

Хмельницький національний університет
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра екології та біологічної освіти

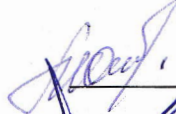
ДИПЛОМНА РОБОТА
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТРАДИЦІЙ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ ПРИ
ВИВЧЕННІ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я У 8 КЛАСІ

Галузь знань – 01 «Освіта / Педагогіка»
Спеціальність – 014 «Середня освіта (за предметними спеціальностями)»
Предметна спеціальність – 014.05 «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)»

ДРСОБ. 023179.01.06.00


Виконала: здобувачка 2 курсу група СОБм-23-1  Наталія СКАКУН

Керівник  Олесья МАТЕЮК

Нормоконтролер  Сергій ШЕВЧЕНКО

До захисту допускаю:

Зав. кафедри екології
та біологічної освіти

 Ольга ЄФРЕМОВА

19 грудня 2024 р.

Хмельницький 2024

Факультет – Гуманітарно-педагогічний
Кафедра – Екології та біологічної освіти
Освітній рівень – другий (магістерський)
Галузь знань – 01 «Освіта / Педагогіка»
Спеціальність – 014 «Середня освіта (за предметними спеціальностями)»
Предметна спеціальність – 014.05 «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)»
Освітня програма – «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри екології
та біологічної освіти


Ольга ЄФРЕМОВА
«18» жовтня 2024 року

ЗАВДАННЯ НА ДИПЛОМНУ РОБОТУ

Скакун Наталії Олегівні

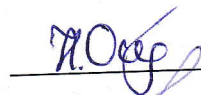
1. Тема роботи: Використання оздоровчих традицій українського народу при вивченні основ здоров'я у 8 класі
керівник роботи Матеюк Олеся Петрівна, кандидат педагогічних наук, доцент.
Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 року № 60.
2. Строк подання студентом роботи на кафедру 18 грудня 2024 року.
3. Вихідні дані до роботи: нормативні документи і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти; психолого-педагогічна і методична література; відомості про наявний стан навчання основ здоров'я у закладах загальної середньої освіти.
4. Зміст дипломної роботи:
 - 4.1 Оздоровчі традиції українського народу як основа для навчання
 - 4.2 Організаційно-методичні засади використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі
 - 4.3 Дослідно-експериментальна перевірка ефективності методики використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі

Дата видачі завдання: 21 жовтня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

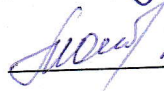
№ з/п	Назва етапів (розділів)	Термін виконання етапів	Примітка
дипломної роботи			
1	Оздоровчі традиції українського народу як основа для навчання	21.10.2024 – 04.11.2024	виконано
2	Організаційно-методичні засади використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі	05.11.2024 – 22.11.2024	виконано
3	Дослідно-експериментальна перевірка ефективності методики використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі	23.11.2024 – 08.12.2024	виконано
4	Оформлення роботи	11.12.2024 – 18.12.2024	виконано

Здобувач



Наталія СКАКУН

Керівник роботи



Олеся МАТЕЮК

АНОТАЦІЯ

Тема – Використання оздоровчих традицій українського народу при вивченні основ здоров'я у 8 класі.

Автор – студ. групи СОБм-23-1 Н. О. Скакун.

Керівник – доцент кафедри екології та біологічної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент О. П. Матеюк.

Дипломна робота викладена на 82 сторінках, містить 8 таблиць, 3 рисунки та перелік джерел посилання з 56 джерел.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: УРОК, ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я, 8 КЛАС, МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ОЗДОРОВЧІ ТРАДИЦІЇ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ.

У дипломній роботі обґрунтовано теоретичні та організаційно-методичні засади використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі; розроблено методика використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі та експериментально перевірено її ефективність.

17. 12. 2024

Наталія СКАКУН

ЗМІСТ

	С.
Вступ.....	6
1 Оздоровчі традиції українського народу як основа для навчання	11
1.1 Історія оздоровчих традицій українського народу.....	11
1.2 Оздоровчі традиції українського народу: поняття, класифікація та практика застосування	16
1.3 Значення оздоровчих традицій українського народу для формування здорового способу життя учнів	23
2 Організаційно-методичні засади використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі.....	26
2.1 Психолого-педагогічні засади впровадження здоров'язберігальних технологій у закладах загальної середньої освіти на основі оздоровчих традицій українського народу	26
2.2 Підлітковий вік як сензитивний період для формування здорового способу життя учнів	36
2.3 Аналіз змісту предмета «Основи здоров'я» для 8 класу та перспективи використання оздоровчих традицій українського народу у змісті курсу	40
2.4 Методичні рекомендації щодо використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі	48
3 Дослідно-експериментальна перевірка ефективності методики використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі	59
3.1 Основні етапи експериментального дослідження	59
3.2. Аналіз результатів експериментального дослідження	64
Висновки	72
Перелік джерел посилання.....	76
Додаток А Апробація результатів дослідження	83

Додаток Б Конспект комбінованого уроку	90
Додаток В Конспект уроку майстер-класу	98
Додаток Г Тестові завдання для контрольних робіт	102

ВСТУП

Питання формування здорового способу життя стало пріоритетним напрямком досліджень у багатьох галузях науки, оскільки від його вирішення залежить не лише здоров'я окремої особистості, а й добробут суспільства в цілому. Перспективним напрямом у вирішенні проблеми формування здорового способу життя може стати звернення до багатого досвіду українського народу в галузі народної медицини та оздоровчих практик. Інтеграція сучасних наукових знань про здоров'я та традиційних українських методів оздоровлення відкриває нові перспективи для розробки ефективних програм просування здорового способу життя та формування національної ідентичності. Передача підростаючому поколінню знань про історію та культуру українського народу є не лише засобом збереження національної спадщини, а й потужним інструментом формування активної громадянської позиції та національної свідомості.

Значний внесок у дослідження формування здорового способу життя учнів та студентів на традиціях українського козацтва зробили Т. Бойченко, М. Гриньова, В. Пономарьова, Г. Сіліна, Т. Шаповалова, С. Юрочкіна та ін. Козацькі традиції як чинник формування здорового способу життя молоді стали предметом наукового аналізу таких дослідників О. Алексєєва, В. Бобруцької, О. Вакуленко, В. Завадського, А. Ребрини, А. Цюся та ін.

Сучасний стан здоров'я українського населення характеризується низкою проблем, спричинених комплексом соціально-економічних, екологічних та військових факторів. Повномасштабна війна, екологічні проблеми, економічна криза та недосконалість системи охорони здоров'я негативно впливають на здоров'я українців, особливо молоді, що, в свою чергу, негативно впливає на демографічну ситуацію, економічний розвиток та національну безпеку країни. У таких умовах особливо гостро відчувається звернення суспільства до національних традицій, запит на збереження національної спадщини та

усвідомлення національної ідентичності – з одного боку, та пошук засобів для відновлення фізичного, психічного та духовного здоров'я – з іншого. Відтак, використання оздоровчих традицій українського народу при вивченні основ здоров'я у 8 класі з метою формування у учнів навичок здорового способу життя та поваги до національних традицій є актуальним педагогічним завданням.

Мета роботи – розкрити теоретичні та організаційно-методичні використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі та розробити методику використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі.

Об'єкт дослідження – процес навчання основ здоров'я у закладах закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО).

Предмет дослідження – методика використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі.

Відповідно до мети, об'єкта і предмету дослідження були визначені наступні завдання:

- здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури щодо оздоровчих традицій українського народу як основи для навчання та формування здорового способу життя учнів;
- розкрити особливості підліткового віку як сенситивного періоду для формування здорового способу життя учнів;
- обґрунтувати організаційно-методичні засади використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі;
- розробити методичні рекомендації використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі;
- розробити методику використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі та перевірити її ефективність.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що інтеграція методики використання оздоровчих традицій українського народу в навчальний процес з

основ здоров'я у 8 класі сприятиме підвищенню ефективності засвоєння учнями знань про здоровий спосіб життя, формуванню в них стійких навичок самозбереження. Запропонована методика передбачає:

- проведення занять з основ здоров'я у формі: тематичних уроків, присвячених вивченню різних аспектів оздоровчих традицій (харчування, фізична активність, народна медицина тощо) та майстер-класів (із залученням фахівців з народної медицини, травників, майстрів бойових мистецтв тощо);

- застосування інтерактивних методів навчання (ігор, вікторин, рольових ігор, квестів тощо), які допомагають зробити процес вивчення оздоровчих традицій цікавим та захоплюючим;

- стимулювання пізнавальної активності учнів через дослідницько-пошукову діяльність (проєкти, презентації, реферати або інші творчі роботи, присвячені оздоровчим традиціям українського народу);

- реалізація міжпредметних зв'язків під час вивчення основ здоров'я з іншими предметами (історія, біологія, хімія, фізична культура, географія, мистецтво тощо), що сприяє глибшому розумінню того, як здоров'я взаємопов'язане з усіма аспектами життя;

- створення позитивного психологічного клімату через інтеграцію елементів української культури (традиційні толоки, забави, народні ремесла, народні пісні та обряди, використання природних ресурсів для релаксації тощо), що сприяє емоційному комфорту, взаємопідтримці, гармонії з природою та розвитку соціального навичок.

Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, педагогічної, психологічної та методичної літератури з проблематики дослідження. Застосування методів системного аналізу, порівняння та узагальнення дозволило розробити теоретико-методичний апарат для дослідження ефективності використання оздоровчих традицій українського народу в процесі навчання основ здоров'я;

– емпіричні методи: бесіди з учнями та вчителями для з'ясування їхніх суб'єктивних оцінок ефективності експериментального навчання; тестування для кількісної оцінки рівня засвоєння учнями знань з основ здоров'я; спостереження за навчальним процесом з метою виявлення якісних змін у поведінці учнів; педагогічний експеримент для перевірки гіпотези про ефективність методики використання оздоровчих традицій українського народу в навчальний процес з основ здоров'я у 8 класі та встановлення причинно-наслідкових зв'язків між незалежною (методика навчання) та залежною (рівень навчальних досягнень) змінними;

– статистичні методи: критерій Пірсона (χ^2) дозволив кількісно оцінити ефективність методики використання оздоровчих традицій українського народу в навчальний процес з основ здоров'я у 8 класі та підтвердити статистичну значущість отриманих результатів щодо рівнів сформованості навчальних досягнень учнів.

Дослідження проводилось на кафедрі екології та біологічної освіти Хмельницького національного університету. Експериментальною базою дослідження був Комунальний заклад загальної середньої освіти «Ліцей №1 імені Володимира Красицького Хмельницької міської ради».

Інноваційність результатів дослідження полягає у розроблені методики використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі.

Теоретичне значення дослідження полягає у тому, що здійснено обґрунтування організаційно-методичних засад використання оздоровчих традицій українського народу під час вивчення основ здоров'я.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці навчально-методичного забезпечення для реалізації методики використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі, а саме:

– конспектів уроків: комбінованого і уроку майстер-класу;

– тестових завдань для визначення рівнів сформованості навчальних досягнень учнів з основ здоров'я.

Розроблені матеріали можуть бути використані вчителями основ здоров'я ЗЗСО для підвищення ефективності навчання основ здоров'я у 8 класі.

Результати дослідження апробовано на II Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні досягнення та перспективи науки та освіти» (4 жовтня 2024 р., м. Житомир)» та опубліковано у збірці матеріалів конференції (додаток А).

1 ОЗДОРОВЧІ ТРАДИЦІЇ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ ЯК ОСНОВА ДЛЯ НАВЧАННЯ

1.1 Історія оздоровчих традицій українського народу

Дослідження українського народу, як суб'єкта історичного процесу, невіддільне від вивчення його взаємовідносин зі здоров'ям. Традиції здорового способу життя в Україні мають глибокі історичні корені, що відображають комплексний вплив соціокультурних, економічних та релігійних чинників. Праці вітчизняних науковців, зокрема В. Бобруцької [1], В. Завацького, А. Цьося [2], А. Ребрини, О. Алексеєва [3], В. Січинського [4], Д. Яворницького [5] та інших вітчизняних учених, дозволяють простежити еволюцію уявлень про здоров'я в українському суспільстві та виявити тісний зв'язок між фізичною працею, як основним видом діяльності, та станом здоров'я населення. Синтез історичних джерел свідчить про те, що раціональна організація праці та відпочинку була невід'ємною складовою традиційного українського способу життя і сприяла збереженню здоров'я.

Глибокий аналіз історичних джерел свідчить про те, що традиційний спосіб життя українців був тісно пов'язаний з різноманітними видами трудової діяльності, серед яких провідне місце посідали сільськогосподарські заняття: землеробство, тваринництво, рибальство та ін. Раціональна організація праці та відпочинку, характерна для традиційної української культури, сприяла збереженню здоров'я і фізичної працездатності населення.

Історія оздоровчих традицій українського народу є багатовіковою і надзвичайно багатогранною, охоплюючи різноманітні методи підтримки фізичного, психічного та духовного здоров'я. Вона включає в себе елементи, що формувалися під впливом природних умов, побуту, релігійних вірувань та соціокультурних особливостей українців.

Традиційна українська родина була не лише осередком життя, а й потужним інститутом соціалізації, де з дитинства закладались основи

світогляду, морально-етичних норм та цінностей. Виховання в душі народних традицій забезпечувало глибоке засвоєння історичного досвіду, формувало повагу до природи та шанобливе ставлення до старших поколінь. Принципи народної мудрості, такі як працелюбність, порядність та шанування традицій, передавались з покоління в покоління, формуючи національну самосвідомість та культурну ідентичність.

Предки глибоко усвідомлювали безмежність і невимірність всесвіту, усвідомлювали постійну мінливість життя та виявляли повагу до природи і землі як джерела життя. Принципи, такі як «Хліб – усьому основа», «Свобода – найвища цінність» і «Кожна людина повинна жити за правдою», були невід’ємною частиною світогляду українців. Здобуваючи народну мудрість, молодь переймала від старшого покоління основи організації власного життя [6].

У Стародавні часи, до прийняття християнства, українці практикували язичницькі вірування, де велике значення надавалось природним силам. Вважалося, що вода, земля, вогонь і повітря мають цілющі властивості. Люди поклонялись божествам, пов’язаним з природою, і проводили обряди з використанням трав, мінералів, води та інших природних елементів.

Архетип Березині, як символу жіночого начала, матері-захисниці, пронизує всю історію української культури. Його коріння сягають язичницьких часів, коли культ Матері-Землі відігравав домінуючу роль. Образ Березині, що органічно вписався в християнську культуру, продовжує жити в народній свідомості, знаходячи своє відображення в обрядах, звичаях та традиційному мистецтві. Символіка оберегів та Древа життя, що сягає своїм корінням у дохристиянські вірування, продовжує бути актуальною і сьогодні. Ці архаїчні символи, які споконвіку використовувались як засоби захисту від злих сил та уособлення зв’язку людини з природою і космосом, знайшли своє відображення в українському народному мистецтві, зокрема у вишивці та ткацтві [1].

Дохристиянські вірування українців характеризувались глибоким культом природи, яка розглядалась не лише як джерело існування, а й як

сакральний простір, сповнений духовної сили. Тісний зв'язок людини з природними циклами, відображений у річному календарі обрядів, сприяв формуванню особливого типу свідомості, в якому здоров'я людини розглядалось як невід'ємна частина здоров'я навколишнього світу. Природа розглядалась як джерело оздоровлення, а природні елементи (вода, земля, повітря) – як носії життєдайної сили [1].

Синхронізація життя слов'ян з природними циклами, зокрема сонцеворотом, сприяла формуванню культури тілесного виховання, тісно пов'язаної з релігійними обрядами. Народні ігри та змагання, що були невід'ємною частиною календарних свят, не лише розважали, а й виконували функцію фізичного тренування, розвиваючи силу, спритність, витривалість та інші фізичні якості, необхідні для виживання в природних умовах. Літописці часто згадують різноманітні змагання та ігри слов'ян: «...І сходилися вони на ігрища, на танці та на всі бісівські пісні». Під час таких зібрань молодь демонструвала свої навички в стрільбі з лука, метанні каменів на точність і дальність, а також у різних забавах та іграх. Ці змагання поєднували фізичну підготовку зі спритністю, справедливістю із кмітливістю, а також розвивали витривалість, наполегливість, пам'ять, увагу та зосередженість. Кожна важлива подія в житті слов'ян супроводжувалася жертвопринесенням богам і спортивними випробуваннями [7].

Обрядові пісні, що виконували функцію магічних дій, були невід'ємною частиною традиційної української культури. Їхнє виконання спрямовувалося на встановлення гармонійних взаємин людини зі світом природи та забезпечення добробуту спільноти. За допомогою пісень люди зверталися до вищих сил з проханням про здоров'я, родючість і захист від недуг.

Традиційні українські обряди, супроводжувані виконанням пісень, мали не лише релігійне, а й гігієнічне значення. Ретельна підготовка до свят, що включала прибирання осель, щоб вивести з хати всяку «нечисть» і очищення тіла, була спрямована на підтримання чистоти та здоров'я. Ці практики свідчать про високий рівень гігієнічних знань наших предків.

Народна медицина, що розвивалася впродовж століть, базувалася на глибоких знаннях про лікувальні властивості рослин і мінералів. Обрядові пісні, пов'язані з лікуванням хвороб, відігравали важливу роль у збереженні та передачі цих знань з покоління в покоління. Багато народних рецептів, що збереглися до наших днів, є свідченням високого рівня знань про фітотерапію та інші методи природного лікування. Стародавні народні рецепти профілактики та лікування захворювань залишаються актуальними й сьогодні, знаходячи широке застосування у сфері «нетрадиційної» медицини [1].

Широко використовувались лікарські рослини для лікування різних недуг. Знання про властивості трав передавались з покоління в покоління. Купання в річках і озерах, обливання водою, особливо на свята, як-от Івана Купала, вважались способами очищення і зміцнення здоров'я.

Варто зауважити, що культура та традиції українського народу мають глибокий зв'язок із релігійними віруваннями. Еволюція народних звичаїв і релігійного світогляду відбувається паралельно, взаємно перетинаючись і збагачуючи один одного.

У епоху Середньовіччя, з приходом християнства, язичницькі практики поступово інтегрувались у нову релігію. Багато обрядів було переосмислено в контексті християнських свят і ритуалів. Регулярні пости сприяли очищенню організму і зміцненню духу. Святі джерела і купелі, до яких здійснювались паломництва, вважались місцями духовного і фізичного зцілення. Монастирі були центрами знань, де зберігались та розвивались традиції лікування травами і іншими природними методами.

У козацьку добу козаки приділяли велику увагу фізичному здоров'ю та підготовці. Їхні оздоровчі практики були тісно пов'язані з військовими тренуваннями і бойовими мистецтвами. Козаки практикували обливання холодною водою, купання в крижаній воді, що зміцнювало їхню витривалість. Бойові мистецтва, народні танці та змагання сприяли розвитку сили, швидкості і координації.

Харчові звички українців формувались під впливом природно-кліматичних умов та соціально-економічних факторів. Принципи збалансованості, різноманітності та сезонності харчування, що лежали в основі традиційної української кухні, забезпечували адаптацію організму до змінних умов довкілля, міцне здоров'я та високу працездатність. Яскравим прикладом такого харчування є раціон запорізьких козаків, який поєднував у собі простоту приготування зі збалансованістю та різноманітністю.

Народна медицина залишалася домінуючим методом лікування в сільській місцевості у період від XIX століття до XX століття, заповнюючи вакуум, який існував у галузі офіційної медицини. Широке використання лікарських рослин, продуктів бджільництва та інших природних компонентів, а також застосування банних процедур та здорового харчування свідчать про глибокі знання наших предків про лікувальні властивості природних ресурсів. До того ж, багата на овочі, фрукти, зернові та молочні продукти традиційна кухня допомагала підтримувати здоров'я.

В сучасній Україні спостерігається відродження інтересу до народних оздоровчих практик, зокрема:

- поширюється інформація про традиційні методи лікування і профілактики захворювань, відновлюються народні свята та обряди;
- широкою популярністю користуються етнографічні заходи такі, як фестивалі, майстер-класи, музеї та етнографічні парки, які популяризують оздоровчі традиції;
- в навчальні програми включаються уроки здоров'я, які базуються на народних традиціях;
- організовуються гуртки, де діти можуть займатися народними танцями, вивчати ігри та обряди.

Отже, історія оздоровчих традицій українського народу відображає багатий культурний спадок, що включає різноманітні методи підтримання здоров'я. Ці традиції, перевірені часом, є невичерпним джерелом натхнення та

практичних знань, які залишаються актуальними і корисними у сучасному світі. Відродження і популяризація цих традицій сприяють формуванню здорового способу життя і збереженню національної ідентичності.

1.2 Оздоровчі традиції українського народу: поняття, класифікація та практика застосування

Оздоровчі традиції українського народу являють собою цілеспрямовану систему звичаїв, обрядів, знань та уявлень, які формувалися протягом століть і використовувалися для збереження та укріплення здоров'я. Вони базуються на глибокому усвідомленні гармонії між людиною і природою, знаннях про лікувальні властивості рослин та трав, а також на вірі в силу духовних практик.

До оздоровчих традицій українського народу можна віднести:

- загартовування: обливання холодною водою, купання в ополонці, відвідування лазні, ходіння босоніж по росі, обтирання снігом.
- фізична активність: народні танці, ігри, робота на городі, ремісничі ремесла.
- правильне харчування: вживання натуральних продуктів, дотримання режиму харчування, вживання трав'яних чаїв.
- народна медицина: використання лікарських трав, зборів, оберегів, замовлянь.
- духовні практики: молитва, медитація, читання мантра, участь у релігійних обрядах.

Традиційна українська культура надавала особливого значення фізичному загартуванню як невід'ємній складовій здорового способу життя. Широкий спектр процедур, що включали обливання холодною водою, повітряні ванни, ходіння босоніж та використання лікарських рослин, свідчить про глибокі знання наших предків про вплив природних факторів на організм людини. Синкретизм традиційної української медицини та релігійних вірувань знаходив

своє відображення у практиці фізичного загартування. Обряди, такі як «топтати ряс», поєднували в собі гігієнічні, лікувальні та сакральні функції [7].

Основною метою цього була профілактика застудних захворювань, активізація внутрішніх резервів організму та сприяння формуванню позитивного емоційного стану. Навесні, з появою перших весняних квітів, таких як ряс, проліски чи первоцвіт, люди збиралися та вирушали до квітучих кущів. Вони роззувалися та босоніж топтали квіти, виголошуючи: «Топчу, топчу ряс, ряс, Бог здоров'я дасть, дасть. Іще буду топтати, щоб на той рік діждати!» [8]. Такі обряди, засновані на вірі в цілющі властивості рослин, води та землі, проводилися і в інші пори року, зокрема на свято святого Юрія («Юрієва роса»), Трійцю (Зелені свята) та під час Купала.

Виняткове місце у формуванні фізичної підготовки козаків займали процедури загартування. Як свідчать історичні джерела, запорозькі козаки регулярно піддавали свої організми впливу природних стихій: води та сонця. Ці практики не лише зміцнювали здоров'я, а й виховували витривалість та готовність до подолання труднощів, необхідних для козацького способу життя. Як зазначає А. Кащенко, «всі запорожці вставали зі сходом сонця та одразу умивались холодною джерельною або річковою водою», і «запорожці купалися не лише влітку, а й восени, а деякі – навіть протягом усієї зими» [9]. Серед обов'язкових фізичних навичок козаків, таких як володіння рушницею, шаблею, списком та вміння їздити верхи, значне місце займали навички плавання, управління човном та вміння переховуватися під водою.

Культура руху завжди була невід'ємною частиною традиційного українського способу життя. Традиційні українські рухливі ігри виконували важливу педагогічну функцію. Через гру діти засвоювали соціальні норми, розвивали комунікативні навички, вчилися співпрацювати та конкурувати. Крім того, рухливі ігри сприяли розвитку фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість та координація рухів. Вважалося, що активність дитини сприяє її росту та розвитку: «Як дитина бігає та грається, то їй здоров'я усміхається». Українцям відомі традиційні рухливі ігри, такі як «гуси-лебеді»,

«піжмурки», «третій зайвий», «мисливці й качки», «квач» та інші. Ці ігри були орієнтовані на розвиток фізичної витривалості дітей, виховання спритності, рішучості, ініціативи та товариської взаємодопомоги. Вони також сприяли подоланню психічних навантажень і формували позитивний настрій [1].

Українці не були пасивними навіть під час відпочинку, на свята. Під час традиційних ігор та забав виконувалися фізичні вправи, такі як весняні гаївки та хороводи, перестрибування через вогонь на купальські свята, ритуальні кусання «калити» в стрибках на свято Святого Андрія тощо. Народні українські танці можна розглядати як комплекс фізичних вправ високої інтенсивності, що розвивають силу, витривалість, гнучкість та координацію рухів. Козацький гопак, наприклад, містив в собі елементи бойових мистецтв, що сприяло розвитку фізичної сили та витривалості, необхідних для захисту рідної землі. «Не дарма козаки славилися в бою, цінували дуже, сильне тіло» [1].

Традиційна українська культура демонструє глибоке розуміння важливості особистої гігієни для збереження здоров'я. Закодовані в народних звичаях, обрядах та ритуалах, гігієнічні практики передавалися з покоління в покоління, формуючи у свідомості українців стійкі уявлення про чистоту як невід'ємну складову здорового способу життя: «тримати в чистоті тіло, одяг, взуття, постіль, житло». Українська родина відігравала ключову роль у формуванні гігієнічних навичок у дітей. Гігієнічні практики в українській культурі мали не лише утилітарне значення, а й глибокий символічний зміст. Наприклад, купання новонароджених з використанням ароматних трав було не лише гігієнічною процедурою, а й обрядом очищення та благословення дитини. «Немовля купали вже на другий чи третій день після народження. В Україні був поширений звичай класти у першу купіль різні ароматичні квіти й трави, висловлювати дитині при цьому побажання. Так, у купіль хлопчика клали любисток («щоб любили»), гілочку дуба («щоб був міцний»), а також барвінок, ялівець або тую («щоб довго жив»), чорнобривці («щоб був чорнобровий»), а в купіль дівчинки – ромашку («щоб була білолиця»), калину («щоб красивою

була»), гілочку вишні («щоб гарною була»), любисток («щоб люб'язною була»), яблуко («щоб була червонощокою»)» [1].

Українська традиційна культура здоров'я завжди наголошувала на взаємодії людини з природою, використовуючи сонячне випромінювання, свіже повітря та чисту воду як фундаментальні засоби гігієни. Геліотерапія, як метод лікування сонячним світлом, мала глибокі корені в слов'янській культурі, де хворих виносили на сонце для сприяння одужанню. Козаки, відомі своїм активним способом життя, систематично застосовували природні фактори для фізичного розвитку та підвищення стійкості організму, демонструючи глибоке розуміння природних методів оздоровлення. Систематичні заняття фізичною культурою на свіжому повітрі, часто в умовах мінімального одягу, сприяли підвищенню стійкості організму до несприятливих природних факторів. Такий підхід до загартування організму забезпечував оптимальну адаптацію до змін навколишнього середовища, поліпшував якість сну, підвищував загальний тонус та сприяв нормалізації фізіологічних функцій. Сон на свіжому повітрі, як невід'ємна складова їхнього способу життя, додатково зміцнював імунітет, забезпечуючи надійний захист від інфекційних захворювань [1].

Історично сформована система харчування українців характеризується збалансованістю, різноманітністю та високою біологічною цінністю продуктів. Традиційні методи консервування (соління, квашення, сушіння, в'ялення) та переробки зерна (млинарство) свідчать про глибоке розуміння принципів зберігання поживних речовин. Домінування варіння та тушкування у кулінарній обробці, обумовлене конструктивними особливостями традиційної української печі, сприяло збереженню вітамінів та мінералів у стравах. Ці кулінарні традиції, що формувалися протягом століть, відображають адаптацію до кліматичних умов та природних ресурсів різних регіонів України.

Основою харчування українців традиційно були зернові та овочеві культури. Хліб, як продукт першої необхідності, протягом століть займав центральне місце в раціоні. Регіональні особливості вирощування зернових обумовили різноманітність хлібобулочних виробів: житній хліб, збагачений

різноманітними добавками, був характерний для більшої частини України, тоді як на півдні переважав білий пшеничний хліб [10]. Українська народна кухня демонструвала вражаюче розмаїття страв, основу яких становили борошняні вироби. Спектр їх приготування варіювався від випічки (хліб, булочки вироби, пироги) до варених страв (затірки, галушки, вареники). Ці продукти не лише задовольняли фізіологічні потреби, а й виконували важливу соціальну функцію, будучи невід'ємною частиною обрядовості та святкових заходів. Крім того, значне місце в раціоні займали каші та кашоподібні страви з різних злаків (пшоняний куліш, ячний крупник, кукурудзяна мамалига, гречана лемішка, житня соломаха), які, завдяки різноманітним способам приготування, включаючи ферментацію (вівсяний кисіль, житньо-гречана кваша), забезпечували збалансоване харчування. З XVIII століття раціон українців зазнав значних змін завдяки впровадженню картоплі, яка поступово стала конкурентом традиційним хлібобулочним виробам. Різноманіття страв з картоплі не лише збагатило народну кулінарію, а й суттєво вплинуло на харчові звички українців. Борщ та капуста, що домінували в овочевому раціоні, стали символами української національної кухні.

Традиційна українська кухня, незважаючи на різноманітність, була значною мірою залежна від доступності продуктів тваринного походження. М'ясо, як правило, споживалося у святкові дні, страви з ним більшого асоціюються з урочистими подіями та святковими трапезами, серед яких найпоширенішими є печеня, голубці, ковбаси, кров'янки. У повсякденному раціоні переважали молочні продукти та риба. Сало, завдяки своїм харчовим та лікувальним властивостям, займало особливе місце в українській кухні, використовуючись як у сирому, так і в обробленому вигляді. Відсутність сучасних методів зберігання продуктів стимулювала розвиток технологій консервування та приготування страв, що забезпечували тривале зберігання та зручність споживання.

Православні пости, що передбачали тривалі періоди обмеження в харчуванні, сприяли формуванню специфічних харчових звичок у українського

населення. Необхідність замінювати м'ясні продукти іншими джерелами білка та енергії стимулювала розвиток рецептур страв з використанням рослинних компонентів, зокрема бобових, грибів та круп. Широке застосування рослинних олій в українській кухні також є наслідком адаптації до вимог релігійних постів. Обрядова їжа в Україні була невід'ємною частиною соціального життя, об'єднуючи людей у спільних ритуалах та святкуваннях. Продукти, такі як калач, коровай та паска, мали не лише харчову цінність, а й виконували важливу соціальну функцію, символізуючи гостинність, достаток та єдність громади. Вони були невід'ємною частиною сімейних свят, весіль та інших обрядів [1].

Досліджуючи феномен української народної медицини Я. Радиш та В. Євтушенко наголошують, що «...ще з сивої давнини серед східних слов'ян спостереження і відомості медичного характеру передавалися з покоління в покоління за допомогою легенд, билин і переказів. Цілительство в ті часи об'єднувало в собі реальне знання лікувальних сил природи та віру в її дивовижні тайни» [12].

Основним напрямом народної медицини, як зазначає І. Ігнатенко [13], було лікування травами. Наші предки, спостерігаючи за природою, виявили, що різні види рослин мають цілющі властивості, і розробили методи їх збирання, обробки та застосування. Використання лікарських рослин було тісно пов'язане з календарними циклами та фазами розвитку рослин, що свідчить про високий рівень знань про фізіологічні процеси в рослинному світі. «У народі добре знали, що активні речовини виробляються і накопичуються в рослинах у певні періоди їх розвитку, тому й заготовляли їх у точно визначений час» [13].

Крім трав, українці широко використовували в лікувальних цілях різні частини дерев (берези, дуба, горіха, калини, сосни, вільхи, верби), а також овочі. Особливе місце в народній медицині займали часник і цибуля, які вважалися ефективним засобом проти застудних захворювань. Застосування городини (картоплі, моркви, буряку, капусти) у лікувальних цілях свідчить про

високий рівень знань наших предків про харчову цінність та лікувальні властивості різних рослинних продуктів.

Природні ресурси, зокрема лісові ягоди та гриби, відігравали важливу роль у традиційній медицині регіонів України з розвиненим збиральництвом. Мешканці Полісся та Карпат, маючи постійний доступ до лісових дарів, розробили ефективні методи їх використання для лікування різних недуг, що свідчить про тісний зв'язок людини з природою в цих регіонах.

Народні знахарі в Україні активно використовували ресурси тваринного світу. Одним з найпоширеніших засобів лікування були молочні продукти, зокрема гаряче молоко з різноманітними добавками, які застосовувалися для лікування застудних захворювань. Крім того, тваринні жири, такі як свинячий, собачий, борсучий та гусячий, знаходили широке застосування в лікувальній практиці.

Крім фізичних недуг, традиційна українська медицина також займалася лікуванням так званих «насланих» хвороб, які вважалися наслідком магічного впливу. Для лікування таких захворювань зверталися до знахарів, які використовували різноманітні магічні ритуали, замовляння та обряди. У своїй практиці знахарі застосовували «непечату» воду, зібрану до сходу сонця, лікарські рослини, сіль, мак-видюк (самосійка), ніж, а також релігійні атрибути, такі як хрест, ікони та свічки, які наділялися особливими магічними властивостями [13].

Молитва та участь у релігійних обрядах були і є невід'ємними складовими духовного життя українців. Вони сприяють зміцненню віри, духовного здоров'я, а також створенню і підтримці спільноти. Ці практики допомагають людині знайти внутрішній спокій, відчувати підтримку і єдність з Богом та ближніми, що позитивно впливає на загальний стан здоров'я і добробуту. Релігійні обряди, такі як молитва, хрещення, сповідь та причастя, формували світогляд українців, визначаючи їхні цінності та ставлення до життя. Спільна молитва сприяла розвитку почуття спільності та належності до релігійної громади. Молитва слугувала засобом духовної підготовки до дня,

вірування прохання про захист та подяки за отримання благословення. Традиція молитися перед трапезою мала на меті висловити вдячність Богові за щедроти. Родина об'єднувалася для спільних молитов, зокрема під час важливих родинних подій або великих свят. Церковні таїнства відігравали важливу роль у життєвому циклі людини, супроводжуючи її від народження (хрещення, сповідь і причастя, шлюб) до смерті.

Оздоровчі традиції українського народу тісно пов'язані з народним календарем. Так, наприклад, на Масляну їли млинці, щоб бути сильними та здоровими, на Івана Купала купалися в річках та озерах, щоб змити з себе хвороби, а на Водохреща освячували воду, якій приписували цілющі властивості.

Важливо зазначити, що оздоровчі традиції українського народу не є статичними. Вони постійно розвиваються та вдосконалюються, вбираючи в себе нові знання та практики.

Оздоровчі традиції українського народу – це цінний скарб, який може допомогти нам зберегти та зміцнити наше здоров'я. Використання цих традицій у повсякденному житті може зробити наше життя більш щасливим та повноцінним.

1.3 Значення оздоровчих традицій українського народу для формування здорового способу життя учнів

Сучасна освіта в Україні, що перебуває в стані динамічних змін, вимагає інтеграції національно-культурного компоненту в освітній процес. Нормативно-правова база, зокрема Закони «Про освіту» та «Про охорону дитинства», закріплює необхідність враховувати історичні, культурні цінності та традиції українського народу в процесі навчання і виховання підростаючого покоління. Таким чином, звернення до національних традицій стає не лише бажаним, а й обов'язковим елементом сучасної освіти, сприяючи формуванню національної свідомості та культурної ідентичності молоді [14].

Як справедливо зазначає О. Алексєєв [15], оздоровчі практики українського народу становлять собою не лише систему збереження здоров'я, а й потужний інструмент всебічного розвитку особистості. Транслюючи соціальний досвід поколінь, вони сприяють формуванню національної свідомості та культурної ідентичності, забезпечуючи наступність поколінь і збереження культурної спадщини.

Історичний досвід переконливо доводить, що культурний, духовний та державотворчий розвиток нації найбільш ефективний за умови відчуття власної, національно специфічної цінності та традицій. Здобуття незалежності надало українському народу унікальну можливість для глибокого самопізнання та відродження національної самосвідомості. Цей процес передбачає не лише освоєння багатого культурного надбання, а й формування сильної національної ідентичності, яка спирається на історичну пам'ять та козацько-лицарські ідеали. І. Підласий, пише, що в центрі виховання має стати «не просто людина, а українець. Спиратися, насамперед, треба на те, що завжди відрізняло українців з-поміж інших народів. Але брати з багатьох національних якостей треба лише ті, що мають значення сьогодні й матимуть у майбутньому» [16].

Оздоровчі традиції українського народу століттями формувалися на основі глибоких знань про природу людини, зв'язок з довкіллям та прагнення до гармонійного розвитку особистості. Ці традиції мають неоціненне значення для формування здорового способу життя учнів, зокрема вони впливають на:

а) єднання з природою:

– перебування на свіжому повітрі, в лісах, біля водойм, збирання трав та ягід – все це не лише оздоровлює тіло, але й збагачує душу, дарує емоційну рівновагу та стійкість до стресів;

– народний календар рясніє святами, пов'язаними з природними циклами, що спонукає до єднання з ними, поваги до довкілля та дбайливого ставлення до нього;

б) рухову активність:

- українські народні танці, ігри, забави, бойові мистецтва – все це не лише розвага, але й джерело фізичного розвитку та зміцнення здоров'я;

- рухова активність здавна виховувалася в українців з раннього віку, адже це запорука сили, витривалості, спритності та гнучкості;

в) правильне харчування:

- традиційна українська кухня багата на натуральні продукти, багаті на вітаміни та мікроелементи;

- знання про цілющі властивості трав, ягід, овочів та інших дарів природи дають можливість вживати їх не лише як їжу, але й як ліки;

- народні традиції вчать помірності, шанобливого ставлення до їжі та подяки за щедрість природи;

г) загартовування:

- водні процедури, обливання холодною водою, відвідування лазні – все це здавна використовувалося українцями для зміцнення імунітету та стійкості до хвороб;

- загартовування не лише покращує фізичне здоров'я, але й виховує силу волі, дисципліну та стійкість до життєвих труднощів;

д) духовне та психоемоційне благополуччя:

- народні пісні, казки, легенди, обереги – все це несе в собі глибинну мудрість, яка вчить моральним цінностям, доброті, щирості, єднанню з родом та повазі до предків.

- традиції українського народу сприяють розвитку емоційного інтелекту, вмінню долати труднощі та знаходити гармонію з собою та світом.

2 ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТРАДИЦІЙ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я У 8 КЛАСІ

2.1 Психолого-педагогічні засади впровадження здоров'язберігальних технологій у закладах загальної середньої освіти на основі оздоровчих традицій українського народу

Освітнє середовище відіграє визначальну роль у формуванні здоров'я підростаючого покоління. Як свідчать численні наукові дослідження [17-20], створення оптимальних умов навчання, що включають раціональне дозування навчального матеріалу, застосування інтерактивних методів навчання та забезпечення фізичної активності учнів, є необхідною умовою для збереження їхнього здоров'я. Моніторинг стану здоров'я учнів дозволить своєчасно виявляти проблеми та вносити необхідні корективи в освітній процес. Тобто школа виступає не лише як простір для здобуття знань, а й як соціальне середовище, яке формує здоров'я та добробут учнів. Наукові дослідження однозначно свідчать про те, що саме в освітньому закладі створюються умови для формування вмінь і навичок, необхідних для збереження здоров'я на все життя.

У сучасній педагогіці спостерігається тенденція до інтеграції здоров'язбережувальних компонентів у всі сфери освітнього процесу. Це призвело до формування нового напрямку – здоров'язбережувальних освітніх технологій, які об'єднують різноманітні методи, прийоми та засоби, спрямовані на всебічний розвиток особистості учня, включаючи збереження та зміцнення його здоров'я. Головною метою здоров'язбережувальних освітніх технологій є забезпечення дитині можливості збереження здоров'я під час навчання у школі, формування у неї необхідних знань, умінь та навичок щодо здорового способу життя, а також спроможності використовувати отримані знання у повсякденному житті [21].

Поняття «здоров'язбережувальні технології» є предметом дискусій серед науковців. Існують різні підходи до його інтерпретації: від вузького розуміння як сукупності методів і прийомів, спрямованих на збереження здоров'я учнів, до широкого розуміння як комплексної системи заходів, що забезпечують оптимальні умови для навчання та розвитку особистості.

Поняття «здоров'язбережувальні технології» охоплює як процесуальну, так і змістову складову. З одного боку, це сукупність дій, спрямованих на оптимізацію навчального процесу з метою збереження здоров'я учнів. З іншого боку, це система знань про закономірності збереження здоров'я в умовах освітнього процесу. Вітчизняні дослідники пропонують більш широке розуміння цього поняття, включаючи до нього всі педагогічні технології, які не завдають шкоди здоров'ю учнів. Спираючись на попередні доробки науковців, Н. Богодухова, зауважує: «Якщо здоров'язберігальні технології пов'язати з вирішенням вузького здоров'яхоронного завдання, то до здоров'язберігальних будуть належати педагогічні проблеми, методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі» [21]. Педагогічні технології можна порівняти з інструментами, які, потрапляючи в руки педагога, набувають різноманітних функцій. Однією з таких функцій є вплив на здоров'я учнів. Цей вплив може бути як позитивним, сприяючи зміцненню здоров'я, так і негативним, підриваючи його. Важливо розуміти, що кожен педагогічний інструмент має свої особливості, які визначають характер його впливу. Деякі дослідники виділяють категорію «здоров'яформуючих виховних технологій», під якою розуміють систематичний педагогічний вплив (психолого-педагогічні технології, програми, методи), спрямований на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, які спрямовані на формування їх ціннісного ставлення до здоров'я, розвиток здоров'язбережувальних компетентностей та мотивації до здорового способу життя.

Інші дослідники пропонують трактувати здоров'язбережувальні технології як забезпечення таких аспектів:

- створення оптимального психолого-педагогічного середовища, що забезпечує мінімізацію стресогенних факторів та створення умов для комфортного і ефективного навчання;
- оптимізація навчального процесу, що враховує індивідуалізацію навчання та дотримання гігієнічних норм;
- потреба в систематичних фізичних навантаженнях, тобто раціонально організований руховий режим [21].

Дослідники (А. Gozhenko, V. Biryukov, O. Gozhenko, W. Zukow) пропонують розглядати здоров'язберезувальні технології як комплекс взаємопов'язаних компонентів, що охоплюють аксіологічний, гносеологічний, емоційно-вольовий, екологічний та фізкультурно-оздоровчий аспекти [18].

М. Гончаренко розробила багатогранну модель здоров'язберезувальних технологій [22], яка включає як традиційні медико-гігієнічні заходи, так і інноваційні підходи, такі як формування соціальних навичок та застосування психолого-педагогічних технологій, що відповідають сучасним вимогам до освіти, зокрема:

- медико-гігієнічні технології (створення безпечних і гігієнічних умов навчання, що передбачають дотримання санітарних норм, регулярні медичні огляди та надання необхідної медичної допомоги тощо);
- фізкультурно-оздоровчі технології (комплекс фізичних вправ та процедур, спрямованих на поліпшення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, що включає розвиток силових, швидкісних, координаційних та якостей витривалості, а також процедури загартовування);
- екологічні здоров'язберезувальні технології (комплекс педагогічних технологій, спрямованих на розвиток екологічної культури особистості, формування екологічного мислення та екологічної поведінки, що сприяє збереженню природних ресурсів та підвищенню якості життя);
- технології забезпечення безпеки життєдіяльності (система заходів, спрямованих на ідентифікацію, оцінку та управління ризиками, пов'язаними з

безпекою життєдіяльності, включаючи розробку та впровадження заходів пожежної безпеки, охорони праці та цивільного захисту);

– лікарсько-оздоровчі технології (оздоровчі технології, що поєднують медичні та педагогічні методи, спрямовані на корекцію порушень здоров'я та формування навичок здорового способу життя учнів);

– соціально-адаптуючі й особистісно розвивальні технології (комплекс педагогічних технологій, спрямованих на розвиток соціальних навичок, емоційного інтелекту та формування гармонійної особистості, що включає в себе програми соціальної та сімейної педагогіки, а також соціально-психологічні тренінги для всіх учасників освітнього процесу);

– здоров'язбережувальні освітні технології (технології створення психологічно комфортного освітнього середовища, що сприяють збереженню психічного здоров'я учнів та підвищенню їхньої мотивації до навчання).

В. Січкара та Н. Крижановська [23], беручи за основу напрацювання О. Ващенко [24], наводять такі типи здоров'язберігаючих технологій:

– здоров'язберігаючі – комплекс заходів, спрямованих на гармонійний розвиток особистості дитини в безпечному та комфортному освітньому середовищі, що забезпечує відповідність навчальних навантажень її можливостям;

– оздоровчі – система заходів, що використовує фізичну культуру, ароматерапію, загартування, гімнастику, фітотерапію та музикотерапію для формування у школярів навичок здорового способу життя та збереження фізичного і психічного здоров'я;

– технології навчання здоров'ю – комплекс заходів, спрямованих на збереження фізичного та психічного здоров'я учнів, що включає гігієнічне навчання, розвиток соціальних навичок, профілактику шкідливих звичок та сексуальну освіту;

– виховання культури здоров'я – формування в учнів стійкої мотивації до збереження та зміцнення здоров'я, розвитку навичок

самозбереження та відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

Ефективність педагогіки здоров'я безпосередньо залежить від системності та послідовності реалізації здоров'язбережувальних програм. Поєднання інформаційного, мотиваційного та практичного компонентів забезпечує формування в учнів стійких здоров'язбережувальних установок та навичок. Професійна діяльність педагога має бути спрямована на впровадження у освітній процес оздоровчих заходів, які б сприяли формуванню в учнів стійких переконань щодо цінності здоров'я, вихованню почуття відповідальності за його збереження і зміцнення. Важливим завданням також є поглиблення знань, формування вмій та навичок, що є основою здорового способу життя. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів вимагає комплексного підходу, що охоплює всі сфери їхнього буття: фізичну, соціальну, психологічну та духовну [25].

Проаналізуємо систематичний підхід до здоров'язбереження в освітньому закладі, який передбачає реалізацію комплексу заходів, спрямованих на розвиток усіх складових здоров'я учня:

- фізичне здоров'я: регулярні фізичні навантаження, оптимально організований руховий режим, різноманітні форми фізичної активності у позаурочний час та створення умов для перебування на свіжому повітрі;
- психічне здоров'я: розвиток емоційного інтелекту через спеціальні тренінги, надання психологічної підтримки, використання релаксаційних технік та оптимізацію мікроклімату в навчальних групах;
- соціальне здоров'я: розвиток комунікативних навичок, формування толерантності та шанобливого ставлення до оточуючих, а також виховання лідерських якостей;
- інтелектуальне здоров'я: стимулювання когнітивних функцій, дотримання режиму розумової діяльності та створення умов для реалізації творчого потенціалу та самовдосконалення.

Л. Рибалко акцентує увагу на необхідності синергетичного поєднання традиційних та інноваційних педагогічних технологій (особистісно-орієнтованих, колективної дії, інтеграційних, інформаційних, дистанційних, творчо-креативних та модульно-розвивальних) в організаційно-педагогічному напрямі здоров'язбереження, що дозволяє досягти максимальної ефективності в розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів [26].

З метою теоретичного обґрунтування доцільності впровадження здоров'язбережувальних технологій, заснованих на українських народних традиціях, актуальним є всебічний аналіз їхнього освітнього та виховного потенціалу.

Освітньо-виховний потенціал українських народних традицій, відшліфований століттями, демонструє дивовижну здатність до інтеграції з фундаментальними принципами класичної педагогіки [27].

Фундаментальним принципом народної педагогіки є пріоритет морально-естетичних цінностей, що проявляється в усіх аспектах виховного процесу: у взаємодії між людьми, у формуванні особистості та в організації виховного середовища. Народно-педагогічне виховне середовище спрямоване на гармонійний розвиток особистості, що передбачає формування високих моральних якостей, естетичного смаку та почуття прекрасного, а також розвиток соціальних навичок і здатності до співпраці. Любов розглядалась в народній педагогіці як універсальний зв'язок, що об'єднує різноманітні сфери буття: людину, природу, суспільство, і наповнює життя естетичним змістом. Колискова пісня, звертаючись до найглибших почуттів дитини, створювала атмосферу безпеки та довіри, в якій любов виступала універсальним засобом розв'язання проблем та надання духовної підтримки. У ліричних народних піснях любов постає як найвище втілення краси, що наповнює людське життя радістю, гармонією та позитивними емоціями. Народна пісня, зображуючи любов у всій її красі, сприяє розвитку естетичної свідомості людини та формуванню її як особистості, здатної до глибоких почуттів («Ой, у вишневому садку», «Місяць на небі», «Ой, роду наш красний» та ін.).

У контексті народної педагогіки доброта виступає одним з найважливіших засобів естетичного виховання, формуючи в дитини почуття прекрасного, співчуття та милосердя. Через образну мову та мелодію українська народна пісня здійснювала цілеспрямований вплив на свідомість слухача, виховуючи в ньому почуття прекрасного, співчуття та прагнення до досконалості. Народна педагогіка органічно поєднує естетичне та моральне виховання, де краса виступає невід'ємним атрибутом добра, а добро – виявом краси душі («Шукаєш доброту – знайдеш і красу», «Добре ім'я – найкраща краса» та ін.).

Збереження та розвиток традиційних цінностей, пов'язаних зі здоров'ям і красою тіла, є одним із пріоритетних завдань народного виховання. Народні казки, пісні та легенди прославляють фізичну силу та здоров'я як невід'ємні складові повноцінного життя, виховуючи в молоді повагу до власного тіла та прагнення до його розвитку («В здоровому тілі – здоровий дух», «Коли голова здорова – будуть воли та корова», «Як не маєш сили, то й світ не милий» та ін.). Українська народна педагогіка, ставлячи за мету формування гармонійної особистості, підкреслює нерозривний зв'язок фізичного та духовного розвитку. Вона стверджує, що справжня краса людини полягає не лише в досконалості тіла, а й у багатстві внутрішнього світу, високих моральних якостях та глибокій релігійності.

Релігійні уявлення, що лежали в основі української народної педагогіки, формували в людей глибоку повагу до природи як творіння Божого. Світ сприймався як гармонійна система, де кожна істота має свою роль. Тому будь-які негативні дії щодо природи розглядалися як гріх і каралися суспільством. Народні звичаї та обряди, пов'язані з природою, сприяли формуванню в людини почуття єдності з навколишнім світом та відповідальності за його збереження.

Український менталітет характеризується глибоко вкоріненою вірою в ідеал прекрасного, який пов'язаний з гармонією внутрішнього світу людини та її оточення. Щастя сприймалося як стан душі, досягнутий через усвідомлення

своєї єдності зі світом та служіння вищим ідеалам добра. Українська свідомість поєднує в собі індивідуалізм, що проявляється в прагненні до самореалізації та самовдосконалення, та колективізм, заснований на усвідомленні своєї приналежності до спільноти. Цей унікальний синтез дозволяє українцю відчувати себе одночасно окремою особистістю та невід'ємною частиною цілого.

Український фольклор, зокрема казки, прислів'я, пісні та ігри, є потужним інструментом трансляції національних цінностей, серед яких провідне місце посідає оптимістичний світогляд. Ці твори мистецтва втілюють в собі естетичний ідеал українського народу, формуючи в молодих поколіннях позитивне сприйняття світу та віру в краще майбутнє. Народна творчість, віддзеркалюючи різноманітні аспекти буття, виконувала роль своєрідного кодексу моралі та естетики, визначаючи норми поведінки та цінності, які передавалися з покоління в покоління. Вона формувала світогляд людей, визначала їхнє розуміння добра і зла, справедливості та несправедливості, виховуючи в них віру в торжество світлих ідеалів. Народні традиції, занурюючи дітей у повсякденне життя та світ мистецтва, поступово вводили їх у складний світ соціальних взаємин, де вони стикалися з протилежними моральними категоріями: добром і злом, правдою і кривдою, любов'ю і ненавистю. Таким чином, народна педагогіка готувала молодь до самостійного життя в суспільстві, формуючи в них моральні орієнтири та здатність до критичного мислення.

Таким чином, будучи носіями вікових традицій і цінностей, український фольклор є потужним інструментом передачі культурної спадщини. Через нього з покоління в покоління передаються моральні принципи, естетичні ідеали та світоглядні уявлення, що забезпечують наступність поколінь та збереження національної ідентичності.

Важливою умовою при підготовці та проведенні уроків із використання оздоровчих традицій українського народу в навчанні основ здоров'я, на нашу думку, є дотримання таких педагогічних принципів:

- принцип інтеграції з культурою: поєднання навчального матеріалу з культурними та історичними аспектами українських оздоровчих традицій, як-от народна медицина, здоровий спосіб життя та харчування, базовані на багатовікових звичаях.
- принцип гармонії з природою: викладання принципів здорового способу життя через приклади гармонії з природою, яку пропагували українські традиції (використання цілющих рослин, природних джерел води, сезонного харчування);
- принцип практичності: використання практичних занять, де учні можуть навчатися за допомогою традиційних методів: виготовлення натуральних засобів для догляду за здоров'ям (як-от трав'яні збори, народні косметичні засоби), вивчення фізичних вправ і танців, популярних у народній культурі;
- принцип соціальної взаємодії: включення українських народних звичаїв, які сприяють зміцненню соціальних зв'язків і взаємодії в спільноті, наприклад, через спільні свята, колективні спортивні ігри, народні танці, що підкреслюють важливість підтримки одне одного для зміцнення здоров'я;
- принцип виховання національної ідентичності: використання оздоровчих традицій для формування національної свідомості та гордості за культурну спадщину, що мотивує учнів підтримувати здоровий спосіб життя через приклади предків;
- принцип психологічного та духовного балансу: зосередження уваги на народних методах підтримання психічної та духовної рівноваги, як-от медитації, молитви, обряди очищення і свята, які допомагали зберігати емоційну стабільність у стресових ситуаціях;
- принцип сімейного виховання: навчання про роль сім'ї та поколінь у передачі оздоровчих традицій, що підкреслює важливість сімейних цінностей у підтриманні здоров'я.

Варто зазначити, що ефективність впровадження здоров'язбережувальних технологій у освітній процес безпосередньо залежить від чіткого розуміння та дотримання фундаментальних принципів здоров'язбереження, серед яких М. Смірнов виділяє такі:

- гарантування неперервності та наступності освітнього процесу, що забезпечує систематичне і зміцнення збереження здоров'я дітей на кожному етапі навчання;
- відповідність навчального процесу віковим особливостям учнів, що забезпечує добір змісту, обсягу та складності навчального матеріалу відповідно до індивідуальних можливостей кожного учня;
- перевага позитивного впливу вчителя на учнів над негативним, тобто формування у школярів внутрішньої мотивації до навчання шляхом створення ситуацій успіху та позитивної емоційної підтримки, похвали тощо;
- інтеграція збережувальної і тренувальної стратегій: створення умов для всебічного розвитку учня, які передбачають як захист від шкідливих факторів, так і створення можливостей для самореалізації;
- відтермінування результату: процес збереження здоров'я дітей є тривалим, а ефективність стає очевидною не відразу [26].

Приєднуючись до думки Н. Беседи, підкреслимо, що успішність педагогічної діяльності значною мірою залежить від того, наскільки глибоко педагог усвідомлює вікові особливості своїх вихованців, що дозволяє йому будувати освітній процес з урахуванням їхніх індивідуальних потреб та можливостей, враховуючи періоди підвищеної чутливості (сенситивності) до різних впливів. Систематична робота з формування здоров'язбережувальних компетенцій учнів призведе до підвищення їхньої відповідальності за власне здоров'я, розвитку вмінь ефективно протистояти негативним впливам навколишнього середовища та зміцнення психологічного здоров'я [28].

2.2 Підлітковий вік як сензитивний період для формування здорового способу життя учнів

Підлітковий вік є критичним періодом онтогенезу, що характеризується значними фізіологічними та психологічними трансформаціями, що обумовлює його високу сензитивність до формування стійких моделей поведінки, зокрема, пов'язаних зі здоров'ям, оскільки саме в цей період закладаються основи для здоров'я в дорослому віці.

Аналіз даних, отриманих в результаті досліджень МОЗ України, свідчить про критичну ситуацію зі здоров'ям українських школярів: понад 60 % опитаних мають низький або нижче середнього рівень фізичного здоров'я [29]. Як підкреслював видатний педагог В. Сухомлинський, підлітковий вік – це період бурхливого розвитку, коли закладаються основи майбутньої особистості, тому особливо важливо створити сприятливі умови для всебічного зростання молоді людини: «...підлітковий вік – це друге народження особистості, адже перший раз народжується жива істота, другий раз – громадянин, активна, мисляча, діюча особистість, яка бачить не тільки оточуючий світ, але й саму себе» [29].

Кожна вікова стадія розвитку людини характеризується унікальним набором психологічних особливостей, що вимагає індивідуального підходу до виховання. Індивідуальний розвиток дитини – це динамічний процес, що має свої закономірності. Замість моралізаторства та абстрактних закликів до досконалості, ефективнішим є формування у особистості системи цінностей, яка б стимулювала її до саморозвитку та самовдосконалення. Ключовим завданням виховання є формування у людини системи потреб, які б спрямовували її розвиток у позитивному руслі. Замість того, щоб нав'язувати дитині готові шаблони поведінки, необхідно створювати умови для розвитку її природних інтересів та схильностей.

Система потреб – це своєрідний компас, який орієнтує людину в житті. Її формування є тривалим процесом, що починається з раннього дитинства і

продовжується протягом усього життя, особливо активно – в підлітковому віці. Визначення чітких хронологічних меж підліткового віку є непростим завданням, оскільки цей період розвитку характеризується високою індивідуальною мінливістю. Як зазначав Ф. Райс, «Підлітковий період – це певний відрізок життя між дитинством та зрілістю» [29].

Різноманітність індивідуальних траєкторій розвитку зумовлює відсутність єдиної думки щодо хронологічних меж підліткового віку. Кожен дослідник пропонує своє бачення цього складного феномена. О. Вакуленко пропонує детальну періодизацію підліткового віку, виділяючи кілька етапів, які відрізняються особливостями соціальної адаптації та формування особистості: молодший підлітковий вік – від 10 років до 12 років; середній підлітковий вік – від 13 років до 15 років; старший підлітковий або ранній юнацький вік – від 16 років до 17 років [30]. Терміни «перехідний», «переломний», «важкий» та «критичний» (Н. Бондар [31], А. Макаренко [32], І. Нікітіна [33], В. Сухомлинський [34]), які часто використовують для опису підліткового віку, вказують на його особливий статус у життєвому циклі людини, порівнюючи цей період з бурхливим морем, де відбувається перехід від дитинства до дорослості. Подібні визначення вказують на те, що підлітковий вік – це не просто етап розвитку, а справжній рух, перехід від одного стану до іншого, що супроводжується складними внутрішніми трансформаціями. Специфіка підліткового віку полягає в одночасному інтенсивному розвитку всіх сторін особистості: фізичної, моральної, інтелектуальної та соціальної. Саме цей комплексний характер змін відрізняє його від інших періодів онтогенезу. Підлітковий вік – це період активної соціальної адаптації, що супроводжується пошуком власної ідентичності. Саме в цей час формуються стійкі цінності та переконання, які можуть як сприяти розвитку особистості, так і призвести до формування шкідливих звичок. Фізичне дозрівання, посилення самосвідомості та розширення кола інтересів – це лише деякі з багатьох змін, які переживають підлітки. Ці складні процеси можуть супроводжуватися труднощами у формуванні здорових звичок та прийнятті відповідальних рішень.

Аналізуючи спосіб життя молоді, О. Вакуленко ідентифікувала вісім основних ризиків, що загрожують здоров'ю підлітків, серед яких: надмірна вага, хронічні захворювання, ризикована сексуальна поведінка, малорухливий спосіб життя, емоційні розлади, паління, вживання алкоголю та наркотиків [30]. Саме у підлітковому віці створюється сприятливий ґрунт для формування стійких шкідливих звичок [35].

Проводячи комплексний аналіз здорового способу життя як наукового поняття та культурного явища, О. Вознюк, О. Дубасенюк та Ф. Калінчук виділили три ключові аспекти цього феномену [29]:

а) культуру здоров'я, яка виявляє інформаційно-когнітивну, культурно-історичну складову здорового способу життя, його культурно-інформаційну «вагу» для підлітка;

б) психологію здоров'я, яка реалізує ціннісно-психологічні механізми мотивації та підтримання здорового способу життя підлітка на рівні психологічних настанов та ціннісних орієнтацій, його здатність протидіяти негативним звичкам та маніпулятивним впливам;

в) практику здоров'я, яка реалізує успішну самоактуалізацію та реалізацію особистості підлітка в соціальній сфері та яка щільно пов'язана із звичками здорового способу життя.

Згідно з дослідженнями С. Кушнірук Т. Белкової [36], здоров'я підлітка – це не сума окремих складових, а складний комплекс, де фізичне, соціальне та духовне здоров'я взаємодіють і впливають одне на одного, формуючи загальну картину здоров'я підлітка. Роль педагога у формуванні дбайливого ставлення до здоров'я полягає в тому, щоб не просто передати підлітку суму знань, а й допомогти йому осмислити їх, застосувати на практиці та зробити здоров'я невід'ємною частиною свого життя. Щоб сформувати в підлітка дбайливе ставлення до здоров'я, необхідно створити умови для його всебічного розвитку, які б дозволили йому не лише пізнавати навколишній світ, а й розвивати свої здібності та таланти, будувати міцні стосунки з іншими людьми [37-38].

Рухова активність є невід'ємною складовою гармонійного розвитку підлітка, впливаючи на всі сфери його життя. Генетично зумовлена потреба в русі є невід'ємною складовою біологічної природи людини. Недостатній рівень рухової активності призводить до порушення у функціонуванні всіх систем організму людини та зменшує його резистентність. Водночас регулярна фізична активність забезпечує життєздатність організму підлітка, збільшує його резерви, а також покращує адаптаційні механізми [39].

Збереження здоров'я речовин та створення сприятливих умов навколишнього середовища є потребою кожної людини. Діти та підлітки не усвідомлюють важливості турбот про власне здоров'я, що вимагає обґрунтованих знань і сформованих навичок для ведення здорового способу життя. Змінити ставлення особистості до здоров'я та стилю життя можливо через усвідомлення важливості цих принципів та формування необхідних здоров'язберігальних навичок, що досягається через систему освіти.

Здоров'язберігальна педагогіка передбачає не лише формування у свідомості молоді спеціальних знань та навичок збереження і зміцнення власного здоров'я, а й створення можливостей для самостійного вдосконалення, розвитку фізичних, психічних і емоційних аспектів, а також комунікативних здібностей. Це відбувається в контексті використання освітніх здоров'язберігальних технологій, що враховують гуманістичний підхід і дбайливе ставлення особистості до навколишнього середовища, оточення та до самої себе [40].

Таким чином, основним завданням сучасної освіти є не лише передача знань про здоровий спосіб життя, а й формування в учнів стійкої мотивації до здорового способу життя, що дозволить їм протистояти негативному впливу навколишнього середовища. Здоровий спосіб життя реалізується не лише через психолого-педагогічні заходи з популяризації здорового способу життя, а й у рамках протидії негативному впливу соціального середовища завдяки розробці системи моделювання, прогнозування і попередження впливу шкідливих чинників на здоров'я учнівської молоді.

2.3 Аналіз змісту предмета «Основи здоров'я» для 8 класу та перспективи використання оздоровчих традицій українського народу у змісті курсу

Завдання Державного стандарту базової середньої освіти [41] щодо формування здоров'язбережувальних компетентностей успішно реалізуються завдяки навчальній програмі для закладів загальної середньої освіти «Основи здоров'я» 6-9 класи» [42] та підручникам різних авторів, серед яких «Основи здоров'я» – 8 клас (авт. І. Бех, Т. Воронцова, В. Пономаренко, С. Страшко) [43], «Основи здоров'я» – 8 клас (авт. Т. Бойченко, І. Василяшко, О. Бурська, Н. Коваль) [44], «Основи здоров'я» – 8 клас, (авт. Н. Поліщук) [45], «Основи здоров'я» – 8 клас (авт. О. Тагліна) [46], «Основи здоров'я» – 8 клас (авт. С. Василенко, Н. Гущина, Л. Колотій) [47].

Відповідно до оновленої навчальної програми, метою інтегрованого предмета «Основи здоров'я» у 6-9 класах закладів загальної середньої освіти є «розвиток самозарадності учнів через особисту та культурну ідентифікацію, активну громадянську позицію, підприємництво, відповідальність за навколишнє середовище, добробут та стабільність у майбутньому, а також через розуміння критеріїв життя крізь призму фізичного, психічного, духовного та соціального розвитку» [42].

Таким чином, у «Навчальних програмах для 6-9 класів» запроваджено чотири інтегровані наскрізні лінії: «Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека», «Підприємливість і фінансова грамотність».

Невід'ємною складовою всіх наскрізних ліній є життєві навички, які формуються під час вивчення предмета «Основи здоров'я». Ці навички (ефективне спілкування, співчуття, самоконтроль, протидія тиску, прийняття рішень, визначення життєвих цілей тощо), є незамінними для успішної адаптації людини в сучасному світі та побудови міцних особистих стосунків.

Типовими навчальними планами для загальноосвітніх навчальних закладів на вивчення предмета «Основи здоров'я» передбачено 1 годину на

тиждень – 35 годин, 4 з яких – резервний час. Резервні години надають вчителю можливість гнучко коригувати навчальний процес, повторюючи складні теми, поглиблюючи вивчений матеріал або вводячи додаткові завдання для закріплення знань. Учителі мають певну свободу у виборі послідовності та кількості годин, відведених на різні теми, за умови досягнення загальних навчальних цілей, визначених державним стандартом.

Структура курсу «Основи здоров'я» побудована на принципі інтеграції знань про здоров'я людини, безпеку життєдіяльності та соціальну відповідальність та складається із розділів: «Здоров'я і безпека людини», «Фізична складова частина здоров'я», «Психічна та духовна складові частини здоров'я», «Соціальна складова частина здоров'я».

Підручники з «Основ здоров'я» для 8 класу [43-47] демонструють високий рівень наукової обґрунтованості та орієнтовані на практичне застосування знань у реальних життєвих ситуаціях, що сприяє розвитку в учнів необхідних компетентностей; враховують вікові особливості учнів, пропонуючи їм навчальний матеріал, який відповідає їхньому рівню розвитку та пізнавальним інтересам, що сприяє ефективному засвоєнню знань. Навчальний матеріал не лише надає знання, а й мотивує учнів до самовдосконалення, спонукаючи їх до активної пізнавальної діяльності та розвитку власного потенціалу. Завдання в підручнику сприяють розвитку критичного мислення, творчості та життєвих навичок учнів.

Як засвідчують результати досліджень М. Шеян [48], «використання інноваційних педагогічних технологій під час викладення навчального матеріалу дає можливість учням збільшити обсяг знань щодо збереження та зміцнення здоров'я, розвитку умінь приймати рішення, розв'язувати проблеми, творчо та критично мислити». Підручник запрошує учнів до активної взаємодії, пропонуючи завдання для роботи в парах та групах, що стимулює обмін думками та спільне вирішення проблем. Візуальне оформлення підручника (яскраві ілюстрації, схеми, таблиці) враховує вікові особливості учнів, роблячи

навчальний процес більш цікавим та доступним, допомагаючи учням краще зрозуміти складні поняття та запам'ятати новий матеріал.

Дослідження М. Шеян [48] дозволяє виявити як позитивні, так і негативні аспекти змісту підручників з «Основ здоров'я» для 8 класу. Як зазначає М. Шеян [43], підручник з «Основ здоров'я» (авт. І. Бех та ін.) перенасичений інформацією, яка виходить за рамки вимог навчальної програми. Недостатня кількість образних засобів у підручнику з «Основ здоров'я» (авт. Т. Бойченко та ін.) [44] зменшує його здатність зацікавити учнів і спонукати їх до глибшого занурення в тему. Автори підручника пропонують обмежену кількість завдань, що передбачають активну участь учнів у навчальному процесі. Підручник з «Основ здоров'я» (авт. С. Василенко та ін.) [47] створює враження візуального шуму через надмірне використання різних шрифтів та кольорів.

Діяльнісний та ціннісний підходи, закладені в основу навчальної програми з основ здоров'я, сприяють формуванню у учнів не лише теоретичних знань, а й практичних умінь та навичок, необхідних для збереження здоров'я та ведення здорового способу життя. Такий підхід сприяє активізації мотиваційної та виховної складових навчального процесу, що формує в учнів позитивне світосприйняття. Діяльний підхід до вивчення основ здоров'я реалізується через систематичне опрацювання ключових умінь і навичок, спрямованих на збереження життя та зміцнення здоров'я в рамках кожної теми, що вивчається.

Підручники успішно вирішують завдання формування здоров'язбережувальної компетентності учнів, забезпечуючи систематичне опанування ними знань про здоров'я, розвиток практичних навичок та формування позитивних цінностей. Ретельно продумана структура підручників сприяє досягненню поставлених цілей навчання, забезпечуючи послідовне формування в учнів уявлень про здоровий спосіб життя та безпечну поведінку. Таким чином, проведений аналіз підручників з «Основ здоров'я» для 8 класу дозволяє зробити висновок про їхню високу ефективність у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів, завдяки чіткій структурі, логічному викладенню матеріалу та орієнтації на практичну діяльність учнів.

Успішна реалізація реформи національної освіти неможлива без постійного професійного розвитку вчителів, які мають бути готовими до змін, інновацій та нових викликів. Реалізація концепції Нової української школи [49] вимагає від вчителя постійного професійного розвитку та опанування нових ролей, таких як учитель-коуч, учитель-модератор, учитель-тьютор та учитель-фасилітатор, що дозволить йому забезпечити індивідуальний підхід до кожного учня та створити сприятливе середовище для його всебічного розвитку.

Розглянемо більш детально тематичний план курсу «Основи здоров'я» для 8 класу (таблиця 2.1) [50]. Програма розрахована – 1 година на тиждень, 35 годин на рік.

Таблиця 2.1 – Тематичний план курсу «Основи здоров'я» для 8 класу

№ з/п	Зміст теми кроку
1	2
Розділ І. Безпека і здоров'я людини (7 год)	
1	Надзвичайні ситуації Класифікація надзвичайних ситуацій. Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Основні положення законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях
2	Сигнали оповіщення населення про надзвичайну ситуацію. Визначення стану потерпілого. Перша допомога при надзвичайних ситуаціях
3	Алгоритм рятування людей під час пожежі
4	Ризики воєнного часу. Захист життя і здоров'я в зоні бойових дій, на окупованих і де окупованих територіях Захист під час обстрілів, бомбардувань. Шляхи і правила евакуації. Вибір надійного укриття. Як діяти під завалами. Види техногенних аварій, які виникли внаслідок воєнних дій. Дії під час хімічної та радіаційної небезпеки. Контакти з озброєними людьми на окупованих територіях
5	Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів Види й ознаки вибухонебезпечних предметів Ідентифікація загроз: міни (протипіхотні, протитранспортні), боєприпаси (що не вибухнули), детонатори/підричники, саморобні вибухові пристрої та міни-пастки, набої. Ознаки небезпечних територій Позначення/маркування небезпечних територій («Небезпечно міни» та інші). Правила поведінки під час: виявлення вибухонебезпечних предметів, якщо опинились на замінованій території або стали свідком інциденту на мінному полі. Небезпека самостійного маркування вибухонебезпечного предмета у безпосередньої близькості від нього. Взаємодія з рятувальними службами

Продовження таблиці 2.1

1	2
6	Невідкладна домедична допомога. Визначення стану потерпілого. Перша допомога у надзвичайних ситуаціях. Види і наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах. Серцево-легенева реанімація Алгоритм рятування людей під час пожежі. Невідкладна домедична допомога при опіках, отруєнні чадним газом
7	Психологічна самопомога. Дозрівання мозку та емоції. Емоційні реакції в гострих стресових ситуаціях. Травматичний стрес та ПТСР. Керування емоціями. Техніки самопомоги. Дихальна гімнастика. Нервово-м'язова релаксація. Техніки заземлення. Медитація. Аутотренінг. Робота зі страхами і тривожними думками
Розділ II. Фізична складова здоров'я (6 год)	
8	Оздоровчі системи Поняття про оздоровчі системи та їх складові
9	Безпека харчування Вибір харчових продуктів
10	Традиційні і сучасні системи харчування
11	Профілактика захворювань незбалансованого харчування. Харчові добавки. Симптоми харчового отруєння
12	Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях
13	Безпека харчування в умовах ситуацій воєнного стану
Розділ III. Психічна і духовна складові здоров'я (6 год)	
14	Становлення особистості Біосоціальний характер особистості. Розвиток особистості. Формування самосвідомості у підлітковому віці
15	Складові духовного розвитку особистості. Формування системи цінностей
16	На порозі дорослого життя Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість. Моральний розвиток особистості. Піраміда потреб. Планування майбутнього
17	Краса і здоров'я Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я
18	Уміння вчитися Складові уміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання
19	Розвиток логічного та образного мислення. Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті та уваги
Розділ IV. Соціальна складова здоров'я (16 год)	
20	Тема 1. Соціальне благополуччя Соціальні аспекти статевого дозрівання. Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування

Кінець таблиці 2.1

1	2
21	Особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків
22	Психологічні і соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності
23	Небезпека інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). ВІЛ/СНІД та методи захисту від інфікування
24	Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру
25	Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі Безпека на дорозі. Організація дорожнього руху. Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»)
26	Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі
27	Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані
28	Екологічна безпека Забруднення навколишнього середовища і здоров'я. Питна вода і здоров'я. Небезпека купання у забруднених водоймах
29	Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я. Вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров'я. Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я
30	Вплив воєнних дій та терористичних актів на навколишнє середовище. Хімічне, біологічне, радіологічне забруднення, пов'язане з НС техногенного та соціального походження. Класифікація небезпечних хімічних речовин
31	Соціальна безпека Правова відповідальність і закони України. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх
32	Види правопорушень. Поведінка підлітків у разі затримання міліцією. Захист від кримінальних небезпек. Самооборона та її межі
33	Протидія торгівлі людьми. Дитяча безпритульність і бездоглядність Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Загроза тероризму
34	Інформаційна безпека Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей
35	Комп'ютерна безпека. Безпека у мережі Інтернет Підсумковий урок

Систематизувавши інформацію з підручників, ми змогли визначити ключові моменти, де знання про оздоровчі традиції українського народу можуть доповнити та поглибити розуміння учнями принципів здорового способу життя. Проведений аналіз навчальної програми та підручників «Основ здоров'я» для 8 класу дав нам змогу виокремити тематичні блоки, які можуть

слугувати основою для розробки авторських програм з інтеграції традиційних українських методів оздоровлення в шкільний курс.

У таблиці 2.2 наведено розділи курсу «Основи здоров'я», теми уроків та форми роботи, під час яких доцільно впроваджувати питання оздоровчих традицій українського народу.

Таблиця 2.2 – Впровадження оздоровчих традицій українського народу у змісті курсу «Основи здоров'я»

№ з/п	Курс «Основи здоров'я»		Оздоровчі традиції	Форми роботи
	розділ курсу	тема уроку		
1	2	3	4	5
1	Фізична складова здоров'я	Профілактика захворювань незбалансованого харчування	Народні знання про трави і їх застосування в медицині, традиційні методи надання першої допомоги.	Вивчення народних методів лікування та профілактики захворювань; практичні заняття з використанням трав і природних засобів.
2		Оздоровчі системи. Поняття про оздоровчі системи та їх складові	Народні ігри, танці, традиційні фізичні вправи (гопак, козацькі бойові мистецтва).	Проведення уроків з елементами народних танців або ігор; організація спортивних заходів на основі традиційних українських видів спорту.
3		Традиційні і сучасні системи харчування. Вибір харчових продуктів	Українські традиційні страви, принципи харчування наших предків, сезонність продуктів.	Майстер-класи з приготування традиційних здорових страв; обговорення користі українських національних продуктів (буряк, капуста, мед).

Продовження таблиці 2.2

1	2	3	4	5
4		Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях	Народна медицина -традиційні українські методи лікування отруєнь.	Проект «Дослідження властивостей лікарських трав та їх застосування при харчових отруєннях. Порівняти ефективність фітотерапії із сучасними методами лікування.
5		Складові духовного розвитку особистості. Формування системи цінностей	Виховання через народні традиції, обряди та звичаї, вплив родинних цінностей.	Обговорення ролі родини і традицій у вихованні здорової особистості; організація заходів з наголосом на традиційні цінності та їх вплив на здоров'я.
6	Психічна і духовна складові здоров'я	Краса і здоров'я. Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я	Традиційні методи догляду за тілом, використання природних засобів (трави, мед, бджолині продукти).	Вивчення традиційних засобів гігієни; виготовлення натуральної косметики на основі українських рецептів.
7		Уміння вчитися. Складові уміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток логічного та образного мислення	Вплив природи, народні пісні, обряди, релаксаційні техніки (молитви, медитації).	Вивчення і виконання народних пісень як засобу релаксації; організація тематичних заходів з обговоренням народних звичаїв і обрядів, що впливають на психологічний стан.

Кінець таблиці 2.2

1	2	3	4	5
8	Соціальна складова здоров'я. Тема 1. Соціальне благополуччя	Соціальні аспекти статевого дозрівання. Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування	Громадські заходи, обрядові свята, роль спільнот у підтримці здоров'я.	Вивчення ролі спільних святкувань у зміцненні соціальних зв'язків; проведення уроків з історії народних свят і обрядів.
9	Соціальна складова здоров'я. Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі	Забруднення навколишнього середовища і здоров'я	Традиційні знання про природу, взаємодія з навколишнім середовищем.	Експерсії на природу з обговоренням традиційного ставлення до природних ресурсів; проведення уроків з використанням знань про взаємозв'язок людини і природи.

Інтеграція оздоровчих традицій українського народу в курс «Основи здоров'я» дозволяє не лише покращити знання та навички учнів у галузі здоров'я, але й сприяє формуванню національної свідомості та поваги до культурної спадщини. Використання народних методів і знань робить навчальний процес більш цікавим і практичним, сприяючи глибшому засвоєнню матеріалу і формуванню здорового способу життя.

2.4 Методичні рекомендації щодо використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі

Формування в учнів стійкої мотивації до здорового способу життя є складним педагогічним завданням, яке успішно вирішується лише за умови

комплексного застосування інноваційних методик і форм здоров'язбережувальної діяльності в освітньому процесі [51].

О. Ващенко, розглядаючи особливості методичної підготовки учителя до уроку, ставить перед ним такі основні завдання: забезпечити позитивний психологічний клімат, формувати в учнів стійку мотивацію до здорового способу життя та успішної навчальної діяльності, розвивати в них життєві компетентності, зокрема, здоров'язбережувальну, забезпечувати оптимальне навантаження та враховувати вікові та індивідуальні особливості кожного учня при плануванні навчального процесу [52].

На основі теоретичного аналізу педагогічних концепцій можна розробити ефективні методичні рекомендації щодо використання оздоровчих традицій українського народу як засобу формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

Ефективне проведення уроків з основ здоров'я, що базуються на оздоровчих традиціях українського народу, передбачає високий рівень професійної підготовки вчителя.

По-перше, підготовка вчителя до проведення уроків з основ здоров'я, що базуються на оздоровчих традиціях українського народу, передбачає всебічне вивчення теоретичних основ. Це включає в себе детальний аналіз наукових досліджень, присвячених впливу традиційних методів оздоровлення на організм людини, а також порівняльний аналіз історичних та сучасних підходів до збереження здоров'я. Особливу увагу слід приділити вивченню різноманітних аспектів української народної медицини, зокрема фізичних вправ, харчування та загартування.

По-друге, систематична робота з учнями над формуванням здорового способу життя на основі національних традицій вимагає від вчителя ретельного планування навчальної діяльності, що включає розробку тематичних планів, визначення дидактичних цілей і завдань кожного уроку, а також вибір оптимальних методів і прийомів навчання.

По-третє, педагог повинен здійснювати систематичний відбір та адаптацію різноманітних дидактичних матеріалів, таких як фольклорні твори (легенди, прислів'я, приказки), кулінарні рецепти, мультимедійні продукти (презентації, відеоматеріали) та дидактичні ігри, для забезпечення ефективної реалізації навчальних завдань, спрямованих на формування учнівських знань про традиційні українські методи збереження здоров'я.

По-четверте, зважаючи на значний потенціал уроків з основ здоров'я у формуванні здоров'язбережувальних компетентностей учнів, вчитель має розробляти практико-орієнтовані завдання, які б сприяли активному засвоєнню знань. До таких завдань належать: створення фізичних вправ на основі народних ігор та танців, організація кулінарних майстер-класів з приготування традиційних страв, проведення майстер-класів з фітотерапії та виготовлення натуральних косметичних засобів.

По-п'яте, створення автентичного навчального середовища шляхом оформлення класу елементами українського побуту та використання народної музики під час занять сприяє емоційному залученню учнів до вивчення національних традицій оздоровлення. Загальна атмосфера доброзичливості, взаємоповаги та невимушеності, що панує на уроці, створює сприятливі умови для ефективного засвоєння знань та формування позитивного ставлення до здорового способу життя.

Таким чином, використання оздоровчих традицій на уроках з основ здоров'я є ефективним інструментом для всебічного розвитку особистості учня. Через засвоєння знань про традиційні методи оздоровлення та їх практичне застосування формується не лише фізичне здоров'я, а й розвиваються морально-етичні якості, такі як повага до традицій, відповідальність за своє здоров'я та здоров'я оточуючих.

Розглянемо основні напрямки реалізації здоров'язберігаючих технологій на уроках основ здоров'я.

А) Формування мотивації до здорового способу життя.

Формування мотивації до здорового способу життя на уроках з основ здоров'я на основі оздоровчих традицій українського народу може стати ефективним підходом для залучення учнів до свідомого ставлення до власного здоров'я.

Використання національної культурної спадщини у навчальному процесі допоможе усвідомити важливість здорового способу життя через національну культуру. Наприклад, вивчення українських свят, які пов'язані зі здоровими практиками (Купала, Масляна), традиційних ігор та видів фізичної активності (гуцульська боротьба, верхова їзда) можуть стати мотивуючими елементами.

Учні можуть глибше усвідомити важливість здоров'я через вивчення історичних прикладів відомих постатей української культури, які дотримувалися принципів здорового способу життя. Це може бути як вивчення видатних спортсменів, так і народних лікарів, знахарів, що пропагували природне лікування та збереження здоров'я.

Уроки можуть бути більш мотивуючими, якщо учні самі беруть участь у відтворених оздоровчих практиках. Наприклад, виготовлення натуральних косметичних засобів на основі українських рецептів (трави, мед, молоко), проведення уроків, що включають елементи народних танців, традиційних фізичних вправ, чи участь у спортивних заходах на основі традиційних українських традицій.

Українські оздоровчі традиції підкреслюють важливість духовної рівноваги, гармонії з природою та міцних соціальних зв'язків. Вивчення таких тем, як спільні святкування, народні обряди та ритуали, можуть допомогти учням зрозуміти значення духовного здоров'я та здорових міжособистісних стосунків.

Використання інтерактивних методів, таких як рольові ігри, змагання, брейн-ринги або вікторини на тему здоров'я та оздоровчих традицій українського народу, може активізувати учнів та підвищити їх зацікавленість.

Можна залучати батьків до процесу навчання, пропонуючи учням спільно з родиною досліджувати та відтворювати сімейні оздоровчі традиції.

Наприклад, організувати родинні спортивні заходи, кулінарні майстер-класи зі здорового харчування на основі традиційних страв.

Б) Створення позитивного психологічного клімату.

Створення позитивного психологічного клімату під час вивчення основ здоров'я на основі оздоровчих традицій українського народу є важливою складовою для забезпечення емоційного та психічного комфорту учнів, що сприяє їх ефективному засвоєнню знань. Оздоровчі традиції українського народу включають багатий досвід підтримки психологічної рівноваги, соціальних зв'язків і гармонії з природою, які можна інтегрувати в курсі «Основи здоров'я».

Основні підходи до створення позитивного психологічного клімату:

- ритуали єднання і спільності – можуть бути відтворені спільні традиційні активності (колективні святкові трапези, збирання на толоки тощо);
- збереження гармонії з природою – уроки на свіжому повітрі; використання природних ресурсів для релаксації тощо;
- народна мудрість для психологічної стійкості – використання казок, легенд, прислів'їв та приказок як традиційних практик, які допомагають подолати труднощі та зберегти стійкість;
- емоційна підтримка через народні пісні та обряди, які можуть стати частиною уроків, щоб створити спокійну атмосферу та дати учням можливість висловити свої почуття;
- розвиток доброзичливих стосунків у класі – українські традиції наголошують на важливості взаємоповаги, підтримки та доброзичливості. Ці елементи можна впроваджувати на уроках для покращення стосунків між учнями, організовуючи круги довіри, комунікативні ігри, ігри для зміцнення командної роботи тощо;
- використання елементів української культури для зниження стресу – відновлення внутрішнього балансу завдяки застосуванню ароматерапії, трав'яних чаїв, техніки дихання та медитації.

Створення позитивного психологічного клімату під час вивчення основ здоров'я на основі оздоровчих традицій українського народу включає інтеграцію елементів української культури, що сприяють емоційному комфорту, взаємопідтримці, гармонії з природою та розвитку соціального навичок. Це допоможе учням відчувати себе впевнено, знижує рівень стресу та покращує комунікацію.

В) Міжпредметні зв'язки.

Міжпредметні зв'язки під час вивчення основ здоров'я на основі оздоровчих традицій українського народу допомагають розвивати цілеспрямоване уявлення учнів про здоров'я, розширюючи їхні знання в різних сферах науки і культури. Це сприяє також глибшому розумінню того, як здоров'я взаємопов'язане з усіма аспектами життя – історією, біологією, літературою, культурою та іншими предметами.

Оздоровчі традиції українського народу нерозривно пов'язані з історичним розвитком країни та культурою. Наприклад, на уроках історії можна вивчати розвиток народної медицини, історичні постаті та здоров'я, свята та обряди у контексті історії тощо.

На уроках біології можна використовувати матеріали з оздоровчих традицій для поглиблення знань про організм людини, лікарські рослини, фізіологію здорового способу життя та вплив навколишнього середовища на здоров'я.

Українська література багата на описи народних звичаїв, свят та обрядів, які можна використовувати під час читання художніх творів, народних казок та та легенд:

Українські народні традиції багаті на рухливі ігри та фізичні вправи, які можна інтегрувати в шкільні уроки фізичної культури. Ці традиції, розвинені століттями, сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичної витривалості, спритності, командного духу та позитивного емоційного настрою.

На уроках географії можна вивчати взаємозв'язки між здоров'ям людей та природними умовами, природні ресурси України; екологічні фактори тощо.

Українське народне мистецтво, таке як розпис, вишивка, ліплення, також може бути використане для вивчення здоров'я та гармонії за рахунок використання арт-терапії.

Народні пісні та музика українського народу важливу роль у підтримці як емоційного, так і фізичного здоров'я. Їх багатий мелодійний і ритмічний склад не лише впливає на емоційне відновлення та душевну рівновагу, але й може бути ефективним інструментом для покращення фізичного самопочуття через рух, танці та спів. Використання цих традиційних елементів у сучасному житті здатне збагатити як особисте, так і колективне здоров'я.

Міжпредметні зв'язки під час вивчення основ здоров'я на основі оздоровчих традицій українського народу допомагають формувати комплексне бачення здорового способу життя, сприяють розвитку загальних і спеціальних знань, а також інтеграції традиційної української культури в сучасний освітній процес. Це забезпечує інтерес до теми та стимулює учнів до активної участі у збереженні власного здоров'я

Г) Використання інформаційних технологій.

Використання інформаційних технологій під час вивчення основ здоров'я на основі оздоровчих традицій українського народу робить навчальний процес більш динамічним, інтерактивним і цікавим для учнів. ІТ-технології дають можливість глибше вивчати традиційні знання, розміщувати цікаві матеріали, а також створювати власні проєкти, пов'язані зі здоров'ям.

Інтернет та освітні платформи надають великий доступ до інформації про українські оздоровчі традиції, такі як здорове харчування, використання природних засобів для догляду за здоров'ям, народні ігри та ритуали. Учні можуть самостійно або під керівництвом вчителя дивитися відеоуроки та документальні фільми про традиції; використовувати інтерактивні платформи тощо. Для кращого розуміння традицій українського народу можна організувати віртуальні екскурсії до музеїв народної культури або 3D-тури до природних заповідників. Учні можуть використовувати електронні книги та інтерактивні підручники з основ здоров'я, де інтегровані матеріали про

українські оздоровчі традиції. Це дозволяє зробити навчальний процес більш доступним:

Застосування проєктної діяльності дозволяє учням створювати власні цифрові проєкти, присвячені тематиці здоров'я шляхом створення мультимедійних презентацій, відеоблогів, онлайн-опитування і дослідження тощо. Крім того, сучасні технології дозволяють використовувати мобільні засоби, які можуть допомогти учням стежити за власним здоров'ям, використовуючи знання, засновані на народних традиціях (трекери здоров'я; фітнес-застосунки тощо).

Організація спільних онлайн-заходів, таких як вебінари або форуми дозволяє школярам обмінюватися своїми знаннями про оздоровчі традиції, брати участь у конкурсах чи обговореннях (онлайн-форуми та блоги, вебінари з експертами та ін.).

Створення інтерактивних квестів та вікторин, де учні повинні виконувати завдання, пов'язані з українськими народними традиціями, допоможе їм краще засвоїти теоретичний матеріал про здоровий спосіб життя.

Інформаційні технології можуть значно розширити можливості вивчення основ здоров'я на основі оздоровчих традицій українського народу. Використання цифрових ресурсів, мобільних застосунків, онлайн-платформ та інтерактивних технологій робить процес навчання більш захоплюючим і сучасним, завдяки активному навчанню учнів та полегшує доступ до знань за допомогою традиційних методів.

Використання оздоровчих традицій українського народу в навчанні основ здоров'я у 8 класі може бути реалізоване через різноманітні методи, які допоможуть учням не тільки вивчати основи здоров'я, але й збагачувати знання про власну культуру.

Тематичні уроки – можуть бути присвячені вивченню різних аспектів оздоровчих традицій (харчування, фізична активність, народна медицина тощо). При цьому варто використовувати різноманітні методи навчання, такі як лекції, бесіди, дискусії, презентації, групові роботи тощо. До уроку можна

залучати фахівців з народної медицини, травників, майстрів бойових мистецтв тощо. Різновидом такого уроку можуть бути майстер-класи з приготування традиційних українських страв, виготовлення трав'яних настоїв, опанування дихальних вправ тощо.

Інтерактивні методи навчання – ігри, вікторини, рольові ігри та інші інтерактивні методи навчання – допоможуть зробити процес вивчення оздоровчих традицій цікавим та захоплюючим. Наведемо приклади деяких із них:

- квест «Здоровий спосіб життя»: необхідно створити кілька станцій з різними завданнями: загадки, фізичні вправи, міні-вікторини. Команди учнів проходять кожну станцію, збираючи бали;
- карткова гра «Корисні та шкідливі звички»: необхідно підготувати картки з різними звичками. Учні діляться на дві команди і визначають, яка звичка корисна, а яка шкідлива. За правильну відповідь команда отримує бал;
- інтерактивна гра «Піраміда харчування»: учням пропонується скласти піраміду харчування, розміщуючи різні продукти у відповідні категорії (овочі, фрукти, білки тощо);
- вікторина «Що ти знаєш про здоров'я?»: учитель задає питання з варіантами відповідей (А, Б, В, Г). Учні відповідають, піднімаючи картки з вибраним варіантом. Наприклад: «Яка кількість годин сну є оптимальною для підлітків? А. 6 годин, Б. 7 годин, В. 8 годин, Г. 9 годин»;
- вікторина «Правда чи міф?»: учитель зачитує твердження, а учні повинні вирішити, чи це правда, чи міф. Наприклад: «Їсти після 6-ї години вечора шкідливо для здоров'я» (Міф);
- рольова гра «Народні лікарі»: учні грають ролі народних лікарів та пацієнтів, використовуючи знання про традиційні методи лікування;
- реконструкція народних свят: відтворення традиційних обрядів, пов'язаних з оздоровленням, таких як Купала або Колядки.

Метод проєктів – учні можуть виконувати проєкти, презентації, реферати або інші творчі роботи, присвячені оздоровчим традиціям українського народу.

До прикладу, проєкт «Традиційні українські страви для здоров'я» передбачає дослідження учнями корисних властивостей традиційних українських страв, складання рецептів і приготування цих страв; проєкт «Оздоровчі обряди і звичаї» – збір інформації про народні обряди, що сприяють здоров'ю, підготовка презентацій та виступи перед класом. Заохотити учнів до дослідницької діяльності, наприклад, дослідити оздоровчі традиції своїх родин та громад або створити власний план ідеального дня з точки зору здоров'я, включаючи харчування, фізичну активність, відпочинок (проєкт «Мій здоровий день»).

Використання мультимедійних ресурсів – застосовувати відеофільми, аудіозаписи, презентації, інфографіку тощо для ілюстрації оздоровчих традицій українського народу; віртуальних турів по музеях народної медицини або відео про народні традиції для занурення учнів у тему; можна створити власні мультимедійні ресурси, наприклад, презентації, відеоролики, веб-сайти тощо. Доречно використовувати соціальні мережі для поширення інформації про оздоровчі традиції українського народу. Крім того, застосування онлайн платформ (Kahoot! або Google Forms) дозволить застосувати інтерактивні вікторини та опитування на етапі перевірки знань учнів.

Метод інтеграції – інтегрувати вивчення оздоровчих традицій українського народу з іншими предметами, такими як історія, література, біологія, хімія тощо, проводити міжпредметні проєкти та дослідження. Наприклад, інтеграція з історією: вивчення історичних аспектів розвитку оздоровчих традицій українського народу; інтеграція з біологією: дослідження біологічних основ дії лікувальних трав та методів оздоровлення.

Метод екскурсій – організація відвідування місць, пов'язаних з народними оздоровчими традиціями. Наприклад, екскурсія до етнографічного музею: учні дізнаються про традиційні методи оздоровлення, зокрема бані, лікувальні трави.

Метод проблемного навчання – використання проблемних ситуацій для стимулювання активного мислення та пошуку рішень. Наприклад, як

використовувати традиційні методи оздоровлення в сучасних умовах, розв'язання проблемних ситуацій через дискусії. Вивчення історичних прикладів використання народних методів оздоровлення, порівняння з сучасними медичними знаннями.

Метод спостереження і рефлексії – спостереження за власним здоров'ям та аналіз впливу народних методів оздоровлення. Реалізація цього методу передбачає такі форми: ведення щоденника здоров'я (учні записують спостереження про свій стан здоров'я, вплив різних методів оздоровлення, які вони спробували) або групові обговорення (обговорення результатів спостережень, обмін досвідом між учнями).

Науковці та педагоги-практики наголошують на тому, що завданням учителя є створення сприятливого середовища для учнів, зокрема:

- атмосфери поваги та відкритості, де учні відчують себе комфортно, щоб ділитися своїми думками та досвідом;
- заохочення учнів до критичного мислення та самостійного аналізу інформації;
- мотивація до здорового способу життя та особиста відповідальність за власне здоров'я.

Приклад використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі наведено у додатку Б та додатку В.

3 ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТРАДИЦІЙ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я У 8 КЛАСІ

3.1 Основні етапи експериментального дослідження

Педагогічне дослідження, згідно з С. У. Гончаренком, являє собою комплексний і систематичний аналіз, спрямований на генерацію нових знань про закономірності формування особистості в процесі навчання і виховання, а також на конструювання інноваційних методик і технологій освітньої діяльності [53]. При цьому дослідження має відповідати таким фундаментальним критеріям науковості:

- емпірична обґрунтованість: результати дослідження повинні базуватися на систематично зібраних емпіричних даних, які піддаються верифікації;
- теоретична обґрунтованість: дослідження має спиратися на наявний теоретичний корпус у галузі філософії, соціології, психології та педагогіки, забезпечуючи таким чином його теоретичну насиченість;
- системність і цілеспрямованість: структура дослідження має бути логічно послідовною, а всі його компоненти – взаємопов'язаними, спрямованими на досягнення визначеної мети;
- логічна адекватність: дослідження має відповідати внутрішній логіці досліджуваного феномена, що передбачає глибоке розуміння його сутності та контексту;
- методологічна обґрунтованість: застосовані методи дослідження мають бути адекватними його предмету і завданням, забезпечуючи отримання достовірних результатів.

Виконання цих вимог сприяє дотриманню наукового методу у педагогічних дослідженнях, що дозволяє отримати об'єктивні дані та узагальнення, які можуть використані для розробки ефективних педагогічних стратегій.

Метою педагогічного експерименту під час нашого дослідження була перевірка ефективності методики використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі.

З метою реалізації даної задачі були визначені наступні етапи дослідження:

- 1) визначення об'єктів дослідження;
- 2) розробка програми експериментального дослідження;
- 3) вибір адекватних методів експериментальної роботи;
- 4) створення навчально-методичних матеріалів та розробка уроків для проведення експерименту;
- 5) формулювання критеріїв для оцінки сформованості навчальних досягнень учнів з курсу «Основи здоров'я»;
- 6) інтеграція методики використання оздоровчих традицій українського народу у навчальний процес загальноосвітнього закладу під час вивчення «Основ здоров'я» у 8 класі;
- 7) оцінка рівня навчальних досягнень учнів з основ здоров'я після впровадження в навчальний процес розробленої методики;
- 8) аналіз результатів експериментального дослідження із застосуванням методів математичної статистики.

Дослідження проводилося впродовж періоду від 2023 р. до 2024 р. на базі Хмельницького національного університету. Експериментальною базою дослідження був Комунальний заклад загальної середньої освіти «Ліцей №1 імені Володимира Красицького Хмельницької міської ради».

В експериментальному дослідженні брали участь 65 учнів. Для проведення експериментальної роботи було сформовано експериментальну (ЕГ) (32 учні) і контрольну (КГ) (33 учні) групи учнів.

Структура дослідження передбачала реалізацію чотирьох послідовних етапів, кожен з яких був спрямований на вирішення конкретного завдання.

Перший – початковий етап – був спрямований на створення теоретико-методичного фундаменту для подальшої практичної реалізації експерименту та передбачав виконання таких завдань:

- детальний аналіз історичної та психолого-педагогічної літератури щодо використання оздоровчих традицій українського народу у освітньому процесі закладів загальної середньої освіти;
- визначення мети й завдань дослідження;
- визначення організаційно-методичних засад використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі;
- розробку методики використання оздоровчих традицій українського народу під час вивчення основ здоров'я у 8 класі;
- створення навчально-методичного забезпечення (тести, спостереження, конспекти уроків тощо) для реалізації методики.

На другому – констатувальному етапі дослідження – було визначено такі завдання дослідження:

- розробити детальну програму експерименту;
- сформувати експериментальну та контрольну групи учнів;
- здійснити констатувальний етап педагогічного експерименту – спочатку учні пройшли вступне тестування, результати якого стали основою для формування однорідних підгруп, в кожній з яких були представлені учні з різним рівнем знань;
- провести детальний аналіз отриманих даних констатувального етапу педагогічного експерименту для встановлення початкового рівня сформованості навчальних досягнень учнів з основ здоров'я.

Третій – формувальний етап – мав на меті виконання таких завдань дослідження:

- здійснити формувальний етап педагогічного експерименту;

– провести кількісний та якісний аналіз за результатами формувального етапу педагогічного експерименту (тест № 2) з метою визначення динаміки змін у рівнях сформованості навчальних досягнень учнів з основ здоров'я;

– здійснити обробку даних за результатами формувального експерименту.

Четвертий етап – аналітико-узагальнюючий – мав на меті всебічну інтерпретацію отриманих результатів з метою формулювання науково обґрунтованих висновків. Під час цього етапу виконувались такі завдання:

– здійснено обробку результатів педагогічного експерименту за допомогою методів математичної статистики;

– здійснено оцінку сформованості навчальних досягнень учнів з основ здоров'я;

– перевірено ефективність методики використання оздоровчих традицій українського народу під час вивчення основ здоров'я у 8 класі;

– сформульовано загальні висновки на основі аналізу результатів дослідження.

Під час констатувального і формувального етапів педагогічного експерименту були проведені контрольні роботи у формі тестування (тест №1 та тест №2) (додаток Г). Оцінка навчальних досягнень учнів здійснювалася на основі чітко визначених критеріїв, що відповідають державним стандартам загальної середньої освіти. Ці критерії стали основою для класифікації навчальних досягнень учнів на чотирьох рівнях: початковому, середньому, достатньому, високому (таблиця 3.1) [54].

Таблиця 3.1 – Рівнів навчальних досягнень учнів

Рівні навчальних досягнень	Бали	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень учнів
1	2	3
Початковий	1	Учень може розрізняти об'єкти вивчення
	2	Учень відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення

Кінець таблиці 3.1

1	2	3
Початковий	3	Учень відтворює частину навчального матеріалу; з допомогою вчителя виконує елементарні завдання
Середній	4	Учень з допомогою вчителя відтворює основний навчальний матеріал, може повторити за зразком певну операцію, дію
	5	Учень відтворює основний навчальний матеріал, здатний з помилками й неточностями дати визначення понять, сформулювати правило
	6	Учень виявляє знання й розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповідь його правильна, але недостатньо осмислена. Вміє застосовувати знання при виконанні завдань за зразком.
Достатній	7	Учень правильно відтворює навчальний матеріал, знає основоположні теорії і факти, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, частково контролює власні навчальні дії
	8	Знання учня є достатніми, він застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, намагається аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежність між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь його логічна, хоч і має неточності
	9	Учень добре володіє вивченим матеріалом, застосовує знання в стандартних ситуаціях, уміє аналізувати й систематизувати інформацію, використовує загальновідомі докази із аргументацією
Високий	10	Учень має міцні знання, здатний використовувати їх у практичній діяльності, робити висновки, узагальнення, аргументувати їх
	11	Учень на високому рівні володіє узагальненими знаннями в обсязі та в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, уміє знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми
	12	Учень має системні глибокі знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення

3.2 Аналіз результатів експериментального дослідження

На початковому етапі педагогічного експерименту було здійснено діагностику початкового рівня знань з основ здоров'я учнів 8-х класів за допомогою вхідного контрольного тесту.

Для забезпечення репрезентативності вибірки було залучено 33 учні з контрольної групи та 32 учні з експериментальної групи.

Висунуто нульову гіпотезу (H_0) про відсутність статистично значущих відмінностей між розподілами двох вибірок, тобто припущення про те, що вони походять з однієї генеральної сукупності. Альтернативною гіпотезою (H_1) було твердження про наявність таких відмінностей, тобто обидві вибірки належать до різних генеральних сукупностей.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту для визначення сформованості навчальних досягнень з основ здоров'я в учнів 8 класів було проведено контрольну роботу (тест № 1) за навчальним матеріалом розділу «Фізична складова здоров'я» за темами «Оздоровчі системи» (додаток Г). Результати констатувального етапу педагогічного експерименту представлені у таблиці 3.2 і на рисунку 3.1.

Таблиця 3.2 – Розподіл учнів КГ та ЕГ за рівнями сформованості навчальних досягнень з основ здоров'я на констатувальному етапі педагогічного експерименту

Рівень	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість учнів	відсоток, %	кількість учнів	відсоток, %
Початковий	9	27,3	7	21,9
Середній	11	33,3	12	37,5
Достатній	7	21,2	8	25
Високий	6	18,2	5	15,6
Всього	33	100	32	100

Аналіз результатів констатувального етапу експерименту засвідчив недостатній рівень засвоєння учнями 8 класів знань з основ здоров'я.

Початковий рівень визначено у 27,3 % учнів КГ і 21,9 % ЕГ. Середній рівень зафіксовано у 33,3 % учнів КГ і 37,5 % ЕГ. Достатній рівень сформованості навчальних досягнень з основ здоров'я продемонстрували 21,2 % учнів КГ і 25 % ЕГ, в високий 18,2 % учнів КГ і 15,6 % ЕГ.

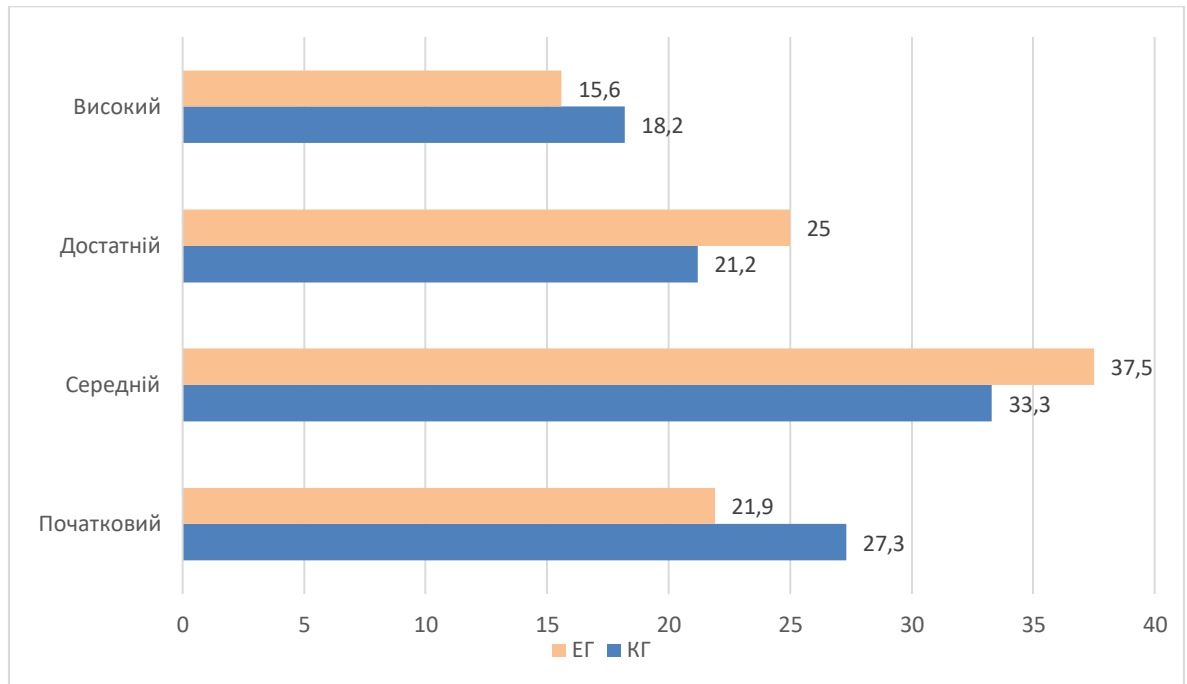


Рисунок 3.1 – Гістограма розподілу учнів КГ та ЕГ за рівнями сформованості навчальних досягнень з основ здоров'я (констатувальний етап педагогічного експерименту)

Результати проведеного дослідження свідчать про те, що учні мають певні прогалини у знаннях з теми «Оздоровчі системи», тому, на нашу думку, використання методики оздоровчих традицій українського народу під час вивчення основ здоров'я у 8 класі дозволить їм ефективно отримати належні знання та опанувати необхідні навички.

Для оцінки відмінностей у розподілі результатів між експериментальною та контрольною групами було застосовано непараметричний критерій Пірсона (χ^2) [55]. Цей метод є доцільним для аналізу категоріальних даних, таких як рівні засвоєння навчального матеріалу. Вибір цього критерію

обумовлений номінальним масштабом вимірювання залежної змінної (рівні засвоєння навчального матеріалу) та незалежністю спостережень у обох вибірках. Результати розрахунку критерію Пірсона (χ^2) представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 – Таблиця розрахунку критерію Пірсона (χ^2) на констатувальному етапі педагогічного експерименту

Рівень	КГ	ЕГ	$(f_e - f_k)$	$(f_e - f_k)^2$	$\frac{(f_e - f_k)^2}{f_k}$
	частота оцінок, f_k (%)	частота оцінок, f_e (%)			
Початковий	27,3	21,9	-5,4	29,16	1,07
Середній	33,3	37,5	4,2	17,64	0,53
Достатній	21,2	25	3,8	14,44	0,68
Високий	18,2	15,6	-2,6	6,76	0,37
Всього	100	100	0		$\chi^2 = 2,65$

Під час формувального етапу педагогічного експерименту у класі, що був обраний як ЕГ учнів, під час навчання основ здоров'я була реалізована методика використання оздоровчих традицій українського народу під час вивчення основ здоров'я у 8 класі. Ця методика передбачала:

- проведення занять з основ здоров'я у формі: тематичних уроків, присвячених вивченню різних аспектів оздоровчих традицій (харчування, фізична активність, народна медицина тощо) та майстер-класів (із залученням фахівців з народної медицини, травників, майстрів бойових мистецтв тощо);
- застосування інтерактивних методів навчання (ігор, вікторин, рольових ігор, квестів тощо), які допомагають зробити процес вивчення оздоровчих традицій цікавим та захоплюючим;
- стимулювання пізнавальної активності учнів через дослідницько-пошукову діяльність (проекти, презентації, реферати або інші творчі роботи, присвячені оздоровчим традиціям українського народу);
- реалізація міжпредметних зв'язків під час вивчення основ здоров'я з іншими предметами (історія, біологія, хімія, фізична культура, географія,

мистецтво тощо), що сприяє глибшому розумінню того, як здоров'я взаємопов'язане з усіма аспектами життя;

– створення позитивного психологічного клімату через інтеграцію елементів української культури (традиційні толоки, забави, народні ремесла, народні пісні та обряди, використання природних ресурсів для релаксації тощо), що сприяє емоційному комфорту, взаємопідтримці, гармонії з природою та розвитку соціального навичок.

Для реалізації методики нами було проведено комбінований урок «Безпека харчування. Раціональне та здорове харчування» (додаток Б) та урок – майстер-клас «Українські традиції на тарілці» (додаток В).

По завершенні формувального етапу було проведено контрольну роботу (тест №2) за навчальним матеріалом розділу «Фізична складова здоров'я» за темами «Безпека харчування» та «Традиційні і сучасні системи харчування» (додаток Г). Результати формувального етапу експерименту представлені у таблиці 3.4 і на рисунку 3.2.

Таблиця 3.4 – Розподіл учнів КГ та ЕГ за рівнями сформованості навчальних досягнень з основ здоров'я на формувальному етапі педагогічного експерименту

Рівень	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість учнів	відсоток, %	кількість учнів	відсоток, %
Початковий	7	21,2	2	6,3
Середній	10	30,3	13	40,6
Достатній	9	27,3	9	28,1
Високий	7	21,2	8	25
Всього	33	100	32	100

Результати формувального етапу експерименту показали показники початкового рівня сформованості навчальних досягнень з основ здоров'я у 21,2 % учнів КГ і 6,3 % ЕГ. Середній рівень зафіксовано у 30,3 % учнів КГ і 40,6 % ЕГ. Достатній рівень продемонстрували 27,3 % учнів КГ і 28,1 % ЕГ, а високий 21,2 % учнів КГ і 25 % ЕГ.

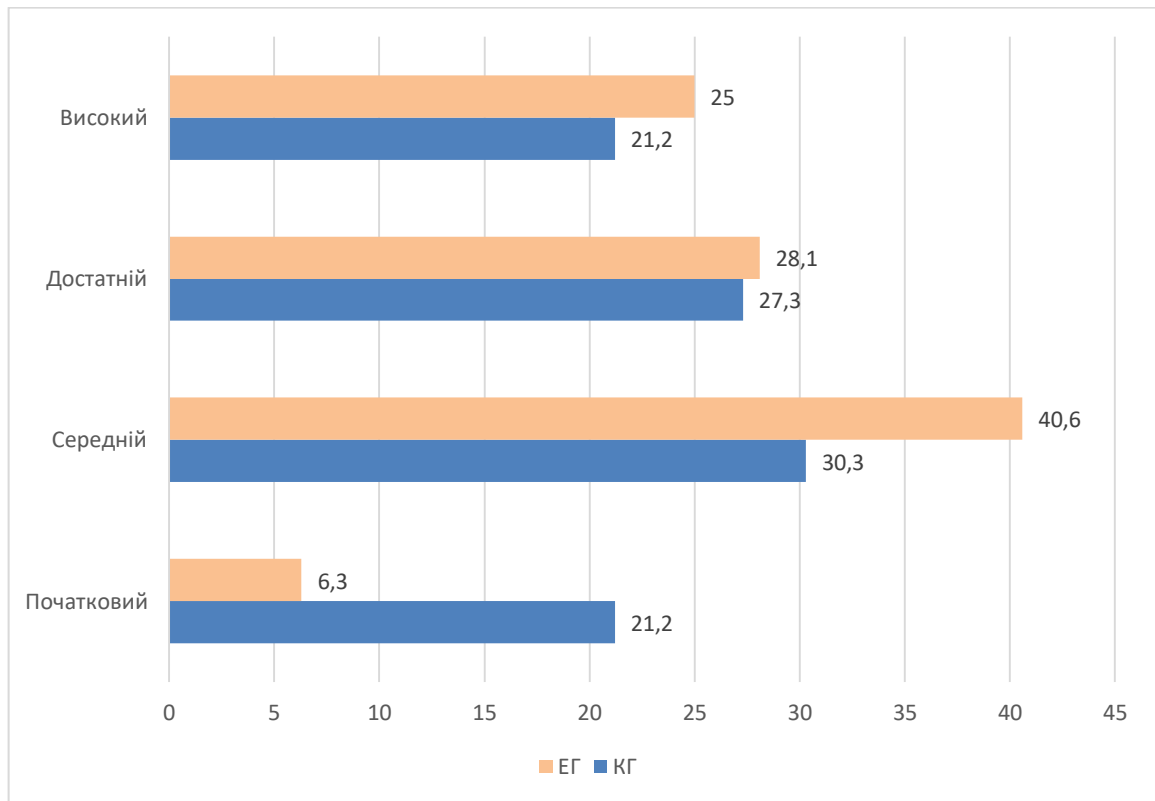


Рисунок 3.2 – Гістограма розподілу учнів КГ та ЕГ за рівнями сформованості навчальних досягнень з основ здоров'я на формувальному етапі педагогічного експерименту

Відсутність статистично значущих відмінностей у рівнях сформованості навчальних досягнень з основ здоров'я в учнів ЕГ і КГ визначено за допомогою критерію Пірсона (χ^2), результати розрахунку якого наведені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5 – Таблиця розрахунку критерію Пірсона (χ^2) на формувальному етапі педагогічного експерименту

Рівень	КГ	ЕГ	$(f_e - f_k)$	$(f_e - f_k)^2$	$\frac{(f_e - f_k)^2}{f_k}$
	частота оцінок, f_k (%)	частота оцінок, f_e (%)			
Початковий	21,2	6,3	-14,9	222,01	10,47
Середній	30,3	40,6	10,3	106,09	3,5
Достатній	27,3	28,1	0,8	0,64	0,023
Високий	21,2	25	3,8	14,44	0,68
Всього	100	100	0		$\chi^2 = 14,67$

З метою емпіричного обґрунтування ефективності запропонованої методики використання оздоровчих традицій українського народу під час вивчення основ здоров'я у 8 класі здійснено порівняння результатів констатувального і формувального етапів педагогічного експерименту (таблиця 3.6).

Таблиця 3.6 – Динаміка рівнів сформованості навчальних досягнень з основ здоров'я в учнів 8 класу ЕГ і КГ під час експерименту (%)

Рівень	Констатувальний етап		Формувальний етап		Приріст	
	кількість учнів, %					
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Початковий	27,3	21,9	21,2	6,3	-6,1	-15,6
Середній	33,3	37,5	30,3	40,6	-3	+3,1
Достатній	21,2	25	27,3	28,1	+6,1	+3,1
Високий	18,2	15,6	21,2	25	+3	+9,4

Узагальнені дані експериментального дослідження наведено на рисунку 3.3.

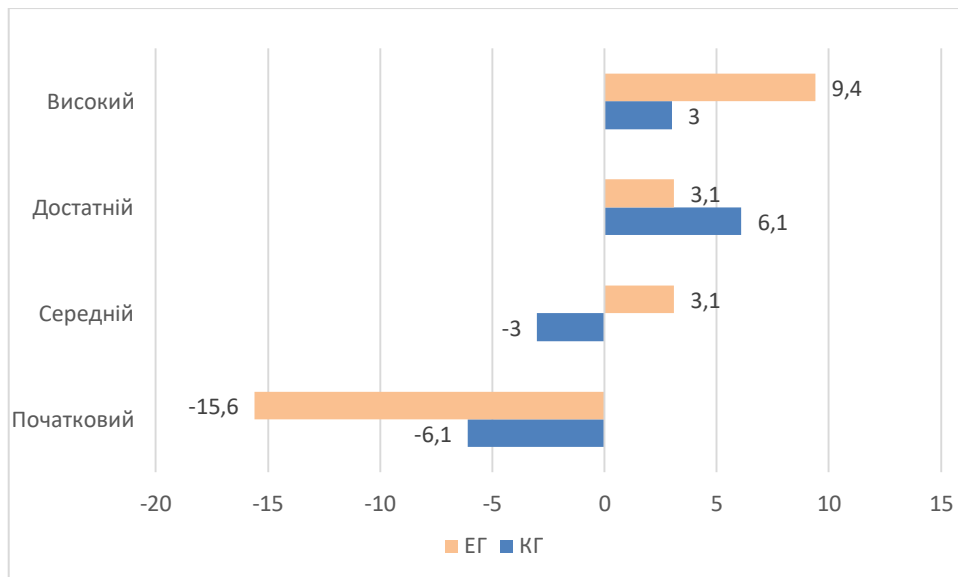


Рисунок 3.3 – Гістограма динаміки рівнів сформованості навчальних досягнень з основ здоров'я в учнів 8 класів до та після педагогічного експерименту

Таким чином, результати проведеного педагогічного експерименту підтверджують гіпотезу про ефективність використання оздоровчих традицій українського народу як дидактичного засобу для підвищення мотивації навчання та глибини засвоєння знань з основ здоров'я. Порівняльний аналіз навчальних досягнень учнів експериментальної групи, які навчались за інноваційною програмою, та учнів контрольної групи, які навчались за традиційною програмою, демонструє статистично значущу перевагу перших. Зокрема, спостерігалось суттєве зменшення кількості учнів, які демонстрували початковий рівень сформованості навчальних досягнень з основ здоров'я, та одночасне зростання кількості учнів, які досягли високого та достатнього рівнів. Отримані результати свідчать про ефективність методики використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я.

Таким чином, можна стверджувати, що впровадження методики застосування оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я виявилось ефективним та сприяло підвищенню рівня навчальних досягнень учнів з основ здоров'я в експериментальній групі в порівнянні з із контрольною групою.

Нульова гіпотеза (H_0) передбачає, що розподіли навчальних досягнень у контрольній та експериментальній групах не відрізняються статистично значущим чином. Іншими словами, будь-які відмінності, що можуть бути виявлені, є випадковими і не можуть бути пояснені дією експериментального фактора.

Альтернативна гіпотеза (H_1) стверджує, що існує статистично значуща різниця між цими групами, що дозволяє прийняти припущення про ефективність експериментального дослідження.

Аналіз динаміки емпіричного значення критерію Пірсона (χ^2) під час експерименту дозволив зробити такі висновки:

– на констатувальному етапі педагогічного експерименту емпіричне значення критерію Пірсона (χ^2) дорівнювало 2,65, що відповідає нерівності $2,65 < 7,81$. Це свідчить про те, що ЕГ і КГ належать до однієї сукупності,

відповідно підтверджується нульова гіпотеза (H_0), тобто відсутня статистично значуща різниця між рівнями сформованості навчальних досягнень з основ здоров'я в учнів КГ та ЕГ;

– після завершення формального етапу педагогічного експерименту емпіричне значення критерію Пірсона (χ^2) склало 14,67, що відповідає нерівності $14,67 > 7,81$, і вказує на наявність статистично значущої різниці. За таких умов нульову гіпотезу (H_0) відхиляють та приймають альтернативну гіпотезу (H_1). Отримані результати вказують на істотні відмінності у рівнях сформованості знань з основ здоров'я між учнями контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп, що зумовлені впровадженням методики застосування оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я.

Результати педагогічного експерименту підтверджують доцільність використання оздоровчих традицій українського народу як ефективного засобу підвищення ефективності навчання основ здоров'я в 8 класі ЗЗСО. Запропонована методика сприяє не лише засвоєнню теоретичних знань, але й формуванню в учнів ціннісного ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя.

ВИСНОВКИ

Аналіз літературних джерел дозволив простежити історію оздоровчих традицій українського народу, яка відображає багатий культурний спадок, що включає різноманітні методи підтримання здоров'я. Традиції здорового способу життя в Україні мають глибокі історичні корені, що відображають комплексний вплив соціокультурних, економічних та релігійних чинників та свідчать про те, що раціональна організація праці та відпочинку була невід'ємною складовою традиційного українського способу життя і сприяла збереженню здоров'я.

Досліджено оздоровчі традиції українського народу, до яких належать: загартовування (обливання холодною водою, купання в ополонці, відвідування лазні, ходіння босоніж по росі, обтирання снігом); фізична активність (народні танці, ігри, робота на городі, ремісничі ремесла); правильне харчування (вживання натуральних продуктів, дотримання режиму харчування, вживання трав'яних чаїв); народна медицина (використання лікарських трав, зборів, оберегів, замовлянь) та духовні практики (молитва, медитація, читання мантра, участь у релігійних обрядах).

Обґрунтовано значення оздоровчих традицій українського народу для формування здорового способу життя учнів. Доведено, що оздоровчі традиції українського народу, які століттями формувалися на основі глибоких знань про природу людини, зв'язок з довкіллям та прагнення до гармонійного розвитку особистості, мають неоціненне значення для формування здорового способу життя учнів, зокрема вони впливають на єднання з природою, рухову активність, правильне харчування, загартовування та духовне та психоемоційне благополуччя.

Окреслено освітньо-виховний потенціал українських народних традицій у синергетичному поєднанні традиційних та інноваційних педагогічних технологій (особистісно-орієнтованих, колективної дії, інтеграційних,

інформаційних, дистанційних, творчо-креативних та модульно-розвивальних). Доведено, що важливою умовою при підготовці та проведенні уроків із використання оздоровчих традицій українського народу в навчанні основ здоров'я, є дотримання педагогічних принципів: інтеграції з культурою; гармонії з природою; практичності; соціальної взаємодії; виховання національної ідентичності; психологічного та духовного балансу; сімейного виховання.

Проаналізовано особливості підліткового віку як критичного періоду онтогенезу, який характеризується значними фізіологічними та психологічними трансформаціями, що обумовлює його високу сензитивність до формування стійких моделей поведінки, зокрема, пов'язаних зі здоров'ям. Обґрунтовано необхідність створення умов для всебічного розвитку підлітка, які б дозволили йому не лише пізнавати навколишній світ, а й розвивати свої здібності та таланти, будувати міцні стосунки з іншими людьми, що є запорукою формування в нього дбайливого ставлення до здоров'я та усвідомлення власної відповідальності за нього.

Проведено аналіз навчальної програми та підручників «Основ здоров'я» для 8 класу та виокремлено тематичні блоки, які можуть слугувати основою для розробки авторських програм з інтеграції традиційних українських методів оздоровлення в шкільний курс. Запропоновано теми уроків та форми роботи, під час яких доцільно впроваджувати питання оздоровчих традицій українського народу.

Розроблено методичні рекомендації використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі. Обґрунтовано необхідність високого рівня професійної підготовки вчителя, о передбачає: ретельне планування навчальної діяльності; систематичний відбір та адаптацію різноманітних дидактичних матеріалів; розробку практико-орієнтованих завдань, які б сприяли активному засвоєнню знань учнів; створення на уроці атмосфери доброзичливості, взаємоповаги та невимушеності.

Розроблено методику використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі, яка передбачала:

- проведення занять з основ здоров'я у формі: тематичних уроків, присвячених вивченню різних аспектів оздоровчих традицій (харчування, фізична активність, народна медицина тощо) та майстер-класів (із залученням фахівців з народної медицини, травників, майстрів бойових мистецтв тощо);
- застосування інтерактивних методів навчання (ігор, вікторин, рольових ігор, квестів тощо), які допомагають зробити процес вивчення оздоровчих традицій цікавим та захоплюючим;
- стимулювання пізнавальної активності учнів через дослідницько-пошукову діяльність (проєкти, презентації, реферати або інші творчі роботи, присвячені оздоровчим традиціям українського народу);
- реалізація міжпредметних зв'язків під час вивчення основ здоров'я з іншими предметами (історія, біологія, хімія, фізична культура, географія, мистецтво тощо), що сприяє глибшому розумінню того, як здоров'я взаємопов'язане з усіма аспектами життя;
- створення позитивного психологічного клімату через інтеграцію елементів української культури (традиційні толоки, забави, народні ремесла, народні пісні та обряди, використання природних ресурсів для релаксації тощо), що сприяє емоційному комфорту, взаємопідтримці, гармонії з природою та розвитку соціального навичок.

Для реалізації методики було розроблено навчально-методичне забезпечення: комбінований урок та урок – майстер-клас; тестові завдання для визначення рівнів сформованості навчальних досягнень учнів з основ здоров'я.

Науково обґрунтовано і експериментально підтверджено ефективність методики використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі.

За результатами формувального експерименту виявлено позитивну динаміку зростання рівня сформованості навчальних досягнень учнів з основ здоров'я в експериментальній групі, зокрема: високий рівень зафіксовано у

25 % учнів ЕГ (приріст становить плюс 9,4 %) та 21,2 % – КГ (приріст становить плюс 3 %); достатній – 28,1 % учнів ЕГ (приріст становить плюс 3,1 %) та 27,3 % учнів КГ (приріст становить плюс 6,1 %); середній рівень – 40,6 % учнів ЕГ (приріст становить плюс 3,1 %) та 30,3 % учнів КГ (приріст становить мінус 3 %); початковий рівень – 6,3 % учнів ЕГ (приріст становить мінус 15,6 %) та 21,2 % учнів КГ (приріст становить мінус 6,1 %).

Застосування критерію Пірсона (χ^2) дозволило об'єктивно оцінити вплив методики використання оздоровчих традицій українського народу на уроках основ здоров'я у 8 класі на рівень сформованості навчальних досягнень учнів з основ здоров'я та підтвердити гіпотезу дослідження.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1 Формування здоров'я молоді : актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти : монографія / В. І. Бобрицька. – Полтава : ФОП Рибалка Д.Л., 2010. – 200 с.

2 Формування здорового способу життя учнів та студентів на традиціях українського козацтва : навчально-методичний посібник / А. А. Ребрина, О. О. Алексєєв, А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць. Київ – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Альянт», 2022. – 174 с.

3 Січинський В. Ю. Чужинці про Україну / В. Ю. Січинський. – Київ : Довіра, 1992. – 256 с.

4 Цьось А. В. Про систему вдосконалення запорізьких козаків / А. В. Цьось, В. І. Завадський // Традиції фізичної культури в Україні : зб. наук. ст. – Київ, 1997. – С. 44–62.

5 Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків / Д. І. Яворницький. – Київ : Наук. думка, 1990. – 580 с.

6 Барановська І. Г. Українські народні традиції як засіб виховання дітей дошкільного віку // І. Г. Барановська, І. Г. Мозгальова // Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Сер. : Педагогічні науки. – Вип. 152. – РВВ КДПУ ім. В. Винниченка. 2017. – С. 20-24.

7 Вакуленко О. В. Активізація соціально-виховної роботи з формування ЗСЖ молоді на засадах народних традицій [Електронний ресурс] / О. В. Вакуленко, Г. О. Костюшко // International scientific and practical conference. – Lublin, the Republic of Poland. September 25–26, 2020. – С. 195–198. – Режим доступу : <http://surl.li/agqmmf> (дата звернення: 11. 05. 2024).

8 Скуратівський В. Святвечір. – Київ : В-во «Перлина», 1994. – 158 с.

9 Кащенко А. Ф. Оповідання про славне Військо Запорозьке низове. – Київ : Веселка, 1992. – С. 6

10 Культура харчування українців. Київщина. 2023. [Електронний ресурс] : – Режим доступу : <https://kyivregiontours.gov.ua/blog/kultura-harcuvanna-ukrainciv> (дата звернення: 07. 06. 2024).

11 Харчування українців. Про Україну: скарбниця українського народу. [Електронний ресурс] : – Режим доступу : <https://about-ukraine.com/harchuvannya-ukraintsiv/> (дата звернення: 07. 06. 2024).

12 Радиш Я. Ф. Українська народна медицина як національний феномен : генеза та перспективи розвитку (до проблеми державного управління у сфері народної медицини і цілительства) [Електронний ресурс] / Я. Ф. Радиш, В. В. Євтушенко. – Режим доступу : http://www.investplan.com.ua/pdf/12_2015/16.pdf (дата звернення: 09. 06. 2024).

13 Ігнатенко І. Народна медицина. [Електронний ресурс] : – Режим доступу : <https://honchar.org.ua/blog/narodna-medytyna-i173> (дата звернення: 09. 06. 2024).

14 Українські народні традиції у фізичному вихованні дітей та підлітків. [Електронний ресурс] : – Режим доступу : <https://naurok.com.ua/metodichna-dopovid-ukra-nsku-narodni-tradici-u-fizichnomu-vihovanni-ditey-ta-pidlitkiv-101133.html> (дата звернення: 09. 06. 2024).

15 Алексєєв О. О. Вплив оздоровчих традицій українського козацтва на формування здорового способу життя школярів. [Електронний ресурс] : – Режим доступу : <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/29886/26597> (дата звернення: 09. 06. 2024).

16 Підласий І. П. Ідеали українського виховання / І. П. Підласий // Рідна школа. – 2000. – № 2. – С. 7.

17 Özlem Öztürk F. The effect of structured health promotion education given to adolescents on health literacy and health-promoting behaviors [Electronic resource] / Fatma Özlem Öztürk RN, E. Doğan, E. Gedikaslan, H. Y. Yılmaz // Journal of Pediatric Nursing. – 2023. – Vol. 73. Access mode: <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.10.036> (date of the application: 25.08.2024).

18 Tabrizi J. S. Key factors affecting health promoting behaviors among adolescents: a scoping review [Electronic resource] / J. S. Tabrizi, L. Doshmangir, N. Khoshmaram, E. Shakibazadeh, H. M. Abdolahi, R. Khabiri // BMC Health Services Research. – 2024. – No. 58. – Access mode: <https://bmchealthservres.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12913-023-10510-x> (date of the application: 25.09.2024).

19 Ortiz-Cermeño E. Educational Strategies For Healthy Habits in Secondary School: Promoting Integral Health [Electronic resource] / Eva Ortiz-Cermeño // Revista De Gestão Social E Ambiental. – 2024. – No. 11. – Access mode: <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n11-077> (date of the application: 26.10.2024).

20 McHugh C.A. Implementing a set of health promoting processes in English secondary schools: A comparative case study [Electronic resource] / C.A. McHugh, Jenny Lloyd, Stuart Logan, Katrina Wyatt. 2021. – Vol. 2. – Access mode: <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2021.100214> (date of the application: 25.10.2024).

21 Богодухова Н. В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у школі / Н. В. Богодухова // Сучасні технології збереження здоров'я учнів : кращий досвід. – Київ : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. – С. 45–57.

22 Гончаренко М. С. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі / М. С. Гончаренко, С. Є. Лупаренко // Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал. Суми : СумДПУ, 2010. – № 1 (3). – С. 30–38.

23 Січкач В. В. Впровадження здоров'язберігаючих технологій на уроках природничого циклу [Електронний ресурс] / В. В. Січкач, Н. М. Крижановська. – Режим доступу : <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15792/1/106.pdf> (дата звернення: 26. 05. 2024).

- 24 Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О.Ващенко, С.Свириденко // Початкова освіта. – 2005. – № 46. – С. 2–4.
- 25 Чаленко Л. А. Впровадження здоров'язберігальних технологій у навчально-виховний процес / Л. А. Чаленко // Сучасні технології збереження здоров'я учнів : кращий досвід. – Київ : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. – С. 79–82.
- 26 Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : колективна монографія / [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. – Тернопіль : Осадца В. М., 2019. – 400 с.
- 27 Сірант Н., Освітньо-виховний та естетичний потенціал української народної педагогіки / Н. Сірант // Молодь і ринок. – 2019. – № 4 (171), – С. 153–157.
- 28 Беседа Н. А. Підготовка вчителя до застосування здоров'язбережувальних технологій у системі методичної роботи загальноосвітнього навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Н. А. Беседа. – Київ, 2012. – 21 с.
- 29 Вознюк О. В. Організаційно-педагогічні засади формування здорового способу життя суб'єктів освіти : [монографія] / О. В. Вознюк, О. А. Дубасенюк, Ф. М. Калінчук. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. – 408 с.
- 30 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. – Київ, 2001. – 170 с.
- 31 Бондар Н. Є. Формування особистісної репрезентації життєвого шляху в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. / Бондар Наталія Євгенівна. – Київ, 1998. – 207 с.
- 32 Макаренко А. С. Педагогічна поема / А. С. Макаренко. – Київ : Рад. шк., 1973. – 524 с.
- 33 Нікітіна І. В. Суб'єктне самовизначення молодшої людини в період повноліття : монографія. – Київ. – 2007. – 227 с.

34 Сухомлинський В. О. Вибрані твори : в 5 т. / В. О. Сухомлинський ; [редкол.: О. Г. Дзевєрін (голова) та ін.]. – Київ : Рад. шк., 1976. Т. 3 : Серце віддаю дітям; Народження громадянина; Листи до сина. – 1977. – 668 с.

35 Вакуленко О. В. Умови формування здорового способу життя в Україні / О. В. Вакуленко // Стратегія формування здорового способу життя. – Київ, 2000. – С. 90–93.

36 Кушнірук С. Суть поняття «здоров'я» та особливості його збереження в дітей підліткового віку / С. Кушнірук, Т. Белкова // Наукові записки БДПУ Серія: Педагогічні науки. Бердянськ, 2023. – Вип. 3. – С. 374–382.

37 Вашеv О. Є. Валеологія : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи студентів з дисципліни «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП). Харків : ХНАМГ, 2010. – 57 с.

38 Грибан В. Г. Валеологія : підручник / В. Г. Грибан // 2-ге вид. перероб. та доп. Київ : Центр учбової літератури, 2012. – 342 с.

39 Ареф'єв В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. В. Г. Ареф'єв // Чернігів, 2014. – Т. 3. – 118 с.

40 Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / [за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука]. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.

41 Державний стандарт базової середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 30. 09. 2020 р. № 898. [Електронний ресурс] – Режим доступу : https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/ (дата звернення: 24. 05. 2024).

42 Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Основи здоров'я» 6-9 класи. [Електронний ресурс] : Наказ Міністерства освіти і науки України від (03. 07. 2022 року № 698) – Режим доступу : <http://surl.li/cxlhs> (дата звернення: 25. 05. 2024).

43 Основи здоров'я : [підручник для 8 класу] / [І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко]. – Київ : Видавництво «Алатон», 2016. – 184 с.

44 Основи здоров'я : [підручник для 8 класу] / [Т. Є. Бойченко, І. П. Василяшко, О. К. Гурська, Н. С. Коваль]. – Київ : Видавництво «Генеза», 2016. – 144 с.

45 Основи здоров'я : [підручник для 8 класу] / Н. М. Поліщук. – Київ : Видавництво «Грамота», 2016. – 224 с.

46 Основи здоров'я : [підручник для 8 класу] / О. В. Тагліна. – Київ : Видавництво «Ранок», 2016. – 160 с.

47 Основи здоров'я : [підручник для 8 класу] / [С. В. Василенко, Н. І. Гущина, Л. П. Колотій]. – Харків : ФОРУМ. – 176 с.

48 Шеян М. О. Аналіз змістового компоненту предмета «Основи здоров'я» у контексті розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів основної школи. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://www.chasopys.ps.npu.kiev.ua/archive/61-2018/83.pdf> (дата звернення: 11. 06. 2024).

49 Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 14. 06. 2024).

50 Календарно-тематичне планування «Основи здоров'я. 8 клас». [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://naurok.com.ua/kalendarno-tematichne-planuvannya-osnovi-zdorov-ya-8-klas-za-onovlenoyu-programoyu-2022-r-298302.html>

51 Федченко Н. Формування здоров'язберігаючих компетенцій на уроках біології [Електронний ресурс] / Н. Федченко // Молодий вчений, 2021. – вип. 11 (99). – С. 57–60. – Режим доступу : <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-11-99-13> (дата звернення: 14. 09. 2024).

52 Коваленко С. О. Реалізація здоров'язберігаючих технологій на уроках біології / С. О. Коваленко, В. М. Гавій, С. О. Приплавко // Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2020. – № 2 – С. 53–63.

53 Ващенко О. М. Методичні особливості організації сучасного здоров'язбережувального уроку в початковій школі. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.

54 Гончаренко С. У. Методика навчання і наукових досліджень у вищій школі. – Київ : Вища школа, 2003. – 323 с.

55 Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої освіти. [Електронний ресурс] : – Режим доступу : <http://sl.kledu.vn.ua/kruterii.html> (дата звернення: 14. 09. 2024).

56 Критерій узгодженості Пірсона або критерій згоди χ^2 : [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://psychology.karazin.ua/dist2020/materialy/OlefirXiSquare.pdf> (дата звернення: 15. 10. 2024).