

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ**

**УДК:**

**ПОГОДЖЕНО**  
Декан гуманітарно-педагогічного  
факультету

\_\_\_\_\_ Інна САВИЦЬКА

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**  
Завідувач кафедри  
педагогіки

\_\_\_\_\_ Руслан СОПІВНИК

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

**МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**на тему: «Формування здорового способу життя майбутніх педагогів в  
умовах коронакризи та воєнного стану на прикладі НУБіП України»**

Спеціальність: 011 «Освітні, педагогічні науки»

Освітня програма: «Інформаційно-комунікаційні технології в освіті»

Орієнтація освітньої програми: «Освітньо-професійна»

**Гарант освітньої програми**  
д.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_ **Олександр КУЧАЙ**

**Керівник магістерської роботи**  
д.пед.н., професор

\_\_\_\_\_ **Руслан СОПІВНИК**

**Виконала**

\_\_\_\_\_ **Світлана ОСАДЧА**

**КИЇВ – 2024**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Гуманітарно-педагогічний факультет**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри педагогіки**  
**д.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Руслан СОПІВНИК**

«   » \_\_\_\_\_ 2024 року

**З А В Д А Н Н Я**  
**ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ**  
**СТУДЕНТУ**

**Осадчій Світлані Миколаївні**

Спеціальність: 011 «Освітні, педагогічні науки»  
Освітня програма: «Інформаційно-комунікаційні технології в освіті»  
Орієнтація освітньої програми: «Освітньо-професійна»  
Тема магістерської кваліфікаційної роботи: «Формування здорового способу життя майбутніх педагогів в умовах коронакризи та воєнного стану на прикладі НУБіП України»  
Затверджена наказом ректора НУБіП України від 12.12. 2023 р., № 2253 «С».  
Термін подання завершеної роботи на кафедру « 12» листопада 2023 року.  
Вихідні дані до магістерської роботи: Закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», Положення про підготовку і захист магістерської кваліфікаційної роботи у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», посібники, словники, довідники, методична, наукова література щодо теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. Охарактеризувати проблему формування здорового способу життя молоді як важливу складову молодіжної та соціальної політики.
2. Розкрити основні поняття проблеми здоров'язбереження особистості.
3. Проаналізувати досвід формування здорового способу життя у студентів гуманітарно-педагогічного факультету Національного університету біоресурсів і природокористування України.
4. Розробити методику формування здорового способу життя майбутніх педагогів в умовах коронакризи та воєнного стану.

Дата видачі завдання: 15.09.2023 р.

**Керівник магістерської роботи \_\_\_\_\_ Руслан СОПІВНИК**

**Завдання прийняла до виконання \_\_\_\_\_ Світлана ОСАДЧА**

## РЕФЕРАТ

У магістерській роботі висвітлена актуальність теми формування здорового способу життя майбутніх педагогів в умовах коронакризи та війни.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (40 позицій) та 7 додатків. У роботі є 5 рисунків.

Перший розділ магістерської кваліфікаційної роботи присвячений теоретичним аспектам проблеми формування здорового способу життя молоді як важливої складової молодіжної та соціальної політики. Охарактеризовано основні стратегії та моделі збереження та зміцнення здоров'я молоді України в умовах коронакризи та військового стану. З'ясовано, що підтримка здоров'я в умовах війни вимагає комплексного підходу та спільних зусиль урядових структур, міжнародних та громадських організацій, медичних працівників, працівників освіти, добровольців та місцевих громад. Розкрито роль закладу вищої освіти у процесі формування здорового способу життя молоді. Визначено, що пріоритетним напрямом сучасного етапу модернізації вищої освіти повинні стати збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування ціннісних орієнтацій, усвідомлення ними значення здорового способу життя, упровадження в освітній процес виховання здоров'язбережувальних технологій, як вагомих складових у досягненні кар'єрного й життєвого успіху студентської молоді.

У другому розділі розглянуто теоретичні аспекти формування здорового способу життя майбутніх педагогів. Охарактеризовано поняття здорового способу життя як педагогічну проблему. У цілому науковці сходяться до єдиного трактування компонентів структури здорового способу життя: підвищення захисних сил організму завдяки відповідній поведінці, розумний режим праці та відпочинку; раціональне харчування; фізична активність; особиста гігієна; регулювання психоемоційного стану; сексуальна культура; медичні консультації за потреби; профілактика та боротьба зі шкідливими звичками тощо. Охарактеризовано особливості формування здорового способу життя студентської молоді у процесі навчання. Розкрито значення викладача, зокрема

у ролі наставника академічної групи, у процесі формування здорового способу життя.

Третій розділ нашого магістерського дослідження присвячено методичним аспектам формування здорового способу життя майбутніх педагогів, як носіїв інформації і пропаганди здорового способу життя в суспільстві: проаналізовано досвід формування здорового способу життя студентів у Національному університеті біоресурсів і природокористування України, проведено дослідження ставлення майбутніх педагогів гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України до свого здоров'я. Розроблена нами методика формування здорового способу життя майбутніх педагогів передбачає врахування системного, культурологічного та особистісно-орієнтованого, компетентнісного, комплексного підходів із залученням професорсько-викладацького складу, наставників академічних студентських груп, молодіжних організацій та представників студентського самоврядування.

*Ключові слова:* здобувач освіти, заклад вищої освіти, освітній процес, здоров'я, виховання, здоровий спосіб життя.

## **ЗМІСТ**

### **ВСТУП**

### **РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА МОЛОДІЖНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ**

1.1. Основні стратегії та моделі збереження та зміцнення здоров'я молоді України в умовах коронакризи та військового стану

1.2. Роль закладу вищої освіти у процесі формування здорового способу життя молоді

Висновки до розділу 1

### **РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ**

2.1. Здоровий спосіб життя молоді як педагогічна проблема

2.2. Особливості формування здорового способу життя студентської молоді у процесі навчання

Висновки до розділу 2

### **РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ КОРОНАКРИЗИ ТА ВОЄННОГО СТАНУ**

3.1. Досвід формування здорового способу життя студентів у Національному університеті біоресурсів і природокористування України.

3.2. Методика формування здорового способу життя майбутніх педагогів в умовах коронакризи та воєнного стану.

Висновки до розділу 3

### **ВИСНОВКИ**

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

### **ДОДАТКИ**

## ВСТУП

### **Актуальність.**

Збереження та зміцнення здоров'я студентів є нагальною та складною проблемою, яка впливає на їхній інтелектуальний та фізичний потенціал. Ця проблема є актуальною для всіх країн світу, і науковці з усього світу вивчають її [13]. Високі вимоги до підготовки студентів у закладах вищої освіти можуть призводити до перевантаження і погіршення їхнього здоров'я. Це може призвести до фізичного та ментального перевантаження і виснаження нервової, ендокринної й імунної систем, що збільшує ризик розвитку захворювань [10]. Доступні джерела інформації підтверджують, що стан здоров'я студентів погіршується протягом періоду навчання [11]

Багато факторів можуть негативно впливати на стан здоров'я студентів. Однак потрібно враховувати умови та виклики сьогодення, зокрема війну проти російської агресії, що суттєво впливає на умови навчання студентів у закладах вищої освіти. Аналіз наукових публікацій показує, що вона призвела до погіршення стану здоров'я населення України загалом, зменшення інтересу до особистого здоров'я та здорового способу життя. З огляду на це, потрібні додаткові дослідження, пов'язані зі збереженням та зміцненням здоров'я студентів в умовах війни.

У сучасній психолого-педагогічній науці проблема здоров'язбереження досліджується вченими у різних напрямках: визначення категоріально-понятійного апарату (Н. Завидівська, Н. Башавець, В. Оржеховська, Г. Власов, О. Дубогай та ін.), формування ціннісних орієнтацій молоді на здоров'язбереження (Н. Башавець, З. Літвінова, О. Соколенко, Є. Жданов, А. Осіпцов, О. Богініч та ін.), аналіз педагогічних умов формування здорового способу життя (О. Гончарук, С. Закопайло, В. Кузьменко, Л. Соколенко та ін.), формування культури здоров'я (С. Кириленко, І. Шостак Ю. Драгнев та ін.), формування здоров'язбережувальної компетентності (Л. Ващенко та ін.), особливості здоров'язбережувальної діяльності

студентів закладів вищої освіти різного спрямування (І. Смолякова, Н. Башавець, та ін.).

Соціальна значущість проблеми формування здорового способу життя особистості, збереження та підтримка її психічного здоров'я в умовах війни та коронакризи, необхідність удосконалення форм та методів виховної роботи закладів вищої освіти щодо здоров'язбереження студентської молоді зумовили вибір теми дослідження – **«Формування здорового способу життя майбутніх педагогів в умовах коронакризи та воєнного стану на прикладі НУБіП України»**.

**Мета дослідження** – обґрунтувати методика формування здорового способу життя майбутніх педагогів в умовах коронакризи та воєнного стану.

**Об'єкт дослідження** – процес формування здорового способу життя особистості.

**Предмет дослідження** – методика формування здорового способу життя майбутніх педагогів в умовах коронакризи та воєнного стану.

З окресленої мети дослідження визначено наступні **завдання**:

1. Охарактеризувати проблему формування здорового способу життя молоді як важливу складову молодіжної та соціальної політики.
2. Розкрити основні поняття проблеми здоров'язбереження особистості.
3. Проаналізувати досвід формування здорового способу життя у студентів гуманітарно-педагогічного факультету Національного університету біоресурсів і природокористування України.
4. Розробити методика формування здорового способу життя майбутніх педагогів в умовах коронакризи та воєнного стану.

Для реалізації завдань дослідження використовувався комплекс **методів наукового дослідження**, зокрема:

– *теоретичні* (вивчення та аналіз наукової літератури з проблеми дослідження; синтез, порівняння, систематизація, узагальнення, спрямовані на обґрунтування теоретичних положень дослідження);

– *емпіричні* (опитування, педагогічне спостереження, бесіди з науково-педагогічними працівниками та студентами, вивчення досвіду формування здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти, аналіз навчальних планів освітніх програм підготовки здобувачів вищої освіти).

**Наукова новизна дослідження:** розроблено та обґрунтовано методику формування здорового способу життя майбутніх педагогів.

**Практичне значення:** результати нашого дослідження можуть бути використані при підготовці до проведення просвітницько-виховних заходів у закладі вищої освіти, що сприяють формуванню здорового способу життя студентів.

**Структура магістерської роботи.** Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, додатків і списку використаних джерел (40 найменувань). У роботі є 5 рисунків.

## РОЗДІЛ 1.

# ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА МОЛОДІЖНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ

### 1.1. Основні стратегії та моделі збереження та зміцнення здоров'я молоді України в умовах коронакризи та військового стану

Конституцією України визначено, що людина, її життя і здоров'я є найвищими соціальними цінностями держави [14]. Формування здорового способу життя, виховання здорових, всебічно розвинених, патріотично налаштованих молодих громадян має стати державним пріоритетом, стрижнем, що об'єднає народ України в його намаганнях до національного відродження, повноцінного входження у світову спільноту. Сьогодні, коли Україна бореться за свою незалежність, формується як розвинута, демократична, правова країна світу, послідовно наближає критерії та орієнтири національного розвитку до стандартів, прийнятих в країнах Європейського Союзу, не можна недооцінювати стан здоров'я, соціальне самопочуття населення в цілому і молоді зокрема. Якісний стан здоров'я молоді є показником цивілізованості держави.

Сучасними науковими дослідженнями доведено та загальновизначено той факт, що здоров'я та благополуччя населення є ключовими факторами економічного та соціального розвитку будь-якої країни. Перспективи розвитку і самого існування держави значною мірою залежать від того, як відбувається процес відтворення основи продуктивних сил – людських ресурсів. Молодь є запорукою, резервом і рушієм розвитку країн, їх сьогодення та майбутнього. За останні роки, в умовах коронакризи та воєнного стану, сучасний стан здоров'я української молоді та загальна демографічна ситуація в суспільстві свідчать, що існує реальна потреба в розвитку культури здорового способу життя різних груп населення нашої країни, в першу чергу – підростаючого покоління.

Ключовими принципами сучасної політики здорового способу життя є відповідальність держави за стан індивідуального та громадського здоров'я;

багатосторонність підходів, урахування різнопланових детермінант здоров'я; доступність та універсальність послуг, що формують основи здоров'я людини; оперативність і гнучкість у реагуванні на потреби та виклики політики здорового способу життя; активізація участі населення в програмах здорового способу життя та наявність громадського контролю [37].

Експерти зазначають, що війна між Україною та росією може стати однією з найбільш кровопролитних у сучасній історії – масштаби втрат з обох боків вже значно вищі, ніж у типовій війні сучасної доби. Аналіз ситуації, яку переживає українське суспільство в умовах гібридної війни із рф при постковіді, вказує на зростання тягаря внаслідок розладів психіки та поведінки. Дослідники даної проблеми зазначають, що велика кількість випадків посттравматичний стресовий розлад або депресії в осіб, які пережили війну, має серйозні наслідки для відповідних суспільств.

Російська військова агресія проти України уже призвела до значної кількості загиблих і поранених, а також осіб, які змушені залишити свої домівки та стати біженцями. Велика частка громадян, які мешкають поза зоною бойових дій, перебувають у стані тривоги за себе, своїх дітей, родичів, напруженого очікування поганих новин, що негативно впливає на стан психічного та фізичного здоров'я [17].

Проблема впливу воєнних дій для громадського здоров'я в Україні на думку експертів та науковців є комплексною і включає наступні групи:

➤ *медико-демографічні*: зростання рівня захворюваності населення на соціально значущі та інфекційні хвороби; ментальне виснаження із зростанням рівня психологічних та психічних проблем при високому ризику розвитку посттравматичного стресового розладу зі зростанням рівня загальної й передчасної смертності населення без отримання медичної допомоги та самолікуванням з високим рівнем вимушеної міграції населення.

➤ *соціально-економічні*: трагічна втрата рідних, житла та майна; зниження економічного рівня забезпечення населення; втрата значною часткою населення соціального статусу; низький рівень доступу до мережі Інтернет та мобільного

зв'язку, або його повна відсутність (вимушена ізоляція); значне пошкодження інфраструктури системи енергозабезпечення життєдіяльності; низький рівень доступу до медичних послуг та лікарських засобів.

➤ поведінково-біологічні: втрата попередніх сталих умов якісного життя; проживання в несприятливих санітарно-гігієнічних умовах та в постійному стресі; втрата мотивації до поведінки, скерованої на відповідальне відношення до особистого здоров'я; зниження рівня поведінки по забезпеченню профілактики захворювань та збереженню здоров'я [19].

Підтримка здоров'я в умовах війни вимагає комплексного підходу та спільних зусиль урядових структур, міжнародних та громадських організацій, медичних працівників, працівників освіти, добровольців та місцевих громад.

У зв'язку з цим, одним із пріоритетних завдань державної політики стала підтримка психічного здоров'я людини. Це, у свою чергу, вимагає координації дій органів державної влади, профільних освітніх і науково-дослідних закладів, неурядових організацій, що спеціалізуються на психологічній допомозі населенню; а також залучення закордонних (зокрема міжнародних) організацій, представників громадського сектору, урядових і фінансових установ [28].

За прогнозами Міністерства охорони здоров'я, психологічної підтримки через війну потребуватимуть понад 15 млн українців. При цьому близько 3–4 млн людей треба буде призначати медикаментозне лікування. Після війни щонайменше кожна п'ята людина буде мати негативні наслідки для психічного здоров'я. За даними МОЗ, у 20–30 % осіб, які пережили травматичні події, може розвинути посттравматичний синдром. Окрім того, через 5–7 років очікують зростання кількості осіб з наркотичною, алкогольною та іншими залежностями. Через психоемоційне напруження, спричинене війною, українці постаріють на 10–15 років, тобто хвороби, притаманні для зрілого та літнього віку, будуть траплятися на 10–15 років раніше, аніж це було до війни [31].

Найчастіше зустрічатимуться серцево-судинні захворювання, діабет, артрити, астми, онкологічні захворювання. Через пандемію COVID-19, а тепер і через війну, українці почали рідше звертатися до лікарів у профілактичних цілях,

як результат зростає кількість онкологічних хвороб, виявлених на пізніших стадіях, що значно впливає на ефективність та тривалість лікування.

Внаслідок пошкоджень медичної інфраструктури, відсутності води та електрики українцям загрожують також інфекційні захворювання. Найбільшу загрозу становлять холера, COVID-19, кір, поліомієліт, дифтерія та гепатит А. Ситуація ускладнюється тим, що війна негативно впливає на темпи імунізації населення [31].

Запровадження комплексного системного підходу до збереження психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни розглядається на рівні державних пріоритетів у зв'язку з такими обставинами:

- психологічні наслідки війни: повномасштабна війна має великий психотравмуючий вплив на молоде покоління, зумовлюючи стрес, посттравматичний стресовий розлад, депресію та інші психічні проблеми;

- потреба в психологічній допомозі: з подовженням терміну воєнних дій зростає кількість молодих людей, що потребують професійної психологічної підтримки та консультацій;

- потреба в організації підтримки молоді та навчанні стратегіям щодо подолання психологічних проблем у майбутньому: молодь становить найбільш активну частину населення, тому її психічне здоров'я безпосередньо впливає на соціальний та економічний розвиток країни;

- запобігання кризових явищ: розуміння та реагування молоді на психологічні наслідки війни є важливим превентивним фактором [27].

Цікавим та актуальним є дослідження «Вплив війни на молодь України», проведене Центром дослідження суспільства (Cedos) з метою здійснення аналізу впливу повномасштабного воєнного вторгнення на українську молодь. Даний центр щорічно проводить дослідження становища молоді, зокрема соціально-економічного стану, цінностей та уподобань. У рамках його продовження, але зі зміщеним акцентом на вплив повномасштабного вторгнення, наприкінці 2022 року було проведено чергове дослідження.

На відміну від 2021 року суттєво зросла стурбованість здоров'ям (власним або близьких) – 50% проти 35% у 2021 році; а також стурбованість психічним здоров'ям – 22% проти 11% у 2021 році. Відсутність грошей, яка в 2021 році була топ-проблемою молодих людей, відійшла на другий план після здоров'я та блекаутів (її зазначили 31%), але дохід респондентів суттєво знизився: якщо в 2021 році 23% зазначили, що їм не вистачає на харчування та/або вистачає лише на покриття базових потреб, то в 2022 році до цієї категорії потрапило вже 40%.

Незважаючи на зростання поширеності проблем психічного здоров'я внаслідок війни, дослідження не виявило загострення конфліктів серед молоді, навпаки, на відміну від 2022 року, знизилась стурбованість проблемами в родині, труднощами в спілкуванні, невмінням вирішувати конфлікти [9].

Важливо враховувати, що при проведенні досліджень в умовах війни доступ до молодих людей може бути значно обмеженим через безпекові обставини та складні умови життя в зонах воєнних дій. Вчені та дослідники можуть стикатися з рядом викликів й перешкод у зборі інформації та проведенні аналізу [27].

Найважливішим стратегічним завданням системи освіти, на думку М. О. Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко, має бути виховання творчої, активної, відповідальної, культурної, інтелектуальної, високорозвиненої та зрілої людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності [22].

Усвідомлюючи всю серйозність даної проблеми, держава вживає важливих заходів для забезпечення системної підтримки психічного здоров'я населення. Одним з таких заходів є *Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки*, що була розроблена за ініціати першої леді Олени Зеленської і спрямована на ліквідацію та попередження психологічних бар'єрів та порушень психічного здоров'я населення України, спричинених наслідками війни [25].

Окрім того, у рамках Національної програми психічного здоров'я було презентовано Дорожню карту із психічного здоров'я та психосоціальної

підтримки в Україні під час та після війни, яка є унікальним документом, спільною розробкою органів державної влади, неурядових та експертних організацій, міжнародних партнерів. Означений документ визначає пріоритети, спрямовані на задоволення потреб населення України у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, що ґрунтуються на найновіших досягненнях, поточних розробках й узгоджуються з міжнародною доказовою базою, експертним рекомендаціями щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації [30].

В рамках реалізації даної Програми нині вже впроваджено відповідні розробки. Зокрема, з метою підтримки дитячого психічного здоров'я та контролю психоемоційного стану дітей, Міністерство освіти і науки України спільно з психологами та дитячими педагогами розробило набір простих порад, технік і рекомендацій. Дані матеріали у вільному доступі на телеграм-каналах *«Підтримай дитину»* та *«Подбай про себе»*.

Окрім того, у рамках Програми була проведена серія відкритих вебінарів, включаючи вебінари для батьків, з метою підвищення усвідомлення та надання необхідних інструментів для ефективної підтримки дітей у цей складний період. Створено *анімаційний ролик «Як говорити з дитиною про війну»*, який містить сім порад від психологів на допомогу батькам та дорослим у спілкуванні з дітьми на цю тему [27].

На платформі MOOC Prometheus розроблено *курс підвищення кваліфікації для освітян «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій»* з метою підготовки педагогів до надання психологічної підтримки учням під час кризових ситуацій та у повоєнний час.

Окрім цього, в Україні на постійній основі для підтримки психічного здоров'я в умовах стресу та емоційної напруги, спричинених повномасштабним військовим вторгненням, працює «гаряча лінія», дзвінки на яку безкоштовні. Консультації клієнтам надають фахові психологи, що мають багаторічний досвід та пройшли спеціальну підготовку для роботи зі складними кризовими ситуаціями. Отримати консультації можна у двох форматах: аудіо або

відеозв'язок. Повідомивши про свою проблему оператору лінії, клієнта направляють до відповідного фахівця для спілкування через відеосесії. Важливо, що такі консультації фахівців можуть отримати громадяни України, які емігрували до європейських країн, таких як Чехія, Польща, Франція, Португалія, Швеція, Ірландія, Італія, Австрія, Великобританія (дзвінки з усіх мобільних операторів також є безкоштовними). У майбутньому Міністерство охорони здоров'я планує розширити цей сервіс та підключити більше країн до мережі психологічної допомоги задля підтримки та збереження ментального здоров'я громадян [21].

Україні важливо виокремити молодіжну складову Національної програми психічного здоров'я у зв'язку з наступними обставинами:

- великий психотравмуючий вплив на молоде покоління має повномасштабна війна, зумовлюючи стрес, посттравматичний стресовий розлад, депресію та інші психічні проблеми;

- збільшення кількості молодих людей, що потребують професійної підтримки та консультацій;

- підтримка та навчання стратегіям для подолання майбутніх проблем: молодь становить найбільш активну частину населення, тому її психічне здоров'я безпосередньо впливає на соціальний та економічний розвиток країни;

- запобігання кризових явищ: розуміння та реагування молоді на психічні наслідки війни є важливим превентивним фактором. З урахуванням цих обставин, збереження психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни є одним із державних пріоритетів, спрямованих на подолання викликів, які стоять перед українським суспільством [27].

Ураховуючи що молоді люди відчувають значне навантаження на психічне здоров'я, інформування молоді щодо ризиків порушення психічного здоров'я, збереження психологічної рівноваги має стати одним із завдань молодіжної роботи.

Для інформування молоді можна використовувати різноманітні заходи та методи, зокрема:

– організація інформаційних заходів: проведення семінарів, лекцій, тренінгів, на яких кваліфіковані фахівці можуть надавати пояснення молоді щодо впливу війни на психічне здоров'я та необхідності його збереження та зміцнення;

– створення інформаційних ресурсів: розробка брошур, пам'яток, відеоматеріалів, веб-сайтів, які вміщують корисну інформацію та поради молоді щодо збереження психічного здоров'я;

– проведення групових занять: організація групових зустрічей для обговорення аспектів підтримки психічного здоров'я в умовах війни, обміну досвідом та взаємопідтримки;

– використання соціальних мереж і інтернет-платформ для поширення корисної інформації та спілкування з молоддю;

– розробка програм навчання: включення курсу про психічне здоров'я у навчальні програми закладів освіти та молодіжних організацій;

– проведення анкетування та досліджень: систематичний збір статистичних даних та проведення соціологічних досліджень для більш глибокого розуміння потреб та проблем молоді у воєнний період;

– консультативна підтримка: забезпечення для молоді можливості отримати фахову психологічну або психіатричну консультацію;

– регулярна взаємодія із медичними закладами, де молоді люди можуть отримати необхідну медичну допомогу, у разі потреби при зверненні [27].

Важливо враховувати культурні та психологічні особливості молодих людей й надавати інформацію та підтримку в доступній і довірній формі. Робота з молоддю має бути спрямована на формування усвідомленого ставлення молодою людиною до власного здоров'я, його прямого впливу на благополуччя існування:

1. Розуміння того, що психічне здоров'я – це не менш важлива складова їхнього загального благополуччя, ніж фізичне здоров'я. В умовах воєнного стану стрес, тривога, і психологічні травми можуть мати серйозний вплив на психічний

стан молоді людини. Розуміння цього допоможе більше уважно ставитися до власних емоцій і визнавати потребу у психосоціальній підтримці.

2. Встановлення «норми піклування» про своє здоров'я, що включатиме в себе регулярні заняття спортом, збалансоване харчування, але також і практики саморелаксації, медитації та психологічної підтримки. Важливо навчитися розпізнавати ознаки стресу та тривоги та звертатися за допомогою, у разі необхідності.

3. Визнання того, що у воєнний час психічне здоров'я – це не слабкість, а складова нашої сили. Війна створює надзвичайні виклики для психічного здоров'я, і звертатися за допомогою – це крок управління власним життям і благополуччям [27].

Таким чином, збереження та підтримка здоров'я українців, зокрема психічного, особливо молодого покоління, є ключовим завданням для майбутнього відродження країни. Усі кроки, здійснювані державою, націлені на переосмислення українцями свого ставлення до власного здоров'я та стимулювання їхньої турботи про нього.

## **1.2. Роль закладу вищої освіти у процесі формування здорового способу життя молоді**

Одним із важливих напрямів соціального виховання молодого покоління країни є формування здорового способу життя та профілактика негативних явищ у молодіжному середовищі. Означена робота має бути науково обґрунтованою і спрямованою на усвідомлення молоддю цінності власного і громадського здоров'я як ресурсу життя окремої людини, так і країни в цілому. А також – створення умов щодо запобігання небезпечної поведінки, вироблення умінь та навичок здорового способу життя тощо, впровадження ефективних методик роботи в молодіжному середовищі та відповідної підготовки фахівців, які працюють з молоддю, зокрема студентством [38,6].

Формування у студентів позитивної мотивації стилю життя передбачає наступне:

- потреби та необхідність у здоровому способі життя, стимулюванні творчих підходів до фізичного, психологічного та духовного самовдосконалення;
- усвідомлення системи пріоритетів життєвих цінностей та здорового способу життя;
- набуття певних адаптаційних навичок, розвиненість комунікативної та емоційно-вольової сфери в життєвому просторі особистості;
- здатність до оптимістичного сприйняття життя та орієнтації на професійний успіх та кар'єру;
- виховувати шанобливе ставлення до жінки, шлюбу, сім'ї;
- привернути увагу молоді до проблем планування сім'ї та репродуктивного здоров'я чоловіків та жінок.

Систематична інформаційно-просвітницька діяльність з профілактики негативних явищ серед студентської молоді передбачає проведення масових, навчальних, методичних та дослідних заходів. У процесі викладання навчальних дисциплін, зміст яких розкриває формування здорового способу життя, необхідно звернути особливу увагу молоді на те, що тільки фізично та психічно здорова людина може забезпечити повноцінне своє життя і професійну кар'єру. Студенти повинні засвоїти, що збереження та розвиток національного генофонду ґрунтується на основі концентрації й консолідації зусиль морально-етичного та науково-практичного досвіду суспільства.

Науковці виокремлюють ряд умов покращення ситуації у формуванні здорового способу життя, зокрема:

- планування профілактично-виховної роботи, як невід'ємної частини всієї навчально-виховної роботи;
- проведення тематичних семінарів, конференцій, засідань кафедр, вчених та педагогічних рад, психолого-педагогічних консиліумів, навчально-виховних заходів з метою надання науково-методичної допомоги професорсько-викладацькому складу закладу вищої освіти;

➤ вивчення законодавчих актів, нормативно-правових документів, інструкцій, наказів, обговорення науково-методичної літератури, які відображають проблеми виховної діяльності із здобувачами освіти;

➤ вивчення та пропагування новітніх технологій виховання та педагогічного досвіду щодо формування здорового способу життя та профілактики наркоманії;

➤ розробка методичних, інформаційно-довідкових, рекламних матеріалів на допомогу наставникам, вихователям, класним керівникам, батькам, студентам;

➤ створювання інформаційно-консультативних служб для молоді у закладі вищої освіти із залученням медиків, соціальних працівників та педагогів з питань безпечної поведінки та репродуктивного здоров'я, профілактики шкідливих звичок.

У сучасних умовах реалізації молодіжної політики неможливо без плідної співпраці з органами студентського самоврядування, студентських об'єднань. Студенти закладу вищої освіти повинні активно включатись в просвітницько-лекційну діяльність, розповсюдження буклетів, листівок, до роботи в консультаційних пунктах, брати участь в семінарах, конференціях. В організаційно-методичній системі, спрямованій на забезпечення умов організації виховної діяльності по формуванню здорового способу життя та асоціальної поведінки студентів необхідно визначати взаємопов'язані функції педагогічного впливу: розробка та впровадження форм і методів роботи по формуванню соціальної відповідальності студентів за моральні вчинки і їх самооцінка.

Т. Є. Христова та її колеги вважають, що використання цілісного підходу до проблеми збереження здоров'я молоді при розробці комплексної оздоровчої програми, потребує включення наступних компонентів:

- блок організаційно-діагностичних заходів,
- блок інформаційно-профілактичних заходів,
- блок оздоровчо-корекційних заходів,
- блок оцінки ефективності проведених заходів.

Реалізація цієї програми дозволить підвищити рівень здоров'я молоді, сформувати стійку мотивацію здорового способу життя. Від того, наскільки

ефективно вдається сформувати й закріпити спрямованість на здоров'язбереження в молодому віці, залежить в майбутньому спосіб життя молодої людини, стан її здоров'я, отже її благополуччя і задоволеність життям [39].

Головною метою розвитку студентської молоді є формування фахівця, що відповідає вимогам технологічної революції сучасності, творчого працівника, здатного перетворювати технічні знання на ефективну соціальну силу, спеціаліста – професіонала, який не тільки глибоко оволодів основною спеціальністю, а й має високу культуру, взяв на озброєння найкращі здобутки загальнолюдських цінностей та свідомо сприймає дійсність, дотримується здорового способу життя [8].

Маючи досвід організації навчання у «ковідному житті», студенти й викладачі були підготовлені до організації освітнього процесу у дистанційному форматі. Однак виникли й інші проблеми, до яких ми точно не були готові – забезпечення безпечних умов організації освітнього процесу, емоційних коливань як серед працівників, так і серед студентів, випробування на стресостійкість. На початку навчального року особливо складно було як тим, хто залишився, так і тим, хто виїхав на підконтрольну Україні територію. 60% студентів змогли самостійно скоригувати освітню траєкторію, інші потребували допомоги куратора, адміністрації. І здобувачі, і студенти потребували емоційної підтримки, що ускладнювало процес організації і проведення занять. Неодноразово для практично всіх суб'єктів освітнього процесу проводилися зустрічі, мотивуючі бесіди, виховні години, які були націлені на формування емоційної стійкості, навичок самоменеджменту й безпеки у військовий час. І тут на перший план вийшли конкретні навички, які допомогли більшості адаптуватися до нестандартних, складних умов, знайти правильний алгоритм дій, при цьому виконуючи звичні для себе види діяльності [1].

Цілеспрямована робота з профілактики негативних явищ, боротьба за здорову людину проводиться в процесі просвітницької діяльності позанавчальної роботи. З метою впровадження в свідомість студентської молоді

переваг здорового способу життя, формування соціально активної, фізично здорової, духовно багаті особистості та профілактики шкідливих звичок, необхідно організувати та проводити лекції, групові заняття, різноманітні акції, сюжетно-рольові ігри, тренінги [37, 7-8].

Аналіз планів виховної роботи закладів освіти, наявність мережі спортивних секцій та гуртків, організація військово-патріотичних змагань та проведення фізкультурно-спортивних заходів засвідчує про належний рівень надання студентам можливості підтримувати та покращувати стан свого здоров'я, однак рівень використання їх вихованцями бажає бути кращим, відсутність чіткої мотивації до використання здоров'язбережувального стилю поведінки слугує основою негативних показників даної теми [5].

Підготовка майбутніх педагогів, на думку М.О. Носко із колегами, включає фактори зміцнення показників психічного здоров'я, серед яких автори виокремлюють індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей: збудженість, емоційність, чутливість, схильність до стресів, афектів, особливості мислення, характеру, здібностей, потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів. Згідно з цим необхідно навчитися виявляти й усувати наявні проблеми спілкування, відчувати комфорт перебування в колективі, аналізувати та коригувати характер стосунків із близьким оточенням, розвивати вміння керувати своїм психічним станом, зменшувати ступінь стресу підвищувати ступінь самозадоволення, тобто тих індикаторів, що відображають індивідуальні особливості психічних процесів і якостей людини [22].

Нам імпонують результати дослідження О. Гончарук, яка виокремила педагогічні умови формування здоров'язбережувального стилю поведінки студентів, а саме:

- 1) теоретична і методична підготовка наставників академічних груп до формування здоров'язбережувального стилю поведінки студентів;
- 2) вмотивування студентів аграрних закладів вищої освіти до здоров'язбережувальної діяльності;

3) формування у студентів умінь і навичок використання прийомів самовиховання здоров'язбережувального стилю поведінки;

4) використання засобів мистецтва у пропагуванні цінностей здоров'язбереження.

Таким чином, стан здоров'я студентів є не тільки важливим індикатором суспільного розвитку, що відображає стан соціально-економічного розвитку країни, а і вираженим трудовим, економічним та інтелектуальним потенціалом держави. Лише систематична інформаційно-просвітницька діяльність з профілактики негативних явищ серед студентської молоді, викладання навчальних дисциплін, зміст яких розкриває формування здорового способу життя, систематичне залучення студентів до масових культурно-виховних та тематично наукових заходів забезпечить ефективний процес формування здорового способу життя в умовах навчання у закладах вищої освіти.

## Висновки до розділу 1

Таким чином, не зважаючи на усі труднощі, вивчення впливу війни на здоров'я молоді залишається надзвичайно важливим завданням. Дослідження допомагають зрозуміти наслідки впливу війни на молоде покоління, розробляти ефективні підходи з метою підтримки і реабілітації та сприяють вдосконаленню державних стратегій щодо збереження здоров'я та відновлення психосоціального благополуччя молоді в умовах війни, що стане основою для майбутніх напрацювань у сфері освіти щодо формування здорового способу життя молодого покоління, зокрема студентства.

Питання збереження і зміцнення здоров'я є актуальним для молодого покоління, особливо в умовах війни. Переосмислене молодими людьми ставлення до власного здоров'я та піклування про нього є надзвичайно важливим питанням, що допоможе молоді під час повномасштабних воєнних дій зберігати стійкість та здатність до адаптації в складних умовах. А в повоєнний час може значно вплинути на якість особистого життя, а в перспективі – на розвиток держави [27].

Визначено, що пріоритетним напрямом сучасного етапу модернізації вищої освіти повинні стати збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування ціннісних орієнтацій, усвідомлення ними значення здорового способу життя, упровадження в освітній процес виховання здоров'язбережувальних технологій, як вагомих складових у досягненні кар'єрного й життєвого успіху студентської молоді.

## РОЗДІЛ 2.

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

#### 2.1. Здоровий спосіб життя молоді як педагогічна проблема

Наукові дослідження стверджують, що сучасні соціальні негаразди, економічна криза негативно позначилися на здоров'ї української нації взагалі, а найбільше занепокоєння викликає стан соціального, фізичного й емоційного самопочуття дітей та молоді, адже це майбутнє покоління України. Молоді люди, які поки що не мають проблем із здоров'ям, вважають що немає потреби у його збереженні та зміцненні. Тому важливим завданням соціального виховання є формування у молоді активного ставлення до особистого здоров'я та усвідомлення того, що здоров'я є найбільшою цінністю, дарованою людині природою [37].

Здоров'я можна розглядати як вітальну потребу, як нужду, необхідність у підтримці життєдіяльності та розвитку організму. Реалізацію кожною людиною повною мірою свого потенціалу здоров'я визначено метою Європейської політики «Здоров'я для всіх–21».

Під потенціалом здоров'я розуміють максимально досяжний рівень здоров'я особистості. Потенціал здоров'я визначається здатністю піклуватися про власне здоров'я та здоров'я інших, здатністю приймати рішення та контролювати власне життя, а також забезпечувати створення суспільством умов, що сприяють досягненню здоров'я всіма його членами. Завданнями для досягнення цієї мети визначено зміцнення та охорону здоров'я людей протягом всього життя: зниження поширеності й зменшення страждань, що спричиняються основними хворобами, травмами та ушкодженнями [40].

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) визначено, що *здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.*

Нині науковці виокремлюють такі взаємопов'язані складові здоров'я:

➤ *соматичне здоров'я* (стан органів та систем організму людини, основу якого становить біологічна програма індивідуального розвитку);

➤ *фізичне здоров'я* (рівень росту і розвитку органів та систем організму, в основі яких – морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції);

➤ *психічне здоров'я* (внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію та поведінку);

➤ *моральне здоров'я* (комплекс характеристик мотиваційної та інформаційної сфер життєдіяльності, його особливості визначає система цінностей, установок та мотивів поведінки індивіда у суспільстві).

З одного боку, здоров'я – це ідеальний стан організму, чого індивід мав би прагнути досягти з перших днів свого свідомого життя, а з іншого – одна з найважливіших характеристик якості життя, ресурс, який визначає можливість індивіда вирішувати повсякденні проблеми життя, задовольняти свої потреби задля вдосконалення власного фізичного, психічного і соціального благополуччя [6].

Тема зміцнення здоров'я і здорового способу життя – одна з найбільш актуальних в психолого-педагогічних дослідженнях проблеми здоров'я, про що свідчить зростаючий рік від року інтерес науковців до даної тематики. Зміна людиною своєї поведінки для мінімізації ризику розвитку проблем зі здоров'ям стає однією з найважливіших завдань XXI ст.

Стан здоров'я людини безпосередньо залежить від рівня усвідомлення особистістю власної відповідальності за своє здоров'я, налаштованості на його зміцнення та збереження. Важливим показником, який дозволяє оцінити відповідальність особи за стан власного здоров'я, є самооцінка або суб'єктивне оцінювання самопочуття самою людиною [37, 8].

За даними ВООЗ, якщо прийняти умовно рівень здоров'я людини за 100%, то 20% залежить від спадковості, 20% – від зовнішніх умов (екології), 10% – від діяльності системи охорони здоров'я, а 50% залежить від її способу життя.

Спосіб життя – це уявлення про певний тип життєдіяльності людини, яке характеризується особливостями її трудової діяльності, побуту, форми задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки.

Говорячи про спосіб життя, варто пам'ятати, що, хоча він значною мірою обумовлений соціально-економічними умовами, водночас багато в чому залежить від мотивів діяльності конкретної людини, від особливостей її стану здоров'я, психіки та функціональних можливостей організму. Цим зокрема пояснюється реальна різноманітність варіантів способу життя різних людей.

Спосіб життя людини визначають три категорії: рівень життя, якість життя та стиль життя. *Рівень життя* – це, в першу чергу, економічна категорія, що відбиває рівень забезпечення матеріальних, духовних та культурних потреб людини. *Якість життя* розуміється як ступінь комфорту при задоволенні людських потреб. *Стиль життя* визначає особливості поведінки людини, тобто певний стандарт, до якого пристосовуються психологія та психофізіологія особистості. Якщо спробувати оцінити роль кожної з категорій способу життя у формуванні індивідуального здоров'я, можна дійти висновку, що рівень та якість життя мають суспільний характер [37, 10].

Отже, здоров'я людини передовсім залежить від стилю життя, який в основному має індивідуальний характер й визначається історичними, національними традиціями (менталітетом) та особистісними нахилами.

Н. Башавець ціннісне ставлення студентів до здоров'язбереження визначає як їхню внутрішню переконаність у значущості здоров'я, пов'язану з емоційно-вольовою сферою особистості та активністю у відповідній навчально-пізнавальній діяльності [2]. Науковець О. Соколенко ціннісне ставлення молоді до свого здоров'я характеризує як особистісне новоутворення, що передбачає сформованість знань та уявлень про цінність здоров'я, позитивну націленість людини на ведення здорового способу життя, свідоме ставлення до нього, сформованість умінь та навичок збереження здоров'я, які впливають на поведінку [33].

Для кращої оптимізації життєдіяльності людини використовується поняття *здоровий спосіб життя* – це взірць систематичної поведінки особистості, спрямований на формування, збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом закріплення в повсякденному житті правильних звичок, які не завдають шкоди людині в фізичній та духовній сферах її функціонування. Іншими словами, це – спосіб життя з метою профілактики хвороб та зміцнення здоров'я та передбачає виконання рекомендацій ВООЗ щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом, позбавлення від шкідливих звичок та залежностей, запобігання захворювань, що передаються статевим шляхом, гармонію з оточуючим середовищем [37].

У даний час поняття здорового способу життя відрізняється практичною та дієвою спрямованістю, тобто воно відображає не стільки суму знань особистістю про те, що таке здоров'я, скільки передбачає активне освоєння методів, прийомів підтримки та зміцнення здоров'я.

У результаті свого дослідження науковці Ю.С. Таймасов, А.В. Турчинов, Пашинський П.П. у визначенні поняття здорового способу життя виділили три основні напрямки.

- філософсько–соціологічний, що визначає його як інтегральний показник культури і соціальної політики суспільства;
- медико–біологічний, що розглядає його як гігієнічну поведінку, базуючись на науково–обґрунтованих санітарно–гігієнічних нормах;
- психолого – педагогічний, який стверджує провідну роль мотиваційно–ціннісного ставлення, свідомості, поведінки і ціннісно-орієнтованої діяльності особистості для створення свого соціокультурного макро- і мікросередовища життєдіяльності [35].

У науково-педагогічних дослідженнях Федько О. А. зауважує, що найбільш повно взаємозв'язок між життям і здоров'ям виражається у саме понятті «здоровий спосіб життя», зміст якого об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських й побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах, це типові й істотні для даної суспільно – економічної формації

способи життєдіяльності людей, що зміцнюють природні можливості організму людини і виражає зорієнтованість діяльності особистості на формування, збереження та зміцнення свого здоров'я [36].

Відповідно до цього підходу запропоновано вважати здоровий спосіб життя таким стилем існування людини, за якого шляхом застосування певних методів впливу на організм, його оточення, рівень життєдіяльності стає оптимальним, знаходить вияв постійне збільшення «кредиту» здоров'я і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди. На думку автора, здоровий спосіб життя – це багатопланове, комплексне завдання, для успішного вирішення якого необхідні зусилля всіх ланок державного і громадського механізмів, широка участь всіх свідомих членів суспільства.

О. Федько зазначає, що здоровий спосіб життя осмислюється особистістю як сукупність установок на його реалізацію. Це засіб, інструмент активної, продуктивної, соціальнокорисної діяльності. Це важливий особистісний ресурс, що дозволяє людині реалізувати себе в різних сферах [36].

У дослідженнях В. М. Оржеховської та О. О. Єжової виокремлені показники усвідомленості відповідального ставлення молоді до здоров'я, зокрема: інформованість про здоров'я як глобальний феномен, знання основних факторів здоров'я, розуміння відповідального ставлення до здоров'я для забезпечення свого майбутнього, особистого та громадського благополуччя.

Критерій позитивності розкриває характер емоційної реакції в ситуаціях складнощів із здоров'ям, при сприйнятті знань щодо збереження та зміцнення здоров'я; задоволеність під час виконання діяльності з розвитку здоров'я, самооцінка власного здоров'я.

Критерій домінантності характеризують: ранг здоров'я в ієрархії цінностей учня, інтерес до отримання знань із розвитку здоров'я; усвідомлення своїх життєвих цілей і зіставлення їх з особистими можливостями.

Керованість проявляється через такі показники, як прояв вольових зусиль для здійснення діяльності з розвитку здоров'я, готовність відстоювати життєві принципи під час чинення певного тиску, готовність до саморозвитку.

Критерій успішності розкривається через такі показники, як: наявність життєвих навичок (планування, прийняття рішень, ефективного спілкування, керування своїм емоційним станом), активність практичних дій, направлених на турботу про здоров'я, участь у діяльності щодо громадського здоров'я.

Показниками осмисленості є здатність до прогнозування й оцінювання наслідків діяльності щодо власного здоров'я та здоров'я інших людей, оцінювання емоційного стану, пов'язування емоційного переживання з діяльністю щодо здоров'я; оцінювання ефективності діяльності зі збереження та розвитку здоров'я [249].

Результатом здорового підходу до життя є поліпшення якості життя людини, набуття нею не тільки фізичної, а й духовної гармонії. Такий спосіб життя передбачає наявність певних уявлень особистості про нього, сукупність знань про те, як підтримувати і зміцнювати своє фізичне та психічне здоров'я.

Даниленко Н., Батир Ю. трактують здоровий спосіб життя як певну модель поведінки, реалізація якої сприяє благополуччю індивіда у всіх сферах його життєдіяльності. Також автори зазначають, що здоровий спосіб життя – це модель життєдіяльності, пов'язана з уявленнями про особисті та соціальні цінності здоров'я, засоби, форми і способи його заощадження [8].

До основних компонентів здорового способу життя більшість авторів відносять:

- підвищення захисних сил організму завдяки відповідній поведінці, розумний режим праці та відпочинку;
- раціональне харчування;
- фізична активність;
- особиста гігієна;
- регулювання психоемоційного стану;
- сексуальна культура;
- медичні консультації за потреби;
- профілактика та боротьба зі шкідливими звичками;
- уникнення самолікування [8].

У повсякденному житті кожної людини повинен реалізуватися здоровий спосіб життя. У випадку коли при взаємодії факторів середовища з індивідумом зберігається стан біологічної норми, то можна говорити про здоровий спосіб життя; при появі пограничних станів, станів напруги та перенапруги можна говорити про неблагополучний рівень їх взаємодії й умовно здоровий спосіб життя; в разі ж переходу цих станів у хворобу або раптового розвитку хвороби – про нездорове життя [35].

Вивчаючи спосіб життя молоді, дослідники найчастіше визначають, як правило, сім факторів ризику, що притаманні молодіжному середовищу та які характеризують спосіб життя як здоровий чи ризикованийб :

- 1) надмірна вага;
- 2) небезпечний секс;
- 3) знижена фізична активність;
- 4) психологічний дискомфорт;
- 5) паління;
- 6) вживання алкогольних напоїв;
- 7) вживання наркотиків.

Звісно, для кожної з вікових та соціальних груп молоді фактори ризику мають різний вплив. Тому вплив на здоров'я молоді того чи іншого фактора ризику залежно від віку, статі, місця проживання має бути враховано при розробці та реалізації проєктів, спрямованих на формування здорового способу життя. Дуже негативно впливають на здоров'я молоді негативні чинники: тютюнопаління, алкоголізм, вживання наркотичних речовин а також ризикована сексуальна поведінка, що провокує поширення соціально небезпечних хвороб [4].

Значний вплив на здоров'я молоді людини, зокрема на репродуктивну функцію, на ризики захворювання на хвороби, що передаються статевим шляхом, є сексуальна поведінка молоді, адже саме у юнацькому віці закладається засади фундамент сексуальної культури особистості [37].

Необхідно зауважити, що на спосіб життя молоді людини впливають не лише її індивідуальні особливості, але й навколишнє середовище та оточення. Науковці дослідили, що на формування способу життя молоді людини впливають такі чинники: сім'я, коло спілкування, робота, громада та суспільство тощо. Кожен із перерахованих чинників може як стимулювати фактори ризику (алкоголізм, куріння, наркоманію), так і навпаки виступати захисним фактором [32].

До захисних факторів індивіда відносять тісний зв'язок з соціальними інститутами і цінностями, включаючи прихильність до батьків і розширеної сім'ї, обов'язковість в шкільних справах, участь в релігійних заходах, віра в соціальні цінності. До захисних факторів відносять також соціальний захист і емоційну компетентність, включаючи хороші комунікативні навички, чуйність, здатність до співпереживання, дбайливість, почуття гумору, просоціальну поведінку, навички вирішення проблем, почуття автономії, почуття мети і майбутнього (тобто цілеспрямованість), самодисципліну. Якщо в складні життєві обставина потрапила людина з широким набором особистих захисних факторів – соціальна підтримка має ґрунтуватися саме на них [37].

До індивідуальних факторів ризику відносяться:

- неадекватні життєві навички;
- недолік самоконтролю, наполегливості та навичок протистояння тиску інших;
- низька самоповага і невпевненість в собі;
- емоційні і психологічні проблеми;
- позитивне ставлення до зловживання алкоголем і наркотиками;
- заперечення загальноприйнятих цінностей і вірувань;
- нездатність успішно займатися в школі;
- недолік взаєморозуміння зі школою;
- прояви асоціальної поведінки в ранньому віці, такі як брехня, злочинство, агресивність, особливо у хлопчиків, часто поєднується з сором'язливістю або гіперактивністю.

Молода людина з широким набором індивідуальних факторів ризику потребує соціального втручання більш глибокого та тривалого. До захисних факторів сім'ї відносять: позитивні зв'язки між членами сім'ї; виховання дітей, що включає прояв теплоти у відносинах, почуття загальної довіри, високі батьківські очікування, участь дітей у прийнятті сімейних рішень, прийняття відповідальності, відсутність постійної суворої критики; батьківські, сімейні відносини, засновані на емоційній підтримці, включає батьківську увагу до інтересів дітей, організовані та структуровані відносини батько – дитина, залученість батьків до приготування уроків та шкільних заходів тощо [38].

Фактори ризику сім'ї:

- сімейні конфлікти та прояви насильства вдома, сімейна дезорганізація;
- недолік сімейної близькості;
- соціальна ізоляція сім'ї;
- підвищений сімейний стрес;
- позитивне ставлення членів сім'ї до зловживання алкоголю і наркотиками;
- двозначні, нестрогі та непослідовні правила і санкції по відношенню до вживання алкоголю або наркотиків; поганий догляд за дітьми і слабка дисципліна;
- нереалізовані очікування щодо розвитку [32].

Отже, розробляючи проекти з формування здорового способу життя молоді, доцільно аналізувати, а при необхідності використовувати роботу із сім'єю як додатковий ресурс впливу на поведінку молоді. Захисними факторами ровесників та старших товаришів є такі як дружба з однолітками, залучення до х справ закладу освіти, спорт, релігійні та інші організовані заходи. Фактори ризику: дружба з однолітками, які відкидають цінності суспільства, схильність до негативного впливу з боку однолітків, виражена установка на зовнішній контроль [37].

Науковці, які досліджують теорію формування здорового способу життя визначають певну ідеологію, що має складові:

- пріоритет цінності здоров'я у світоглядній системі цінностей людини;

- розуміння здоров'я як стану повного благополуччя;
- цілісне бачення здоров'я, яке складається в систему з його чотирьох сфер – фізичної, психічної, соціальної і духовної;
- почуття відповідальності, що несе людина за своє здоров'я.

Держава і суспільство також несуть відповідальність за сприяння поліпшенню здоров'я і благополуччя взагалі, завдяки ефективним програмам, послугам, політиці, створення для людей умов, щоб посилити контроль над власним здоров'ям й покращити його. «Кожна людина несе певну частку особистої відповідальності за здоров'я всього людства; усе людство певною мірою відповідальне за здоров'я кожної людини. Метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню в широкому розумінні благополуччя і здоров'я для всіх, на всіх рівнях, у всіх сферах, з усіма передумовами» [8].

Дотримання здорового способу життя передбачає зміну світогляду та формування певних навичок, які сприяють самодисципліні та відповідальному ставленні до оточуючих і зокрема, до виконання навчальних завдань [16].

Таким чином, нині існує багато досліджень щодо проблеми здорового способу життя. У цілому науковці сходяться до єдиного трактування компонентів структури здорового способу життя: підвищення захисних сил організму завдяки відповідній поведінці, розумний режим праці та відпочинку; раціональне харчування; фізична активність; особиста гігієна; регулювання психоемоційного стану; сексуальна культура; медичні консультації за потреби; профілактика та боротьба зі шкідливими звичками тощо.

## **2.2. Особливості формування здорового способу життя студентів у процесі навчання**

Складною та багатогранною є проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. За сучасних умов воєнних дій на території України, а також попередніх двох років коронакризи, проблема потребує нових підходів щодо її вирішення і ставить перед охороною здоров'я пошук нових форм організації профілактичної допомоги, включаючи розробку ефективних методів

індивідуальної та колективної роботи і виховання у студентів відповідального ставлення до особистого здоров'я [10].

Як інтелектуального, так і трудового потенціалу стан здоров'я здобувачів вищої освіти є актуальною проблемою будь-якої країни, тому дану проблему вивчають та досліджують науковці в більшості країн світу. Зростання вимог до рівня підготовки спеціалістів у закладах вищої освіти спричиняє перенавантаження студентів та погіршення їхнього здоров'я. Зокрема, фізичне та психо-емоційне перенавантаження призводить до того, що виснажуються адаптивні резерви нервової, ендокринної та імунної систем й збільшується вірогідність розвитку захворювань. Дослідники вказують на те, що за період навчання здоров'я студентів об'єктивно погіршується до моменту закінчення закладу вищої освіти, а отже, тільки 20 % випускників можна вважати практично здоровими [10].

Відомий той факт, що, за даними ВООЗ, 50–55 % стану здоров'я визначають фактори способу життя людини. Це нераціональне харчування, часті стреси, матеріально-побутові умови проживання та навчання, які не відповідають нормативам, гіподинамія, наявність шкідливих звичок (тютюнокуріння, зловживання алкоголем, наркотична залежність) безконтрольне приймання ліків тощо.

Аналіз стану проблеми здоров'я студентів вказує, що профілактичний напрямок системи охорони здоров'я в значній мірі втрачено в тому числі втрачено систему формування здорового способу життя. Нині відсутні реальні соціальні та економічні важелі впливу на причини несприятливих зрушень здоров'я студентської молоді. Погіршення здоров'я студентів за період навчання у закладі вищої освіти в більшій мірі пов'язане з несприятливою дією соціально-гігієнічних факторів середовища навчання. Відомо, що під час вступу до університету у більшій частині студентів відбувається зміна звичних життєвих стандартів: місця і умов проживання, режиму і якості харчування тощо. Актуальність даної проблеми полягає в тому, що здоров'я студентів з кожним

роком стає гіршим, особливо це питання загострилося останні роки під час пандемії COVID-19 та війни в Україні. [10, 71-72]

Здоровий спосіб життя має соціальну спрямованість. Він є умовою повноцінного функціонування особистості в різних соціальних ролях, включаючи професійні та соціальні ролі. Прагнення жити, щоб виконувати ці умови, засноване на його цінності, тому у студентської молоді необхідно формувати розуміння цінності здорового способу життя, що становить основу психологічних, соціальних та особистісних компетенцій студентів. При характеристиці такого життя дослідники відзначають, що це «спосіб успішної життєдіяльності», «оптимальна система поведінки людини» [8].

Проблему виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я необхідно вирішувати засобами освіти. Характерною рисою суспільної свідомості є низький рівень поінформованості й компетентності в питаннях здоров'я і, як наслідок, відсутність готовності особистості взяти на себе відповідальність за своє здоров'я, неспроможність протидіяти найменшим нездужанням.

*Тренінг* є одним з найефективніших методів навчання, адже це одночасно спілкування, ефективна форма засвоєння знань, інструмент для формування умінь та навичок, форма розширення досвіду, цікавий процес пізнання себе та інших. Тренінги з тематики здорового способу життя можуть бути спрямовані на досягнення таких цілей:

- підвищення здатності учасників до позитивного ставлення до своїх можливостей досягти доброго здоров'я, вести здоровий спосіб життя;
- розвиток асертивної поведінки;
- формування навичок здорового способу життя;
- активізація зусиль громадськості в напрямі конструктивного розв'язання проблем здоров'я;
- розширення можливостей альтернативної громадянської мети щодо здоров'я;

– пошук ефективних шляхів розв’язання нагальних місцевих проблем здоров’я завдяки об’єднанню в тренінговій роботі спеціалістів установ і організацій різних галузей, органів місцевого самоврядування, причетних до зазначеної проблеми;

– зміна поглядів на конкретні питання здоров’я та пошук їх вирішення (данил).

У процесі проведення тренінгу з формування усвідомленого та відповідального ставлення до здоров’я є можливість використовувати безліч засобів та методів, зокрема:

*Міні-лекція*, метою якої є передача знань. Це однобічний вид спілкування та дійовий спосіб забезпечення учасників навчальною інформацією за короткий проміжок часу. Перевагами даного методу є цілісна систематизована інформація; лекція не потребує організаційних витрат та значного технічного обладнання; охоплює велику кількість людей та швидко організовується. Однак, науковці виокремлюють і недоліки даного методу: інформація може не бути почутою, сприйнятою та швидко забутися; обмежені можливості емоційного впливу та формування емоційного ставлення; відсутній досвід практичних дій та не впливає на поведінку; аудиторія швидко втрачає увагу та веде себе пасивно [38].

*Кіно-, відеолекторій* формує емоційне ставлення та впливає на аудиторію. Метою даного методу є формування емоційного ставлення щодо проблеми в поєднанні з бесідами і дискусіями.

*Бесіда* активізує аудиторію, підвищує її зацікавленість; дозволяє поділитися власним досвідом. Спрямована на формування переконань щодо проблеми при роботі з групами, в яких існують різні точки зору щодо проблеми.

*Диспут* сприяє підвищенню активності й формуванню переконань, викликає інтерес, стимулює активний пошук інформації щодо проблеми формування здорового способу життя; сприяє глибокому засвоєнню інформації; формує відповідні переконання.

*Порівняння і протиставлення.* Включає пошук спільних та відмінних рис.

*Опитування.* Займає чільне місце серед інших методів. Вважається ефективним, якщо є висока активність учасників.

*Показ, демонстрація* – ефективні у випадку, якщо учасники чітко бачать і розуміють те, що відбувається.

*Повторення і закріплення* зосереджується на повторенні попередньо вивченого навчального матеріалу, засвоєнні умінь та практичних навичок.

*Використання джерел інформації (ресурсів). Систематизований огляд.* Стосується організації й упорядкування навчальних тем або понять з метою засвоєння слухачами, підвищення індивідуальної значущості вивченого.

*Вивчення окремих життєвих ситуацій.* Складання концептуальних карт (опорних схем) часто застосовується для того, щоб здобувачі освіти побачили зв'язок між новою інформацією і тим, що вони вже знають.

*Обговорення.* Забезпечує можливість кожному учаснику тренінгу висловити власні думки, почуття, погляди щодо проблеми, яка розглядається в групі, аргументувати свою позицію.

*Вирішення проблеми.* Цей метод найчастіше використовують і для оволодіння навичками процесу прийняття рішення, щоб знайти відповіді на запитання або шляхи вирішення проблеми.

*Дискусії-роздуми,* спрямовані на заохочення учасників думати і говорити про те, що вони спостерігали, чули або читали.

*Мозковий штурм (брейнсторм)* використовується для генерування ідей та активізації здобувачів освіти щодо розв'язання навчальної проблеми.

*Обговорення-дискусія* ґрунтується на матеріалі, що вже відомий вихованцям.

*Дебати* – заохочують молодь знаходити і наводити переконливі аргументи.

*Схеми, таблиці досвіду.* Схеми, таблиці досвіду фіксують досвід, яким діляться здобувачі освіти.

*Рольові ігри* дозволяють розігрувати певні ситуації в ролях. Даний метод викликає жваві емоції, інтерес, підвищує активність; дає відчуття занурення в

проблему та спробу знайти шляхи її вирішення; надає досвід поведінки; допомагає розв'язати поставлені задачі за допомогою моделювання відповідних ситуацій.

*Есе, твори* є вправами, які вимагають від учасників самостійного аналізу та вичерпного висвітлення у письмовій формі поставленої проблеми з відображенням свого ставлення, почуттів, суджень тощо [8].

Ефективним видом роботи при формуванні здорового способу життя молоді є *використання творів мистецтва*, адже вони викликають сильні емоційні переживання; не потребують додаткової мотивації для сприйняття. Вони дозволяють знаходити гармонію та виокремлювати позитив; це ефективний матеріал для обговорення під час бесід, дискусій тренінгів.

На думку науковців, нинішній кризовий стан здоров'я студентської молоді зумовлений відсутністю у здобувачів освіти усвідомлення цінності здоров'я та здорового способу життя; у закладах вищої освіти не сформована ефективна система стимулювання до збереження свого здоров'я; не встановлено персональної відповідальності керівників закладів за стан здоров'я студентів та реалізацію заходів з його покращення; не налагоджено систему підготовки кадрів з питань підвищення потенціалу здоров'я та працевлаштування таких фахівців у закладах вищої освіти. У багатьох закладах відсутні самостійні медико-соціальні підрозділи (кабінетів), які змогли б вирішувати окремі питання попередження виникнення та прогресування захворювань у студентському середовищі: надання соціально-психологічної, юридичної консультації, медичної допомоги та реабілітації, проведення роботи з сім'єю та близьким оточенням студента, що має проблеми зі здоров'ям [15].

Основними структурними підрозділами закладу вищої освіти, діяльність яких спрямована на збереження здоров'я студентів є: здоровпункт, санаторій-профілакторій, студентська їдальня, соціально-психологічна служба, студентський профком.

Ще однією важливою управлінською ланкою у процесі формування здорового способу життя і забезпечення його організації на рівні студентської

академічної групи є інститут наставників. О. Гончарук зазначає, що головним координатором виховних впливів на особистість студента у стінах закладу освіти є наставник академічної групи, тому саме на нього покладається провідна роль у процесі формування здоров'язбережувального стилю поведінки. Наставник академічної групи має приділяти увагу формуванню в молоді здорового способу життя (харчування, рухова активність, раціональний режим праці й відпочинку, загартування, профілактика шкідливих звичок), особливо для першокурсників, щоб період адаптації не став причиною фізичного й психічного виснаження, погіршення стану здоров'я [5].

У своїх дослідженнях Р. Сопівник виділяє десять основних функцій, які повинен виконувати наставник у плані формування майбутніх лідерів агропромислового комплексу України. О. Гончарук розкрила їхню суть в контексті дослідження проблеми формування здоров'язбережувального стилю поведінки студентів.

*Дослідно-діагностична функція* наставника академічної групи передбачає вивчення індивідуально-психологічних особливостей кожного студента, ставлення до майбутньої професії, громадську активність, рівень його інтелектуальних здібностей, фізичного розвитку та моральної стійкості тощо. Вона є основою для проєтно-організаційної діяльності, направленої на розробку відповідних шляхів реалізації базових і корекційних виховних впливів на особистість.

*Планувально-проєктна функція* наставника академічної групи передбачає планування та проєктування роботи стосовно кожного студента залежно від рівня його інтелектуальних здібностей, психічного, духовного, соціального та фізичного стану.

*Організаційно-реалізуюча функція* забезпечує реалізацію виховної роботи в групі щодо формування культури здоров'язбереження особистості з урахуванням індивідуальних особливостей студента, створення організаційно-педагогічних умов для їхньої соціально-психологічної адаптації, створення студентського колективу.

*Мотиваційно-стимулююча функція* містить комплекс цілеспрямованих послідовних педагогічних дій, що орієнтує студента на правильний життєвий вибір відповідно до моральних і правових норм, належного світоглядного ставлення до здоров'я як до надважливої цінності людини.

*Контрольно-коригуюча функція*, яка виконується на різних етапах реалізації наставником своїх основних завдань, та передбачає зміну методики чи підходів щодо формування здоров'язбережувального стилю поведінки відповідно до нових обставин, що виникають в процесі виховної роботи. Шляхом корекції забезпечується підвищення ефективності виховних впливів.

*Інформаційно-комунікативна функція* дозволяє наставнику, з однієї сторони, вербально передати студенту знання і досвід здоров'язбережувальної діяльності, методично підкріпити зусилля молодого людини, з іншої – отримати інформацію про ставлення студента до процесу самовдосконалення та розвитку в заданому напрямку.

*Соціальна функція* передбачає допомогу наставника в особистісному розвитку студента, засвоєнні та прийнятті суспільних норм та цінностей, протидії антисоціальним та антикультурним явищам.

*Ціннісно-орієнтаційна функція* характеризує наставника як носія домінуючих у суспільстві загальноприйнятих моральних, духовних, культурних, національних, екологічних, здоров'язбережувальних та інших цінностей, фокусуючись на яких він свідомо чи мимоволі спонукає студентів до правильного вибору.

*Функція «взірця для наслідування».* Особистий приклад наставника, який усвідомлює значущість виховання здорового покоління, є унаочненням моделі зразкової здоров'язбережувальної поведінки. Провідну роль відіграє його теоретична, наукова та методична підготовка щодо формування здоров'язбережувального стилю поведінки у студентів. Усвідомлене позитивне ставлення наставника академічної групи до процесу збереження та підтримки здоров'я має складати основу його професійної та життєвої позиції.

*Координаційно-спрямовуюча функція* характеризує діяльність наставника академічної групи як об'єднуючої центральної фігури освітнього процесу, що координує та невимушено направляє зусилля учасників освітнього процесу, батьків, представників громадськості та різних інститутів на взаємодію зі студентською молоддю з метою формування в них життєвого пріоритету здоров'я, а також виховання мотивації щодо важливості здорового способу життя для особистого розвитку та професійного становлення майбутнього фахівця агропромислового комплексу України [5; 34].

Збереження та зміцнення здоров'я, забезпечення здорового способу життя студентської молоді в умовах закладу вищої освіти потребує активного залучення та співпраці різних фахівців (лікарів, юристів, психологів, викладачів-кураторів, соціальних працівників) [12].

Якою б досконалою не була медицина, вона не в змозі позбавити нас від усіх хвороб. Кожен – сам творець свого здоров'я, за яке необхідно боротися з раннього дитинства і протягом всього життя. Важливо розвивати ці принципи життя серед студентської молоді. Студенти являють собою індивідуальну соціальну групу, для якої характерні певні умови життя, праці, побуту, соціальної поведінки і психології [20].

Разом з тим студентська молодь відноситься до групи ризику, що пов'язано з високим розумовим навантаженням, підвищеною емоційністю, певними умовами проживання, негативною дією соціальних факторів. Все це призводить до погіршення адекватності студентів, наслідком чого є виникнення медичних і соціально-психологічних проблем [3]. Тому робота по формуванню здорового способу життя студентської молоді є дуже важливою, необхідною, багатогранною, є запорукою здоров'я молодого покоління. Велика роль в досягненні успіхів в цьому питанні належить викладацькому складу закладів освіти.

Сам викладач повинен бути взірцем здорового способу життя, що відображається в його культурі спілкування зі студентами й колегами, в його зовнішньому вигляді, його звичках, відношенню до життя, його професіоналізмі.

Науково-педагогічні працівники закладів повинні постійно приділяти увагу питанням ведення здорового способу життя при спілкуванні зі студентами під час лекцій, практичних занять, зустрічей куратора зі студентами, під час відвідування гуртожитків, бесід, проведення конференцій, виробничої практики. Особливо це важливо при підготовці педагогічних працівників, які в майбутньому будуть виконувати роль носіїв інформації і пропаганди здорового способу життя в суспільстві [22].

Викладачі вищої школи, які є активними учасниками збереження та зміцнення здоров'я на державному, суспільному і особистому рівні, повинні в процесі своєї професійної діяльності формувати готовність студентів до таких напрямків діяльності як здоров'язберігаюча та здоров'ятворча діяльність. Використовуючи різні форми організаційно-виховної, волонтерської роботи, нових технологій щодо збереження власного здоров'я і навколишнього середовища, відповідні соціальні умови, за яких студенти зможуть взяти на себе відповідальність за дії, вчинки, справу щодо ведення і вдосконалення здорового способу життя [7].

Таким чином, якісною передумовою майбутньої самореалізації молодих людей, успішного навчання, продуктивної діяльності, здатності до створення сім'ї та народження здорових дітей, творчої та суспільно-політичної активності є ведення ними здорового способу життя.

## **Висновки до розділу 2.**

Таким чином, нині існує багато досліджень щодо проблеми здорового способу життя. У цілому науковці сходяться до єдиного трактування компонентів структури здорового способу життя: підвищення захисних сил організму завдяки відповідній поведінці, розумний режим праці та відпочинку; раціональне харчування; фізична активність; особиста гігієна; регулювання психоемоційного стану; сексуальна культура; медичні консультації за потреби; профілактика та боротьба зі шкідливими звичками тощо. Проблему виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я необхідно вирішувати засобами освіти. Характерною рисою суспільної свідомості є низький рівень поінформованості й компетентності в питаннях здоров'я і, як наслідок, відсутність готовності особистості взяти на себе відповідальність за своє здоров'я, неспроможність протидіяти найменшим нездужанням.

Науково-педагогічні працівники закладів вищої освіти повинні постійно приділяти увагу питанням ведення здорового способу життя при спілкуванні зі студентами під час лекцій, практичних занять, зустрічей куратора зі студентами, під час відвідування гуртожитків, бесід, проведення конференцій, виробничої практики. Особливо це важливо при підготовці педагогічних працівників, які в майбутньому будуть виконувати роль носіїв інформації і пропаганди здорового способу життя в суспільстві.

## РОЗДІЛ 3.

# МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ КОРОНАКРИЗИ ТА ВОЄННОГО СТАНУ

### 3.1. Досвід формування здорового способу життя студентів гуманітарно-педагогічного факультету Національного університету біоресурсів і природокористування України

Цікавим є досвід організації здоров'язбережувального середовища в Національному університеті біоресурсів і природокористування.

Ефективність будь-якого напрямку виховної роботи буде в рази вищою у випадку наявності гідного особистого прикладу вихователя. З цією метою на базі кафедри фізичного виховання НУБіП України організовує спартакіаду «Здоров'я» не лише серед студентів, але і серед науково-педагогічних працівників, наукових працівників і співробітників структурних підрозділів університету, залучаючи їх до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Програма змагань складається з видів спорту, якими можливо займатись на наявній спортивній базі університету (бадмінтон, баскетбол, волейбол, міні-футбол, теніс настільний, шахи). На жаль, систематичність та різноманітність проведення даного заходу порідшала, адже на заваді стали спочатку ковідні обмеження, а потім повномасштабне вторгнення на територію нашої держави.

Науково-педагогічні, наукові працівники і співробітники НУБіП України для підтримання власного здоров'я та підготовки до змагань мають можливість регулярно 1-3 рази на тиждень займатись у спортивному корпусі (навчальний корпус №9) в оздоровчих групах з: бадмінтону, баскетболу, волейболу, тенісу настільного, міні-футболу.

З метою популяризації фізичної культури та залучення до фізичної активності, пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді, а також науково-педагогічних працівників, у НУБіП України проводиться легкоатлетичний забіг під гаслом «Молодь за здоровий спосіб життя».

Як зазначалось у попередньому розділі нашої роботи, до ментального виснаження можуть призвести емоційні чинники, які ще донедавна так масово були відсутні серед населення України, а саме страх за власне життя та життя рідних. Умови війни можуть мати серйозний вплив на фізичне та психічне здоров'я студентської молоді, що потребує ретельної уваги та підтримки.

Життя серед постійних стресів (страх, паніка, обмеження) має великий вплив на здоров'я, зокрема психічне, студентів та викладачів, що негативно відображається на результатах їхньої самореалізації та професійного успіху. З метою профілактики та зменшення негативного впливу даних чинників, на базі кафедри соціальної роботи та реабілітації гуманітарно-педагогічного факультету діє Центр соціально-психологічної реабілітації. У структурі даного Центру функціонує Сенсорна кімната. Колективом кафедри розроблено програму на кожен день тижня. Наприклад, використання техніки арт-терапії за допомогою літератури, музики, живопису, декоративно-прикладного мистецтва. Можливість скуштувати заспокійливого фіточаю під релаксуючий запах лаванди у кімнаті з аромалампи. У комплекс із арома- та фітотерапією пропонуються і соляні лампи. Позитивний вплив на душевний стан здійснює транслявання на екрані підводного світу океану при виключеному світлі та зелених вогниках світлодіодної кулі. Відвідувачам кімнати пропонується також набір різноманітних дихальних медитацій. Регулярно проводяться заняття зі стрес-менеджменту, що сприяють розвитку стресостійкості та звільняють від негативних емоцій. На постійній основі є можливість відновитись за допомогою книг, музики та відео.

На базі кафедри психології гуманітарно-педагогічного факультету діє Центр соціально-психологічної служби, який надає послуги психологічної допомоги учасникам освітнього процесу. Для підтримки внутрішніх ресурсів у боротьбі зі стресами сьогодення Центр пропонує цикл психотренінгових занять. Передбачається три онлайн-зустрічі, під час яких учасники мають змогу дізнатись, які реакції є нормальними на пережитий стрес і якими можуть бути віддалені його наслідки, опанувати техніки нормалізації свого психічного стану,

техніки управління нав'язливими спогадами, навчаються управляти своїми страхами та тривогами.

З метою визначення ставлення студентської молоді до свого здоров'я, нами було проведене опитування серед студентів гуманітарно-педагогічного факультету Національного університету біоресурсів і природокористування України (освітні програми «Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської діяльності та харчові технології)», «Соціальна робота»). В опитуванні взяли участь 59 осіб, відповідаючи на ряд запитань отриманої анкети.

Анкета мала три основні шкали питань відповідно до трьох компонентів ставлення до здоров'я:

➤ когнітивного, що спрямований на виявлення знань та уявлень студентів про здоров'я та здоровий спосіб життя. Ми цікавилися тим, які знання та переконання мають студенти щодо здорового способу життя в умовах війни.

➤ емоційного, що спрямований на виявлення ставлення студентів до способу життя в умовах війни. Ми досліджували їхні емоційні реакції та ставлення до можливих стресових ситуацій.

➤ поведінкового, що дозволив нам з'ясувати, які конкретні дії вживають сучасні студенти для збереження та зміцнення свого здоров'я в умовах війни. Це включало в себе їхні звички та практики, пов'язані з фізичною активністю, харчуванням, безпекою та іншими аспектами здорового способу життя [13].

Заповнення студентами анкет відбувалося в навчальних аудиторіях після закінчення занять та займало до 20 хвилин часу. Респондентам пояснювалася мета дослідження. Анкети здавалися особі яка проводила дослідження.

Результати дослідження вказали, що до війни матеріальне благополуччя визнавалось найбільшою особистою цінністю. Однак повномасштабна війна із жахливими наслідками для способу життя кожного українця, зокрема молоді людини, суттєво змінила ціннісні пріоритети. Нині, окрім матеріальних статків, на перші позиції піднялися особиста безпека та безпека рідних, а також перспективи після завершення навчання. Особисте здоров'я поки не стало більш

актуальним та не займає найважливіше місце у свідомості респондентів (Рис. 3.1.).



Рис. 3.1. Вибір студентами особистих цінностей в умовах війни

Основними негативними факторами, що вплинули на стан здоров'я в умовах коронакризи та воєнного стану, студенти обрали наступні: страх за особисте життя (89%), страх за життя рідних (58%), часті стреси (68%), нерациональне харчування (62%), низький рівень фізичної активності (59%), залежність від гаджетів (92%), вживання алкоголю (42%), тютюнопаління (24%) (Рис. 3.2.).



*Рис. 3.2. Негативні фактори, що вплинули на стан здоров'я студентів у період коронакризи та війни*

Високі показники тютюнопаління та вживання алкоголю серед студентської молоді, за їх словами, викликане стресом від наслідків повітряних тривог, невпевненістю у завтрашньому дні, страхом за власне здоров'я та життя рідних і близьких людей. Карантинні обмеження, дистанційна форма навчання за останні роки теж суттєво знизила показники фізичної активності молоді, а бажання отримати нову інформацію стосовно ситуації у країні та світі – показники комп'ютерозалежності.

До ментального виснаження можуть призвести емоційні чинники, які ще донедавна так масово були відсутні серед населення України, а саме страх за власне життя та життя рідних. У цілому, результати аналізу вказують на те, що умови війни можуть мати серйозний вплив на фізичне та психічне здоров'я студентської молоді, що потребує ретельної уваги та підтримки.

Участь у бойових діях або перебування в прифронтовій зоні з постійними ракетними та артилерійськими обстрілами, бомбовими ударами, перебування в окупації значно підвищують уразливість громадян України до психосоціального стресу, сприяють поширенню психічних розладів, таких як депресія, тривога, постстресові розлади тощо. Усе це, у свою чергу, є прямим негативним чинником зниження рівня успішності серед студентської молоді [28].

Оцінка особистого стану здоров'я серед студентів дала наступні результати: лише 33,8% респондентів визнали свій стан здоров'я як добрий або навіть дуже добрий, тоді як велика частина – 46% – оцінила його як задовільний або поганий та дуже поганий – 20,2%. Це засвідчує значне падіння загального рівня здоров'я серед студентської молоді, адже негативний вплив військових подій сильно позначився на їхньому фізичному і психічному стані (Рис. 3.3.):



*Рис. 3.3. Самооцінка стану здоров'я студентів*

На запитання «Що Ви робите для підтримки власного здоров'я?» відповіді були різними: ходять пішки (перебування на свіжому повітрі), бігають, займаються зарядкою, йогою, відвідують спортзал, намагаються слідкувати за правильним харчуванням, слухають заспокійливу музику, відмовились від шкідливих звичок (поодинокі відповіді) тощо (Рис. 3.4.).



*Рис. 3.4. Заходи щодо підтримки власного здоров'я*

Таким чином, результати дослідження засвідчили, що власне ізоляція та переважно сидячий спосіб життя, спричинений пандемією Covid-19 під час дистанційного навчання, постійне життя у стресових ситуаціях через війну в

Україні стали основними чинниками погіршення стану здоров'я здобувачів освіти. Високі показники тютюнопаління та вживання алкоголю серед студентської молоді, за їх словами, викликане стресом від наслідків повітряних тривог, невпевненістю у завтрашньому дні, страхом за власне здоров'я та життя рідних і близьких людей. Карантинні обмеження, дистанційна форма навчання за останні роки теж суттєво знизила показники фізичної активності молоді, а бажання отримати нову інформацію стосовно ситуації у країні та світі – показники комп'ютерозалежності.

### **3.2. Методика формування здорового способу життя майбутніх педагогів в умовах коронакризи та воєнного стану**

Аналіз результатів опитування студентів, останні дослідження з теми збереження та підтримки здоров'я молоді дозволили нам створити методику формування здорового способу життя майбутніх педагогів. Дана методика передбачає шість етапів зміни поведінки від інформації до дії:

1. Усвідомлення проблеми.
2. Набуття знань.
3. Вироблення ставлення.
4. Розвиток самодієвості.
5. Набуття вмінь.
6. Формування поведінки.

Усвідомлення проблеми є найбільш вагомим кроком до подальшого втілення змін. Адже допоки молода людина не усвідомить, що стан її життя не є нормальним, що він призводить до руйнування особистості, втрати здоров'я тощо, говорити про здійснення якихось кроків, що вели б до змін, передчасно.

Знання. Оволодіння знаннями є важливим процесом, оскільки веде до формування бажаного ставлення і загалом є необхідною умовою для подальшого формування у людини правильної поведінки. На жаль, на практиці складається дещо відмінна ситуація, позаяк під час проведення заходів та індивідуальної роботи власне процес передачі знань від викладача до здобувача освіти часто

набуває форми оперування загальними фразами, закликами до необхідності змін на кшталт: «необхідно правильно харчуватися», «варто підтримувати належні гігієнічні умови» тощо.

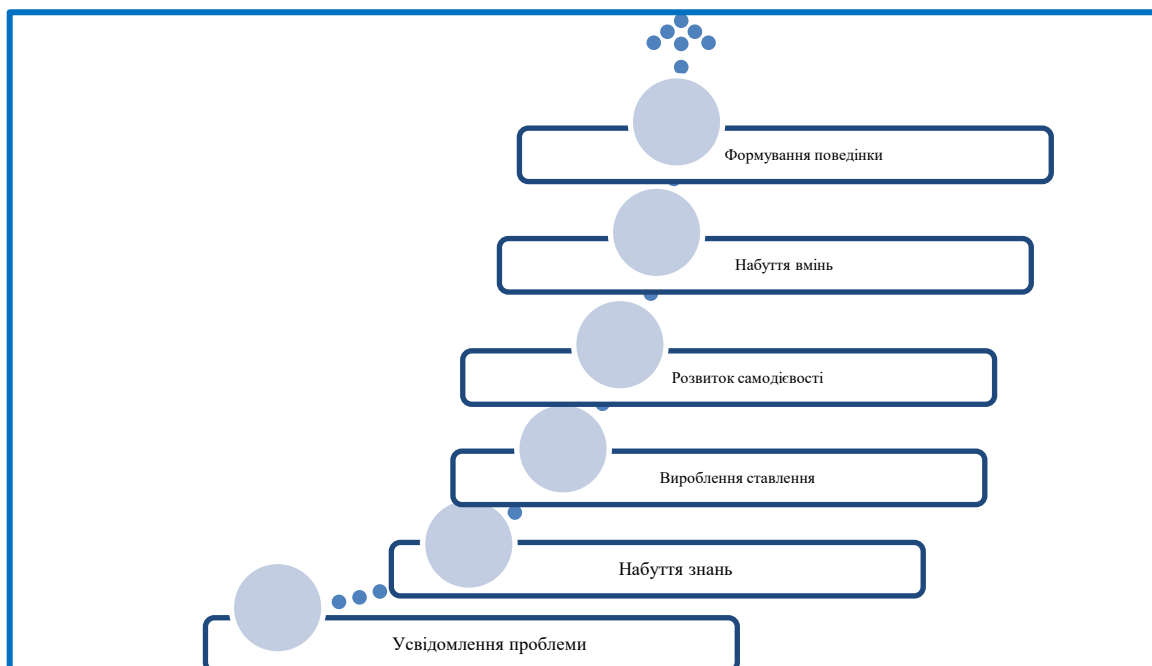
Ставлення. Це формування позитивного ставлення до змін, що пропонуються, чи вибір варіанта змін.

Самодієвість – віра людини у здатність змінювати свою поведінку, є важливим чинником у виборі й подальшій підтримці правильної поведінки. Самодієвість формується в різні способи, один із яких передбачає знайомство та спілкування клієнта з такими, як він, людьми, тобто тими, хто вже зміг успішно подолати аналогічні проблеми.

Уміння. Успішне сприйняття багатьох форм бажаної поведінки потребує формування складного комплексу пізнавальних, соціальних і поведінкових умінь.

Поведінка. Зміна поведінки є результатом кінцевого інтересу (на індивідуальному рівні) і довготривалих попередніх змін. Теорія соціального навчання пропонує використовувати моделювання, формування вмінь.

Методика зміни поведінки від отримання інформації до конкретних дій дозволяє адекватно оцінювати очікуваний вплив заходів і проєктів на поведінку молоді людини, планувати усі необхідні етапи для формування здорового способу життя [38] (Рис. 3.5.).



*Рис. 3.5. Етапи методики формування здорового способу життя майбутніх педагогів*

Варто пам'ятати, що не існує прямої залежності між рівнем інформованості та зміною поведінки: рівень поінформованості молоді щодо впливу негативних явищ та різних залежностей не має безпосереднього впливу на рівень поширення цих звичок у молодіжному середовищі. Та все ж таки, це не означає, що така інформація не є дієвою. Адже тільки систематичні та достовірні знання підштовхують особистість замислитись над важливістю даної проблеми та переглянути свій спосіб життя [38].

Ефективність формування здорового способу життя студентів залежить від злагодженої роботи усіх працівників закладу освіти, зокрема професорсько-викладацького складу, наставників, адміністрації факультету, представників студентського самоврядування тощо. Нами виокремлено ряд методичних рекомендацій щодо означеної теми:

1. З метою пропаганди здорового способу життя, підвищення мотивації студентської молоді до занять фізкультурою і спортом необхідна організація вечорів спортивної слави, фізкультурно-спортивних свят, військово-спортивних змагань, спартакіад серед студентів та науково-педагогічних працівників.

2. З метою виховання ціннісного ставлення студентів до фізичного, психічного та соціального здоров'я, популяризації здоров'язберезувального стилю поведінки проводити всесвітній День здоров'я.

3. З метою виховання екологічної культури молоді, що має безпосередній вплив на здоров'я особистості відзначати День довкілля. У планах виховної роботи наставників студентських груп обов'язково передбачати проведення заходів щодо формування здорового способу життя.

4. Застосовувати оздоровчі технології зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів в навчальному процесі та у процесі самостійної роботи.

5. Спрямувати зміст оздоровчих технологій на розвиток всіх аспектів індивідуального здоров'я (духовного, психічного, фізичного) студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

Таким чином, результати опитування студентів гуманітарно-педагогічного факультету засвідчили, що постійне стресове життя в умовах війни має серйозний негативний вплив на здоров'я молоді, їх психічне, фізичне та моральне благополуччя. Це, у свою чергу, вимагає системних заходів для забезпечення доступної медичної допомоги та підтримки, а також для популяризації здорового способу життя серед молоді, зокрема у процесі навчально-виховної діяльності закладів вищої освіти.

### **Висновки до розділу 3.**

Результати дослідження засвідчили, що власне ізоляція та переважно сидячий спосіб життя, спричинений пандемією Covid-19 під час дистанційного навчання, постійне життя у стресових ситуаціях через війну в Україні стали основними чинниками погіршення стану здоров'я здобувачів освіти. Високі показники тютюнопаління та вживання алкоголю серед студентської молоді, за їх словами, викликане стресом від наслідків повітряних тривог, невпевненістю у завтрашньому дні, страхом за власне здоров'я та життя рідних і близьких людей. Карантинні обмеження, дистанційна форма навчання за останні роки теж суттєво знизила показники фізичної активності молоді, а бажання отримати нову інформацію стосовно ситуації у країні та світі – показники комп'ютерозалежності.

Аналіз результатів опитування студентів, останні дослідження з теми збереження та підтримки здоров'я молоді дозволили нам створити методика формування здорового способу життя майбутніх педагогів. Дана методика передбачає шість етапів зміни поведінки від інформації до дії: усвідомлення проблеми, набуття знань, вироблення ставлення, розвиток самодієвості, набуття вмінь, формування поведінки. Акцентується увага на тому, що ефективність формування здорового способу життя студентів залежить від злагодженої роботи усіх працівників закладу освіти, зокрема професорсько-викладацького складу, наставників, адміністрації факультету, представників студентського самоврядування тощо.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Ключовими принципами сучасної політики здорового способу життя є відповідальність держави за стан індивідуального та громадського здоров'я; багатосторонність підходів, урахування різнопланових детермінант здоров'я; доступність та універсальність послуг, що формують основи здоров'я людини; оперативність і гнучкість у реагуванні на потреби та виклики політики здорового способу життя; активізація участі населення в програмах здорового способу життя та наявність громадського контролю. Підтримка здоров'я в умовах війни вимагає комплексного підходу та спільних зусиль урядових структур, міжнародних та громадських організацій, медичних працівників, працівників освіти, добровольців та місцевих громад. У зв'язку з цим, одним із пріоритетних завдань державної політики стала підтримка психічного здоров'я людини. Це, у свою чергу, вимагає координації дій органів державної влади, профільних освітніх і науково-дослідних закладів, неурядових організацій, що спеціалізуються на психологічній допомозі населенню; а також залучення закордонних (зокрема міжнародних) організацій, представників громадського сектору, урядових і фінансових установ. Таким чином, стан здоров'я студентів є не тільки важливим індикатором суспільного розвитку, що відображає стан соціально-економічного розвитку країни, а і вираженням трудовим, економічним та інтелектуальним потенціалом держави.

2. Нині існує багато досліджень щодо проблеми здорового способу життя. У цілому науковці сходяться до єдиного трактування компонентів структури здорового способу життя: підвищення захисних сил організму завдяки відповідній поведінці, розумний режим праці та відпочинку; раціональне харчування; фізична активність; особиста гігієна; регулювання психоемоційного стану; сексуальна культура; медичні консультації за потреби; профілактика та боротьба зі шкідливими звичками тощо. Проблему виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я необхідно вирішувати засобами освіти. Характерною рисою суспільної свідомості є низький рівень поінформованості й компетентності в питаннях здоров'я і, як наслідок,

відсутність готовності особистості взяти на себе відповідальність за своє здоров'я, неспроможність протидіяти найменшим нездужанням. Науково-педагогічні працівники закладів вищої освіти повинні постійно приділяти увагу питанням ведення здорового способу життя при спілкуванні зі студентами під час лекцій, практичних занять, зустрічей куратора зі студентами, під час відвідування гуртожитків, бесід, проведення конференцій, виробничої практики. Особливо це важливо при підготовці педагогічних працівників, які в майбутньому будуть виконувати роль носіїв інформації і пропаганди здорового способу життя в суспільстві.

3. Проаналізувати досвід формування здорового способу життя у студентів гуманітарно-педагогічного факультету Національного університету біоресурсів і природокористування України. З метою визначення ставлення студентської молоді до свого здоров'я, було проведено опитування серед студентів гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України, результати якого засвідчили, що з початком повномасштабної війни змінились ціннісні пріоритети молоді. У процесі спілкування було з'ясовано, що рівень матеріального благополуччя вразі поступається особистій безпеці та здоров'ю рідних. Утім студенти намагаються підтримувати здоровий спосіб життя шляхом різноманітних методів та заходів: прогулянки на свіжому повітрі, біг, відвідування спортивного залу, заняття йогою. Все це допомагає відволіктися від сумних думок та тривожності за завтрашній день. Оцінка власного стану здоров'я студентами вказує на падіння загального рівня здоров'я молоді.

4. Аналіз результатів опитування студентів, останні дослідження з теми збереження та підтримки здоров'я молоді дозволили нам створити методіку формування здорового способу життя майбутніх педагогів. Дана методика передбачає шість етапів зміни поведінки від інформації до дії: усвідомлення проблеми, набуття знань, вироблення ставлення, розвиток самодієвості, набуття вмінь, формування поведінки. Акцентується увага на тому, що ефективність формування здорового способу життя студентів залежить від злагодженої роботи усіх працівників закладу освіти, зокрема професорсько-викладацького складу,

наставників, адміністрації факультету, представників студентського самоврядування тощо.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бахмут Н. Розвитк SOFT SKILLS здобувачів початкової освіти в умовах інклюзії. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки». 2022. № 1, с. 144–152. URL: <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2022-1-144-152>.
2. Башавець Н. А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів: дис. ...док. пед. наук: 13.00.04 / Держ. заклад «Південноукр. нац. пед. унів. ім. К. Д. Ушинського» Одеса, 2012. 554 с.
3. Бондаренко З. П. Формування здорового способу життя студентів як психолого-педагогічна проблема вищої школи //Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Педагогічні науки, 2015. №1(9).
4. Вайс, Керол Г. Оцінювання: методи дослідження програм та політики. К.: Основи, 2000. 671 с.
5. Гончарук О. М. Педагогічні умови формування здоров'язбережувального стилю поведінки студентів аграрних вищих навчальних закладів. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія «Педагогіка, психологія, філософія»*. 2017. № 277. С. 65–70.
6. Главник О. П. Як допомогти дітям і молоді у збереженні психічного здоров'я. К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. Кн.. 8. 116 с.
7. Гусак П. М. Відповідальне ставлення до здоров'я: Теорія та технологія монографія /П.М. Гусак, Н.В. Зимовець, В.С. Петрович. Луцьк: ВАТ «Волинодрукарня», 2009. 252с.
8. Даниленко Н. В., Батир Р. Ю. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». № 4. С. 502-510. [https://www.researchgate.net/publication/351677016\\_ZDOROVIJ\\_SPOSIB\\_ZITTA\\_TA\\_ZASOBI\\_JOGO\\_FORMUVANNA/link/60a4a65d299bf1921e353549/download?\\_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19](https://www.researchgate.net/publication/351677016_ZDOROVIJ_SPOSIB_ZITTA_TA_ZASOBI_JOGO_FORMUVANNA/link/60a4a65d299bf1921e353549/download?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19)

9. Дослідження «Вплив війни на молодь в Україні». Громадська організація «Центр дослідження суспільства» (Cedos): [сайт]. URL: <https://cedos.org.ua/researches/vpliv-vijni-namolod-v-ukrayini/>

10. Жданова О. В., Слабкий Г. О., Потокій Н. Й. Концептуальні підходи до забезпечення здорового способу життя студентської молоді. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2020. 2(84). С.4-9.

11. Ждан В. М., Слабкий Г. О., Жданова О. В. Самооцінка студентською молоддю стану особистого здоров'я та характеристика їх звернень за медичною допомогою. Світ медицини та біології. 2019. 4(70). С.71-75.

12. Іванова С. Ю. Роль куратора групи в формуванні здорового способу життя студентів вузу. *Науковий погляд у майбутнє*, 2(10-02), 2018. С. 44–48.

13. Кий-Кокарева В. Г. Ставлення студентської молоді до свого здоров'я в умовах війни. Україна. Здоров'я нації. № 3 (73). 2023. С. 63-67.

14. Конституція України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>

15. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського наукового університету*. Вип. 30. С.69-73.

16. Кузнецова М. О., Бібіченко В. О., Кузнецова І. К., Ковальцова М. В. Вплив здорового способу життя на показники успішності студентів медичного університету. Zürich, Schweizerische Eidgenossenschaft. 2023. С. 29-31.

17. Миронюк І. С., Слабкий Г.О., Щербінська О.С., Білак-Лук'янчук В. Й. Наслідки війни з російською федерацією для громадського здоров'я України. Репродуктивне здоров'я жінки. 8(63). 2022. С. 26-31.

18. Миронюк І., Слабкий Г., Білак-Лук'янчук В. Виклики для системи громадського здоров'я регіонального рівня в умовах воєнного стану в Україні (Challenges for the Regional Public Health System Under Martial Law in Ukraine). Ružomerské zdravotnícke dni 2022 – XVI. Ročník: Zborník z medzinárodnej konferencie. Ružomberok. С. 358-363.

19. Миронюк І., Слабкий Г., Білак-Лук'янчук В. Характеристика впливу війни з РФ на громадське здоров'я в Україні. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/48561/1/1.pdf>
20. Міхеєва Л. І. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. Український науковий журнал. N3. С. 318.
21. МОЗ: Працює «гаряча лінія» для психологічної допомоги українцям, які постраждали від війни. Урядовий портал: [сайт]. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/moz-pratsiuie-hariachaliniia-dlia-psykholohichnoi-dopomohy-ukraintsiam-iaki-postrazhdaly-vid-viiny>
22. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : Видво, 2013. 268 с.
23. Oliynyk, N. M., Kravets, N. Y., Pokryshko, O. V., & Yelahina, N. I. (2020). Роль вищої школи у формуванні здорового способу життя студентської молоді. *Медична освіта*, (2), 96–102.
24. Оржеховська О. М., Єжова О. О., Здоровий О. О. Здоровий спосіб життя. Навч-метод. посіб. для системи професійно-технічної освіти. Суми: Видво СумДПУ, 2009 р. 185 с.
25. Офіс першої леді, МОЗ та партнери запускають Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Урядовий портал: [сайт]. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/ofis-pershoyi-ledi-moz-ta-partneri-zapuskayut-nacionalnuprogramu-psihichnogo-zdorovya-ta-psihosocialnoyi-pidtrimki>
26. Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій. Онлайн-курс підвищення кваліфікації. Prometheus. URL: <https://apps.prometheus.org.ua/learner-dashboard/>
27. Пеша І., Андріученко Т. Збереження психологічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни. Соціальна робота та соціальна освіта. Вип. 2 (11). 2024. С. 106-113.
28. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. 2023. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>

29. Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 13 жовтня 2023 р.). Київ: НУБІП України, 2023. 87 с.

30. Пріоритетні багатосекторні заходи з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни: оперативна дорожня карта. URL: [https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/mhpss\\_framework\\_ukraine\\_ukr\\_59\\_page.pdf](https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/mhpss_framework_ukraine_ukr_59_page.pdf)

31. ПТСР та загострення хронічних хвороб: як війна вплине на здоров'я українців. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/11/01/infografika/suspilstvo/ptsr-ta-zahostrennya-xronichnyx-xvorob-yak-vijna-vplyne-zdorovyua-ukrayincziv>

32. Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді / Яременко О. (кер.), Балакірева О., Вакуленко О. та ін., К.: УІСД, 2000. 111 с.

33. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / О. І. Соколенко. Луганськ, 2008. 20 с.

34. Сопівник Р. В. Виховання лідерських якостей студентів аграрних вищих навчальних закладів: [монографія]. 2-ге видання доповнене. Київ: «ЦП «Компринт», 2014. 533 с.

35. Таймасов Ю.С., Турчинов А.В., Пашинський П.П. Здоров'язбереження як об'єкт наукового пізнання. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія // за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. С. 220-232.

36. Федько О. А. Формування систем суспільних цінностей з покращення індивідуального та популяційного здоров'я в Україні/Автореф. Дисер. на здобуття наукового ступеня доктора наук з державного управління. Київ, 2012. 38 с.

37. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1, 2 / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян та ін. К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. 160/212 с.

38. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.

39. Христова Т. Є., Пюрко В. Є., Казакова С. М. Стан здоров'я у вищих навчальних закладах та шляхи його поліпшення / Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колект. монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. С. 108 – 114.

40. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2014 рік / За ред. О. Квіташвілі; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Київ, 2015. 460с.

# ЯК ВІЙНА ВПЛИВАЄ НА НАШЕ ЗДОРОВ'Я

ІНФОРМАЦІЮ СТВОРЕНО ЗА ДАНИМИ МОЗ УКРАЇНИ ТА ВООЗ, СТАНОМ НА 31 ЖОВТНЯ 2022 РОКУ

**СЛОВО І ДІЛО**

**Психічні, постратравматичні стресові розлади**

Ментальне виснаження

Стрес або знервованість у >70% людей (лише 2% звертаються до фахівця)

Ослаблення імунітету

Кожен 10-ий матиме середньої тяжкості або отримав важку хворобу

Кожен 5-ий матиме негативні наслідки для психічного здоров'я

Психологічної підтримки потребуватиме **≈15 млн осіб**, а **≈3-4 млн** з них медикаментозного лікування

Посилення та зростання кількості нарко-, алко- та інших залежностей

Поширення серцево-судинних хвороб, діабету, артритів, астми, онкології

Зниження темпів імунізації

Пізня діагностика хвороб та менша успішність їх лікування

Погіршення результатів лікування хронічних хвороб

Збільшення рівня смертності, у тому числі суїцидів

Зменшення рівня народжуваності

**З інфекційних хвороб найбільша загроза:** гепатит А, дифтерія, крп, поліомієліт, холера, COVID-19

**Травми**

Ампутації

**Зниження рівня смертності, у тому числі суїцидів**

**ДОСТУП ДО МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ В УКРАЇНІ ПІСЛЯ ВОЄННИХ МІСЯЦІВ ВІЙНИ** (за даними ВООЗ)

Кожен 5-ий не зміг отримати необхідні ліки через вартість, відсутність ліків, великі черги

Мешканці районів бойових дій звертаються по медичні послуги рідше, ніж мешканці інших регіонів

ВПО звертаються по медичні послуги частіше, ніж інші

**Рекомендації щодо збереження оптимального рівня фізичного та психологічного благополуччя:**

*(за матеріалами МОЗ, Держпродспоживслужби України)*

1. **Дотримуйтесь правил особистої гігієни.** Регулярно мийте руки з милом та водою, особливо після контакту зі забрудненими поверхнями або перед їжею. Це допоможе запобігти зараженню інфекціями.
2. **Стежте за якістю їжі та води.** Споживайте тільки чисту безпечну їжу та воду. Уникайте вживання сумнівних продуктів або води з невідомих джерел. Якщо можливо, використовуйте фільтри для очищення води.
3. **Підтримуйте здоровий режим харчування.** Споживайте різноманітність продуктів, які містять вітаміни, мінерали та поживних речовини. Уникайте переважної кількості оброблених продуктів і надмірного споживання цукру та жирів.
4. **Забезпечуйте свій організм відпочинком і фізичною активністю.** Спробуйте забезпечити собі достатню кількість сну, оскільки це важливо для відновлення організму. Регулярно займайтеся фізичними вправами або розслаблюючими практиками, такими як йога або медитація, для зниження рівня стресу.
5. **Ментальне здоров'я.** Звертайте увагу на своє психічне здоров'я. Розмовляйте з близькими людьми або фахівцями, якщо ви відчуваєте стрес або тривогу. Запам'ятайте, що підтримка інших може бути важливою у такі непрості часи.
6. **Слідкуйте за новинами.** Будьте в курсі останніх подій та інструкцій місцевих органів виконавчої влади. Розуміння ситуації допоможе вам приймати обмірковані рішення щодо вашого здоров'я та безпеки.

## МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕННЯ ПОЛЯ БРЕГГА

Методика оздоровлення Поля Брегга пройшла перевірку особистим досвідом тисяч його послідовників. Сам автор методики випробував систему здорового способу життя на собі, займаючись спортом, правильно харчуючись і регулярно очищаючи організм.

Свою систему, як стверджує Брегг, він розробив для того, аби відчувати себе молодим і сильним навіть у літньому віці. Він вважав голодування глибинним природним інстинктом, адже тварини, коли хворіють, відмовляються від їжі. Проблема в тому, що люди під впливом цивілізації втратили цей давній інстинкт.

Можливість духовного і фізичного омолодження за допомогою раціонального голодування, доцільного харчування і роботи над своїм тілом та духом Брегг називав величезним відкриттям сучасності. Ці три компоненти і лежать в основі його оздоровчої системи, якої він сам дотримувався все життя.

Отже, *перша складова* – голодування. Воно комплексно діє на весь організм, відновлюючи, на думку Брегга, і душу, і розум, і тіло. Сам він голодував одну добу щотижня, а також чотири рази на рік — по сім-десять днів.

Часто під час десятиденного голодування автор оздоровчої методики продовжував працювати, читав лекції, не відчуваючи при цьому голоду. «Голодування – це великий очисник, а не ліки від хвороб», – вважав Поль Брегг.

До речі, раціональне голодування допомогло десяткам тисяч людей. Хворі зі складними діагнозами, які вже змирилися зі своїми недугами і неминучою смертю, знову ставали здоровими.

У віці 60-70 років, вдавшись до голодування, люди починали займатися спортом, молодшали фізично і духовно, розкривали в собі нові таланти, ставали оптимістами, сповненими сил.

Водночас Брегг із великою обережністю ставився до тривалих голодувань. Починати варто з одного дня на тиждень, проведеного на дистильованій воді, наголошував він. Обов'язковою при цьому є впевненість людини, що завдяки

такому розвантаженню організм позбавляється токсинів. Далі настає черга триденного голодування, і тільки потім – тижневого. Голодувати більш тривалий період Брегг радив лише під контролем лікаря.

Другий підмурівок системи Брегга – здорове харчування. Він вважав, що більшість хвороб стаються саме через неправильне харчування. Багато харчових продуктів піддають хімічній обробці, тому людські організми переповнені токсинами. Брегг радив їсти тільки свіжу натуральну їжу, яка має природну енергію. Згідно з його теорією, ідеальна дієта на 60 відсотків складається із сирих фруктів та овочів і на 20 відсотків – із білкової їжі. Решту 20 відсотків раціону Брегг ділив ще на три частини. Перша – це натуральний крохмаль, який отримуємо з хліба, рису, бобових. Друга – природний цукор, який міститься в сухофруктах, меді, соках. Третя частина складається із натуральних ненасичених жирів, таких як соняшникова, оливкова, соєва олія, та інших ненасичених олій.

Поль Брегг наполягав на тому, що людина має повністю відмовитися від куріння, алкоголю, шоколаду, кави, чаю, цукру і солі, а також будь-яких продуктів, що містять консерванти. Він стверджував, що з допомогою голодування і натурального харчування можна позбутися шкідливих звичок, адже «коли тіло очищується, воно вже не приймає токсинів і отрути».

Третя не менш важлива частина системи Брегга – щоденна робота над своїм організмом. У цьому людині допомагають дев'ять «великих лікарів»: сонячне світло, свіже повітря, глибоке дихання, чиста вода, натуральне харчування, фізичні вправи, відпочинок, правильна осанка і розум.

*«Нехай ваші босі ноги доторкнуться до землі і відчують живе камінні і м'яку грязюку, що хлюпає під ногами. Будьте у тісному контакті з матінкою-землею, нехай її сила ввійде у ваше тіло. Цивілізація ускладнила життя людини, поставивши її в тепличні умови. Людина була значно здоровішою і щасливішою, коли жила в тісному зв'язку з природою», – казав Поль Брегг.*

**ВПРАВА «УПЕВНЕНІСТЬ В СОБІ. САМООЦІНКА».**

*Мета: визначити рівень упевненості в собі, самооцінку.*

Інструкція. Продумайте запропоновані нижче твердження, вказавши на окремому аркуші (за чотирибальною шкалою) своє ставлення до них. Кожен бал означає наступне:

4 бали – дуже часто;

3 бали – часто;

2 бали – іноді;

1 бал – рідко;

0 балів – ніколи.

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Я постійно відчуваю свою відповідальність у роботі.
3. Я турбуюся про своє майбутнє.
4. Багато хто мені заздрить.
5. Я менш ініціативний, ніж інші.
6. Я турбуюся за свій психічний стан.
7. Я боюся виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших кращий, ніж мій.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто роблю помилки.
11. Прикро, що я не вмію говорити гарно з людьми.
12. Я уникаю зачіпати почуття інших людей, навіть якщо мене образили.
13. Я вважаю за краще виконувати письмові роботи, ніж пройти через співбесіду.
14. Я соромлюся повертати товари, якщо виявляю на них дефект.
15. Моє життя даремне.
16. Багато хто неправильно думає про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене дуже багато чого.

- 19.Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
- 20.Я легко бентежуся.
- 21.Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
- 22.Я не почуваю себе у безпеці.
- 23.У багатьох ситуаціях я хвилююся даремно.
- 24.Я почуваю себе незручно, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди.
- 25.Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
- 26.Я почуваю себе скутим.
- 27.Я впевнений, що люди переживають життєві труднощі легше, ніж я.
- 28.Мені здається, що зі мною повинна статися яка-небудь неприємність.
- 29.Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
- 30.Прикро, що я не дуже товариський.
- 31.Мені важко відмовити людині в її проханні (сказати «ні»).
32. Я не наважуюся призначати побачення і приймати запрошення на побачення через свою сором'язливість.

*Результати:*

Якщо Ви набрали від 0 до 25 балів, то це означає, що ви в основному впевнені у своїх діях. Кількість від 26 до 45 балів означає середній рівень, а від 46 і вище – низький рівень самооцінки і невпевненість в собі (переживання щодо критичних зауважень у свою адресу, сумнівів стосовно правильності своїх дій). Зверніть увагу на сферу життєдіяльності, в якій ви переживаєте невпевненість у собі.

*Вправи, спрямовані на формування позитивної спрямованості студента на підтримку, збереження та покращення стану здоров'я:*

*Вправа 1.*

Піймавши себе на тому, що у магазині ваша рука тягнеться до пачки цигарок чи склянки спиртного, запитайте себе: «Що я хочу від цього отримати?». Знайшовши відповідь, дозвольте собі взяти з прилавка пачку соку або ж кілограм яблук – чи відмовтесь від цього задля іншого продукту.

*Вправа 2.*

Беручи участь у тривалому обговоренні колективного походу студентської групи до нічного клубу з перспективою вживання СПАЙСів, запитайте себе: «Чи буде отримана в ході цього відпочинку користь для мене, чи вона просто задовільнить мою цікавість?». Дійшовши висновку, що відвідування нічного клубу вам непотрібне, знайдіть у собі сили відмовитись від цієї ідеї під необразливою, але вагомою для співрозмовників причиною або спрямуйте організацію колективного дозвілля в потрібне для себе русло.

*Вправа 3.*

«Згадайте події дня, протягом якого з вами відбувались не дуже приємні речі, що виникли як наслідок сьогоднішніх подій або як відгомін давніх. Спробуйте знайти в тому, що сталося, щось для себе позитивне. Потім подумайте, як би ви змогли застосувати отриману через особистий досвід інформацію на практиці.» Наприклад, спілкуючись з одноклубниками, які вам неприємні, але того вимагають умови членства у колективі групи, можна прийти до висновку, що: по-перше, «це не настільки мені треба, щоб примушувати себе і далі мати справу з ними»; по-друге, «потрібно пошукати до них інший підхід»; по-третє, «потрібно знайти іншого одноклубника або іншу можливість для розв'язання моєї проблеми входження у колектив». Надалі, враховуючи отримані висновки, планувати подальші дії.

«Правила моєї здоров'язбережувальної поведінки»

*Мета:* дотримання вихованцем правил здоров'язбережувального стилю поведінки, що привчають до виконання обов'язку бути відповідальним за власне здоров'я.

1. *Сніданок.* (Багато людей звикли не снідати зранку, однак сніданок насправді дуже важливий. Науковцями доведено, що сніданок заряджає енергією на цілий день, піднімає настрій, поліпшує пам'ять і увагу, рятує від стресу, зайвої ваги, допомагає схуднути).

2. *Ходьба пішки.* (Як мінімум 10 000 кроків у день (приблизно 8 км.) – надати перевагу прогулянці, а не проїзду на маршрутному таксі, йдучи на заняття чи до гуртожитку; провести хоча б половину перерви, прогулюючись на свіжому повітрі тощо).

3. *Будь активним протягом дня.* (Постійне відвідування спортзалу кожному не під силу, однак і одна година в тренажерному залі – це ще не активний спосіб життя, тому рухатись потрібно протягом всього дня. Будьте активними, життєрадісними і відкритими до світу).

4. *Правильне харчування.* (Вчіться вибирати кращі продукти і вживати їх щодня. Більше фруктів і овочів, продуктів наповнених корисними для Вашого організму речовинами).

5. *Вживання води.* (Ученими доведено, що вода допомагає при роботі усіх органів та систем організму, підвищує опірність організму до шкідливих впливів навколишнього середовища, сприяє детоксикації організму та його очищенню, знімає стрес і тривожність, допомагає активній роботі мозку, сприяє ефективності терморегуляції організму тощо).

6. *Ні шкідливим звичкам.* (Шкідливі звички дезорганізують людину, послаблюють її волю, знижують працездатність, порушують здоров'я і скорочують тривалість її життя).

7. *Правильний розпорядок дня.* (Привчіть свій організм прокидатись і лягати в один і той же час (8-годинний здоровий сон дозволить прокидатись без будильник), чергуйте періоди праці та відпочинку тощо).

8. *Не відмовляй собі в особливих випадках.* (Якщо Вам захотілось нездорової їжі, чи келих червоного вина – дозвольте собі, але не зловживайте з цим. Помірність під час дотримання послідовності є найбільшим ключем до підтримання здорового способу життя).

9. *Позитивний настрій.* (Не зациклюйтесь на невдачах та промахах. Пам'ятайте, що все буде добре і не ставайте жертвою думки про те, що Ви будете нещасними все життя. Звертайте увагу на гарні речі, є тисячі причин, щоб посміхнутись!).

10. *Дбайливе ставлення до себе.* (Себе треба любити, про себе треба піклуватися. Забудьте фрази «Я товста.», «Я нічого не зможу.». Говоріть собі: «Я сильний, я впораюсь!», «У мене все вийде!»).

## Тренінг «Здоров'я понад усе!»

## Структура тренінгу

Час проведення	Тема
15 хв	<b>Привітання та завдання тренінгу. Знайомство.</b>
	Поняття «Здоров'я»
10 хв	Вправа «Асоціації»
20 хв	Вправа «Уявлення нашого народу»
5 хв	<b>Розминка</b>
15 хв	Вправа «Переваги здорової людини»
15 хв	Вправа «Дріт»
20 хв	Колаж «Долоня»
10 хв	Вправа «Здоров'я від А до Я»
10 хв	Підведення підсумків
<b>2 год</b>	<b>Всього</b>

**Привітання та завдання тренінгу****Привітання**

**Ведучий (тренер):** Доброго дня! Сьогодні ми зібралися з вами для того, щоб взяти участь у тренінгові «Здоров'я понад усе!».

*(Назвіть себе. Створіть в аудиторії атмосферу довірливого спілкування. Запропонуйте учасникам тренінгу познайомитись один з одним за допомогою вправ):*

Варіант № 1. Учасники по колу, по черзі називають свої імена. Потім – три факти про себе, один із яких – неправда. Інші повинні відгадати, що саме було вигаданим фактом. Наприклад: «Я – Оксана Іванова. Я гарно співаю. Я обожаю піцу. Я займаюсь підводним плаванням».

Варіант № 2. «Що я вмію робити найкраще?» Усім учасникам по черзі потрібно назвати ПІБ. Потім – три навички, про які інші не знають. Наприклад: «Я гарно співаю. Умію вишивати бісером. Займаюсь танцями».

*(Під час проведення вправи підтримуйте учасників аплодисментами).*

**Ведучий (тренер):** Хто знає, що таке тренінг? Тренінг – це активна форма навчання, яка допомагає нам покращити наші знання та уміння, змінити наші поведінкові навички. Сьогодні ви не тільки будете слухати, але й активно брати участь у розмові, ділитись своїми думками, порадами та ідеями. Я буду ставити вам запитання, а ви – говорити свої думки. Дуже важлива участь кожного з вас у запропонованих мною іграх та вправах. Давайте обговоримо правила спільної роботи під час тренінгу:

- активна участь;
- повага один до одного;
- мобільні телефони переводимо у режим «тиші»;
- «знімаємо погони» (не має субординації, яка сформувалася до тренінгу, всі учасники в однакових умовах).

**Ведучий (тренер):** Скажіть, будь ласка, які у вас є запитання стосовно правил спільної роботи? *(Окрім правил спільної роботи, тренеру потрібно озвучити регламент тренінгу (час проведення, перерви та ін.).*

*(Далі тренер озвучує завдання тренінгу «Здоров'я понад усе!»).*

Завдання тренінгу:

- визначити та уточнити сутність поняття «здоров'я»;
- виокремити та охарактеризувати основні складові здоров'я та фактори, що впливають на його підтримку та збереження;
- розвиток навичок взаємодії та соціального співробітництва;
- розвиток навичок оздоровчого мислення.

Сьогодні ми визначимо, що таке «здоров'я». З'ясуємо, що потрібно робити для підтримки та збереження здоров'я.

### **Поняття «Здоров'я»**

**Ведучий (тренер):** Зараз ми виконаємо просту, але цікаву вправу, яка допоможе кожному із нас з'ясувати для себе поняття «здоров'я».

### ***Вправа «Асоціації»***

**Мета:** за допомогою асоціацій з'ясувати кожному учаснику для себе визначення поняття «здоров'я».

**Ведучий (тренер):** Наш тренінг називається «Здоров'я понад усе!». Пропоную кожному для себе з'ясувати значення слова «здоров'я». Вправа, яку ми зараз виконаємо, допоможе вам побачити, якими цікавими і неочікуваними можуть бути погляди ваших колег на деякі запитання. Вам необхідно продовжити фрази, зазначені на аркушах, записуючи асоціації, з якими ви пов'яжете кожен із пунктів. *(Учасникам тренінгу роздаються аркуші з переліком наступних фраз):*

*Якщо здоров'я – це споруда, то вона...*

*Якщо здоров'я – це колір, то він...*

*Якщо здоров'я – це музика, то вона...*

*Якщо здоров'я – це геометрична фігура, то вона...*

*Якщо здоров'я – це настрій, то він...*

*(Час для виконання завдання 5 хвилин).*

*(Тренеру потрібно переконатись, що усі зрозуміли, як виконувати завдання та проконтролювати його виконання кожним учасником).*

**Ведучий (тренер):** Які запитання у вас є з приводу цього завдання?

*(Обговорення. Попросіть учасників по черзі озвучити свою асоціацію за кожним із пунктів, а також прокоментувати, чому вони зробили такий вибір. Під час обговорення підтримуйте учасників).*

- Що Вам сподобалось у цій вправі?
- Які відповіді були для Вас найцікавішими?
- Які асоціації здивували Вас?

*(Дайте можливість висловити свою думку усім бажачим. Подякуйте!)*

**Ведучий (тренер):** За допомогою даної вправи ми з вами переконались, що поняття «здоров'я» викликає у нас позитивні та приємні асоціації. Давайте з вами підведемо підсумок, що таке здоров'я? *(Дайте можливість висловити свою думку усім бажачим. Подякуйте!)*

**Ведучий (тренер):** Наступна наша вправа передбачає розгляд поняття «здоров'я» в усній народній творчості. Кожен із Вас отримає аркуш із

зазначеним прислів'ям або приказкою. Ваше завдання: прочитати його та прокоментувати власне розуміння даного вислову.

***Вправа «Уявлення нашого народу»***

*Мета:* аналіз прислів'їв та приказок про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Здоров'я не купиш – його розум дарує.

Як немає сили, то й світ немилий.

Здоровому все здорово.

Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий.

Нема щастя без здоров'я.

Весела думка – половина здоров'я.

Хвороб безліч, а здоров'я одне.

Бережіть здоров'я – його в крамниці не купиш.

Держи голову в холоді, а ноги в теплі – будеш жити вік на землі.

Здоров'я входить золотниками, а виходить пудами.

Здоров'я в порядку – дякуй зарядці.

Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.

Хто міцний плечем, тому й ноша не страшна.

Бережи одягу знову, а здоров'я змолоду.

Ліків тисячі, а здоров'я одне.

Хто спортом займається, той сили набирається.

Рухайся більше – проживеш довше.

Ніхто не подбає про тебе краще, ніж ти сам.

Здоров'я не купиш.

Держи ноги в теплі, голову в холоді, а живіт у голоді – не будеш хворіти, будеш довго жити.

Здоров'ю ціни немає.

Не бігаєш здоровим – побіжиш, коли захворієш.

Як дитина бігає і грається, так і їй здоров'я усміхається.

**Ведучий (тренер):** За допомогою даної вправи ми з вами озвучили на основі прислів'їв та приказок власні роздуми про засади здоров'язбереження та

переконались, що проблема здоров'я викликала стурбованість протягом усього періоду існування людства. У кого є ще бажання висловитись з цього приводу?

*(Дайте можливість висловити свою думку усім бажającym. Подякуйте!)*

**Ведучий (тренер):** Наступна вправа допоможе нам визначити переваги здорової людини.

### **Вправа «Переваги здорової людини»**

*Мета:* виявити та усвідомити переваги здорової людини.

Інструкція

*(Тренеру необхідно об'єднати групу у дві команди).*

**Ведучий (тренер):** Зараз я об'єднаю вас у дві команди. У кожної команди буде аркуш паперу А1 і маркери. Ваше завдання за допомогою командних зусиль відповісти на запитання: «У чому полягають переваги наявності гарного здоров'я для кожного із Вас?». Записи можете креативно оформити за допомогою малюнків. Потім потрібно обрати учасника вашої команди, який презентує результати вашої спільної роботи. Для виконання завдання у вас є 10 хвилин.

*(Доки учасники виконують вправу, ходіть від столу до столу, стимулюючи виконання завдання).*

*(Обговорення. Попросіть представників команд по черзі презентувати результати спільної роботи. Під час презентації підтримуйте учасників. Аплодуйте після закінчення кожного виступу).*

**Ведучий (тренер):** Які запитання у вас є? Тепер давайте підведемо підсумки ваших відповідей і виокремимо 5 основних положень із вашої роботи.

*(Дайте можливість учасникам спільно вибрати 5 ключових пунктів, аналізуючи два плакати з відповідями).*

### **Вправа «Дріт»**

*Мета:* формувати уміння аналізувати свої вчинки та нести відповідальність за них.

Інструкція

*(Тренеру необхідно роздати кожному учаснику шматок дроту).*

**Ведучий (тренер):** Кожен із Вас отримав шматок дроту. Ваше завдання – якомога більше його погнути, а потім – по-максимуму вирівняти, щоб зробити таким, який він був на початку. Для виконання завдання у вас є 10 хвилин.

*(Обговорення. Дайте можливість кожному учаснику показати на скільки точно йому вдалося вирівняти зігнутий дріт. Під час обговорення звертайте увагу учасників на те, чи повернули вони першочергову форму дроту. Акцнтуйте увагу, що така ж сама ситуація й у випадку зі здоров'ям особистості. Тому вкрай важливо, приймаючи рішення про вживання наркотичних речовин та алкоголю, починаючи палити, задуматись про наслідки своїх дій та можливість надати «дроту» початкового вигляду).*

### **Колаж «Долоня»**

*Мета:* формування навичок оздоровчого мислення.

*(Роздайте учасникам стікери у формі долоні.*

*Стікери у формі долоні потрібно попередньо підготувати).*

**Ведучий (тренер):** Кожен із Вас отримав паперову долоньку. Ваше завдання – протягом 5 хвилин записати п'ять виховних заходів, що сприяють процесу здоров'язбереження та спрямовані на формування ціннісного ставлення особистості до свого здоров'я.

*(Обговорення. Попросіть учасників по черзі підійти до плакату (тренер повинен попередньо підготувати його та прикріпити на видному для усіх місці) та приклеїти до нього долоньки, озвучивши, що там написано).*

*(Підтримайте і подякуйте за відповіді. Попросіть учасників зайняти свої місця).*

### **Вправа «Здоров'я від А до Я»**

*Мета:* формування навичок оздоровчого мислення.

*(Роздайте учасникам аркуші паперу, на яких зазначені літери алфавіту.*

*Роздаткові матеріали потрібно попередньо підготувати).*

**Ведучий (тренер):** Наступна наша вправа знову пов'язана із груповою роботою, тому я прошу вас розділитися на дві команди. Кожна з команд отримує аркуш паперу, на якому зазначено всі літери алфавіту. Вам необхідно протягом

10 хвилин на кожну букву підібрати слово, яке асоціюється з поняттям «здоров'я». Наприклад: А – активність, Б – бадьорість, В – воля і т. д.

*(Обговорення. Попросіть представників команд по черзі презентувати результати спільної роботи, аргументуючи зазначені слова. Під час презентації підтримуйте учасників. Аплодуйте після закінчення кожного виступу).*

**Ведучий (тренер):** Які запитання у вас є? Тепер давайте підведемо підсумки, про що ми сьогодні говорили? Поняття «здоров'я» розуміємо як стан гармонійного функціонування фізичної, психічної, духовної та соціальної сфер особистості, що забезпечує її повноцінну реалізацію в будь-якому виді діяльності. Найважливішим чинником, що визначає рівень здоров'я людини, є її спосіб життя. Науковці поділяють його на здоровий та нездоровий. Поняття «здоровий спосіб життя» ми розглянули як форму життєдіяльності особистості, яка орієнтована на збереження, підтримку та покращення особистого та суспільного здоров'я, забезпечуючи людині гармонійний розвиток, підвищення рівня працездатності та задоволення від життя.

Тренінг «Здоров'я понад усе!» підійшов до завершення. Які у вас є запитання?

*(Подякуйте учасникам за активну участь у проведенні тренінгу).*

### Додатки до тренінгу

#### *Варіанти вправ для розминки*

#### *Вправа 1. «Оплески»*

Тренер просить поаплодувати усіх присутніх, а потім:

- а тепер нехай аплодують тільки наші чарівні дівчата
- а тепер сильна половина людства
- оплески від тих, хто любить смачно поїсти
- тільки ті, хто проти куріння
- тільки ті, хто жодного разу нікуди не спізнився
- тільки ті, хто обожнює зиму
- тільки ті, хто любить танцювати

➤ хто любить комп'ютерні ігри і т.д.

*Вправа 2. «Пересядьте ті, хто...»*

Усі сидять по колу, в центрі один ведучий (на початку це завжди тренер). Зайвий стілець забирають, а ведучий в центрі кола говорить: «А зараз пересядуть усі ті, хто...» і озвучується умова, що має відношення до більшості тих, хто сидить на стільцях. Наприклад: пили сьогодні каву, їхали у метро, у чорному взутті і т.д. Усі учасники, яким характерна дана ознака, повинні швидко встати та пересісти на інше місце, що звільнилося. Заборонено залишатись на місці, якщо Вас це стосується, заборонено сідати на місця справа та зліва. Той, хто залишився без стільця, стає ведучим та називає наступні умови і т.д.

Роздрукуйте та виріжте із кольорового паперу форму долоні (див. нижче) кількістю, що дорівнює учасникам тренінгу.

