої безмежні можливості для енергійного розвитку розумових і фізичних здібностей, для накопичування молодої енергії під час самого навчання. І під час самого навчання я продовжую здоровішати й міцнішати. Під час навчання всі мої нерви і м'язи стійко, здорові, міцно, спокійні, безперервно збільшується запас міцності, спокою всіх нервів і м'язів під час навчання. Я стаю людиною все сильнішою і фізично, і духовно. Усе швидше і швидше розвивається моя воля і міцнішає мій характер. Я стаю людиною незламної волі, стаю людиною з непохитно твердим характером. І жодні сили у світі не можуть збити мене з пантелику та змусити мене відмовитись від досягнення поставленої мети.

**Додаток Л**  
**Гігієнічні критерії раціональної організації уроку**

№ з/п	Показники уроку	Рівні гігієнічної раціональності уроку		
		раціональний	недостатньо раціональний	нераціональний
1.	Щільність уроку	Не менше 60% і не більше 70 – 80%	85–90%	Більше 90%
2.	Число видів навчальної діяльності	4–7	2-3	1–2
3.	Середня тривалість видів діяльності	Не більше 10 хв.	11–15 хв	Більше 15 хв.
4.	Частота чергування різних видів навчальної діяльності	Зміна не пізніше ніж через 7–10 хв.	Зміна через 11–15 хв.	Зміна через 15–20 хв.
5.	Число видів викладання	Не менше 3	2	1
6.	Чергування видів викладання	Не пізніше ніж через 10–25 хв.	Через 15–20 хв.	Не чергуються
7.	Наявність емоційних розрядок (число)	2 – 3	1	Немає
8.	Місце використання ТЗН	Відповідно до гігієнічних норм	З частковим дотриманням гігієнічних норм	У довільній формі
9.	Зміна поз	Поза чергується відповідно до виду роботи. Учитель спостерігає за посадкою учнів	Є випадки невідповідності пози виду роботи. Учитель іноді контролює посадку учнів	Часта невідповідність пози виду роботи. Пози не контролюються вчителем
10.	Фізкультхвилинка й оздоровчі вправи	2–3 вправи за урок по 3–5 повторень кожної	1 фізкультхвилинка за урок недостатньої тривалості	Відсутні
11.	Психологічний клімат	Переважають позитивні емоції	Є випадки негативних емоцій. Урок емоційно індиферентний	Переважають негативні емоції
12.	Момент зниження навчальної активності учнів	Не менше ніж через 40 хв	Не менше ніж через 35–37 хв.	Менше ніж через 30 хв.

**Додаток М**  
**Універсальний конструктор уроку біології**

№ з/п	Початок уроку	Пояснення нового матеріалу	Закріплення, тренування	Повторення	Контроль	Домашнє завдання	Оздоровчі технології
1	Інтелектуальна розминка	Ділова гра „Біганина”	Знайди помилку	Своя шпаргалка	Світлофор	Завдання на вибір	Медитація „Дерево”
2	„Так” – „Ні”	Дивуй. Сповільнена відгадка	Прес-конференція	Повтор із контролем	Ланцюгове опитування	Творче д/з	Нетрадиційна гімнастика
3	Сповільнена відгадка	Політ фантазії	Мозковий штурм	Повторення із розширенням	Звичайне опитування	Реферат	Релаксація за Бенсоном
4	Політ фантазії	Запитання до тексту	Гра „Готуємо тренерів”	„Ланцюгова реакція”	„Так” – „Ні”	Звичайне домашнє завдання	Імунна гімнастика
5	Світлофор (сигнальні картки)	Прес-конференція	Гра в театр	Опитування-підсумок	Самоопитування	Запізніла відгадка	Вправа для очей
6	Самоопитування	Знайди помилку	„Так” – „Ні”	Обговорюємо д/з	Біологіч. диктант	Особливе д/з	Валеологічний масаж
7	Взаємоопитування	Доповідь	„Своя шпаргалка”	Роль „Психолог”	Бліц-контроль	Тестування	Аутотренінг
8	„Матрьошка”	Проблемний діалог	Гра „Придумай пастку”	Біологічний диктант	Складемо сенкани	Кросворд	Вправа на увагу
9	„Мозковий штурм”	Гра в театр	Тренувал. контрольна робота	Свої приклади	Відбірковий контроль	Підведи підсумок	Тренування пам’яті
10	Гра в театр	Ділова гра „Точка зору”	Світлофор (сигнальні картки)	Знайди помилку	Звичайна контрольна робота	Творче домашнє завдання	Елементи ейдетики
11	Обговорення виконання д/з	Сповільнена відгадка	„Ланцюгова реакція”	„Так” – „Ні”	„Ланцюгова реакція”	Завдання олімпійського резерву	Як бути щасливим
12	Звичайне опитування	Тренінг „Мій вибір”	Ділова гра „Біганина”	Взаємоопитування	Самостійна робота	Скласти есе про вчених	Будь здоровий!
13	Психологічна розминка	Ділова гра	Взаємоопитування	Самоопитування	Біологічний диктант	Обговорення д/з	Елементи ейдетики

## Додаток Н

### Тематика бесід з формування культури здоров'я учнів

#### **1. Біосоціальна природа людини (біологія, історія, правознавство)**

- 1.1. Місце людини в органічному світі та її ставлення до природи.
- 1.2. Поняття про екологічну культуру. Екологія людини в промисловому місті.
- 1.3. Здоровий спосіб життя як можливість реалізації еволюційних передумов здоров'я людини.
- 1.4. Закон боротьби за існування як основа збереження життя за рахунок високого рівня здоров'я.
- 1.5. Людина – суспільна істота, суперечність соціальних настанов генетичним передумовам.

#### **2. Вікові основи індивідуального розвитку (біологія, ОБЖ, трудове навчання, робота класних керівників).**

- 2.1. Роль способу життя в індивідуальному розвитку.
- 2.2. Критичні вікові періоди.
- 2.3. Особливості психофізичного розвитку й статевого виховання в різні вікові періоди.
- 2.4. Гігієна дівчинки й хлопчика (дівчини й хлопця).
- 2.5. Мода, шкідливі звички й здоров'я.

#### **3. Поняття про спосіб життя й здоров'я (предмети всіх дисциплін)**

- 3.1. Поняття про спосіб життя та його компоненти.
- 3.2. Способи збереження й зміцнення здоров'я.
- 3.3. Культура здоров'я та її виховання.
- 3.4. Діагностика свого здоров'я.
- 3.5. Відповідальність людини за своє здоров'я.

#### **4. Як навчитися вчитися з усіх предметів**

- 4.1. Поняття про розумову діяльність.
- 4.2. Психофізіологія розумової діяльності.
- 4.3. Навчання із захопленням.
- 4.4. Розвиток критичного і творчого мислення школярів.
- 4.5. Особливості пам'яті, уваги та їх тренування.
- 4.6. Правильна підготовка домашнього завдання.
- 4.7. Підготовка до іспитів і тестування.
- 4.8. Методи та засоби тренування й відновлення розумової працездатності.
- 4.9. Попередження порушення зору, постави, органів дихання, кровообігу під час розумової діяльності.

#### **5. Рухова активність (біологія, основи фізичної культури, фізкультхвилинки)**

- 5.1. Оздоровчий потенціал фізичної культури.
- 5.2. Ранкова гігієнічна гімнастика.
- 5.3. Активний відпочинок.



5.4. Правильне регулювання фізичних навантажень та оцінка їх ефективності.

5.5. Спорт і його оздоровчий потенціал.

**6. Загартовування організму, профілактика застудних захворювань (біологія, фізична культура, ОБЖ, робота класних керівників)**

6.1. Засоби, принципи й фізіологічна сутність загартовування.

6.2. Резерви загартованості організму.

6.3. Методи зміцнення імунітету.

6.4. Основні причини застудних інфекцій і заходи їх профілактики.

6.5. Гігієна органів дихання й голосового апарату.

**7. Харчування й здоров'я (біологія, хімія, трудове навчання, робота класних керівників)**

7.1. Характеристика основних харчових продуктів і поживних речовин у них. Вітаміни.

7.2. Режим харчування. Принципи раціонального харчування.

7.3. Харчування й ожиріння.

**8. Психофізичне здоров'я та його формування (біологія, робота класних керівників)**

8.1. Індивідуальні особливості психіки людини, способи їх визначення й коректування.

8.2. Урахування індивідуальних особливостей людини в способі життя, поведінці, виборі професії тощо.

8.3. Поняття про біоритми та їх урахування в життєдіяльності.

8.4. Роль сну в забезпеченні психічного здоров'я; гігієна сну.

8.5. Культура поведінки й стан психіки.

8.6. Емоції й здоров'я. Профілактика стресів.

8.7. Причини конфліктів серед підлітків, шляхи їх попередження та виходу з конфлікту.

8.8. Психофізіологія тривожності й страхів школярів, їх профілактика.

**9. Профілактика шкідливих звичок (предмети всіх дисциплін)**

9.1. Життя без СНІДу.

9.2. Природа наркоманії. Зміна особистості наркомана.

9.3. Вплив психоактивних речовин на організм, який росте: безпосередні та віддалені результати.

9.4. Способи вироблення активної позиції у вирішенні власних проблем, уміння протистояти їх негативній дії.

**10. Статеве виховання (біологія, література, мова, історія)**

10.1. Статеві психофізичні особливості та їх урахування в способі життя.

10.2. Спосіб життя та статевий розвиток.

10.3. Поняття жіночності й мужності.

10.4. Поняття симпатії, закоханості й любові.

**11. Дії в надзвичайних ситуаціях (біологія, ОБЖ, медична підготовка)**

11.1. Надзвичайні ситуації: види, причини, заходи попередження.

11.2. Поведінка людей у надзвичайних ситуаціях.

11.3. Способи надання першої долікарської допомоги.

**Додаток О**  
**Психологічні розминки на уроках**

***Розминка „Найважливіші речі в моєму житті”***

***до уроку біології в 9 класі „Будова та функції м’язів. Групи м’язів”***

Учитель пропонує учням назвати найголовніші речі в їхньому житті. Висновки учнів фіксуються на дошці.

Це можуть бути: гарне навчання, багатство, добрі друзі, привабливість, престижна робота, улюблена справа тощо.

Учитель запитує в учнів: без чого ж не можна досягти ні гарного навчання, ні успіхів, ні багатства?

Аналізуючи всі висловлювання, учні доходять висновку, що найголовніша цінність у житті – це здоров’я. У цей момент учитель створює позитивний мотив діяльності: саме сьогоднішній урок дасть вам знання, що допоможуть зміцнити своє здоров’я. Отже, тема уроку – „Будова та функції м’язів. Групи м’язів”.

На цьому ж уроці на етапі рефлексії учням пропонується написати на аркушах заходи, які допоможуть зміцнити власні м’язи, а отже, зберегти здоров’я, зробити своє тіло сильним і красивим. Виконується вправа „Кроки до здоров’я”. Діти поділяються на підгрупи, розробляють заходи зміцнення м’язів, проводять колективне обговорення рішень та повідомляють його іншим учням класу, після чого наклеюють аркуші на плакат „Кроки до здоров’я та краси”.

***Розминка до уроку біології у 10 класі***

***„Нуклеїнові кислоти. ДНК і РНК”***

Учитель: Як приємно зустрічатися з розумними й талановитими учнями. Коли я заходжу до класу, бачу зацікавлені очі. Мені відразу хочеться розповісти вам щось незвичайне, нове. А чи вмієте ви помічати один в одного найкраще? Це не обов’язково риси вашої зовнішності, це можуть бути

найкращі риси вашого характеру. Зробити людині комплімент – означає знайти слова, які б найкраще охарактеризували її переваги, адже слово „комплімент” означає „доповнення”. Давайте спробуємо подарувати один одному компліменти. Удалий комплімент здатний підтримати людину, подарувати їй гарний настрій.

Виконується вправа „Комплімент”, учні говорять один одному компліменти.

Учитель: Я бачу, як сяють ваші очі! Гарний настрій дуже важливий, а особливо на сьогоднішньому уроці біології, який покаже вам ще один цікавий ракурс застосування слова „комплімент”. Тема сьогоднішнього уроку – „Нуклеїнові кислоти. ДНК і РНК”. А найважливішим існуванням будь-якої молекули ДНК є явище компліментарності.

***Розминка до уроку біології в 9 класі***  
***„Емоції. Емоційні реакції і стани”***

Учитель: Елла Вілкокс одного разу зауважила: „Посміхайтесь, і весь світ буде посміхатися разом з вами. Плачте – і ви будете плакати один”. А народна мудрість стверджує: „Посмішка народжує посмішку”. Посмішка – це подарунок, який ми можемо зробити всім, кого зустрінемо. Ми любимо оптимістів, адже їхня посмішка дає нам віру в життя. Ми не любимо песимістів, які кажуть, що в них немає причини для посмішки. Здатність посміхатися перед труднощами песимістам не дана, хоча не всі ми посміхаємося в однакових ситуаціях, і посмішки в нас різні. За допомогою посмішки, у якій є часточка тепла нашого серця, ми можемо зігріти наш іноді непривітний світ. А ще посмішка може надихнути всіх, хто знаходиться поруч з вами, на подолання труднощів, підтримати в скрутну хвилину. Наведіть приклади, коли посмішка буває найкращим виходом зі складної ситуації.

Після обговорення думок учнів учитель мотивує навчальну діяльність учнів на уроці.

Учитель: Сьогоднішній урок допоможе нам з'ясувати, як приходять до нас радість і сум, сміх і сльози, гнів і подив. Після мотивації дітям пропонується на аркуші зобразити схематично свій емоційний стан у вигляді обличчя з відповідним настроєм. Те саме учні роблять і в кінці уроку, підбиваючи своєрідний емоційний підсумок: як вплинуло вивчення теми на настрої, які емоції переважали в кінці уроку. Зіставлення цих двох станів є дуже цінним для вчителя під час аналізу уроку.

Психологічні розминки можуть застосовуватися і на уроках з інших предметів. Вони мають виховну мету, розвивають певні риси характеру. Наведемо приклад розминки, яка вчить взаємодопомоги, створює необхідну психологічну основу для подальшої роботи в парах і групах.

Учитель ставить проблемні запитання:

– Як ви розумієте вислів „Допоможіть собі, допомагаючи іншим”?

Чому наша допомога іншим і любов до них додають нам душевного здоров'я та енергії?

Коли ми „віддаємо себе”, наше життя часто набуває більш глибокого змісту. Ми відчуваємо радість від наших досягнень. Давайте подумаємо, що ми можемо дати один одному? А для цього продовжимо фразу: „Я можу подарувати тобі...”

Починає, як правило, учитель: „Я можу подарувати вам своє захоплення предметом, який викладаю”.

Учні звертаються один до одного за принципом „ланцюжка”:

- Аліна А.: Я можу поділитися своїм часом.
- Давид М.: Я можу подарувати тобі свою підтримку.
- Галина Х.: Я можу поділитися терпінням.
- Роман М.: Я можу поділитися радістю й сміхом.
- Маша В.: Я можу запропонувати тобі дружбу.

Учитель підсумовує: Як добре, що ви маєте стільки гарних якостей, якими хочете щедро поділитися один з одним.

## Додаток П

## „Результати формування культури здоров’я старшокласників”

Таблиця П.1

**Характеристика показників валеологічної освіченості  
старшокласників на констатувальному й формувальному етапах  
експерименту (n<sub>1</sub> – 205, n<sub>2</sub> – 206)**

Показники	Етапи контролю	Рівні											
		Високий				Середній				Низький			
		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
		кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%
Знання індивідуальних особливостей організму	вихідний	19	9,3	20	9,7	120	58,5	122	59,2	66	32,2	64	31,1
	підсумковий	26	12,7	42	20,4	124	60,5	143	69,4	55	26,8	21	10,2
	p	>0,05		<0,01		>0,05		<0,05		>0,05		<0,001	
Знання основних захворювань, профілактики	вихідний	19	9,3	19	9,2	120	58,5	122	59,2	66	32,2	65	31,6
	підсумковий	26	12,7	57	27,7	122	59,5	135	65,5	57	27,8	14	6,8
	p	>0,05		<0,001		>0,05		>0,05		>0,05		<0,001	
Шкідливі звички та їх попередження	вихідний	24	11,7	23	11,2	129	62,9	131	63,6	52	25,4	52	25,2
	підсумковий	32	15,6	56	27,2	128	62,4	137	66,5	45	22,0	13	6,3
	p	>0,05		<0,01		>0,05		>0,05		>0,05		<0,001	
Інформованість про екологічну обстановку	вихідний	25	12,2	25	12,1	112	54,6	115	55,8	68	33,2	66	32,0
	підсумковий	28	13,7	59	28,6	115	56,1	126	61,2	62	30,2	21	10,2
	p	>0,05		<0,001		>0,05		>0,05		>0,05		<0,001	
Надання першої долікарської допомоги	вихідний	22	10,7	23	11,2	117	57,1	116	56,3	66	32,2	67	32,5
	підсумковий	24	11,7	47	22,8	122	59,5	137	66,5	59	28,8	22	10,7
	p	>0,05		<0,01		>0,05		<0,05		>0,05		<0,001	
Надання першої долікарської допомоги	вихідний	22	10,7	23	11,2	117	57,1	116	56,3	66	32,2	67	32,5
	підсумковий	24	11,7	47	22,8	122	59,5	137	66,5	59	28,8	22	10,7
	p	>0,05		<0,01		>0,05		<0,05		>0,05		<0,001	
Поняття про здоров’я і ЗСЖ	вихідний	25	12,2	26	12,6	107	52,2	109	52,9	73	35,6	71	34,5
	підсумковий	31	15,1	58	28,2	113	55,1	124	60,2	61	29,8	24	11,6
	p	>0,05		<0,001		>0,05		>0,05		>0,05		<0,001	
Знання про працездатність, профілактику стресів, утомлення	вихідний	17	8,3	18	8,7	111	54,2	108	52,4	77	37,6	80	38,9
	підсумковий	21	10,2	40	19,4	117	57,1	134	65,1	67	32,7	32	15,5
	p	>0,05		<0,01		>0,05		<0,02		>0,05		<0,001	
Народні методи лікування, національні традиції	вихідний	18	8,8	20	9,7	103	50,2	104	50,5	84	41,0	82	39,8
	підсумковий	22	10,7	42	20,4	106	51,7	127	61,7	77	37,6	37	18,0
	p	>0,05		<0,01		>0,05		<0,05		>0,05		<0,001	
Середні статистичні значення	вихідний	10,3		10,6		56,0		56,3		33,7		33,2	
	підсумковий	12,8		24,3		57,7		64,5		29,5		11,2	
	p	>0,05		<0,001		>0,05		>0,05		>0,05		<0,001	

**Розподіл даних з другого критерію – валеологічної свідомості у  
старшокласників на констатувальному й формувальному етапах  
експерименту (n<sub>1</sub> – 205, n<sub>2</sub> – 206)**

Показники	Етапи контролю	Рівні											
		Високий				Середній				Низький			
		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
		кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%
Особистісна цінність здоров'я	вихідний	34	16,6	35	17,0	123	60,0	125	60,7	48	23,4	46	22,3
	підсумковий	36	17,6	56	27,2	122	59,5	128	62,1	47	22,9	22	10,7
	p	>0,05		<0,02		>0,05		>0,05		>0,05		<0,01	
Важливість дотримання ЗСЖ	вихідний	25	12,2	26	12,6	108	52,7	107	52,0	72	35,1	73	35,4
	підсумковий	35	17,1	55	26,7	105	51,2	117	56,8	65	31,7	34	16,5
	p	>0,05		<0,01		>0,05		>0,05		>0,05		<0,001	
Інтерес до екологічних проблем	вихідний	29	14,1	31	15,05	110	53,7	111	53,9	66	32,2	64	31,1
	підсумковий	37	18,0	59	28,6	106	51,7	125	60,7	62	30,2	22	10,7
	p	>0,05		<0,001		>0,05		>0,05		>0,05		<0,001	
Прагнення поліпшити знання про здоров'я	вихідний	39	19,0	38	18,5	120	58,5	122	59,2	46	22,4	46	22,3
	підсумковий	43	21,0	65	31,6	126	61,5	125	60,7	56	27,6	16	7,8
	p	>0,05		<0,01		>0,05		>0,05		>0,05		<0,001	
Важливість дотримання ЗСЖ	вихідний	25	12,2	26	12,6	108	52,7	107	51,9	72	35,1	73	35,4
	підсумковий	35	17,1	55	26,7	105	51,2	117	56,8	65	31,7	34	16,5
	p	>0,05		<0,01		>0,05		>0,05		>0,05		<0,001	
Інтерес до екологічних проблем	вихідний	29	14,2	31	15,1	110	53,7	111	53,9	66	32,2	64	31,1
	підсумковий	37	18,1	59	28,6	106	51,7	125	60,7	62	30,2	22	10,7
	p	>0,05		<0,001		>0,05		>0,05		>0,05		<0,001	
Прагнення поліпшити знання про здоров'я	вихідний	39	19,0	38	18,5	120	58,5	122	59,2	46	22,4	46	22,3
	підсумковий	43	21,0	65	31,6	126	61,5	125	60,7	56	27,6	16	7,8
	p	>0,05		<0,01		>0,05		>0,05		>0,05		<0,001	
Ставлення до оздоровчих систем	вихідний	24	11,7	25	12,2	129	62,9	127	61,7	52	25,4	54	26,2
	підсумковий	30	14,6	57	27,7	123	60,0	130	63,1	52	25,4	19	9,2
	p	>0,05		<0,001		>0,05		>0,05		>0,05		<0,001	
Оцінка важливості поведінково-го фактора	вихідний	30	14,6	29	14,1	124	60,5	128	62,1	51	24,9	49	23,8
	підсумковий	32	15,6	59	28,64	126	61,5	126	61,2	47	22,9	21	10,2
	p	>0,05		<0,001		>0,05		>0,05		>0,05		<0,001	
Середні статистичні значення	вихідний	14,7		14,9		58,1		58,3		27,2		26,9	
	підсумковий	17,3		28,4		57,6		60,8		25,1		10,8	
	p	>0,05		<0,001		>0,05		>0,05		>0,05		<0,001	

**Розподіл даних за третім критерієм – валеологічної поведінки на констатувальному й формувальному етапах експерименту**

**(n<sub>1</sub> – 205, n<sub>2</sub> – 206)**

Показники	Етапи контролю	Рівні											
		Високий				Середній				Низький			
		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
		кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%
Режим дня	вихідний	20	9,8	21	10,2	131	63,9	132	64,1	54	26,3	53	25,7
	підсумк.	26	12,7	42	19,9	131	63,9	136	66,0	48	23,4	28	14,1
	p	>0,05		<0,01		>0,05		>0,05		>0,05		<0,01	
Рухова активність	вихідн.	24	11,7	26	12,6	123	60,0	123	59,7	58	28,3	57	27,7
	підсумк.	26	12,7	45	21,8	133	64,9	136	66,0	46	22,4	25	12,1
	p	>0,05		<0,02		>0,05		>0,05		>0,05		<0,001	
Дотримання режиму сну	вихідний	26	12,7	25	12,1	129	62,9	130	63,1	50	24,4	51	24,8
	підсумк.	28	13,7	45	21,8	130	63,4	124	60,2	47	22,9	37	18,0
	p	>0,05		<0,01		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	
Раціональне харчування	вихідний	21	10,2	21	10,2	128	62,4	130	63,1	56	27,3	55	26,7
	підсумк.	25	12,2	48	23,3	131	63,9	132	64,1	49	23,9	26	12,6
	p	>0,05		<0,001		>0,05		>0,05		>0,05		<0,01	
Відсутність шкідливих звичок	вихідний	36	17,6	37	18,0	127	62,0	128	62,1	42	20,5	41	19,9
	підсумк.	42	20,5	52	25,2	127	62,0	134	65,1	36	17,6	20	9,7
	p	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		<0,01	
Психічний стан здоров'я	вихідний	23	11,2	24	11,7	135	65,9	136	66,0	47	22,9	46	22,3
	підсумк.	27	13,2	46	22,3	134	65,4	138	67,0	44	21,4	22	10,7
	p	>0,05		<0,01		>0,05		>0,05		>0,05		<0,01	
Участь у спортивних, оздоровчих заходах	вихідний	25	12,2	27	13,1	129	62,9	130	63,1	51	24,9	49	23,8
	підсумк.	28	13,7	60	29,1	131	63,9	129	62,6	46	22,4	17	8,3
	p	>0,05		<0,001		>0,05		>0,05		>0,05		<0,001	
Природоохоронна діяльність	вихідний	27	13,2	28	13,6	140	68,3	140	68,0	38	18,5	38	18,4
	підсумк.	30	14,6	57	27,7	138	67,3	130	63,1	37	18,1	19	9,2
	p	>0,05		<0,001		>0,05		>0,05		>0,05		<0,01	
Середні статистичні значення	вихідний	12,3		12,7		63,5		63,7		24,6		23,7	
	підсумк.	14,2		23,9		64,3		64,3		21,5		11,8	
	p	>0,05		<0,01		>0,05		>0,05		>0,05		<0,01	

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Агаджанян Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н. А. Агаджанян, Н. Н. Шабатура. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 208, [2] с. – (Наука – спорту).
2. Азбука здоровья : профилактика вредных привычек : воспитательная работа в классах коррекции. 5–9 классы / авт.-сост. Е. М. Матвеева. – М. : Глобус, 2007. – 206 с. – (Воспитательная работа).
3. Айзенк Г. Супертесты IQ / Г. Айзенк. – М. : Эксмо, 2002. – 208 с.
4. Аксенова А. М. Взаимодействие медиков, психологов и педагогов в работе по улучшению успеваемости школьников / Аксенова А. М., Ливенская Т. Т., Фурсова Р. П. // ЛФК и массаж. – 2004. – № 3. – С. 3–45.
5. Алексеева Е. В. Педагогические условия формирования здорового образа жизни у школьников на основе аксиолого-компетентностного подхода : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.01 „Общая педагогика, история педагогики и образования” / Е. В. Алексеева. – Н. Новгород, 2006. – 24 с.
6. Алемаскин М. А. Воспитательная работа с подростками / М. А. Алемаскин. – М. : Знание, 1979. – 42 с.
7. Алешина Л. И. Формирование мотивации ЗОЖ будущего учителя в процессе профессиональной подготовки : дис. ... канд. пед наук : 13.00.08 / Алешина Лариса Ивановна. – Волгоград, 1998. – 208 с.
8. Алфимов В. Н. Творческая личность старшеклассника: модель и развитие / Алфимов В. Н., Артемов Н. Е., Тимошко Г. В. ; идея и науч. рук. В. Н. Алфимова. – Киев ; Донецк : Б. и., 1993. – 64 с.
9. Амонашвили Ш. А. Педагогическая симфония / Ш. А. Амонашвили. – М. : МЦР, 2002. – 672 с.
10. Амонашвили Ш. А. Размышления о гуманной педагогике / Ш. А. Амонашвили. – М. : Издат. дом Шалвы Амонашвили, 2001. – 464 с.



11. Амосов Н. М. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2005. – 219, [5] с. – (Рецепты здоровья).
12. Амосов Н. Моя система здоровья / Н. Амосов // Наука и жизнь. – 1998. – № 7. – С. 48–52.
13. Амосов Н. М. Разум. Человек. Общество. Будущее / Н. М. Амосов. – Киев : Байда, 1994. – 165 с.
14. Анализ жалоб старшеклассников промышленного города на ухудшение самочувствия / Капранов С. В., Капранова Г. В., Тарасова И. О. и др. // „Динаміка наукових досліджень – 2005” : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф.– Д. : Наука і освіта, 2005. – Т. 30 : Медицина. – С. 51–52.
15. Ананьев Б. Г. Избранные педагогические труды : в 2 т. / Б. Г. Ананьев. – М. : Педагогика, 1980 – . – Т. 2. – 1980. – 287 с.
16. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – М. : Наука, 1977. – 380 с.
17. Ананьев В. А. Практикум по психологии здоровья : метод. пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
18. Андреев В. И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности: Основы педагогического творчества / Андреев В. И. – Казань : Изд-во Казан. ун-та, 1988. – 238 с.
19. Андреев Ю. А. Три кита здоровья / Ю. А. Андреев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 336 с. : ил.
20. Андреев В. И. Эвристическое программирование учебно-исследовательской деятельности / В. И. Андреев. – М. : Высш. шк., 1981. – 240 с.
21. Аниськин С. В. Эколого-гуманистические приоритеты в системе глобального образования / С. В. Аниськин // Ціннісні пріоритети

- освіти у ХХІ столітті : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Луганськ, 11–13 листоп. 2003 р.). – Луганськ : Альма-матер, 2003. – Ч. 4. – С. 47–54.
22. Апанасенко Г. Л. Валеология : неизбежность новой стратегии здравоохранения / Г. Л. Апанасенко // Укр. мед. часоп. – 2003. – № 5. – С. 90–92.
  23. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Киев : Здоров'я, 1998. – 248 с.
  24. Апанасенко Г. Л. Начала валеологии. Индивидуальное здоровье (сущность, фенология, стратегия управления) / Г. Л. Апанасенко // Укр. мед. часоп. – 2002. – № 5. – С. 45–47.
  25. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : МГП „Петрополис”, 1992. – 123 с.
  26. Аристотель. Сочинения : в 4 т. / Аристотель. – М. : Мысль, 1975. – Т. 1. – 1975. – 570 с.
  27. Артем'єва І. Формування критичного мислення учнів у процесі вивчення біології / Ірина Артем'єва // Біологія („Шкільний світ”). – 2008. – № 34/35. – С. 15–18.
  28. Асмолов А. Г. Психология личности : принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов. – М. : Смысл ; Издат. центр „Академия”, 2002. – 416 с.
  29. Бабанский Ю. К. Комплексный подход к воспитанию школьников / Ю. К. Бабанский, Г. А. Победоносцев. – М. : Педагогика, 1980. – 80 с.
  30. Бабанский Ю. К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований : [дидакт. аспект] / Ю. К. Бабанский. – М. : Педагогика, 1982. – 192 с.
  31. Бабахо В. А. Культурология : программа базового курса, хрестоматия, словарь терминов / В. А. Бабахо, С. И. Левикова. – М. : ФАИР – ПРЕСС, 2000. – 400 с.

32. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Бабич В'ячеслав Іванович. – Луганськ, 2006. – 315 с.
33. Базалук О. А. Разумное вещество / О. А. Базалук. – Киев : Наук. думка, 2000. – 366 с.
34. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка : экспресс-контроль в школе и дома : практ. пособие / В. Ф. Базарный. – М. : АРКТИ, 2005. – 176 с.
35. Бандурка О. М. Основи психології і педагогіки : підручник / О. М. Бандурка, В. О. Тюріна, О. І. Федоренко ; МВС України, Нац. ун-т внутр. справ. – Х. : Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2003. – 336 с.
36. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования, обучающихся по группе спец. 0300 „Образование” / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2003. – 351,[1] с. : ил.
37. Бархаев Б. И. Педагогическая психология : учебник / Б. И. Бархаев. – СПб. : Питер, 2007. – 448 с.
38. Барышева Е. И. Экспериментальная психология : учеб. пособие / Е. И. Барышева, Е. А. Шайкина. – Луганск : Янтарь, 2003. – 116 с.
39. Бахарев В. Д. Аутотренинг / В. Д. Бахарев. – М. : Знание, 1992. – 64 с. – (Новое в жизни, науке, технике, серия „Медицина”. – № 3).
40. Бахнова Т. В. Формирование осознанной потребности будущего учителя в здоровом образе жизни в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.08 „Теория и методика профессионального образования” / Т. В. Бахнова. – Волгоград, 2005. – 27 с.
41. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. В. Безпалько – К. : Центр учб. л-ри, 2009. – 208 с.

42. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. – М. : Моск. психол.- соц. ин-т, 2004. – 240 с.
43. Белоусова В. А. Воспитание культуры поведения учащихся / В. А. Белоусова. – Киев : Рад. шк., 1986. – 160 с.
44. Бердник О. В. Збереження здоров'я здорових – нагальна потреба сучасної медицини / О. В. Бердник // Медико-екологічні та соціально-гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в Україні : зб. тез доп. наук.-прак. конф. з міжнар. участю, 10–11 верес. 2009 р. – К., 2009.– С. 21–26.
45. Бережна Т. Здоров'я – найбільша цінність / Таміла Бережна // Сільська школа України. – 2000. – № 22. – С. 10–12.
46. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – М. : Педагогика, 1989. – 192 с.
47. Бех І. Д. Педагогіка успіху : виховні втрати та їх подолання / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 2004. – № 4 (45). – С. 5–8.
48. Билич Г. Л. Основы валеологии : учебник / Г. Л. Билич, Л. В. Назарова. – СПб. : Водолей, 1998. – 558 с.
49. Бим-Бад Б. М. Очерки по истории и теории педагогики / Б. М. Бим-Бад. – М. : УРАО, 2003. – 272 с.
50. Бобрицька В. І. Як зберегти психічне здоров'я : поради вчителю / Бобрицька В. І. // Основи здоров'я і фізична культура. – 2005. – № 1. – С. 6–10.
51. Богданова О. К. Сучасні форми і методи викладання біології в школі / О. К. Богданова. – Х. : Вид. група „Основа”, 2003. – 80 с.
52. Бойко В. Наше здоров'я – у кожному з нас : столична програма „Екологія дитинства” та її перспективи / Владислав Бойко // Вітчизна. – 2002. – № 5/6. – С. 139–143.
53. Бойко О. В. Охрана психического здоровья : учеб. пособие для высш. учеб. заведений / О. В. Бойко. – М. : Академия, 2004. – 268 с.

54. Бойченко Т. Здоров'я як предмет валеології, медицини та педагогіки / Тетяна Бойченко // Біологія і хімія в шк. – 1999. – № 2. – С. 6–8.
55. Бондаревская Е. В. 100 понятий личностно-ориентированного воспитания : глоссарий : учеб. пособие / Е. В. Бондаревская. – Ростов-н/Д. : Изд-во Рост. пед. ун-та, 2000. – 43 с.
56. Бондаревская Е. В. Теория и практика личностно-ориентированного образования / Е. В. Бондаревская. – Ростов-н/Д. : Изд-во Рост. пед. ун-та, 2000. – 352 с.
57. Бондаревская Е. В. Формирование нравственного сознания старших школьников : учеб. пособие по спецкурсу / Е. В. Бондаревская. – Ростов-н/Д. : Изд-во Рост. пед. ин-та, 1976. – 192 с.
58. Бондарчук Е. И. Основы психологии и педагогики : курс лекций / Бондарчук Е. И., Бондарчук Л. И. – 2-е изд., перераб. и доп. – Киев : МАУП, 2001. – 168 с. : ил.
59. Борзова Е. П. История мировой культуры : учеб. пособие для студентов вузов искусств и культуры / Е. П. Борзова ; Санкт-Петербург. гос. ун-т культуры и искусств. – СПб. : Лань, 2001. – 669, [5] с. : ил. – (Мир культуры, истории и философии).
60. Борисенко Н. Ф. О методических подходах к изучению и формированию здорового образа жизни населения / Борисенко Н. Ф., Бородюк Т. М., Маленко Н. Д. // Гигиена и санитария. – 1991. – № 11. – С. 82–84.
61. Боровик Н. М. Формування здорової особистості в традиціях українського народу, моєї сім'ї / Н. М. Боровик // Основи здоров'я і фізична культура. – 2005. – № 5. – С. 23–24.
62. Бородаева Л. Г. Учебно-методический комплекс по дисциплине „Педагогическая валеология” / Л. Г. Бородаева, И. А. Руднева ; Федер. агентство по образованию, ГОУ ВПО „Волгоградский государственный педагогический университет”, Ин-т дошк., нач.

- образования и спец. педагогики, фак. соц. и коррекц. педагогики, каф. соц. педагогики. – Волгоград : Перемена, 2007. – 110 с.
63. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 186 с.
64. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман ; АН СССР, Дальневост. науч. центр, отд. физиологии и фармакологии при Ин-те биологии моря. – Л. : Наука, Ленингр. отд-ние, 1987. – 123, [2] с. : ил.
65. Брехман И. И. Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека / И. И. Брехман // Вопр. философии. – 1982. – № 2. – С. 48–53.
66. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра. псих. наук : спец. 19.00.07 „педагогічна і вікова психологія” / І. С. Булах. – Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К., 2004. – 42 с.
67. Буліч Е. Г. Історія розвитку вчення про здоров'я : (розділи з книги „Валеологія”) / Е. Г. Буліч, І. В. Муравов // Валеологія. – 2002. – № 12. – С. 2–3.
68. Буштуева К. А. Методы и критерии оценок состояния здоровья населения в связи с загрязнением окружающей среды / К. А. Буштуева, И. С. Случанко. – М. : Медицина, 1979. – 167 с.
69. Быстрова А. Н. Мир культуры (основы культурологии) : учеб. пособие для вузов / А. Н. Быстрова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Изд-во Федора Конюхова ; Новосибирск : ООО „Изд-во ЮКЭА”, 2002. – 712 с.
70. Вайнер Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – 2-е изд., испр. – М. : Флинта : Наука, 2002. – 416 с.
71. Вайнер Э. Как сохранить здоровье учеников : метод. разработ. для учителей / Э. Вайнер, И. Растворцева. – М. : Чистые пруды, 2006. – 32 с.

72. Вайнер Э. Н. Роль и содержание работы учителя / Э. Н. Вайнер, Т. Я. Магун, М. М. Панченко // Валеология. – 2002. – № 2. – С. 21–23.
73. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Вакуленко Олена Василівна. – К., 2001. – 256 с.
74. Валеология : навч. посіб. для студ. вищ. закл. освіти : в 2 ч. / В. І. Бобрицька, М. В. Гриньова та ін. ; за ред. В. І. Бобрицької. – Полтава : Скайтек, 2001 – . –  
Ч. 1. – 2001. – 146 с.  
Ч. 2. – 2001. – 160 с.
75. Василенко Н. Оздоровча освіта в європейській загальноосвітній школі / Ніна Василенко // Біологія і хімія в шк. – 2002. – № 4. – С. 37–40.
76. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Академия, 2001. – 352 с.
77. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К. ; Ірпінь : ВТФ „Перун”, 2005. – 1728 с.
78. Вербицький В. Проблеми творчості. Позашкільна педагогічна творчість / Володимир Вербицький // Рід. шк. – 1999. – № 5. – С. 3– 9.
79. Вернадский В. И. Биосфера : (избр. тр. по биогеохимии) / В. И. Вернадский. – М. : Мысль, 1967. – 376 с.
80. Видюк А. П. Модель формування культури здоров'я в процесі навчання / А. П. Видюк, Е. А. Дем'яненко, А. Г. Рыбковский. – Донецк : ДонНУ, 2000. – 72 с.
81. Виленский М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях „здоровый образ жизни” и „здоровый стиль жизни” / М. Я. Виленский, С. О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 2–8.

82. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе : учеб. пособие / М. Я. Виленский. – М. : МГПИ им. В. И. Ленина, 1982. – 156 с.
83. Виленский М. Я. Физическая культура в самовоспитании личности будущего учителя : учеб. пособие / М. Я. Виленский, В. А. Беляева ; Моск. пед. ин-т им. В. И. Ленина ; под общ. ред. В. А. Сластенина. – М. : МГПИ им. В. И. Ленина, 1985. – 60 с.
84. Владиславский В. Человек сам себе друг, сам себе враг / В. Владиславский. – Минск : Вышэйш. шк., 1988. – 171, [2] с. : ил.
85. Влияние атмосферных загрязнений на жизнедеятельность древесных пород растений в городе с развитым металлургическим и коксохимическим производством / Капранов С. В., Капранова Г. В., Капранова Ю. С. и др. // Сборник научных трудов. – Алчевск : НИИПКИ „Параметр”, 1999. – Вып. 2, т. 2. – С. 142–148.
86. Влияние курения табака на систему внешнего дыхания у подростков и юношей / Шишкин Г. С., Гладарь С. Н., Устюжанинова Н. В. и др. // Гигиена и санитария. – 2001. – № 3. – С. 61–64.
87. Все о здоровом образе жизни : пер. с англ. / гл. ред. Натела Ярошенко ; ред. Виктория Герман, Татьяна Коршунова, Ольга Кузнецова. – Б. г. : Издат. дом „Ридерз Дайджест”, 1998. – 404 с.
88. Вульфович А. С. Подготовка будущих учителей к воспитанию у учащихся направленности на ЗОЖ : дис. ... канд. пед наук : 13.00.08 / Вульфович Александр Самуилович. – Волгоград, 2001. – 219 с.
89. Выготский Л. С. Психология развития ребенка / Л. С. Выготский. – М. : Изд-во Смысл ; Изд-во Эксмо, 2006. – 512 с.
90. Галеева Н. Л. Сто приемов для учебного успеха ученика на уроках биологии : метод. пособие для учителя по освоению и использованию пед. технологи „ИСУД” / Н. Л. Галеева. – М. : „5 за знания”, 2006. – 141, [2] с. – (Метод. б-ка).



91. Гальперин П. Я. Методы обучения умственного развития ребенка / П. Я. Гальперин. – М. : Изд-во МГУ, 1985. – 236 с.
92. Гаркуша Н. С. Воспитание культуры здоровья школьников в деятельности классного руководителя : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.01 „Общая педагогика. История педагогики и образования” / Н. С. Гаркуша. – Белгород, 2006. – 22 с.
93. Герасимчук А. А. Основи екології : соціальні та прикладні аспекти : навч. посіб. / А. А. Герасимчук, Ю. І. Палеха. – 2-ге вид., доп. – К. : Вид-во Європ. ун-ту, 2002. – 107 с.
94. Гершунский Б. С. Педагогическая прогностика : методология, теория, практика / Б. С. Гершунский. – Киев : Изд-во при Киев. ун-те ИО „Вища шк.”, 1986. – 200 с.
95. Гигиена экологической среды Донбасса / Агарков В. И., Грищенко С. В., Уманский В. Я. и др. – Донецк : ООО „ДГТ”, 2004. – 172 с.
96. Гин А. А. Приемы педагогической техники: Свобода выбора. Открытость. Деятельность. Обратная связь. Идеальность : пособие для учителей / А. А. Гин. – Гомель : ИПП „Сож”, 1999. – 88 с.
97. Глинянова И. Ю. Основы педагогической валеологии: Проблемы и решения / И. Ю. Глинянова. – Волгоград : Перемена, 1998. – 183 с.
98. Голобородько Г. П. Формування поняття „здорового способу життя” в учнів основної школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 „Загальна педагогіка та історія педагогіки” / Г. П. Голобородько. – Х., 1997. – 17 с.
99. Гончарова Н. В. Формирование культуры профессионального здоровья будущего учителя : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.08 „Теория и методика профессионального образования” / Н. В. Гончарова. – Волгоград, 2005. – 24 с.
100. Горащук В. П. Валеологія : наука, навчальний предмет, культура здоров'я / Горащук В. П. // Освіта на Луганщині. – 1997. – № 1/2. –

- С. 92–95.
101. Горащук В. П. Курс лекций по валеологии : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. П. Горащук. – Луганск, 2008. – 161 с.
  102. Горащук В. П. Организация самостоятельной работы студентов по спецкурсу „Культура здоровья” / В. П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2005. – 145 с.
  103. Горащук В. П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В. П. Горащук // Основи здоров'я і фізична культура. – 2005. – № 5. – С. 10–13.
  104. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
  105. Горелов А. А. Культурология : учеб. пособие для вузов / А. А. Горелов. – М. : Юрайт-М, 2001. – 400 с.
  106. Горішна О. В. Рівень оксиду азоту в крові дітей, які вживають питну воду з підвищеним вмістом нітратів / О. В. Горішна // Перинатологія та педіатрія. – 2002. – № 1. – С. 50–51.
  107. Горяна Л. Г. Соціальне здоров'я людини як показник культури спілкування / Л. Г. Горяна // Основи здоров'я і фізична культура. – 2005. – № 1. – С. 16–20.
  108. Грабарь М. И. Применение математической статистики в педагогических исследованиях / М. И. Грабарь, К. А. Краснянская. – М. : Педагогика, 1998. – 134 с.
  109. Грехова Л. И. В союзе с природой : эколого-природоведческие игры и развлечения с детьми : учеб.-метод. пособие / Л. И. Грехова. – 5-е изд., стер. – М. : ЦГЛ ; Ставрополь : Сервисшкола, 2003. – 286 с.
  110. Грецов А. Г. Психологические тренинги с подростками / А. Г. Грецов. – СПб. : Питер, 2008. – 368 с.: ил. – (Сер. „Книги А. Грецова”).

111. Гречишкіна О. Д. Здоров'я і екологічне виховання школярів / О. Д. Гречишкіна, О. П. М'ягченко // Актуальні питання охорони дітей та підлітків Донбасу : зб. наук. робіт. – Луганськ, 1997. – Вип. 2. – С. 21 – 22.
112. Грибан В. Г. Валеологія : підручник / В. Г. Грибан. – К. : Центр учб. л-ри, 2008. – 214 с.
113. Гримблат С. О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов : учеб.-метод. пособие / С. Гримблат, В. Зайцев, С. Крамской. – Харьков : Коллегиум, 2005. – 184 с.
114. Грiшнова О. А. Людський капітал : формування в системі освіти і професійної підготовки / О. А. Грiшнова. – К. : Т-во „Знання”, 2001. – 254 с.
115. Губська О. П. Система екологічних цінностей як смисловизначальна частина екологічного світогляду особистості / О. П. Губська // Ціннісні пріоритети освіти у ХХІ столітті : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 11–13 листоп. 2003 р., м. Луганськ. – Луганськ, 2003. – Ч. 4. – С. 60–69.
116. Даниленко Г. Результати впровадження програми з валеології / Г. Даниленко, С. Пікузо // Біологія і хімія в шк. – 2002. – № 6. – С. 39 – 42.
117. Данилова Г. Соціально-терапевтична функція освіти як чинник забезпечення здоров'я суспільства / Галина Данилова // Рід. шк. – 2004. – № 1. – С. 12 – 15.
118. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка : в 4 т. / В. И. Даль. – М. : Рус. яз., 2000 – . – Т. 2 : И – О. – 2000. – 779 с.
119. Дегтерев Е. А. Управление современной школой / Е. А. Дегтерев, Ю. Н. Сеницын. – Ростов-н/Д. : Учитель, 2005. – Вып. VIII : Педагогика здоровья. – 224 с.

120. Денисов В. В. Экология: 100 экзаменационных ответов : экспресс-справ. для студентов вузов / В. В. Денисов, И. А. Денисова. – 2-е изд., испр. и доп. – Ростов-н/Д. : МарТ, 2004. – 288 с.
121. Дереклеева Н. И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся, или Учимся жить в современном мире (6 – 11 класс) / Н. И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2004. – 122 с.
122. Дерябо С. Д. Экологическая педагогика и психология : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / С. Д. Дерябо, В. А. Ясвин. – Ростов-н/Д. : Феникс, 1996. – 480 с.
123. Диканова Е. Г. Подготовка будущего учителя к формированию культуры здоровья младшего школьника в условиях педколледжа : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.08 „Теория и методика профессионального образования” / Е. Г. Диканова. – Волгоград, 2004. – 20 с.
124. Динейка К. В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К. В. Динейка. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 64 с., ил.
125. Дичківська І. М. Гуманістична спрямованість освітніх інноваційних процесів / І. М. Дичківська // Валеологічна освіта в навчальних закладах України : стан, напрямки й перспективи розвитку. – Кіровоград, 2008. – Ч. 2. – С. 3–5.
126. Добротворский И. Л. Технологии успеха. 1001 совет школьнику / И. Л. Добротворский. – М. : Гуманит. издат. центр „ВЛАДОС”, 2006. – 192 с. : ил. – (Советы школьнику).
127. Довгопол И. И. Современные образовательные технологии / И. И. Довгопол, Т. А. Ивкова. – Симферополь : НАТА, 2006. – 336 с.
128. Дослідницька робота школярів з біології : навч.-метод. посіб. для студ. / за заг. ред. С. М. Панченка, Л. В. Тихенко ; М-во освіти і науки України. – Суми : ВТД „Університетська книга”, 2008. – 368 с.

129. Дубогай А. Д. Физкультура и мы / А. Д. Дубогай, Л. М. Мовчан. – Киев : Здоров'я, 1980. – 144 с.
130. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини : метод. матеріал / О. Дубогай. – К. : Вид. дім „Шкільний світ” : Вид-во Л. Галіцина, 2006. – 128 с. – (Б-ка „Шкільний світ”).
131. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни : учеб. для пед. вузов и ин-тов физ. культуры / В. И. Дубровский ; [предисл. В. Н. Мошкова]. – М. : Флинта : RETORIKA-A, 1999. – 559 с.
132. Дыхан Л. Б. Педагогическая валеология : учеб. пособие для студентов пед. вузов / Л. Б. Дыхан, В. С. Кукушин, А. Г. Трушкин ; под ред. В. С. Кукушина. – М. ; Ростов-н/Д. : МарТ, 2005. – 527 с. – (Педагогическое образование).
133. Дыхан Л. Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе / Л. Б. Дыхан. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2009. – 412 с.
134. Єжова О. О. Порівняльна характеристика фізичного розвитку дітей та підлітків промислового міста за 10-річний період / О. О. Єжова, О. І. Іванова, Л. М. Басанець // Довкілля та здоров'я. – 2003. – № 1. – С. 63–65.
135. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / О. В. Жабокрицька. – К., 2004. – 20 с.
136. Жданова Т. И. Реализация программы „Здоровье” в нашей школе / Т. И. Жданова // Відкритий урок. – 2002. – № 7/8. – С. 44.
137. Жилов Ю. Д. Основы медико-биологических знаний. Возрастная физиология. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Правила безопасного поведения (ОБЖ). Основы медицинских знаний : учеб. для студентов пед. вузов / Ю. Д. Жилов, Г. И. Куценко, Е. Н. Назарова ; под ред. Ю. Д. Жилова. – М. : Высш. шк., 2001. – 256 с.

138. Заведя Т. Л. Біологія : довід. школяра і студ. / Т. Л. Заведя. – Донецьк : ТОВ ВКФ „БАО”, 2008. – 688 с.
139. Зайцев Г. К. Валеологія. Культура здоров'я : кн. для учителів і студентів пед. спеціальностей / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев. – Самара : Издат. дом „БАХРА – М”, 2003. – 272 с.
140. Зайченко І. В. Педагогіка : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / І. В. Зайченко. – 2-е вид.– К. : Освіта України, КНТ, 2008. – 528 с.
141. Захлебный А. Н. Охрана природы в школьном курсе биологии : пособие для учителя / А. Н. Захлебный, И. Д. Зверев, И. Т. Суравегина. – М. : Просвещение, 1977. – 207 с. – (Б-ка учителя биологии).
142. Захлебный А. Н. Экологическое образование школьников во внеклассной работе : пособие для учителя / А. Н. Захлебный, И. Т. Суравегина. – М. : Просвещение, 1984. – 160 с.: ил.
143. Защита атмосферы от промышленных загрязнений : справочник : в 2 ч. / под ред. С. Калверт и Г. М. Инглунда. – М. : Металлургия, 1988 – . –  
Ч. 1 : пер. с англ. А. А. Бондарева, В. А. Загайнова, С. А. Маслов и А. Г. Сутугина ; под ред. А. Г. Сутугина и Е. Н. Теворовского. – 1988. – 760 с.
144. Зверева І. Д. Соціально-педагогічна робота з дітьми та молоддю в Україні : теорія і практика / І. Д. Зверева. – К. : Правда Ярославичів, 1998. – 394 с.
145. Здоров'я людини : медичні та освітньо-виховні паралелі / Дяченко Т. В., Пересадін М. О., Кравченко В. В., Голдун Т. І. // Освіта Донбасу. – 2001. – № 1. – С. 92–94.
146. Здравомыслов А. Г. Потребности. Интересы. Ценности / А. Г. Здравомыслов. – М. : Политиздат, 1986. – 221, [2] с. – (Актуальные проблемы ист. материализма).

147. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідного ставлення до здоров'я в учнівській молоді : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Зимівець Наталія Володимірівна. – Луганськ, 2008. – 247 с.
148. Зиновьева Н. О. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации / Н. О. Зиновьева, Н. Ф. Михайлова. – СПб. : Речь, 2003. – 248 с.
149. Змановский Ю. Ф. К здоровью без лекарств / Ю. Ф. Змановский. – М. : Сов. спорт, 1990. – 64 с.
150. Зюзина Н. Е. Состояние здоровья подростков в экономически „неблагополучных” семьях и оздоровительные программы / Н. Е. Зюзина // Гигиена и санитария. – 2005. – № 4. – С. 46–49.
151. Ибн Сина. Канон врачебной науки : в 2 кн. : пер. с араб. / Абу Али ибн Сина (Авиценна). – 2-е изд. – Ташкент : ФАН, 1981– . – Кн. 1. – 1981. – 550 с.
152. Иванченко В. А. Секреты вашей бодрости / В. А. Иванченко. – М. : Знание, 1988. – 288 с.
153. Изучение личности школьника учителем / З. И. Васильева, Т. В. Ахаян, М. Г. Казакина и др. – М. : Педагогика, 1991. – 136 с.
154. Ингекамп К. Педагогическая диагностика : пер. с нем. / К. Ингекамп. – М. : Педагогика, 1991. – 240 с. – (Зарубежная школа и педагогика).
155. Иванов В. М. Педагогічні умови соціалізації міських старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 „Соціальна педагогіка” / В. М. Иванов. – К., 1998. – 20 с.
156. Історія світової та української культури : підруч. для вищ. закл. освіти / В. А. Греченко, І. В. Чорний, В. А. Кушнерук, В. А. Режко. – К. : Літера ЛТД, 2005. – 464 с.
157. Каган М. С. Системный подход и гуманитарное знание. Избранные статьи / М. С. Каган. – Л. : Политиздат, 1991. – 384 с.

158. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособие для вузов / Э. Казин, Н. Блинова, Н. Литвинова. – М. : Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
159. Казначеев В. П. Здоровье нации. Просвещение. Образование / В. П. Казначеев ; РАМН. Сиб. отд-ние, Ин-т общ. патологии и экологии человека и др. – Кострома ; М. : ИУПКПС, ИОПЭИ Сиб. отд-ния РАМН, 1996. – 246 с.
160. Казначеев В. П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. – Новосибирск : Наука, Сиб. отд-ние, 1980. – 191 с.
161. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни) : пер. с англ. Е. А. Кретова. – М. : Медицина, 1990. – 239 с.
162. Калиниченко І. О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально-виховного закладу / І. О. Калиниченко, О. О. Єжова // Довкілля та здоров'я. – 2003. – № 3. – С. 59–61.
163. Калюжный Д. Н. Санитарная охрана атмосферного воздуха от выбросов предприятий черной металлургии / Д. Н. Калюжный. – Киев : Госметеиздат СССР, 1961. – 181 с.
164. Кан-Калик В. А. Учителю о педагогическом общении : кн. для учителя / В. А. Кан-Калик. – М. : Просвещение, 1987. – 190 с.
165. Капітан Т. В. Пропедевтика дитячих хвороб з доглядом за дітьми : підруч. для студ. вищ. мед. навч. закл. III – IV рівнів акредитації / Т. В. Капітан. – Вінниця ; К. : [Б. в.], 2001. – 719 с. : іл., табл.
166. Капранова Г. В. Деятельность общеобразовательных школ и туристско-краеведческих внешкольных учреждений по формированию экологической культуры у школьников промышленного города / Г. В. Капранова // Вісн. Луг. нац. пед. ун-ту імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки. – Луганськ, 2006. – № 18. – С. 100–107.



167. Капранова Г. В. Екологічна освіта і виховання учнів в навчальному процесі загальноосвітньої школи / Г. В. Капранова, О. Г. Мозолева, З. Б. Яковлєва / „Наука і освіта, 2005” : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Д., 2005. – Т. 36 : Методичні основи виховного процесу. – С. 29–30.
168. Капранова Г. В. Как быть здоровым и успешным школьником : науч.-метод. рекомендации для учителей / Г. В. Капранова. – Алчевск : Издат. дом „Мега-Принт”, 2008. – 30 с.
169. Капранова Г. В. Научно-исследовательская работа по экологии – одна из форм работы с одаренными детьми / Г. В. Капранова // Антропогенные проблемы биосферы (техносфера). – Луганск ; Алчевск ; Стаханов, 2007. – С. 35–41.
170. Капранова Г. В. Роль і зміст роботи вчителя з формування екологічної культури та здорового способу життя учнів загальноосвітньої школи / Г. В. Капранова // Ціннісні пріоритети освіти у XXI столітті: інноваційний розвиток освітніх систем : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., 3–5 жовт. 2007 р., м. Луганськ. – Луганськ, 2007. – Ч. 2. – С. 104–109.
171. Капранова Г. В. Роль общественных экологических акций в системе формирования экологического мировоззрения у школьников / Г. В. Капранова, Л. А. Пенская, Е. В. Базыкина // „Динаміка наукових досліджень, 2005” : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., 20–30 черв. 2005 р. – Д., 2005. – Т. 5 : Екологія. – С. 24–25.
172. Капранова Г. В. Упровадження здоров’язберігаючих технологій в педагогічний процес загальноосвітніх шкіл промислового регіону / Г. В. Капранова // Медико-екологічні та соціально-гігієнічні проблеми збереження здоров’я дітей в Україні : зб. тез доп. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 10–11 верес. 2009 р. – К., 2009. – С. 144–147.

173. Кириленко С. Розвиток педагогічних технологій формування культури здоров'я старшокласників / Світлана Кириленко // Рід. шк. –
174. Кириленко С. Розвиток педагогічних технологій формування культури здоров'я старшокласників / Світлана Кириленко // Рід. шк. – 2003. – № 11. – С. 50–55.
175. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Кириленко Світлана Володимирівна. – К., 2004. – 240 с.
176. Кисилев Н. Н. Мировоззрение и экология / Н. Н. Киселев ; отв. ред. А. Я. Мороз ; АН УССР ; Ин-т философии. – Киев : Наук. думка, 1990. – 216 с.
177. Климова В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. – М. : Знание, 1985. – 92 с.
178. Кобяков Ю. П. Модель здоровья человека – структурная основа теории здоровья / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 1. – С. 23–24.
179. Коваль Л. Г. Соціальна педагогіка / Соціальна робота : навч. посіб. / Л. Г. Коваль, І. Д. Зверева, С. Р. Хлебнік ; Київ. ун-т ім. Т. Шевченка ; Укр. держ. центр соц. служб для молоді. – К. : ІЗМН, 1997. – 392 с.
180. Коджаспирова Г. М. Педагогический словарь : для студентов высш. и сред. учеб. заведений / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М. : Изд. центр „Академия”, 2000. – 176 с.
181. Козловский О. В. Открой в себе гения / О. В. Козловский. – Донецк : ООО ПКФ „БАО”, 2005. – 736 с.
182. Колбанов В. В. Валеология : основные понятия, термины и определения / В. В. Колбанов. – СПб. : ДЕАН, 1998. – 232 с.
183. Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения : в 2 т. / Я. А. Коменский ; под ред. А. И. Пискунова (отв. ред.), И. Кирашка, Б. Куяла и др. – М. : Педагогика, 1982. – . – (Пед. б-ка). – Т. 1. – 1982. – 656 с.

184. Комунальна гігієна : підручник / Є. Г. Гончарук, В. І. Кундієв, В. Г. Бардов та ін. ; за ред. Є. Г. Гончарука. – К. : Здоров'я. – 2003. – 728 с.
185. Кон И. С. Психология юношеского возраста : проблемы формирования личности : учеб. пособие для пед. ин-тов / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1979. – 175 с.
186. Кононенко Б. И. Большой толковый словарь по культурологии / Б. И. Кононенко. – М. : Вече : АСТ, 2003. – 509,[3] с.
187. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні // Журн. психіатрії и мед. психології. – 1995. – № 1. – С. 5–11.
188. Коростелев Н. Б. От А до Я / Н. Б. Коростелев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 1987. – 285, [1] с.
189. Коцур Н. І. Психогігієна : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Коцур Н. І., Гармаш Л. С. – Чернівці ; Переяслав-Хмельницький : Книги – XXI, 2005. – 379, [1] с.
190. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : дис. ... канд. пед наук : 13.00.08 / Кривошеєва Галина Леонідівна. – Донецьк, 2001. – 228 с.
191. Критерії моральної вихованості молодших школярів : кн. для вчителя / за ред. І. Д. Бега, С. Д. Максименка. – К. : Рад. шк., 1989. – 96 с.
192. Кросс-культурная психология. Исследования и применение : пер. с англ. / Джон В. Берри, Айп Х. Пуртинга, Маршал Х. Сигалл, Пьер Р. Дасен. – Харьков : Изд-во „Гуманитарный центр”, 2007. – 560 с.
193. Кудрявцева Е. Н. Здоровье человека : проблемы, суждения / Е. Н. Кудрявцева // Вопр. философии. – 1987. – № 12. – С. 98–109.
194. Кузьмина Н. В. Методы исследования педагогической деятельности / Н. В. Кузьмина. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1970. – 114 с.

195. Кулагина И. Ю. Возрастная психология : полный жизненный цикл развития человека : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – М. : ТЦ „Сфера”, при участии „Юрайт”, 2002. – 464 с.
196. Кульневич С. В. Анализ современного урока : практ. пособие для учителей и кл. рук., студентов пед. учеб. заведений, слушателей ИПК / С. В. Кульневич, Т. П. Лакоценина. – 2-е изд., доп. и перераб. – Ростов-н/Д. : Изд-во „Учитель”, 2003. – 224 с.
197. Кульневич С. В. Не совсем обычный урок : практ. пособие : для учителей, кл. рук., студентов сред. и высш. пед. учеб. заведений, слушателей ИПК / С. В. Кульневич, Т. П. Лакоценина. – Воронеж : Учитель, 2001. – 173 с., табл. – (Педагогика нового времени).
198. Кульневич С. В. Педагогика личности от концепций до технологий : учеб.-практ. пособие для учителей, кл. рук., студентов, магистрантов и аспирантов пед. учеб. заведений / С. В. Кульневич. – Ростов-н/Д. : Учитель, 2001. – 160 с.
199. Культурология : учеб. пособие для студентов вузов / под науч. ред. Г. В. Драча. – Ростов-н/Д. : ФЕНИКС, 1998. – 573 с.
200. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов сред. спец. и высш. учеб. заведений / Р. И. Купчинов. – Минск : УП „ИВЦ Минфина”, 2004. – 211 с.
201. Левченко А. Н. Социально-педагогические технологии формирования здорового образа жизни у старшеклассников : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.01. „Общая педагогика, история педагогики и образования” / А. Н. Левченко. – Ставрополь, 2005. – 18 с.
202. Лекції з педагогіки вищої школи : навч. посіб. / за ред. В. І. Лозової. – Х. : „ОВС”, 2006. – 496 с.

203. Лернер И. Я. Дидактические основы методов обучения / И. Я. Лернер. – М. : Педагогика, 1981. – 185 с.
204. Лесгафт П. Ф. Избранные педагогические сочинения / П. Ф. Лесгафт ; сост. И. Н. Решетень ; АПН СССР. – М. : Педагогика, 1988. – 398, [1] с.
205. Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицын. – М. : Знание, 1982. – 40 с.
206. Лисицын Ю. П. Социальная гигиена и организация здравоохранения / Ю. П. Лисицын. – М. : Медицина, 1992. – 512 с.
207. Личко А. Н. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Н. Личко. – 2-е изд., доп. и перераб.– Л. : Медицина, 1983. – 256 с.
208. Лугінін О. Є. Статистика : підручник / О. Є. Лугінін, С. В. Білоусова. – К. : Центр навч. л-ри, 2005. – 580 с.
209. Магницкая Л. Д. Воспитание культуры здоровья у подростков в общеобразовательной школе : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 „Теория и методика обучения и воспитания” / Л. Д. Магницкая. – М., 2006. – 20 с.
210. Мазурин А. В. Пропедевтика детских болезней / А. В. Мазурин, И. М. Воронцов. – СПб. : ИКЦ „Фолиант”, 1999. – 926 с.
211. Макаренко А. С. Методика организации воспитательного процесса / А. С. Макаренко // Педагогические сочинения : в 8 т. – М., 1983 – . – Т. 1. – 1983. – С. 267–330.
212. Макаренко А. С. Педагогические сочинения : в 8 т. / А. С. Макаренко ; сост. М. Д. Виноградова, А. А. Фролов. – М. : Педагогика, 1983 – . – Т. 8. – 1986. – 335 с.
213. Маклаков А. Г. Общая психология : учеб. для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2006. – 583 с.

214. Максимова Т. М. Состояние здоровья и ценностные ориентации современной молодежи / Т. М. Максимова // *Здравоохранение Российской Федерации*. – 2002. – № 2. – С. 40–43.
215. Мандель Б. Р. Педагогическая психология: ответы на трудные вопросы : учеб. пособие в помощь к подготовке к экзаменам для учащихся сред. спец. и высш. пед. учеб. заведений / Б. Р. Мандель. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2007. – 382 с. – (Справочник).
216. Маринина М. Г. Формирование основ культуры здоровья младших школьников : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.01 „Общая педагогика. История педагогики и образования” / М. Г. Маринина. – Волгоград, 2005. – 20 с.
217. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В. В. Марков. – М. : Издат. центр „Академия”, 2001. – 320 с.
218. Маркова А. К. Мотивация учения и ее воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. – М. : Педагогика, 1983. – 65 с. – (Б-ка учителя. Воспитание и обучение).
219. Маркова А. К. Психология обучения подростка / А. К. Маркова. – М. : Знание, 1975. – 64 с.
220. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М. : Междунар. гуманит. фонд „Знание”, 1996. – 308 с.
221. Маркова А. К. Формирование мотивации учения : кн. для учителя / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. – М. : Просвещение, 1990. – 191, [1] с. – (ПНШ : Психологическая наука – школе).
222. Маслікова І. В. Моніторинг формування самоосвітньої компетентності учнів / І. В. Маслікова // *Біологія*. – 2003. – № 15. – С. 11–13, 23.
223. Маслікова І. В. Моніторингова система освітнього менеджменту : метод. матеріал / І. В. Маслікова. – Х. : Вид. група „Основа”, 2005. – 144 с. – (Б-ка журн. „Управління школою”).

224. Маслоу А. Психология бытия : пер. с англ. / Абрахам Маслоу. – М. : Рефл. Бук ; К. : Ваклер, 1997. – 304 с.
225. Матюшкин А. М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении / А. М. Матюшкин. – М. : Педагогика, 1972. – 208 с.
226. Медико-біологічні основи валеології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / під заг. ред. П. Д. Плахтія ; М-во освіти і науки України, Кам'янець-Подільський держ. пед. ун-т. – Кам'янець-Подільський : [Б. в.], 2000. – 408 с.
227. Методология и методы педагогического исследования / Я. Скалкова, Ф. Бацик, З. Гелус, Я. Скалкова ; пер. с чеш. Е. Р. Роговской. – М. : Педагогика, 1989. – 224 с. – (Зарубежная школа и педагогика).
228. Методы системного педагогического исследования : учеб. пособие / Н. В. Кузьмина, Е. А. Григорьева, В. А. Якунин и др. ; под ред. Н. В. Кузьминой. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1980. – 172 с.
229. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Митяева. – М. : Академия, 2008. – 192 с. – (Высшее профессиональное образование).
230. Мищик Л. И. Профессиональная подготовка социального педагога. Педагогический, психологический, управленческий аспекты : монография / Л. И. Мищик. – Запорожье : Проминь, 1996. – 102 с.
231. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навч. посіб. / Н. Є. Мойсеюк. – 5-е вид., доп. і перероб. – К., 2007. – 656 с.
232. Молодь і дозвілля : теорія, методика і практика роботи з підлітками та молоддю за місцем проживання / Безпалько О. В., Годлевська А. І., Ірза Г. О. та ін. ; Укр. наук.- дослід. ін-т проблем молоді. – К. : А.Л.Д., 1996. – 208 с.
233. Моніторингова оцінка здоров'я дитячого населення та заходи його збереження / В. Л. Весельський, Н. В. Медведовська,

- Т. К. Кульчицька І. М. Матвієнко // Вісн. соц. гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2006. – № 2. – С. 5–10.
234. Мостова Т. Микола Амосов : філософія здоров'я / Таїсія Мостова // Рід. шк. – 2004. – № 1. – С. 76–79.
235. Мохнач Н. Н. Валеологія : конспект лекцій / Н. Н. Мохнач. – Ростов-н/Д. : Фенікс, 2004. – 256 с. – (Сесія без депресії).
236. Мудрик А. В. Общєне как фактор воспитанія школьников / А. В. Мудрик. – М. : Педагогика, 1984. – 111 с.
237. Мудрость воспитанія : кн. для родителей : сборник / сост. Б. М. Бим-Бад, Э. Д. Днепров, Г. Б. Корнетов. – 2-е изд., доп. – М. : Педагогика, 1989. – 298 с. : ил. – (Б-ка для родителей).
238. Музичук Н. Т. Вплив забруднення атмосферного повітря на здоров'я населення / Н. Т. Музичук // Довкілля та здоров'я. – 2000. – № 2. – С. 38–42.
239. Мухина С. А. Современные инновационные технологии обучения. / С. А. Мухина, А. А. Соловьева. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 360 с.
240. Мясищев В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев ; под ред. А. А. Бодалева ; вступ. ст. А. А. Бодалева. – М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та.; Воронеж : Изд-во НПО „МОДЭК”, 2003. – 400 с.
241. Нагавкина Л. С. Валеологические основы педагогической деятельности : учеб.-метод. пособие / Л. С. Нагавкина, Л. Г. Татарникова. – СПб. : КАРО, 2005. – 272 с.
242. Натанзон Э. Ш. Индивидуальный подход к трудным учащимся : пособие для учителей / Э. Ш. Натанзон. – Кишинев : Лумина, 1980. – 118 с.
243. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті // Освіта. – 2001. – 11–18 лип. – С. 2–3, 6.
244. Недодатко Н. Формування навчально-дослідницьких умінь старшокласників / Наталя Недодатко // Рід. шк. – 1999. – № 9. – С. 36–38.



245. Немов Р. С. Психология : в 3 кн. : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Р. С. Немов. – 3-е изд. – М. : Гуманит. издат. центр ВЛАДОС ; М. : Центр ВЛАДОС, 1999 – . –  
Кн. 1 : Общие основы психологии / под ред. В. А. Салахетдинова. – 1999. – 686 с.
246. Ноткин Е. Л. Статистика в гигиенических исследованиях / Е. Л. Ноткин. – М. : Медицина, 1965. – 272 с.
247. Обґрунтування управлінських заходів щодо зниження викидів в атмосферне повітря при застосуванні методології оцінки ризику / А. М. Сердюк, О. І. Турос, О. М. Картавцев та ін. // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України (перші марзєєвські читання) : зб. тез доп. наук.-практ. конф. (21–22 квіт. 2005 р.). – К., 2005. – С. 16–17.
248. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учебник / Л. Ф. Обухова. – 4-е изд. – М. : Пед. о-во России, 2004. – 442 с.
249. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М. : Моск. город. фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 380 с.
250. Організація оздоровлення дітей, що мешкають в екологічно несприятливих регіонах : метод. рек. / уклад. : Манолова Е. П., Капранов С. В. – К. : [Б. в.], 2004. – 16 с.
251. Оржеховская В. М. Избавление учащихся от наркогенных привычек : метод. пособие / Оржеховская В. М., Бурмака Н. П. ; под ред. В. М. Оржеховской. – Киев : [Б. и.], 1992. – 301, [2] с.
252. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність у вихованні дітей і підлітків / В. М. Оржеховська // Цінності освіти і виховання : наук.-метод. зб. – К., 1997. – С. 188–191.

253. Оржеховська В. М. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх : навч.-метод. посіб. / В. М. Оржеховська. – К. : Віан, 1996. – 352 с.
254. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности : кн. для учителя / Ю. М. Орлов. – М. : Просвещение, 1991. – 287 с.
255. Освітні технології : навч.-метод. посіб. / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська, К. Ф. Нор ; за ред. О. М. Пехоти. – К. : А.С.К., 2004. – 256 с.
256. Основи еколого-натуралістичної освіти : наук.-метод. посіб. / за ред. Вербицького В. В. – К. : [Б. в.], 2005. – 490 с.
257. Основи практичної психології : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В. Панюк, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – 2-ге вид., стер. – К. : Либідь, 2001. – 536 с.
258. Основы валеологии : в 3 кн. : учеб. пособие / под общ. ред. В. П. Петленко. – Киев : Олимп. лит., 1999 – . – Кн. 2. – 1999. – 351 с.
259. Особливості забруднення атмосферного повітря в зоні впливу міських вулиць різних категорій з різними типами забудови / Кіреєва І. С., Булига Н. Б., Дозорцева І. А. та ін. // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України : (перші марзеєвські читання) : наук.-практ. конф. 21–22 квіт. 2005 р. – К., 2005. – С. 78–79.
260. Оценка влияния нервно-психических условий жизнедеятельности на самочувствие старшеклассников промышленного города / Г. В. Капранова, С. В. Капранов, М. А. Несвит и др. // Вісн. гігієни та епідеміології. – Донецьк : ДонГМУ. – 2007. – Т. 11, № 2. – С. 255–258.
261. Оценка умственной работоспособности учеников средней общеобразовательной школы / Слипенко Л. Н., Капранов С. В., Капранова Г. В. и др. // Актуальные вопросы охраны здоровья детей и

- подростков Донбасса : сб. науч. тр. – Луганск, 1996. – Вып. 1. – С. 79–81.
262. Пащенко Д. І. Формування готовності майбутніх учителів початкових класів до гуманістичного виховання учнів: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Пащенко Дмитро Іванович. – К., 2006. – 467 с.
263. Педагогіка : навч. посіб. / І. М. Богданова, І. В. Бужина, Н. І. Дідусь. – Х. : Одиссей, 2003. – 352 с.
264. Педагогика : учеб. пособие для пед. учеб. заведений / В. Сластенин, И. Исаев, А. Мищенко, Е. Шиянов. – 4-е изд. – М. : Школьная пресса, 2002. – 512 с.
265. Педагогічні технології : навч. посіб. для вузів / О. С. Падалка, А. М. Нісімчук, І. О. Смолюк, О. Г. Шпак ; Укр. держ. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, Лабораторія пед. технології Волин. держ. пед. ун-ту ім. Лесі Українки. – К. : Вид-во „Українська енциклопедія” ім. М. П. Бажана : Наук. ред. Голов. редкол. Книги Пам’яті України, 1995. – 256 с.
266. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя : курс лекцій : навч. посіб. для ун-тів та пед. ун-тів / О. І. Петрик. – Л. : Світ, 1993. – 120 с.
267. Петрочко Ж. В. Формування духовних потреб молодших школярів у позанавчальній діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 „Соціальна педагогіка” / Ж. В. Петрочко. – К., 2000. – 18 с.
268. Петрушин В. И. Валеология : учеб. пособие для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – М. : Гардарики, 2002. – 432 с.
269. Пионтковский В. Гуманистически ориентированные модели проектирования педагогической деятельности / В. Пионтковский // Учитель. – 2005. – № 3. – С. 75–76.
270. Платонов К. К. Система психологии и теория отражения / К. К. Платонов. – М. : Наука, 1982. – 309 с.

271. Платонов К. К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов ; АН СССР и др. – М. : Наука, 1986. – 256 с.
272. Подласый И. П. Педагогика. Новый курс : учеб. для студентов пед. вузов : в 2 кн. / И. П. Подласый. – М. : Гуманит. издат. центр „ВЛАДОС”, 2000 – . –  
Кн. 1 : Общие основы. Процесс обучения. – 2000. – 576 с.
273. Подласый И. П. Педагогика. Новый курс : учеб. для студентов пед. вузов : в 2 кн. / И. П. Подласый – М. : Гуманит. издат. центр „ВЛАДОС”, 2000 – . –  
Кн. 2 : Процесс воспитания. – 2000. – 256 с.
274. Подмазин С. И. Личностно-ориентированное образование : социально-философское исследование / С. И. Подмазин. – Запорожье : Просвіта, 2000. – 250 с.
275. Полька Н. С. Особливості формування шкідливої звички – тютюнопаління у підлітків м. Львова / Н. С. Полька, О. В. Бердник, Г. І. Савченко // Довкілля та здоров'я. – 2006. – № 1. – С. 53 – 55.
276. Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук.-метод. посіб. / О. І. Пометун, Л. В. Пироженко. – К. : Вид-во А.С.К., 2004. – 192 с. : іл.
277. Попов С. В. Валеология в школе и дома : (о физическом благополучии школьников) / С. В. Попов. – СПб. : Союз, 1998. – 256 с.
278. Поташник М. М. Как оптимизировать процесс воспитания / М. М. Поташник. – М. : Знание, 1984. – 80 с.
279. Практическая психодиагностика : методики и тесты : учеб. пособие / ред.-сост. Д. Я. Райгородская. – Самара : Издат. дом „БАХРАХ – М”, 2002. – 672 с.
280. Про схвалення Концепції Державної програми „Репродуктивне здоров'я нації на 2006–2015 роки : розпорядження Кабінету

- Міністрів України від 27 квіт. 2006 року № 244-р // Офіц. вісн. України. – 2006. – № 18. – Ст. 1352.
281. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.93 р. № 3809-ХІІ // Відомості Верховної Ради України. – 1994. – № 14. – Ст. 80.
282. Профильное обучение : программы элективных курсов здоровьесберегающей направленности : учеб.-метод. пособие / под ред. Т. В. Черниковой. – М. : Сфера, 2006. – 304 с. – (Педагогическое мастерство).
283. Психология здоровья : учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с. – (Сер. „Учебник для вузов”).
284. Психология личности и образ жизни : сб. ст. / отв. ред. Е. В. Шорохова ; АН СССР, Ин-т психологии. – М. : Наука, 1987. – 219 с.
285. Психофизиологические основы здоровья : практикум для студентов специальности 01.16.00 – „Биология и валеология” / сост. И. С. Соломко, О. А. Буланович, С. В. Яремчук. – Комсомольск-на-Амуре : Комсом.-на-Амуре гос. пед. ун-т, 1999. – 106 с.
286. Пустовіт Н. Дослідження екологічної культури школярів / Наталія Пустовіт, Оксана Краснобай // Біологія і хімія в шк. – 2000. – № 4. – С. 36–40.
287. Растения в ноосфере и здоровье населения : монография / Капранов С. В., Капранова Г. В., Пенская Л. А. – Луганск : Янтарь, 2008. – 256 с. : ил., табл. – Библиогр. : с. 233–244.
288. Реан А. А. Психология и педагогика : учеб. для вузов / А. Реан, Н. Бордовская, С. Розум. – СПб. : Питер, 2001. – 432 с. – (Учебник нового времени).
289. Реймерс Н. Ф. Природопользование : словарь-справочник / Н. Ф. Реймерс. – М. : Мысль, 1990. – 637, [2] с. : ил.

290. Репа Н. О. Виховання морально-соціальної зрілості учнів засобами народної педагогіки / Н. О. Репа, Ю. Є. Субачов. // Рід. шк. – 2001. – № 8. – С. 29–52.
291. Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді / О. Яременко, О. Балакірева, Н. Бутенко, О. Вакуленко та ін. – К. : Укр. ін-т соц. досліджень, 2000. – 111 с.
292. Роман С. В. Формування культури здоров'я в учнів старшої школи в процесі вивчення органічної хімії / С. В. Роман, Л. М. Крючок // Освіта Донбасу. – 2007. – № 2. – С. 26–32.
293. Романовська Д. Д. Умови збереження психологічного здоров'я школяра / Д. Д. Романовська, Т. Г. Шпортій // Основи здоров'я і фізична культура. – 2005. – № 3. – С. 7–10.
294. Росинский К. А. Здоровье, дети, школа : взгляд непостороннего / К. А. Росинский // Валеология. – 2004. – № 7/8. – С. 16–17.
295. Ротенберг В. С. Мозг. Обучение. Здоровье : кн. для учителя / В. С. Ротенберг, С. М. Бондаренко. – М. : Просвещение, 1989. – 239 с. – (Психологическая наука – школе).
296. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене детей и подростков / В. И. Берзинь, И. И. Слепушкина, А. Г. Глущенко и др. – Киев : Вища шк., 1989. – 317 с., диагр., табл.
297. Рылова Н. В. Влияние минерального состава питьевой воды на состояние здоровья детей / Н. В. Рылова // Гигиена и санитария. – 2005. – № 1. – С. 45–46.
298. Свириденко С. Навчаємо бути здоровими. 5–9 кл. : позакл. робота / Світлана Свириденко. – К. : Шк. світ, 2007. – 126, [1] с.
299. Свириденко С. О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. : спец. 13.00.01 „Загальна педагогіка та історія педагогіки” / С. О. Свириденко. – К., 1998. – 15 с.

300. Селевко Г. К. Воспитательные технологии / Г. К. Селевко. – М. : НИИ школьных технологий, 2005. – 320 с. – (Энциклопедия образовательных технологий).
301. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии : учеб. пособие для пед. вузов и ин-тов повышения квалификации / Г. К. Селевко. – М. : Нар. образование, 1998. – 256 с. – (Профессиональная пед. б-ка).
302. Селевко Г. К. Технологии воспитания и обучения детей с проблемами / Г. К. Селевко. – М. : НИИ школьных технологий, 2005. – 144 с. – (Серия „Энциклопедия образовательных технологий”).
303. Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий : в 2 т. / Г. К. Селевко. – М. : НИИ школ. технологий, 2006. – (Энциклопедия образовательных технологий). – 2006 – . – Т. 1. – 2006. – 816 с.
304. Сериков В. В. Личностно ориентированное образование / В. В. Сериков // Педагогика. – 1994. – № 5. – С. 16–21.
305. Сидоренко Г. И. Актуальные проблемы охраны атмосферного воздуха / Г. И. Сидоренко, Ю. Г. Фельдман // Гигиена и санитария. – 1985. – № 4. – С. 4–12.
306. Сидоренко Е. В. Методы математической статистики в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : ООО Речь, 2002. – 350 с., ил.
307. Сиротюк А. Л. Психофизиологические основы обучения школьников : учеб. пособие / А. Л. Сиротюк. – М. : ТЦ Сфера, 2007. – 224 с. – (Б-ка практического психолога).
308. Сковорода Г. С. Твори : у 2 т. / Г. С. Сковорода ; передм. О. Мишанич ; пер. із староукр. М. Кашуби, В. Шевчука ; Укр. наук. ін-т Гарвард. ун-ту, Ін-т л-ри ім. Т. Г. Шевченка НАН України. – К. : АТ „Обереги”, 1994. – (Гарвардська бібліотека давнього українського письменства).  
Т. 1 : Поезії. Байки. Трактати. Діалоги. – 1994. – 528 с. : іл.

309. Скумин В. А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке / В. А. Скумин. – Новочебоксарск : ТЕРОС, 1995. – 132 с. – (Сер. : Библиотека культуры здоровья).
310. Слостенин В. А. Введение в педагогическую аксиологию : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. А. Слостенин, Г. И. Чижакова. – М. : Издат. центр „Академия”, 2003. – 192 с. – (Высшее образование).
311. Слипенченко Ф. Ф. Основы культуры здоровья : учеб. пособие / Ф. Ф. Слипенченко, А. С. Вульфович, Е. А. Шульгин ; под ред. Е. А. Шульгина. – Волгоград : Изд-во ВГПИК РО, 2004. – 154 с.
312. Словарь русского языка : в 4 т. / под ред. А. П. Евгеньевой ; АН СССР, Ин-т рус. яз. – 3-е изд. – М. : Рус. яз., 1985 – . – Т. 2 : К – О. – 1986. – 736 с.  
Т. 4 : С – Я. – 1988. – 800 с.
313. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : АРКТИ, 2006. – 320 с.
314. Совгіра С. Нетрадиційні форми екологічної освіти учнів / Світлана Совгіра // Рід. шк. – 2006. – № 3. – С. 51–54.
315. Советова Е. В. Оздоровительные технологии в школе / Е. В. Советова. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2006. – 288 с.
316. Советский энциклопедический словарь / гл. ред. А. М. Прохоров. – 4-е изд. – М. : Сов. энцикл., 1988. – 1600 с.
317. Соковня-Семенова И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : учеб. пособие для студентов пед. вузов / И. И. Соковня-Семенова. – М. : Академия, 1999. – 208 с.
318. Сорокина Т. С. История медицины : крат. курс лекций : учеб. пособие / Т. С. Сорокина. – М. : Изд-во УДН, 1988. – 72 с., ил., табл., схемы, библиогр.



319. Соціальна педагогіка : підручник / за ред. проф. А. Й. Капської. – К. : Центр навч. л-ри, 2009. – 412 с.
320. Статистичний щорічник Луганської області за 2007 рік : в 2 ч. / за ред. С. Г. Пілієва. – Луганськ : Голов. упр. статистики у Луган. обл., 2008 – . – (Держ. ком. статистики України). – Ч. II. – 2008. – 446 с.
321. Сухарева А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарева. – М. : Медицина, 1991. – 272 с.
322. Сухомлинский В. А. Избранные произведения : в 5 т. / В. А. Сухомлинский / редкол. : А. Г. Дзевежин А. (пред.) и др. – Киев : Рад. шк., 1980 – . – Т. 3 : Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну. – 1980. – 719 с.
323. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 1999. – 324 с.
324. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини як об'єкт соціального пізнання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.03 „Соціальна філософія та філософія історії” / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя, 1997. – 25 с.
325. Талакин Ю. Н. Влияние социальных факторов на состояние здоровья детей и подростков в промышленном регионе / Ю. Н. Талакин, С. Ф. Сорокина, Л. К. Мостипака // Гигиена и санитария. – 1992. – № 11/12. – С. 48–49.
326. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития / Л. Г. Татарникова. – СПб. : Петровский и К<sup>0</sup>, 1995. – 352 с.
327. Топчій І. В. Робота школи з профілактики вживання учнями психоактивних речовин : стратегії, технології : навч.-метод. посіб. / І. В. Топчій, Т. Є. Федорченко. – Черкаси : Чабаненко Ю., 2009. – 248 с.

328. Треба створити таку школу, щоб „учні шанували своїх учителів, але й учителі їх не зневажали”: ключові проблеми розвитку загальної, середньої, дошкільної, позашкільної та професійно-технічної освіти // Освіта України. – 2000. – № 34 (22 серп.). – С. 4 – 6. – (Підсумкова колегія М-ва освіти і науки України).
329. Трещова Н. Розвиток компетентностей учнів на основі інноваційних технологій / Н. Трещова // Біологія („Шкільний світ”). – 2008. – № 34/35. – С. 5–9.
330. Трудный подросток : причины и следствия / В. А. Татенко, А. Г. Антонова, Т. С. Гурлева и др. ; под ред. В. А. Татенко. – Киев : Рад. шк., 1985. – 175 с.
331. Турос О. І. Стан здоров'я населення: народжуваність і смертність в промислових містах України з різним забрудненням атмосферного повітря : дис. ... канд. мед. наук : 14.02.01 / Турос Олена Ігорівна. – К., 1998. – 267 с.
332. Узнадзе Д. Н. Психологические исследования / Д. Н. Узнадзе. – М. : Наука, 1996. – 451 с.
333. Українська радянська енциклопедія : в 16 т. / голов. ред. кол. : М. П. Бажан (голов. ред.) та ін. – К. : АН УРСР – Голов. ред. Укр. рад. енцикл. 1959 – . –  
Т. 1 : А – Богунці. – 1959. – 639 с.  
Т. 11 : Патріотизм – Прянощі. – [1963]. – 592 с.  
Т. 13 : Світлякові – Сподумен. – [1963]. – 563 с.
334. Укрепление и сохранение здоровья человека – общее дело ученых разных стран / А. М. Сердюк, В. Н. Корзун, М. Н. Калинин, Б. Н. Давыдов // Довкілля та здоров'я. – 2010. – № 1 (52). – С. 3–8.
335. Усова А. В. Теория и практика развивающего образования : учеб. пособие / А. В. Усова. – Челябинск : ЧГПУ „Факел”, 1996. – 39 с.
336. Ушинский К. Д. Избр. пед. произв. : в 2 т. / К. Д. Ушинский. – М. : Педагогика, 1974 – . –

- Т. 2 : Проблемы русской школы. – 1974. – 438 с.
337. Философия экологического образования конф., янв. 1996 г. // Вопросы философии. – М., 1996. – № 8. – С. 138.
338. Философские проблемы биологии и медицины / И. Т. Фролов, В. Д. Жирнов, Ю. П. Лисицын и др. // Большая медицинская энциклопедия : в 28 т. – 3-е изд. – М. Сов. энцикл., 1974 – . – Т. 29 : Дополнит. – 1988. – С. 21–46.
339. Философский энциклопедический словарь / гл. ред.: Л. Ф. Ильичев, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалев, В. Г. Панов. – М. : Сов. энцикл., 1983. – 840 с.
340. Фіцула М. М. Педагогіка : посібник : загальні засади педагогіки. Теорія освіти і навчання (дидактика). Теорія виховання. Школознавство. З історії педагогіки / М. М. Фіцула. – К. : Вид. центр „Академія”, 2000. – 542, [2] с. – (Альма-матер).
341. Формування духовної культури учнівської молоді : зб. наук. пр. / за заг. ред. Г. П. Шевченко; М-во освіти України, ЛДП імені Тараса Шевченка ; Східноукр. держ. ун-т. – Луганськ : Вид-во СУДУ, 1997. – 200 с.
342. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. посіб. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді / Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін. – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 116 с. – (Сер. „Б-ка слухача курсів підвищення кваліфікації Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту”).
343. Формування здорового способу життя : активна участь молоді / Н. М. Комарова, А. Г. Зінченко, Д. М. Дікова-Фаворська та ін. – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 88 с. – (Сер. „Б-ка слухача курсів підвищення кваліфікації Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту”).

344. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян та ін. – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – Ч. 1. – 160 с. – (Сер. „Б-ка слухача курсів підвищення кваліфікації Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту”).
345. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакуленко, Н. М. Комарова та ін. – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – Ч. 2. – 212 с. – (Сер. „Б-ка слухача курсів підвищення кваліфікації Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту”).
346. Фридман Л. М. Изучение личности учащегося и ученических коллективов : кн. для учителя / Л. М. Фридман, Т. А. Пушкина, И. Я. Каплунович. – М. : Просвещение, 1988. – 206 с. – (Психологическая наука – школе).
347. Харченко С. Я. Дидактические основы подготовки студентов к социально-педагогической деятельности / С. Я. Харченко ; М-во образования Украины, ЛГПУ имени Тараса Шевченко). – Луганск : Альма-матер, 1999. – 138 с.
348. Харченко С. Я. Соціально-педагогічні технології : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С. Я. Харченко, Н. П. Краснова, Л. П. Харченко. – Луганськ : Альма-матер, 2005. – 552 с.
349. Хочу быть здоровым : справ. изд. / П. Г. Отрощенко, В. О. Мовчанюк, Н. И. Никберг и др. – Киев : Лыбидь, 1991. – 334, [1] с.
350. Червонецкий В. В. Проблемы подготовки учителя к осуществлению экологического образования учащихся / В. В. Червонецкий // Биология в шк. – 1990. – № 5. – С. 50–53.
351. Чернуха Н. М. Формування громадськості учнівської молоді : інтеграція виховних соціальних впливів суспільства : монографія

- / Н. М. Чернуха ; Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка. – Луганськ : Альма-матер, 2006. – 360 с. – Бібліогр. с. : 278–327.
352. Шамова Т. И. Управление образовательным процессом в адаптивной школе / Т. И. Шамова, Т. М. Давиденко – М. : Центр „Педагогический поиск”, 2001. – 384 с.
353. Шамова Т. И. Управление образовательными системами : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Т. И. Шамова, Т. М. Давыденко, Г. Н. Шибанова ; под ред. Т. И. Шамовой. – М. : АCADEMIA, 2002. – 384 с. – (Высшее образование).
354. Шапарь В. Б. Практическая психология : инструментарий / В. Шапарь, А. Тимченко, В. Швыдченко. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2002. – 688 с.
355. Шаповалова Т. Г. Валеологічне виховання старших підлітків у позашкільних навчальних закладах еколого-натуралістичного профілю : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Шаповалова Тетяна Григорівна. – К., 2006. – 280 с.
356. Шаповалова Т. Г. Валеологічне виховання старших підлітків у позашкільних навчальних закладах еколого-натуралістичного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / Т. Г. Шаповалова. – К., 2006. – 20 с.
357. Шкуркіна В. М. Формування соціального здоров'я дітей-сиріт підліткового віку в загальноосвітніх школах-інтернатах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Шкуркіна Вікторія Миколаївна. – Х., 2006. – 225 с.
358. Шмалей С. В. Диагностика здоровья : практ. пособие по оздоровлению / С. В. Шмалей. – Херсон : Борисфен, 1994. – 206 с.
359. Экологическое воспитание и образование – необходимое условие развития современного общества и предотвращения техногенных катастроф / Калинин К. Г., Гречишкина Т. Ф., Синявин К. Г. и др.

- // Ціннісні пріоритети освіти у ХХІ столітті : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 11–13 листоп. 2003 р., Луганськ. – Луганськ, 2003. – Ч. 4. – С. 54–60.
360. Эксперимент в школьной практике : в 2 ч. / ред. Р. Г. Чуракова ; Центр пед. инноваций АПН СССР, Союз учителей СССР, науч.-метод. объединение „Творческая педагогика”. – М. : Кооператив „Полиграф”, 1991 – . –  
Ч. 1 : Поташкин М. М. Организация опытно-экспериментальной работы. – 1991. – 73 с.
361. Эксперимент в школьной практике : в 2 ч. / ред. Р. Г. Чуракова ; Центр пед. инноваций АПН СССР, Союз учителей СССР, науч.-метод. объединение „Творческая педагогика”. – М. : Кооператив „Полиграф”, 1991 – . –  
Ч. 2 : Шаталов В. Ф. Эксперимент в школьной практике. – 1991. – 67 с.
362. Энциклопедия для подростков / сост. Н. Л. Вадченко, Н. В. Хаткина. – Луганск : Лугань, 1995. – 512 с.
363. Эриксон Э. Идентичность : юность и кризис / Э. Эриксон. – М. : Прогресс, 1996. – 316 с.
364. Юлпатова Е. А. Формирование исследовательских умений старшеклассников в системе профильного обучения : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.01 „Общая педагогика, история педагогики и образования” / Е. А. Юлпатова. – Волгоград, 2007. – 24 с.
365. Я. А. Коменский, Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци : пед. наследие : сборник / сост. В. М. Кларин, А. Н. Джурицкий. – М. : Педагогика, 1987. – 416 с. – (Б-ка учителя).
366. Язловецький В. Краєзнавчо-туристична підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання у вищому педагогічному навчальному закладі / Валентин Язловецький, Наталія Щербанюк // Валеологічна

- освіта в навчальних закладах України : стан, напрямки й перспективи розвитку. – Кіровоград, 2008. – Ч. 1. – С. 113–117.
367. Adaptations, exaptations and spandrels / D. M. Buss, M. G. Haselton, T. K. Shackelford, A. L. Bleske, J. C. Wakefield // *American Psychologist*. – 1998. – № 53. – P. 533–548.
368. Adier N. I. International dimensions of organizational behavior / N. I. Adier. – Boston : MA : Kent, 1986.
369. Alasuutari P. Researching culture: Qualitative method and cultural studies / P. Alasuutari. – London : Sage, 1995.
370. Aldwin C. Stress. Coping and development / C. Aldwin. – New York : Guilford Press, 1994.
371. Brown E. R. Health USA. A national health program for the US / E. R. Brown // *Jama*. – 1992. – Vol. 267, No 4. – P. 552–558.
372. Gupta S. K. et al. Recurrent acute respiratory tract infections in areas with high nitrate concentrations in drinking water / S. K. Gupta et al. // *Environmental Health Perspectives*. – 2000. – № 108. – P. 363–366.
373. Lewis D. R. et al. Drinking water arsenic in Utah: A cohort mortality study / D. R. Lewis et al. // *Environmental Health Perspectives*. – 2000. – 107 (5). – P. 359–365.
374. The authoritarian personality / T. Adorno, E. Frenkel-Brunswik, D. Levinson, R. N. Sanford. – New York : Harper and Row, 1950.
375. Ware J. E. Standards for validating health measures. Definition and content / J. E. Ware // *Journ. Chron. Dis.* – 1987. – Vol. 40, No 6. – P. 473–480.