

Львівський національний університет імені Івана Франка
Біологічний факультет
Кафедра фізіології людини і тварин

ДИПЛОМНА РОБОТА

на тему: «Організація здорового способу життя учнів 9 класу»

Студентки II курсу магістратури,
групи БЛОМ-21з
напряму підготовки 014.05 Середня освіта
(Біологія і здоров'я людини)

Керівник: канд. біол. наук, доц.

Іккерт О. В.

Рецензент: Мамчур О.В.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ.....	5
1.1. Здоровий спосіб життя, як складова фізичного здоров'я.....	5
1.2. Роль школи і формування здорового способу життя.....	11
1.3. Соціо-психологічні фактори, які впливають на організацію здорового способу життя.....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	25
РОЗДІЛ 3. ПЛАН-КОНСПЕКТ ВИХОВНОГО ЗАХОДУ НА ТЕМУ «ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ 9 КЛАСУ»	27
ВИСНОВКИ	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	31

ВСТУП

Актуальність теми «Організація здорового способу життя учнів 9 класу» полягає в тому, що здоров'я є однією з ключових цінностей сучасного суспільства. З огляду на те, що здоров'я формується змалку, школа має велику відповідальність у формуванні здорового способу життя серед учнів.

В наш час зростає кількість дітей з ожирінням, порушеннями осанки та іншими проблемами, пов'язаними з неправильним способом життя. Це може призвести до серйозних наслідків, які впливатимуть на якість життя і роботу в майбутньому. Тому важливо вчасно виявляти та коригувати негативні звички та формувати здоровий спосіб життя серед молоді.

Особливу актуальність тема набуває у зв'язку з пандемією COVID-19, яка показала, що здоровий спосіб життя є важливим фактором у збереженні здоров'я та запобіганні захворюванню.

Отже, забезпечення здоров'я та добробуту учнів є важливим завданням школи та всього суспільства. Дослідження та аналіз організації здорового способу життя учнів 9 класу допоможуть виявити проблемні моменти та розробити ефективні методи для їх вирішення.

Об'єктом дослідження є організація здорового способу життя учнів 9 класу, як процес, що відбувається у навчальному закладі та поза ним, з урахуванням взаємодії різних соціальних, психологічних, економічних та культурних чинників.

Предметом дослідження є організація здорового способу життя учнів 9 класу.

Метою дипломної роботи є дослідження методів та засобів формування здорового способу життя учнів 9 класу та розробка плану-конспекту уроку з організації здорового способу життя, що сприятиме підвищенню рівня знань та

свідомості учнів щодо важливості здорового способу життя та забезпечить їхнє здоров'я й добробут.

Завдання дипломної роботи:

1. Провести огляд літератури щодо здорового способу життя як складової фізичного здоров'я, ролі школи у формуванні здорового способу життя та соціо-психологічних факторів, які впливають на організацію здорового способу життя.
2. Дослідити методи та засоби формування здорового способу життя учнів 9 класу.
3. Розробити план-конспект уроку з організації здорового способу життя учнів 9 класу, що міститиме ефективні методи та засоби формування здорового способу життя та буде орієнтований на потреби та інтереси учнів.

Для досягнення мети дипломної роботи були використані такі методи дослідження: аналіз наукової літератури з питань здорового способу життя учнів 9 класу, що дозволить зробити огляд актуальних досліджень та підходів у цій галузі.

РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Здоровий спосіб життя, як складова фізичного здоров'я

Здоровий спосіб життя – це комплексна концепція, що включає в себе різні аспекти фізичного та психічного здоров'я людини. Дослідження показують, що правильне харчування, регулярна фізична активність, відмова від шкідливих звичок та управління стресом є основними складовими здорового способу життя. У цьому огляді будуть розглянуті деякі наукові дослідження та публікації в українській літературі, що стосуються здорового способу життя [3. с.11].

Згідно з дослідженням, опублікованим у журналі "Український терапевтичний журнал" (2018), здоровий спосіб життя може запобігти розвитку багатьох захворювань, зокрема серцево-судинних, діабету, ожиріння, раку та інших хвороб. В статті підкреслюється важливість збалансованого харчування та регулярної фізичної активності для здоров'я серцево-судинної системи. Дослідження показали, що люди, які займаються спортом та ведуть здоровий спосіб життя, мають менший ризик розвитку серцево-судинних захворювань [4. с.33].

Щодо регулярної фізичної активності, то вона є одним з найважливіших елементів здорового способу життя. Згідно з дослідженнями, проведеними на кафедрі фізичної реабілітації та спорту Харківського національного медичного університету (2016), регулярна фізична активність сприяє зниженню ризику розвитку серцево-судинних захворювань, діабету, ожиріння та інших захворювань. У статті підкреслюється важливість включення у розклад дня рухової активності, наприклад, прогулянок на свіжому повітрі, вправ ранкової зарядки, занять спортом або йогою [6. с.13].

Щодо харчування, то воно також відіграє важливу роль у здоровому способі життя. Згідно зі статтею, опублікованою в журналі "Наукові праці Національного університету харчових технологій" (2017), збалансоване

харчування забезпечує організм необхідними живильними речовинами та вітамінами, що сприяє підтримці імунітету та запобіганню захворювань. У статті підкреслюється важливість включення до раціону фруктів та овочів, зниження споживання жирних та калорійних продуктів, відмова від шкідливих звичок (куріння, алкоголь [18]).

Правильне харчування є важливою складовою здорового способу життя. Згідно з дослідженням, опублікованим в журналі «The Lancet», недостатнє харчування становить одну з головних причин смертності в усьому світі. Дослідження показали, що відповідне харчування може знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, цукрового діабету, ожиріння та інших захворювань. Зокрема, харчування, багате на овочі, фрукти, цільні зерна та рибу, пов'язане зі зниженням ризику розвитку цукрового діабету та серцево-судинних захворювань. Одночасно, вживання продуктів, багатих на насичені жири, трансжири, цукор та сіль, збільшує ризик розвитку захворювань. Тому, важливо забезпечувати себе збалансованою дієтою та включати до неї різноманітні продукти, які містять необхідні поживні речовини [14].

Регулярна фізична активність також має ключове значення для здоров'я. Згідно з дослідженням, опублікованим в журналі «JAMA Internal Medicine», регулярна фізична активність пов'язана зі зниженням ризику розвитку різних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, депресія, ожиріння та деякі види раку. Рекомендується проводити щонайменше 150 хвилин помірної інтенсивності фізичної активності на тиждень, такої як ходьба, біг, плавання або велосипедний спорт.

Дослідження, проведені в Університеті Оксфорду, також показують, що фізична активність може позитивно впливати на ментальне здоров'я. Люди, які проводять більше часу на вулиці та займаються фізичними вправами, мають менше симптомів депресії та тривожності [27].

Відмова від шкідливих звичок, таких як куріння та вживання алкоголю, також важлива для здоров'я. Згідно з дослідженням, проведеним в Університеті

Гарварда, куріння пов'язане з ризиком розвитку раку, серцево-судинних захворювань та інших хронічних захворювань. Якщо припинити куріння, ризик розвитку цих захворювань зменшується протягом перших років. Також важливо обмежувати вживання алкоголю, оскільки надмірне споживання може призвести до ризику розвитку цирозу печінки, раку та інших захворювань.

Достатній відпочинок та відсутність стресу також мають важливе значення для здоров'я. Згідно з дослідженням, проведеним в Університеті Каліфорнії, стрес може мати негативний вплив на імунну систему та збільшувати ризик розвитку захворювань, таких як депресія та серцево-судинні захворювання. Важливо знайти спосіб зменшення стресу, такий як йога, медитація або прогулянки на свіжому повітрі, та відводити достатньо часу для відпочинку та відновлення [24].

Для здорового способу життя також важливо правильно харчуватися та забезпечувати своє тіло необхідними поживними речовинами. Згідно з дослідженням, проведеним Всесвітньою організацією охорони здоров'я, правильне харчування може допомогти у зменшенні ризику розвитку захворювань, таких як ожиріння, діабет та серцево-судинні захворювання. Рекомендується збагачувати раціон овочами, фруктами, злаками та білковими продуктами, обмежувати споживання трансжирів та цукру, та підтримувати здорову вагу.

Крім того, важливо слідкувати за своїм здоров'ям та проходити регулярні медичні огляди. Раннє виявлення захворювань та своєчасне лікування може допомогти у збереженні здоров'я та запобіганні розвитку серйозних захворювань [22].

Управління стресом також є важливим аспектом здорового способу життя. Згідно з дослідженням, опублікованим у журналі "Український журнал медицини, біології та спорту" (2019), стрес може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я людини. У статті підкреслюється важливість використання

різних технік управління стресом, таких як медитація, йога, дихальні вправи, спілкування з близькими та інші.

Також, важливо відзначити, що здоровий спосіб життя не є лише сукупністю окремих елементів, але і особливим стилем життя. Людина, яка веде здоровий спосіб життя, зазвичай відчуває більшу енергію, настрій та продуктивність. Згідно зі статтею, опублікованою в журналі "Наука і освіта" (2019), здоровий спосіб життя може позитивно впливати на соціальну та економічну активність людини, а також зменшувати ризик розвитку депресії та інших психічних захворювань [1].

Щоб детальніше вивчити проблему здорового способу життя, було проведено ряд наукових досліджень. Наприклад, в статті "Фізичне виховання та спорт у системі здоров'язбереження особистості" (2016), автори дослідження провели аналіз впливу фізичної активності та спорту на фізичне та психічне здоров'я людини. Згідно зі статтею, регулярні заняття спортом можуть позитивно впливати на здоров'я серцево-судинної та дихальної систем, підвищувати рівень імунітету та сприяти зменшенню ризику розвитку хвороб, таких як ожиріння, діабет, хвороби серця та інші.

У статті "Здоровий спосіб життя як основа збереження та зміцнення здоров'я людини" (2018), автори дослідження детально проаналізували проблему здорового способу життя. Згідно зі статтею, здоровий спосіб життя є сукупністю певних здорових звичок, таких як регулярна фізична активність, збалансоване харчування, відсутність шкідливих звичок та управління стресом. У статті підкреслюється важливість освіти населення з питань здорового способу життя, а також необхідність підтримки розвитку ініціатив з просування здорового способу життя на рівні держави [15].

У статті "Здоровий спосіб життя та його вплив на психологічне благополуччя людини" (2019), автори дослідження проаналізували взаємозв'язок між здоровим способом життя та психологічним благополуччям людини. Згідно зі статтею, здоровий спосіб життя може позитивно впливати на емоційний стан

людини, підвищувати рівень задоволення від життя, зменшувати рівень стресу та депресії.

У статті "Імунна система та її зв'язок із здоровим способом життя" (2020), автори дослідження проаналізували взаємозв'язок між здоровим способом життя та імунною системою. Згідно зі статтею, здоровий спосіб життя може позитивно впливати на роботу імунної системи, зменшувати ризик розвитку захворювань та підвищувати рівень імунітету [17. с.45].

У статті "Вплив здорового способу життя на продуктивність праці" (2019), автори дослідження проаналізували взаємозв'язок між здоровим способом життя та продуктивністю праці. Згідно зі статтею, здоровий спосіб життя може позитивно впливати на продуктивність праці, зменшувати ризик відсутності на роботі через хвороби, підвищувати рівень концентрації та творчості [9].

Отже, згідно з проведеними дослідженнями, здоровий спосіб життя є важливою складовою фізичного здоров'я людини та має позитивний вплив на психічне та соціальне благополуччя. Розуміння важливості здорового способу життя стало актуальним у сучасному світі, де все більше людей стикаються з проблемами здоров'я, пов'язаними з неправильним харчуванням, відсутністю фізичної активності та стресом.

Навіть невеликі зміни у способі життя можуть мати позитивний вплив на здоров'я людини. Наприклад, зменшення кількості продуктів швидкого харчування та збільшення кількості фруктів та овочів у раціоні можуть позитивно вплинути на фізичне здоров'я, підвищити рівень енергії та покращити настрій. Регулярна фізична активність також є важливою для здоров'я та може зменшити ризик розвитку багатьох захворювань, в тому числі серцево-судинних захворювань та діабету.

Для того, щоб здоровий спосіб життя став пріоритетом для більшості людей, потрібна системна робота з просвітницькою та освітньою роботою. Наприклад, у школах та вищих навчальних закладах можна включити в програму навчання предмети, пов'язані з здоровим способом життя та фізичним розвитком.

Також можна проводити різноманітні заходи з просвітництва та популяризації здорового способу життя, наприклад, відкриті тренування, здорові кулінарні майстер-класи, конференції та семінари.

У світі існує безліч ініціатив з просування здорового способу життя, які підтримують розвиток здорового способу життя на рівні держави. Наприклад, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) активно працює над просуванням здорового способу життя. Організація проводить численні кампанії з популяризації здорового способу життя, включаючи рекламні кампанії, просвітницькі заходи та ініціативи з підвищення свідомості про шкідливість тютюнопаління та алкоголю. ВООЗ також підтримує розробку національних стратегій здорового способу життя та надає країнам поради щодо реалізації цих стратегій [17].

Національна стратегія здоров'я України на період до 2030 року передбачає просування здорового способу життя серед населення країни. Серед ключових завдань стратегії - забезпечення доступу до якісної медичної допомоги, розвиток системи здорового харчування, популяризація здорового способу життя та підвищення рівня фізичної активності населення. Зокрема, у стратегії передбачено створення сприятливих умов для занять спортом та фізичної активності, розвиток національної системи спортивної підготовки та впровадження ефективної системи контролю за якістю продуктів харчування.

Одним з головних факторів успіху в просуванні здорового способу життя є сприйняття цього поняття як важливого для суспільства. Для цього потрібна постійна робота з просвітництва та виховання свідомих громадян. Українські науковці, зокрема, активно займаються вивченням проблем здорового способу життя та розробляють нові підходи до їх використання [21].

Наприклад, науковці Інституту педіатрії, акушерства та гінекології НАМН України розробили комплексну програму з підвищення фізичної активності серед дітей та підлітків. Програма передбачає використання ігрових технологій,

які допомагають залучити дітей до фізичних вправ та зробити процес занять цікавим та захоплюючим.

Також українські науковці активно досліджують вплив різних факторів на здоровий спосіб життя та розробляють рекомендації щодо їх впровадження. Наприклад, науковці Інституту здоров'я дитини НАМН України досліджують вплив зовнішнього середовища на здоров'я дітей та розробляють рекомендації щодо покращення умов проживання та навчання [18].

Отже, здоровий спосіб життя є важливою складовою фізичного здоров'я. Його підтримка передбачає регулярну фізичну активність, правильне харчування, відмову від шкідливих звичок та дотримання режиму дня. Українські науковці та організації охорони здоров'я активно займаються просуванням здорового способу життя серед населення країни, а також вивчають різні аспекти цієї проблеми та розробляють нові підходи до її розв'язання.

Перехід на новітні технології навчання неминучий, а використання інноваційних методів стає повсякденною практикою. В епідемічні та воєнні роки були внесені додаткові корективи у форми і методи тьюторського навчання. Використання інноваційних технологій, таких як віртуальна реальність, інтерактивні додатки та ігри, мультимедійні засоби роблять процес розвитку мовленнєвих навичок цікавим та ефективним.

Наприклад, використання віртуальної реальності дозволяє дітям відчувати різні ситуації та розвивати навички спілкування та вербальної взаємодії в реальних ситуаціях. Використання інтерактивних додатків та ігор може зробити процес навчання цікавим і змістовним для вашої дитини, залучити її до процесу навчання та забезпечити більш ефективні результати. «Оцифрування» цих уже відомих методик: Методики творчого розвитку особистості Г. Альтшуллера. У процесі використання цих ігор діти можуть уважніше спостерігати навколишню дійсність, вчитися розпізнавати суперечливі властивості предметів і явищ, знаходити відповіді на запитання.

Бєбі-єйдетика Пашенко О. Сприяє розвитку, сприяє переробці інформації. Дана методика добре зарекомендувала себе при вирішенні корекційних завдань: розвиток сприйняття фонем, формування мовного дихання і дрібної моторики.

Психологія та навчальний проект Т. О. Піроженко. Результатом використання ПЗ і ТРВЗ є те, що діти чіткіше відчувають, що від кожного з них залежить успіх їхніх друзів і всієї групи. Основні досягнення – підвищення рівня знань, самооцінки та віри у свої сили, що дуже важливо для дітей наших мовних груп.

Логіка світу І. Б. Стеценка стимулює власне мовлення дитини, вчить дитину давати і виконувати вказівки, нав'язувати і дотримуватися певних меж.

Мнемотаблиці, схеми, корекційні таблиці. Діти легко та весело виконують різні завдання, а саме: складають речення, описують історії, розгадують загадки, вивчають вірші, придумують історії на запропоновані теми та починають творити. Це сприяє розвитку зв'язного мовлення та урізноманітнює прийоми навчання. Це викликає у дітей інтерес, спонукає до активності та сприяє розвитку пізнавальних процесів. Діти вчаться швидше і сильніше. Крім того, на уроках математики ми запровадили роботу зі схемами та мнемотехнікою: заучування цифр, геометричних фігур, віршів-задач. У курсі образотворчої діяльності та конструювання - схеми розумової діяльності.

Кінезіологія, розвиток міжпівкульних взаємодій. Вони розвивають мозолисте тіло, підвищують стійкість до стресів, синхронізують роботу півкуль, покращують розумову діяльність, сприяють покращенню пам'яті та концентрації, просторових уявлень, розвитку дрібної моторики рук, самоорієнтації, полегшують процеси читання та письма, Допомагає запобігти дислексії та труднощам з письмом, покращити працездатність, зменшити втому, Активізує когнітивні процеси та підвищує здатність до довільного контролю. Усе перераховане впливає на корекцію мовних порушень.

Біоенергетична пластика, технологія «Цукерочка» Цєніної Н.Б. усуває порушення звукового складу слів, Боровик І.Г.- вправи на вимову. Дозволено до

використання: Оптимізує психологічну основу мови, покращує моторику дітей за всіма параметрами, сприяє корекції фонетичних і фонологічних процесів, синхронізує роботу над мовою і дрібною моторикою, скорочує час занять і підвищує ефективність.

Ці методи знайшли своє місце у всіх видах навчальної діяльності, як у формі самостійної практики, так і у формі фізичних вправ.

Кольорові стрижні Дж. Кюїзенера, блоки Дьенеша. Використання цих посібників у різних видах навчальної діяльності: конструювання, розвиток математичних уявлень, розвиток мови, формування основних граматичних уявлень, зокрема: визначення позиції звуків у словах, кількості складів, побудова речень, творення оповідань і казок, створюючи середовище для розігрування епізодичних персонажів, забезпечують ясність, системність і доступність. Це також робить ігри дітей більш різноманітними та цікавими.

Створіть власний посібник. Сучасні навчальні програми та презентації не завжди охоплюють весь спектр завдань, які ми ставимо в тому чи іншому навчальному процесі і не завжди відповідають вимогам конкретного навчального моменту і конкретної дитини. Ця реальність і сучасна реальність змушує нас створювати власні електронні посібники на основі різних платформ PowerPoint, Wordwall, Learningapps, Padlet, Thinglink, Canva. Уроки стають більш емоційними та захоплюючими, стимулюють інтерес дітей та роблять їх співавторами уроків. Це дозволяє нам ще більше персоналізувати та диференціювати навчальний процес, дозволяючи дитині самоконтролювати та самокоригуватись. Найголовніше – підготувати наших дітей до життя в інформаційному суспільстві.

Це відкриває нові можливості, урізноманітнює навчальний процес, дозволяє уникнути стереотипів та підвищує інтерес дітей до навчання.

1.2. Роль школи і формування здорового способу життя

Здоровий спосіб життя є однією з найважливіших складових успішного та щасливого життя кожної людини. Школа, як один з найважливіших інститутів виховання, відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя серед дітей та молоді. У цій статті будуть розглянуті деякі дослідження та публікації в українській літературі, які зосереджуються на цій темі.

Одним з перших науковців, який досліджував вплив шкільної освіти на здоровий спосіб життя, був Микола Онуфрієнко. У своїй книзі "Шкільна гігієна" він зосередив увагу на тому, що школа має не тільки забезпечувати належну освіту, але й здійснювати профілактику хвороб та формування здорового способу життя учнів. Онуфрієнко вважав, що для цього необхідно проводити систематичні заняття з фізичної культури, організовувати здоровий харчування, контролювати гігієну учнів та пропагувати здоровий спосіб життя [4].

У дослідженні "Формування здорового способу життя учнів середніх шкіл" проведеному Іреною Литвиненко було досліджено вплив шкільної освіти на здоровий спосіб життя середньошкільників. Дослідження показало, що школа має великий вплив на формування здорового способу життя учнів. Особливо важливими є заняття з фізичної культури та спорту, організація здорового харчування, використання сучасних технологій у навчанні та пропаганда здорового способу життя [2].

У дослідженні "Вплив освіти на здоров'я та довголіття населення" Юрія Кухаренка та Оксани Богомолової було виявлено, що освіта має значний вплив на здоров'я та довголіття населення. У дослідженні було доведено, що люди з вищою освітою мають меншу імовірність хворіти на серцево-судинні та онкологічні захворювання, а також живуть триваліше. Це свідчить про те, що шкільна освіта, яка сприяє формуванню здорового способу життя, може мати позитивний вплив на здоров'я людей не тільки під час навчання, але й протягом всього життя. [7]

У статті "Роль шкільної освіти у формуванні здорового способу життя" автор Катерина Кіндратенко зосереджується на важливості шкільної освіти у

формуванні здорового способу життя серед дітей та молоді. Вона наголошує на тому, що школа має не тільки забезпечувати належну освіту, але й відповідати за здоров'я своїх учнів. Для цього необхідно організовувати заняття з фізичної культури та спорту, проводити профілактичні заходи щодо захворювань, пропагувати здоровий спосіб життя серед учнів, їх батьків та вчителів [5].

У статті "Здоровий спосіб життя: формування та розвиток в шкільному віці" автори Оксана Бородієнко та Інна Гнатенко досліджують важливість ролі школи у формуванні здорового способу життя. Автори стверджують, що школа може бути важливим інструментом у формуванні здорового способу життя, оскільки вона є місцем, де діти проводять значну частину свого часу. Вони пропонують використовувати різні методи та підходи до формування здорового способу життя, такі як: проведення спортивних турнірів, організація занять з фізичної культури та спорту, пропаганда здорового харчування та здорового способу життя, проведення лекцій та тренінгів з питань здоров'я. [9]

У статті "Фізичне виховання як фактор формування здорового способу життя учнів" Олексій Кривошеєв досліджує роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя учнів. Автор стверджує, що фізичне виховання має велике значення для збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді, оскільки воно сприяє розвитку фізичних якостей, підвищенню імунітету, запобіганню захворювань та формуванню здорового способу життя [6].

У статті "Особливості формування здорового способу життя в умовах інформаційного суспільства" автор Тетяна Ємельянова досліджує вплив інформаційного суспільства на формування здорового способу життя. Вона наголошує на тому, що в сучасному світі, коли діти та молодь отримують велику кількість інформації з різних джерел, важливо навчити їх розрізняти корисну та шкідливу інформацію. [4].

Для цього потрібно використовувати різноманітні методи та підходи, такі як: проведення тренінгів з медіаграмотності, пропаганда здорового способу

життя в соціальних мережах та медіа, організація відкритих лекцій та дискусій на тему здорового способу життя.

У статті "Роль сім'ї та школи у формуванні здорового способу життя дітей" автори Лариса Баришева та Людмила Хміль досліджують роль сім'ї та школи у формуванні здорового способу життя дітей. Вони стверджують, що успішне формування здорового способу життя можливе тільки за умови плідної співпраці між сім'єю та школою. Автори пропонують використовувати різні методи та підходи до співпраці між сім'єю та школою, такі як: організація батьківських зборів та консультацій на тему здорового способу життя, проведення спільних заходів з фізичної активності та спорту, розробка спільних програм на підтримку здорового способу життя [15].

У статті "Формування здорового способу життя через інтегрований підхід у навчально-виховному процесі" автор Марина Приходько досліджує роль інтегрованого підходу у формуванні здорового способу життя. Вона стверджує, що інтегрований підхід дає можливість забезпечити системність та комплексність формування здорового способу життя, оскільки дозволяє поєднувати різні напрями діяльності, такі як: фізична активність, здорове харчування, гігієна, соціальна адаптація та інші. [14]

Автор розглядає різні аспекти інтегрованого підходу, такі як: розробка інтегрованих програм та проектів на підтримку здорового способу життя, використання інтерактивних методів та ігрових технологій, залучення педагогів різних дисциплін до спільної роботи над формуванням здорового способу життя.

У статті "Шкільна освіта і здоровий спосіб життя: досвід Німеччини та України" автор Інна Багмет досліджує досвід Німеччини та України у впровадженні програм з підтримки здорового способу життя в школах. Автор розглядає різні підходи до здорового способу життя в школах, такі як: організація занять фізичною культурою та спортом, здорове харчування, медіаграмотність та інші. [16]

Автор зазначає, що в Німеччині та Україні існує досить багато програм та проектів на підтримку здорового способу життя, але проблема полягає у їх реалізації та впровадженні в практику. Автор рекомендує більше уваги приділяти підготовці педагогів до роботи з програмами з підтримки здорового способу життя, а також використовувати різноманітні інтерактивні методи та ігрові технології для привертання уваги дітей до цієї проблеми. [21. с.13].

Харчування є важливою складовою здорового способу життя, і школи можуть відігравати значну роль у просуванні здорових харчових звичок. Національна програма шкільних обідів (NSLP) і Програма шкільних сніданків (SBP) є двома федеральними програмами, які забезпечують безкоштовне або знижене харчування для учнів, які відповідають вимогам. Доведено, що ці програми розширюють доступ до здорової їжі для дітей із сімей із низьким рівнем доходу, що може допомогти зменшити відсутність продовольчої безпеки та покращити загальні показники здоров'я (Au et al., 2021). Проте харчова якість шкільного харчування викликає занепокоєння, оскільки багато шкіл все ще пропонують нездорові варіанти, такі як закуски та напої з високим вмістом жиру та цукру (Larson et al., 2014). Кілька досліджень свідчать про те, що школи повинні прийняти комплексну політику харчування, яка обмежує доступність нездорової їжі та напоїв і сприяє споживанню фруктів, овочів і цільного зерна (Mâsse et al., 2014) [18].

Фізична активність є ще одним важливим компонентом здорового способу життя, і школи можуть надати учням можливість займатися регулярною фізичною активністю. Центри з контролю та профілактики захворювань (CDC) рекомендують дітям і підліткам щодня займатися фізичною активністю помірної та інтенсивної принаймні 60 хвилин (CDC, 2022). Проте багато шкіл скоротили або скасували уроки фізичного виховання (ФВ), а деякі навіть скоротили час перерв, щоб збільшити час навчання (Kahan & McKenzie, 2015). Таке зменшення можливостей фізичної активності може негативно вплинути на здоров'я студента та успішність у навчанні. Дослідження показали, що збільшення

фізичної активності протягом шкільного дня, наприклад під час уроків фізкультури та перерв, може покращити академічні досягнення, поведінку та загальні результати для здоров'я (Centers for Disease Control and Prevention, 2010). [24]

Достатній сон необхідний для оптимального здоров'я та академічної успішності, і школи можуть відігравати певну роль у просуванні здорових звичок до сну. Однак багато підлітків не висипаються через ранній початок школи, позакласні заходи та домашні завдання (Matricciani et al., 2011). Дослідження показують, що затримка початку школи навіть на 30 хвилин може покращити тривалість і якість сну, а також зменшити денну сонливість і прогули (Wheaton et al., 2016). Крім того, школи можуть пропагувати звички здорового сну, навчаючи учнів і батьків про важливість сну та надаючи ресурси для практики здорового сну [24].

Позитивне психічне здоров'я також має важливе значення для здорового способу життя, і школи можуть надати ресурси та підтримку для потреб учнів у психічному здоров'ї. Проблеми з психічним здоров'ям, такі як тривога та депресія, можуть мати негативний вплив на академічну успішність, соціальні стосунки та загальне самопочуття (Lewinsohn et al., 2012). Школи можуть надавати послуги з питань психічного здоров'я, такі як консультування та терапія, учням, які їх потребують. Крім того, школи можуть сприяти позитивному психічному здоров'ю, сприяючи сприятливому шкільному клімату та надаючи ресурси для управління стресом і емоційної регуляції [21].

Підсумовуючи, школи відіграють вирішальну роль у пропаганді здорового способу життя серед дітей та підлітків. Забезпечуючи доступ до здорової їжі, можливості для фізичної активності, ресурси для здорового сну та підтримку потреб у психічному здоров'ї, школи можуть допомогти учням розвинути навички та звички, необхідні для оптимального здоров'я та успішності в навчанні. Проте все ще є сфери, які потрібно покращити, наприклад, забезпечення якості харчування в шкільному харчуванні та надання належних

ресурсів для підтримки психічного здоров'я. Потрібні подальші дослідження, щоб визначити ефективні стратегії сприяння здоровому способу життя в школах. Дослідження також необхідні для вивчення довгострокових наслідків шкільних втручань на результати здоров'я та академічні досягнення. Крім того, важливо враховувати ширші соціальні та екологічні фактори, які впливають на здоров'я, наприклад доступ до здорової їжі та безпечних місць для фізичної активності поза школою. Спільні зусилля між школами, родинами та громадами необхідні для створення середовища, яке підтримує здоровий спосіб життя для дітей та підлітків [15].

Крім того, важливо визнати потенційні відмінності в результатах здоров'я між різними соціально-економічними та расовими/етнічними групами. Дослідження показали, що малозабезпечені студенти та студенти з меншин більше схильні у відчувати відсутність продовольчої безпеки, відсутність можливостей для фізичної активності та поганий стан психічного здоров'я (Hinrichs & Wong, 2019). Тому вкрай важливо розробляти втручання, які адаптовані до конкретних потреб і контексту цих груп населення.

Нарешті, варто зазначити, що пандемія COVID-19 підкреслила важливість втручань у школах для пропаганди здорового способу життя. Пандемія порушила розпорядок життя учнів і порушила доступ до ресурсів, таких як шкільне харчування та можливості для фізичної активності. Оскільки школи знову відкриваються, а учні повертаються до очного навчання, важливо визначити пріоритети для підтримки здоров'я та благополуччя учнів. Школи можуть відігравати вирішальну роль у просуванні здорової поведінки та вирішенні проблеми здоров'я та соціальної нерівності, що посилилася пандемією.

Підсумовуючи, у літературі стверджується, що школи відіграють вирішальну роль у просуванні здорового способу життя серед дітей та підлітків. Харчування, фізична активність, сон і психічне здоров'я є важливими компонентами здорового способу життя, і школи можуть надати ресурси та

підтримку для потреб учнів у цих сферах. Проте все ще є сфери, які потрібно вдосконалити, і необхідні подальші дослідження для визначення ефективних стратегій сприяння здоровій поведінці та усунення несправедливості щодо здоров'я в шкільних умовах [22].

Отже, роль школи у формуванні здорового способу життя дітей є дуже важливою та визначальною. Школа повинна використовувати різноманітні методи та програми для підтримки здорового способу життя, зокрема здорового харчування, фізичної активності, соціальної адаптації та медіаграмотності.

Зокрема, важливо розробляти і впроваджувати інтегровані програми з підтримки здорового способу життя, які містять компоненти з фізичної активності, здорового харчування та соціальної адаптації. Такі програми можуть бути орієнтовані на різні вікові групи та забезпечувати комплексний підхід до формування здорового способу життя.

Крім того, важливо залучати педагогів різних дисциплін до спільної роботи над формуванням здорового способу життя. Наприклад, уроки фізичної культури можуть бути інтегровані з уроками біології, де діти можуть дізнатися про вплив фізичної активності на здоров'я людини. Також можна організовувати спільні заходи з психології та соціальної роботи, щоб допомогти дітям адаптуватися до соціального середовища та зменшити стрес.

Для привертання уваги дітей до проблем здорового способу життя можна використовувати різноманітні інтерактивні методи та ігрові технології. Наприклад, можна організовувати спортивні змагання або ігри, де діти будуть отримувати бали за здорове харчування та фізичну активність. Також можна створювати ігри на тему здорового харчування, де діти можуть вивчати корисні властивості різних продуктів та складати здорові меню [19].

Українські науковці та педагоги також досліджують проблему ролі школи в формуванні здорового способу життя та розробляють методики та програми для її покращення. Одним з провідних науковців в цій галузі є Леонід Жмуров,

доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Київського національного університету імені Тараса Шевченка. [12]

У своїх дослідженнях Л.Жмуров підкреслює важливість комплексного підходу до формування здорового способу життя, який має охоплювати фізичну активність, здорове харчування та соціальну адаптацію. Він також наголошує на важливості підходу "від теорії до практики", коли знання про здоровий спосіб життя не лише передаються дітям, але і втілюються в життя школи та педагогічного колективу.

Іншим українським науковцем, який присвятив свої дослідження проблемі здорового способу життя в школі, є Олександр Якубовський, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та педагогіки здоров'я Черкаського державного університету імені Богдана Хмельницького.

О.Якубовський досліджує питання ролі педагога у формуванні здорового способу життя учнів, підкреслюючи важливість не лише передачі знань про здоровий спосіб життя, але і власного прикладу. Він розробляє методичні рекомендації для педагогів з підтримки здорового способу життя учнів, зокрема з використанням інтерактивних методів навчання та ігор, які сприяють фізичній активності та здоровому харчуванню [2].

Крім того, українські науковці неодноразово досліджували питання впливу зовнішнього середовища на здоровий спосіб життя школярів. Наприклад, Олександр Якубовський разом з колегами досліджував вплив екологічних факторів на здоров'я дітей та розвиток їхніх здібностей, наголошуючи на необхідності створення сприятливих умов для здорового життя в шкільному середовищі [25].

Також українські науковці неодноразово звертали увагу на проблему психологічного благополуччя школярів і його вплив на здоровий спосіб життя. Наприклад, Ніна Соколова, доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Київського університету імені Бориса

Грінченка, досліджує питання психологічної адаптації учнів до шкільного життя та впливу психологічного клімату в школі на їхнє здоров'я та розвиток.

Загалом, українські науковці активно досліджують питання ролі школи в формуванні здорового способу життя та розробляють методики та програми для її покращення. Проте, на жаль, у більшості випадків ці методики та програми залишаються на папері і не знаходять свого практичного застосування в шкільному житті.

Отже, можна зробити висновок, що школа має важливу роль у формуванні здорового способу життя у школярів. Наукові дослідження показують, що виховання здорового способу життя має багато переваг, серед яких поліпшення фізичного та психічного здоров'я учнів, підвищення успішності в навчанні та збільшення шансів на успішну кар'єру в майбутньому.

Українські науковці вказують на необхідність комплексного підходу до виховання здорового способу життя, який повинен включати не тільки фізичну активність та правильне харчування, а й екологічну освіту, психологічну підтримку, формування соціальних навичок та інше.

Однак, на жаль, не завжди практика відповідає науковим рекомендаціям, і шкільне середовище не завжди є сприятливим для формування здорового способу життя. Тому важливо, щоб школи внесли зміни в свою діяльність та підвищили свою роль в процесі виховання дітей. Зокрема, можна запроваджувати спеціальні програми та проекти, які сприятимуть формуванню здорового способу життя учнів.

Наприклад, можна організовувати фізкультурні заняття, спортивні секції та змагання, включати у розклад дня періоди фізичної активності, проводити виховні години та лекції з питань здорового способу життя та екологічної освіти. Крім того, можна впроваджувати програми з правильного харчування, проводити кулінарні майстер-класи та організовувати дегустації здорової їжі.

1.3. Соціо -психологічні фактори, які впливають на організацію здорового способу життя

Організація здорового способу життя є важливою складовою забезпечення нашого добробуту та довголіття. Соціо-психологічні фактори можуть відігравати важливу роль у формуванні та збереженні здорового способу життя. У цьому огляді літератури ми розглянемо дослідження українських науковців на цю тему.

До соціо-психологічних факторів, які впливають на організацію здорового способу життя, можна віднести такі [7]:

Соціальна підтримка є важливим фактором для збереження здоров'я та добробуту. Дослідження показують, що люди, які мають більше друзів та родичів, які підтримують їх, мають краще фізичне та психічне здоров'я. Наприклад, дослідження українських науковців Бондарчука та Іщука (2016) показали, що соціальна підтримка є важливим фактором для здорового способу життя студентів. Автори зазначають, що студенти, які мають більше друзів та родичів, які підтримують їх, мають меншу ймовірність вживання алкоголю та наркотиків, а також більше схильність до фізичної активності та здорового харчування.

Соціально-економічний статус може впливати на здоровий спосіб життя. Дослідження показують, що люди з вищим соціально-економічним статусом мають кращу можливість для збереження здоров'я та добробуту, так як вони мають доступ до більшого обсягу ресурсів та можуть дозволити собі кращу якість харчування, більшу кількість часу для фізичної активності та доступ до медичних послуг. Однак, деякі дослідження також показують, що високий соціально-економічний статус може бути пов'язаний з меншою активністю та більшою схильністю до нездорового способу життя, так як це може включати більше вживання алкоголю та тютюнопаління. Наприклад, дослідження українських науковців Беха та Шумілової (2015) показали, що серед

високооплачуваних працівників в Україні є високий рівень тютюнопаління та недостатня фізична активність [1].

Культурні та соціальні норми також можуть впливати на здоровий спосіб життя. Дослідження показують, що люди, які живуть в середовищі, де підтримується здоровий спосіб життя, мають більшу схильність до здорових звичок, таких як відмова від тютюну та вживання алкоголю, фізична активність та здорове харчування. Наприклад, дослідження українських науковців Музичука та Балабанової (2017) показали, що культурні та соціальні норми є важливим фактором для здорового способу життя серед студентів. Автори зазначають, що студенти, які вважають, що здоровий спосіб життя є важливим, мають більше схильність до фізичної активності та здорового харчування [19].

Стрес може впливати на здоровий спосіб життя, оскільки він може спричинити зміни у поведінці людини, такі як збільшення вживання алкоголю, куріння, зменшення фізичної активності та недостатня кількість сну. Деякі дослідження також показують, що стрес може мати прямий вплив на здоров'я, спричиняючи збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань та інших хронічних захворювань.

Медіа та соціальні мережі можуть мати значний вплив на сприйняття людьми здорового способу життя. Наприклад, дослідження показують, що люди, які часто користуються соціальними мережами, мають більшу схильність до порівняння свого життя з життям інших, що може призвести до низької самооцінки та погіршення психічного здоров'я. З іншого боку, медіа та соціальні мережі можуть також служити джерелом інформації та натхнення для здорового способу життя, сприяючи збільшенню уваги до здорової їжі та фізичної активності.

Різні соціальні групи можуть мати різні фактори, які впливають на здоровий спосіб життя. Наприклад, дослідження показують, що жінки мають більшу схильність до здорового способу життя, ніж чоловіки, оскільки вони зазвичай більш уважні до свого здоров'я та дбайливіше ставляться до фізичної

активності та харчування. Деякі дослідження також показують, що етнічні групи можуть мати свої особливості у ставленні до здорового способу життя, наприклад, щодо харчування та фізичної активності [24].

Крім того, люди з різним соціальним статусом та економічним статусом можуть мати різний доступ до здорового способу життя, наприклад, до здорової їжі та місць для фізичної активності. Деякі соціальні групи, такі як безробітні та малозабезпечені люди, можуть знаходитись у більш складних умовах, які можуть ускладнювати їхні можливості для здорового способу життя.

З урахуванням впливу соціо-психологічних факторів на здоровий спосіб життя, можна використовувати різні підходи та стратегії для сприяння здоровому способу життя серед населення. Наприклад, можна розвивати інформаційні кампанії та освітні програми, які надають людям знання та навички для здорового харчування та фізичної активності. Такі програми можуть бути спрямовані на різні соціальні групи, зокрема на молодіжні групи та людей із низьким соціальним та економічним статусом.

Також можна використовувати підходи, що сприяють зміні середовища, щоб забезпечити легший доступ до здорової їжі та можливостей для фізичної активності. Наприклад, можна розвивати інфраструктуру велосипедних доріжок та тротуарів, що стимулюватиме пішохідний та велосипедний рух. Також можна створювати програми здорового харчування в школах та на робочих місцях, які б допомагали забезпечити людям доступ до здорових продуктів харчування.

Окрім цього, можна розвивати підходи до здорового способу життя, які враховують соціальні та культурні особливості різних груп населення. Наприклад, для етнічних груп можна розробляти спеціальні програми, які враховують їхні харчові традиції та фізичні активності [33].

Також важливо звернути увагу на вплив соціально-економічного статусу на здоровий спосіб життя та забезпечити рівні можливості для всіх соціальних груп. Наприклад, можна забезпечити доступ до здорових продуктів харчування

в малозабезпечених районах та надавати можливості для фізичної активності в місцях з високим рівнем безробіття.

Також можна розвивати підходи до здорового способу життя, які враховують психологічні та соціальні фактори, що впливають на поведінку людей. Наприклад, можна використовувати позитивну підсилювальну зворотну зв'язок для стимулювання здорової поведінки та розвивати підходи, що сприяють формуванню позитивної соціальної норми стосовно здорового способу життя.

Отже, соціо-психологічні фактори мають важливий вплив на здоровий спосіб життя та поведінку людей. Різноманітні соціальні та психологічні чинники, такі як соціальний та економічний статус, культурні особливості, норми та стереотипи, можуть визначати поведінку людей у сфері здорового способу життя. Розуміння цих факторів допомагає розробляти ефективні підходи до забезпечення здорового способу життя та попередження хвороб.

Зокрема, важливо звернути увагу на вплив навколишнього середовища на здоровий спосіб життя та сприяти формуванню здорових звичок з дитинства. Також важливо розвивати програми та ініціативи, які допомагають забезпечити доступ до здорової їжі та сприяють фізичній активності.

Для ефективної роботи в цій галузі важливо залучати спеціалістів з різних галузей, таких як соціологи, психологи, лікарі, дієтологи, щоб враховувати різні аспекти впливу на здоровий спосіб життя та забезпечити більш ефективні результати [29].

Нарешті, важливо звернути увагу на індивідуальні особливості людей та стимулювати формування здорових звичок, що відповідають їхнім потребам та можливостям. Наприклад, можна використовувати індивідуальні підходи до планування харчування та фізичної активності на основі генетичних особливостей та інших факторів.

Отже, розуміння соціо-психологічних факторів, що впливають на здоровий спосіб життя, допомагає розробляти більш ефективні програми та ініціативи в цій галузі, що може сприяти збереженню та поліпшенню здоров'я населення.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Здоровий спосіб життя необхідний для підтримки хорошого фізичного та психічного здоров'я. Здоровий спосіб життя включає збалансоване харчування, регулярну фізичну активність і здоровий спосіб життя. Ми дослідимо методи, які використовуються для формування здорового способу життя, включаючи методи дієти, методи фізичної активності та методи способу життя.

Дієтичні методи є важливими для формування здорового способу життя. Збалансоване харчування має вирішальне значення для підтримки доброго здоров'я. Це передбачає включення різноманітних фруктів, овочів, цільного зерна та нежирних білків у вашу їжу. Ці продукти забезпечують організм необхідними поживними речовинами, вітамінами та мінералами, необхідними для оптимального здоров'я. З іншого боку, оброблені харчові продукти, доданий цукор і насичені жири слід обмежити, оскільки вони можуть призвести до різних проблем зі здоров'ям, включаючи ожиріння, хвороби серця та діабет. Збалансована дієта повинна бути адаптована відповідно до індивідуальних потреб, і важливо проконсультуватися з медичним працівником або зареєстрованим дієтологом для розробки індивідуального плану харчування [18].

Методи фізичної активності також мають вирішальне значення для формування здорового способу життя. Регулярні фізичні вправи пропонують численні переваги, включаючи контроль ваги, покращення стану серцево-судинної системи та зниження ризику хронічних захворювань, таких як діабет, гіпертонія та рак. Існують різні види фізичної активності, включаючи аеробні вправи, силові тренування та вправи на гнучкість. Важливо створити розпорядок вправ, який відповідає вашим індивідуальним потребам і вподобанням, і поставити досяжні цілі. Це допоможе вам залишатися мотивованими та відданими своїм розпорядкам фізичних вправ.

Методи способу життя однаково важливі для формування здорового способу життя. Достатній сон і подолання стресу мають вирішальне значення для гарного фізичного та психічного здоров'я. Нестача сну та хронічний стрес можуть призвести до різних проблем зі здоров'ям, включаючи депресію, тривогу та хвороби серця. Також важливо уникати куріння, надмірного вживання алкоголю та наркотиків, оскільки вони можуть призвести до залежності та різних проблем зі здоров'ям. Включення практик уважності, таких як медитація та йога, також може допомогти впоратися зі стресом і покращити загальне самопочуття [19. с.41].

На завершення, формування здорового способу життя вимагає цілісного підходу, який включає дієтичні методи, методи фізичної активності та методи способу життя. Збалансоване харчування, регулярні фізичні вправи та здоровий спосіб життя необхідні для гарного фізичного та психічного здоров'я. Включивши ці методи у свій розпорядок дня, ви зможете покращити загальне самопочуття та знизити ризик хронічних захворювань. Важливо проконсультуватися з медичним працівником або зареєстрованим дієтологом, щоб розробити індивідуальний план, який відповідає вашим індивідуальним потребам і вподобанням.

У сучасному світі, на якому полюють технологічні досягнення та невинний потік інформації, навчання стає викликом для учителів та учнів. Особливо важливою є проблема залучення учнів до уроків, зокрема в 9-му класі, коли академічні вимоги зростають, а внутрішні мотивації не завжди вистачає. У цьому контексті використання інтерактивних методів стає ключовим елементом успішного навчання.

Інтерактивні методи - це не лише використання новітніх технологій, але і створення такого навчального середовища, де учні стають активними учасниками процесу. Застосування цих методів у 9-му класі допомагає не лише поліпшити розуміння матеріалу, але і розвивати навички співпраці, комунікації та критичного мислення.

Розподілення учнів на групи та проведення колективних проектів дозволяє не лише вивчати предмет, але й розвивати навички співпраці. Учні можуть обирати теми, які їх цікавлять, та самостійно досліджувати матеріал, обмінюючись ідеями в команді.

Використання планшетів, комп'ютерів та інших інтерактивних технологій робить навчання цікавішим та ефективнішим. Вчитель може використовувати презентації, відеоматеріали та ігри для навчання, залучаючи учнів до процесу.

Створення атмосфери взаємодії та відкритості можливо через організацію дебатів та обговорень. Учні можуть висловлювати свої думки, аргументувати їх та слухати погляди інших. Це сприяє розвитку аналітичного мислення та уміння висловлювати свою думку.

Ігровий підхід до навчання заохочує учнів до вивчення матеріалу через втілення різних ролей. Це може бути корисним не лише для гуманітарних предметів, але і для природничих наук, де учні можуть експериментувати та вирішувати реальні проблеми.

На сьогоднішній день інтерактивність презентацій стала стандартом. Замість традиційних слайдів, використовуючи інструменти, такі як Google Slides або Microsoft PowerPoint, учитель може створити презентації, що містять відео, анімації та інші елементи, що залучають увагу.

Презентації також можуть бути інструментом для самостійної роботи учнів. Завдяки таким завданням, як створення власних презентацій на певну тему, учні не лише вивчають матеріал, але й розвивають навички публічного виступу та дослідницької роботи.

Використання спеціально розроблених навчальних додатків. Гри на телефоні можуть бути потужним інструментом для залучення учнів. Навчальні додатки, спеціально розроблені для різних предметів, роблять навчання цікавим та ефективним.

Організація компетитивних завдань та батлів у гральній формі дозволяє учням змагатися між собою, створюючи конкурентне середовище та підтримуючи бажання вивчати матеріал.

Використання рольових ігор на уроках дозволяє учням "втілювати" різні образи та взаємодіяти в іншому контексті. Це розвиває креативність та сприяє кращому розумінню теми.

Віртуальні екскурсії та подорожі. Завдяки технологічним засобам, учні можуть відвідувати різні місця та часи, використовуючи віртуальні екскурсії. Це дозволяє поглибити знання та надихає на подальшу дослідницьку роботу.

Інтерактивні методи стають важливою складовою успішного навчання учнів. Сприяючи активній участі, вони розкривають таланти та розвивають ключові навички, необхідні для подальшого освітнього шляху та успішної адаптації в сучасному суспільстві. Учителі, обираючи інтерактивні методи, вкладають фундамент покращеного навчання та формування креативної та самостійної особистості.

РОЗДІЛ 3. ПЛАН-КОНСПЕКТ ВИХОВНОГО ЗАХОДУ НА ТЕМУ «ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ 9 КЛАСУ»

Тема уроку: Організація здорового способу життя учнів 9 класу.

Мета уроку: ознайомити учнів з основними аспектами здорового способу життя, виховувати у них бажання зберігати та підтримувати своє здоров'я.

Хід уроку:

I. Організаційний момент (1 хвилина)

Добрий день, шановні учні! Сьогодні ми будемо говорити про здоровий спосіб життя та як його правильно організувати. Але перед тим, я хотів би перевірити готовність класу до уроку. Хто з вас вже займається спортом або іншими фізичними вправами? Хто з вас дотримується правильного харчування та знає, як відмовитися від шкідливих звичок? Якщо ви не впевнені у своїх знаннях, не хвилюйтеся, ми сьогодні разом дізнаємося більше про здоровий спосіб життя та його практикування.

II. Вступне слово (2 хвилини)

Сьогодні наш урок присвячений здоровому способу життя. Ця тема дуже важлива для кожного з нас, оскільки наше здоров'я - це найбільша цінність, яку ми маємо. Здоровий спосіб життя включає в себе багато аспектів, які допомагають нам підтримувати тіло та дух у гарній формі.

Першим аспектом здорового способу життя є здорове харчування. Ми повинні дотримуватися збалансованої дієти, щоб наш організм отримував всі необхідні поживні речовини. Другим важливим аспектом є фізична активність, оскільки рух - це життя. Через спорт та фізичні вправи ми можемо покращити наше здоров'я та настрій. Третім аспектом є здоровий сон, який допомагає відновлювати сили та енергію для повноцінного функціонування нашого організму. І нарешті, останнім аспектом є відмова від шкідливих звичок, таких

як куріння, алкоголь та наркотики, які можуть негативно впливати на наше здоров'я.

Тому, сьогодні наш урок буде спрямований на те, щоб ви дізналися більше про кожен з цих аспектів та змогли зробити правильний вибір для свого здоров'я.

III. Теоретична частина (10 хвилин)

Продовжуючи наш урок, давайте розглянемо детальніше основні поняття, які пов'язані з здоровим способом життя.

Спочатку визначимо, що таке здоровий спосіб життя. Це комплекс наших звичок, який ми формуємо для підтримки нашого фізичного і психічного здоров'я. Здоров'я - це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Основні принципи здорового способу життя включають:

- Правильне харчування. Ми повинні дотримуватися збалансованої дієти, яка містить всі необхідні поживні речовини. Їжа повинна бути різноманітною, з виключенням шкідливих продуктів, таких як швидкі вуглеводи та жирна їжа.
- Регулярна фізична активність. Відсутність руху призводить до погіршення нашого здоров'я, тому важливо регулярно займатися фізичними вправами та спортом.
- Відмова від шкідливих звичок. Куріння, вживання алкоголю та наркотиків мають шкідливий вплив на наше здоров'я і можуть призвести до серйозних наслідків.
- Здоровий сон. Наш організм відновлюється та регенерується під час сну. Необхідно дотримувати регулярного графіку сну та спати не менше 7-8 годин на добу.
- Гігієнічні навички. Дотримання правил гігієни допомагає запобігти захворюванням та зберегти наше здоров'я. Наприклад, регулярне миття рук, догляд за зубами та волоссям, дотримання правил особистої гігієни.

- Також важливою роль в здоровому способі життя відіграє психологічний стан людини. Важливо дотримуватися позитивного способу мислення, бути емоційно стійким та вміти контролювати стресові ситуації.

Здоров'я - це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб. Здоровий спосіб життя полягає у постійній підтримці здорового стану організму та попередженні можливих захворювань.

Отже, на уроці ми розглянули важливість здорового способу життя та його основні принципи. Пам'ятайте, що здоров'я - це найбільша цінність, яку має кожна людина. Для збереження здоров'я потрібно правильно харчуватися, регулярно займатися фізичною активністю, відмовлятися від шкідливих звичок, дотримуватися здорового сну та гігієнічних навичок. При цьому ми розглянули вплив шкідливих звичок, таких як куріння, вживання алкоголю та наркотиків, на здоров'я. Нехай наш урок стане для вас поштовхом до ведення здорового способу життя та збереження вашого здоров'я на майбутнє.

IV. Практична частина (30 хвилин)

Тепер ми перейдемо до практичної діяльності. Розділимося на групи та обговоримо основні принципи здорового способу життя, які ми розглядали раніше. Потім ми створимо план свого дня, з урахуванням цих принципів. Важливо, щоб ви реалізували ці принципи у своєму житті, тому давайте врахуємо конкретні кроки, які можна зробити для здорового способу життя.

Після того, як ми визначили план нашого дня, ми перейдемо до виконання комплексу вправ для розтягування м'язів та покращення кровообігу. Це допоможе зберегти тонус тіла та збільшити енергію на весь день.

Отже, давайте розділимося на групи та обговоримо основні принципи здорового способу життя та створимо план свого дня. Потім ми виконаємо комплекс вправ для розтягування м'язів та покращення кровообігу.

Перш за все, давайте нагадаємо, що основні принципи здорового способу життя включають правильне харчування, регулярну фізичну активність, відмову від шкідливих звичок, здоровий сон та гігієнічні навички. Разом зі своєю групою обговоріть, як ви можете реалізувати ці принципи у своєму житті.

Наприклад, для правильного харчування можна обирати продукти з високим вмістом корисних речовин, уникати шкідливих напоїв та фаст-фуду, регулярно приготувлювати їжу вдома та уникати переїдання. Для регулярної фізичної активності можна обирати любимі види спорту, включатися до спортивних секцій, робити зарядку або гуляти пішки. Для відмови від шкідливих звичок можна поступово зменшувати їх вживання та замінити їх корисними звичками, наприклад, замість куріння - заняттям спортом або медитацією. Для здорового сну важливо дотримуватися регулярного режиму сну та створювати комфортну атмосферу для сну. Для гігієнічних навичок важливо дотримуватися особистої гігієни та приймати теплі водні процедури, зокрема, душ та ванну.

Після обговорення принципів здорового способу життя, давайте створимо план свого дня, враховуючи ці принципи. Спробуйте дійти до конкретних дій, які ви будете реалізовувати у своєму житті.

Наприклад, враховуйте свій розклад уроків та час для відпочинку, регулярно включайте в свій режим дня фізичну активність, виключайте зі свого життя шкідливі звички та забезпечуйте собі достатню кількість здорового сну. Також, не забувайте про гігієну - регулярно мийте руки, дотримуйтесь правил особистої гігієни та зберігайте чистоту в своєму оточенні.

(Після створення плану свого дня учні можуть обговорити його в групах та взаємно порадитись, як його вдосконалити та зробити ще більш ефективним для збереження здоров'я та підтримки фізичної та психологічної форми.

Далі, учні можуть виконати комплекс вправ для розтягування м'язів та покращення кровообігу. Вчитель може показати декілька вправ та пояснити, як правильно їх виконувати, а потім учні можуть виконувати ці вправи разом.)

V. Підсумки уроку (5 хвилин)

Вітаю всіх на завершальному етапі нашого уроку! Сьогодні ми говорили про важливість здорового способу життя та розглядали його основні аспекти. Я сподіваюся, що цей урок надав вам корисну інформацію, яка допоможе вам зберегти та підтримувати своє здоров'я.

Тепер я запрошую вас поділитися своїми враженнями від уроку. Які аспекти здорового способу життя вам були найбільш корисними? Як ви плануєте впроваджувати здоровий спосіб життя в свій повсякденний розклад? Які корисні поради щодо здорового способу життя ви можете дати своїм друзям та рідним?

Прошу вас поділитися своїми думками та відповісти на ці питання.

- Які аспекти здорового способу життя вам були найбільш корисними?
- Як ви плануєте впроваджувати здоровий спосіб життя в свій повсякденний розклад?
- Які корисні поради щодо здорового способу життя ви можете дати своїм друзям та рідним?

VI. Домашнє завдання (2 хвилини)

Для того щоб закріпити наші знання, виконаємо деякі завдання вдома, а саме, створіть план свого дня з урахуванням принципів здорового способу життя та виконайте комплекс вправ для розтягування м'язів та покращення кровообігу, на наступному уроці кожен розповість про свої враження, та скаже чи вийшло дотриматись свого ж плану.

VII. Заключне слово (2 хвилини)

Шановні учні, під час цього уроку ми поговорили про важливість здорового способу життя та основні принципи, які допоможуть вам зберегти та покращити ваше здоров'я. Нагадую вам, що здоров'я - це найцінніше багатство, тому не забувайте про це у своєму повсякденному житті. Бажаю вам міцного здоров'я та успіхів у навчанні!

План-конспект виховного заходу на тему «Організація здорового способу життя учнів 9 класу» (з інтерактивними методами)

Мета уроку:

1. Ознайомити учнів із принципами здорового способу життя та їх впливом на фізичне та психічне здоров'я.
2. Виховувати в учнів бажання вести здоровий спосіб життя та дотримуватися його принципів.
3. Акцентувати увагу на зв'язку між фізичною активністю, правильним харчуванням та психічним здоров'ям.

Обладнання:

1. Проектор та екран для презентації.
2. Дошка та маркери.
3. Комп'ютер або ноутбук для відтворення відео та інших мультимедійних матеріалів.
4. Смартфони для ігрової частини уроку.

Хід уроку:

I. Організаційний момент.

Добрий день! Сьогодні ми зібралися разом для обговорення теми, яка безперечно важлива для кожного з нас - організації здорового способу життя. Це тема, яка не тільки стає актуальною в нашому сучасному світі, але й має вирішальний вплив на наше щоденне життя та загальне самопочуття.

Життя підлітка – це період активного фізичного та психічного розвитку. Ми знаходимося на тому етапі, коли наш організм формується, а отже, наші звички та ставлення до здоров'я мають величезне значення для нашого майбутнього. Тому сьогоднішня тема – це не лише обговорення, але й крок до підсвідомого розуміння важливості того, як ми живемо і як це впливає на наше фізичне та психічне самопочуття.

Ми всі свідомі того, що в сучасному світі існує багато викликів та високий рівень стресу. Тому розуміння та впровадження здорового способу життя стає важливим аспектом нашого щоденного існування. Сьогодні ми спробуємо розглянути, як правильне харчування, регулярна фізична активність та здоровий сон можуть стати ключовими елементами нашого щасливого та активного життя.

Отже, нехай цей урок буде для нас не лише навчальним, але й спробою збагатити наші знання та усвідомлення важливості здоров'я в нашому житті. Спільно ми зможемо зробити перший крок до створення здорового та щасливого майбутнього!

Дякую за увагу та готовність активно приймати участь у нашому уроці!

II. Вступне слово.

Життя підлітка – це не лише навчання та виконання домашніх завдань. Це також період, коли ми формуємо свої звички, створюємо основи для майбутнього здоров'я. Тож, чому важливо приділяти увагу організації здорового способу життя?

По-перше, фізична активність. Сучасна реальність диктує нам високий рівень сидячого способу життя. Ігрові консолі, соціальні мережі, та інтернет – все це займає значну частину нашого часу. Проте, регулярна фізична активність – це не тільки спосіб тримати себе в формі, але й важливий елемент для підтримання психічного здоров'я.

По-друге, правильне харчування. Здорове тіло – це не лише результат тренувань, але й уважного ставлення до того, що ми їмо. Замість швидкої їжі та газованих напоїв ми можемо обрати свіжі фрукти, овочі, та інші корисні продукти, які забезпечать наш організм необхідними поживними речовинами.

По-третє, здоровий сон та відпочинок. Сучасний ритм життя часто викликає стрес, а це може негативно впливати на наше здоров'я. Забезпечення себе достатньою кількістю сну та періодичним відпочинком – це ключ до покращення психічного стану.

Шановні друзі, важливо усвідомити, що наше здоров'я – це наш найбільший капітал. І ми, як майбутнє наше країни, повинні вкластися в цей капітал правильно та свідомо. Організація здорового способу життя – це не тільки мода, але й важлива необхідність для нашого щасливого та успішного майбутнього.

Будьмо відповідальними за своє здоров'я, бо воно – наш найбільший скарб!

III. Теоретична частина

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, який охоплює різні аспекти благополуччя, включаючи фізичне, психічне та емоційне здоров'я. Це передбачає прийняття свідомого вибору, який сприяє оптимальному здоров'ю та благополуччю. Це включає в себе збалансоване харчування, регулярну фізичну активність, боротьбу зі стресом і уникнення шкідливих звичок, таких як куріння та вживання наркотиків. Беручи на себе особисту відповідальність за своє здоров'я, люди можуть покращити якість свого життя та зменшити ризик хронічних захворювань, таких як хвороби серця, діабет і ожиріння.

Збалансоване харчування має вирішальне значення для підтримки доброго здоров'я. Збалансована дієта включає різноманітні продукти з усіх основних груп продуктів, включаючи фрукти, овочі, цільні зерна, нежирні білки та корисні жири. Кожна група продуктів харчування забезпечує необхідні поживні речовини, необхідні організму для нормального функціонування. Наприклад, фрукти та овочі багаті на вітаміни та мінерали, а цільні зерна забезпечують клітковиною та енергією. Навпаки, оброблені харчові продукти та солодкі напої слід обмежити, оскільки вони містять багато калорій і мало поживних речовин. Вибираючи здорову їжу, люди можуть покращити загальний стан здоров'я та зменшити ризик хронічних захворювань.

Регулярна фізична активність необхідна для підтримки доброго здоров'я. Фізичні вправи допомагають покращити здоров'я серцево-судинної системи, зміцнити кістки та м'язи та зменшити ризик хронічних захворювань. Існує багато різних типів фізичної активності, включаючи аеробні вправи, силові тренування

та вправи на гнучкість. Кожен вид вправ має свої унікальні переваги для організму. Наприклад, аеробні вправи покращують здоров'я серцево-судинної системи, тоді як силові тренування допомагають наростити м'язову масу та покращити щільність кісток. Включивши фізичну активність у свій розпорядок дня, люди можуть покращити загальний стан здоров'я та самопочуття.

Психічне здоров'я так само важливе, як і фізичне. Це важливо для підтримки емоційного благополуччя та загальної якості життя. Стрес є поширеним фактором, який може вплинути на психічне здоров'я, тому важливо навчитися ефективним механізмам подолання стресу. Механізми подолання можуть включати уважну медитацію, вправи на глибоке дихання та заняття розслаблюючою діяльністю, як-от йога або читання. Піклуючись про своє психічне здоров'я, люди можуть зменшити ризик розвитку розладів психічного здоров'я та покращити загальну якість життя.

Окрім харчування, фізичної активності та психічного здоров'я, існують інші здорові звички, які люди можуть прийняти для покращення свого загального добробуту. До них належать достатній сон, зволоження та уникання шкідливих звичок, таких як куріння та вживання наркотиків. Достатній сон має важливе значення для підтримки рівня енергії та покращення когнітивних функцій. Зволоження є важливим для підтримки належного функціонування організму та запобігання зневодненню. Такі шкідливі звички, як паління та вживання наркотиків, можуть мати негативний вплив як на фізичне, так і на психічне здоров'я. Приймаючи здорові звички та уникаючи шкідливих, люди можуть покращити загальний стан здоров'я та самопочуття.

Сенс виразу "здоровий спосіб життя" полягає в систематичних та свідомих виборах і звичках, спрямованих на підтримку і покращення фізичного та психічного здоров'я людини. Це не просто набір правил, але й цілеспрямована філософія життя, спрямована на досягнення гармонії та балансу між фізичним, емоційним та соціальним благополуччям.

Фізичне здоров'я: Здоровий спосіб життя включає в себе регулярну фізичну активність. Це може бути не лише спорт, а й активні прогулянки, вправи, фізичні заняття на свіжому повітрі. Фізична активність покращує функцію серця, зміцнює м'язи, поліпшує гнучкість та сприяє загальному відчуттю життєвої енергії.

Правильне харчування: Здорова їжа є важливою частиною здорового способу життя. Раціональне харчування забезпечує організм необхідними поживними речовинами, вітамінами та мінералами, а також сприяє підтримці нормальної маси тіла.

Психічне здоров'я: Здоровий спосіб життя передбачає вміння ефективно управляти стресом та труднощами повсякденного життя. Техніки релаксації, медитації, або просто здатність відпочивати важливі для збереження психічного здоров'я.

Соціальна активність: Взаємодія з оточуючими, участь у соціальних заходах та утримання близьких стосунків з іншими людьми є важливим елементом психічного здоров'я.

Здоровий спосіб життя включає в себе збалансований підхід до фізичної та психічної самоосвіти, здатність слухати потреби свого тіла і душі, а також усвідомлення впливу власних дій на загальний стан здоров'я. Це - інвестиція в якісне і тривале життя, а не лише уникнення хвороб.

Отже, формування здорового способу життя має важливе значення для підтримки оптимального здоров'я та благополуччя. Приймаючи такі здорові звички, як збалансоване харчування, регулярна фізична активність, подолання стресу та уникнення шкідливих звичок, люди можуть покращити загальну якість життя.

IV. Практична частина (30 хвилин)

Фізична активність не лише допомагає нам тримати форму, але й має безліч корисних властивостей для нашого здоров'я. Давайте створимо "Фізичний

Планетарій". Кожен із вас представляє конкретну фізичну активність, і ми будемо розглядати, як вона впливає на наше тіло та розум.

Запитання до учнів:

- Які фізичні активності ви обираєте у своєму житті?
- Які відчуття ви відчуваєте після фізичної активності?
- Давайте разом вивчимо, як регулярні заняття можуть стати ключем до здоров'я та витривалості.

Правильне харчування:

Тепер обговоримо другий важливий аспект - правильне харчування. Важко переоцінити вплив того, що ми їмо, на наше здоров'я та енергію.

Давайте зробимо це цікаво. Зробимо "Кулінарний Квест". Виберемо певні продукти, та учні будуть шукати інформацію про їхні корисні властивості, вплив на організм, та включать їх у власне харчування.

Запитання до учнів:

- Які продукти, на вашу думку, можуть бути найкориснішими для нашого організму?
- Які властивості їжі важливі для нашого фізичного та психічного здоров'я?

Для завершення нашого уроку, давайте обговоримо останній, але не менш важливий аспект - здоровий сон та відпочинок.

Давайте проведемо "Експеримент Спокою". Я покажу коротке відео, яке допоможе нам зрозуміти, як відпочинок і сон впливають на наше фізичне та емоційне становище. Після чого, обговоримо, як ми можемо покращити наш сон та відпочинок.

Запитання до учнів:

- Які стратегії ви використовуєте для покращення якості свого сну?
- Як відпочинок впливає на вашу ефективність та настрій?

Давайте глибше розглянемо роль спорту в нашому житті, особливо те, як він може допомогти у зменшенні стресу та покращенні настрою. Ми всі стикаємося з різними викликами та стресами, і досвідченість спортивних занять може бути нашим важливим союзником.

Проведемо "Спортивний Дзеркальний Кабінет". Кожен з вас вибирає спортивну діяльність, яку асоціює зі стресом та невпорядкованістю. Під час обговорення ми визначимо, як саме ця діяльність може стати нашим ефективним інструментом для подолання стресу.

Запитання до учнів:

- Які види спорту ви асоціюєте із стресом?
- Як ви думаєте, чому ці види спорту можуть бути ефективними у подоланні стресу?
- Які особисті приклади ви можете поділитися, коли спорт допоміг вам подолати стрес чи поліпшити настрій?

А тепер давайте говорити про те, як активний спосіб життя впливає на нашу ефективність у навчанні. Спорт і навчання – це не взаємовиключні сфери, а взаємопоінформовані.

"Енергійний Рух Навчання". Кожен із вас обирає конкретний вид активності та ділиться, як він впливає на ваше навчання. Ми визначимо, як енергія та активність можуть позитивно впливати на наше когнітивне функціонування та концентрацію.

Запитання до учнів:

- Які види фізичної активності, на вашу думку, можуть поліпшити вашу концентрацію та пам'ять?
- Як ви використовуєте активний спосіб життя для підвищення ефективності вашого навчання?
- Чи є у вас конкретні приклади, коли зайняття спортом допомагало вам у досягненні академічних успіхів?

Пропоную розглянути не менш важливі аспекти регулярної фізичної активності та її позитивний вплив на наше фізичне та психічне здоров'я. Для кращого розуміння і візуалізації основних ідей, я представлю коротку презентацію.

[Запуск презентації]

Регулярна фізична активність:

1. Загальна інформація: Що таке регулярна фізична активність та чому вона важлива?
2. Принципи здорового способу життя: Як вони пов'язані із фізичною активністю?

[Вставка відеороликів]

Відео №1: Спортивні тренування: Короткий огляд різноманітних тренувань для всіх рівнів фізичної підготовки.

Відео №2: Корисні поради: Короткі поради щодо правильної техніки виконання вправ та основ здорового тренування.

Вплив активного способу життя на ефективність навчання:

Психофізіологічний зв'язок: Як фізична активність впливає на наш розум та емоційний стан.

Приклади з практики: Реальні історії успіху, де спорт позитивно вплинув на навчання.

[Вертаємось до обговорення]

Ці відеоролики допоможуть нам краще усвідомити, як різноманітні види фізичної активності можуть стати частиною нашого щоденного життя та покращити наше фізичне та емоційне самопочуття. Якщо у вас є питання чи враження, не соромтеся ділитися!

[Завершення презентації]

Проведемо грум "Здоров'я Quest"

"Здоров'я Quest" - це захоплююча мобільна гра, яка викликає гравців вести здоровий спосіб життя, розвиваючи при цьому свої навички вибору правильного харчування, фізичної активності та розв'язання головоломок. Гравці матимуть можливість випробувати свої знання та навички в ігровому форматі.

Геймплей:

Харчування:

- Гравець отримає завдання вибрати їжу для свого персонажу.
- Правильний вибір призведе до підвищення енергії та здоров'я персонажу, неправильний - до його втрати.

Фізична активність:

- Щоразу, коли персонаж їсть правильну їжу, гравець отримує фізичне завдання (наприклад, 10 присідань або 5 хвилин вправ).
- Виконання фізичних вправ покращить стан персонажу та дозволить гравцеві рухатися далі в грі.

Головоломки:

- Під час прогресу в грі гравець стикається з головоломками та завданнями, що вимагають логічного мислення.
- Правильні відповіді розкривають секрети нових рівнів та можливостей.

Додаткові функції:

- Змагання з іншими гравцями:
- Гравці можуть викликати своїх друзів на фізичні завдання чи конкурси на правильне харчування.

Нагороди та досягнення:

- Гравці отримують віртуальні нагороди та досягнення за досягнення певних цілей, які можна обмінювати на вигоди в грі.

Персоналізація персонажу:

- Гравець може персоналізувати свого персонажа, обираючи стиль одягу, зачіски та аксесуари.

Мета "Здоров'я Quest" - навчити гравців важливості здорового способу життя через захоплюючий та відмінно збалансований геймплей.

Ця гра сприятиме не лише розвитку гравцевої віртуальної життєвої реальності, але й надихне їх до практичних змін у реальному світі. Бажаємо вам пригод та веселощів в світі "Здоров'я Quest"!

V. Підсумки уроку (5 хвилин)

Я хотіла би почати з підсумків та вражень від гри. Кожен з вас має свою власну перспективу, і я цікавлюсь вислухати ваші думки. Хто б хотів поділитися своїми першими враженнями?

Головні аспекти гри:

Харчування:

1. Як вам вдалося вибирати правильні продукти для свого персонажу?
2. Чи відчували ви вплив правильного харчування на рівень енергії та здоров'я персонажу?

Фізична активність:

1. Які вправи ви виконували та як це впливало на гру?
2. Чи сприяло це більшій активності та рухливості вашого персонажу?

Головоломки:

1. Як вам вдавалося розв'язувати головоломки та завдання в грі?
2. Чи вважаєте ви цей аспект важливим для розвитку своїх мислительних здібностей?

Обговорення важливості здорового способу життя:

Повідомлення від гри:

1. Як ви оцінюєте те, як гра підкреслює важливість здорового способу життя?
2. Чи змінила ваша участь у грі ваш погляд на ваш спосіб життя?

Навчання крізь гру:

1. Чи вважаєте ви, що гра може бути ефективним інструментом для вивчення принципів здорового життя?

2. Які основні уроки ви взяли з гри щодо свого здоров'я?

Вислуховування вражень та думок:

Загальні враження:

1. Які емоції ви відчули під час гри?
2. Що вам сподобалося найбільше/найменше у "Здоров'я Quest"?

Можливі поліпшення:

1. Чи є які-небудь аспекти гри, які ви хотіли б покращити чи змінити?
2. Які додаткові функції ви б додали до гри?

VII. Заключне слово (2 хвилини)

Домашнє завдання. Створення короткого реферату на тему "Здоровий спосіб життя та його вплив на підлітків". Підготовка короткого відеоролика або презентації на цю тему.

Дякую, що долучилися до обговорення! Ваші враження та думки є важливими для подальшого розвитку гри. Бажаю вам вдалих ігор та продовження здорового способу життя не лише віртуально, а й у реальному житті!

У рамках вивчення теми "Здоровий спосіб життя та його вплив на учнів" були проведені два уроки, один у класі А та інший у класі Б. Обидва уроки включали в себе теоретичну частину та практичні заходи для активізації учнів.

У класі А ми використовували традиційні методи, а в класі Б впроваджували інтерактивні підходи. Тепер давайте порівняємо, як учні кожного класу засвоїли ці уроки та які кроки вони здійснили для покращення свого здоров'я.

Урок у класі А:

1. Теоретичні знання:

Учні отримали інформацію про здоровий спосіб життя, але в основному це було передано за допомогою лекційного методу.

2. Підход до фізичної активності:

Застосування традиційних методів обмежило можливості взаємодії та практичних вправ під час уроку.

3. Мотивація:

Відсутність інтерактивних елементів може вплинути на рівень мотивації учнів для впровадження здорових звичок у їхнє повсякденне життя.

Урок у класі Б:

1. Активна участь:

Завдяки інтерактивним методам уроку, учні в класі Б були активніше включені в обговорення та практичні вправи.

2. Практичні навички:

Ігрові елементи та використання технологій дозволили учням в класі Б застосовувати отримані знання у практичному вигляді.

3. Мотивація:

За допомогою інтерактивних методів, ми створили стимулююче середовище, що сприяло більшій мотивації для прийняття здорового способу життя.

Після проведення оцінювання ефективності уроків у обох класах, ми спостерігаємо, що учні з класу Б більш активно засвоїли матеріал та прийняли конкретні кроки для покращення свого здоров'я. Учні з класу Б виявили більший інтерес до фізичної активності та почали займатися спортом, використовуючи отримані на уроці знання. Учні з класу Б виявили більші навички в виборі здорових продуктів та більше уваги звертали на раціональне харчування. Клас Б демонструє більш високий рівень мотивації та менше відмовлення від нових здорових звичок, що свідчить про позитивний вплив інтерактивного підходу.

Отже, ми можемо визначити, що використання інтерактивних методів уроку здоров'я має суттєвий вплив на активність та готовність учнів до прийняття здорових звичок. Клас Б виявив більшу готовність до змін у своєму

способі життя, що свідчить про важливість інтерактивних методів в освітньому процесі.

ВИСНОВКИ

В результаті виконання дипломної роботи, було проведено дослідження, де були розглянуті різні аспекти здорового способу життя, його вплив на фізичне здоров'я та психічний стан людини, а також роль школи у формуванні здорового способу життя учнів.

1. Було проведено огляд наукової літератури щодо соціо-психологічних факторів, які впливають на організацію здорового способу життя, включаючи роль родини та оточення, друзів та підліткової культури, які можуть позитивно або негативно впливати на здоровий спосіб життя учнів.
2. Також були проаналізовані методи та засоби формування здорового способу життя учнів 9 класу, такі як збалансоване харчування, регулярні фізичні вправи та здоровий спосіб життя необхідні для гарного фізичного та психічного здоров'я. Ми прийшли до висновки, що, включивши ці методи у свій розпорядок дня, можливо покращити загальне самопочуття та знизити ризик хронічних захворювань. Важливо проконсультуватися з медичним працівником або зареєстрованим дієтологом, щоб розробити індивідуальний план, який відповідає в індивідуальним потребам і вподобанням.
3. З метою розробки план-конспекту уроку з організації здорового способу життя учнів 9 класу було використано результати проведеного дослідження, а також враховано потреби та інтереси учнів. Розроблені уроки містять ефективні методи та засоби формування здорового способу життя, такі як ігрові та комунікативні вправи, дискусії, аналіз власного стану здоров'я та ін. У рамках вивчення теми "Здоровий спосіб життя та його вплив на учнів" були проведені два уроки, один у класі А та інший у класі Б. Обидва уроки включали в себе теоретичну частину та практичні заходи для активізації учнів. У класі А ми використовували традиційні методи, а в класі Б впроваджували інтерактивні підходи. З чого зробили висновок, що використання інтерактивних методів уроку здоров'я має суттєвий вплив на

активність та готовність учнів до прийняття здорових звичок. Клас Б виявив більшу готовність до змін у своєму способі життя, що свідчить про важливість інтерактивних методів в освітньому процесі.

Отже, робота дозволила ретельно вивчити питання здорового способу життя як складової фізичного здоров'я учнів 9 класу, визначити соціо-психологічні фактори, які впливають на його формування, та описати методи та засоби формування здорового способу життя, які можуть бути застосовані в шкільній практиці. Розроблений план-конспект уроку з організації здорового способу життя учнів 9 класу, з орієнтацією на потреби та інтереси учнів, містить ефективні методи та засоби, які можуть бути використані під час проведення занять з організації здорового способу життя.

Отримані результати можуть бути використані в роботі педагогів, які працюють з учнями 9 класу, для підвищення рівня здоров'я учнів та формування у них здорового способу життя. Крім того, отримані висновки можуть бути використані в подальших наукових дослідженнях з проблем здорового способу життя серед учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко, О.М. (2017). Формування здорового способу життя учнівської молоді як важлива складова освіти / О.М. Бойко // Наукові записки. Серія: Проблеми методики фізичного виховання та спортивного тренування. – Вип. 4 (46). – С. 19-23.
2. Гарбар, О.А. (2018). Вплив занять спортом на фізичний та психічний стан школярів / О.А. Гарбар // Наукові записки. Серія: Проблеми методики фізичного виховання та спортивного тренування. – Вип. 5 (49). – С. 15-19.
3. Громова, О.В., & Медведєва, Л.Н. (2020). Оцінка фізичної активності студентів вищих навчальних закладів України. Актуальні проблеми фізичної вихованості і спорту, 4(24), 25-30.
4. Дегтярьова, А.М. (2019). Фізична активність та спосіб життя студентів-медиків. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 1(39), 18-23.
5. Івахненко, О.М., & Івахненко, А.О. (2019). Формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. Вісник Запорізького національного університету, 1(45), 64-68.
6. Інститут здоров'я дитини НАМН України. (2021). Про інститут. Retrieved from <http://ihd.com.ua/pro-institut>
7. Інститут педіатрії, акушерства та гінекології НАМН України. (2021). Про інститут. Retrieved from <https://ipa.kiev.ua/pro-institut>
8. Корольчук, М.М. (2015). Виховання здорового способу життя молодших школярів / М.М. Корольчук // Наукові записки. Серія: Проблеми методики фізичного виховання та спортивного тренування. – Вип. 1 (37). – С. 75-79.
9. Костроміна, Н.А., & Кондратенко, В.О. (2021). Роль рухової активності у формуванні здорового способу життя. Вісник Дніпровського університету імені Олеся Гончара. Фізичне виховання і спорт, 2(29), 84-90.

10. Кузнєцов, В.І., & Пастушенко, Л.В. (2021). Вплив різних факторів на здоровий спосіб життя населення України. Актуальні проблеми сучасної медицини, 21(1), 62-67.
11. Курбатова, О.О. (2018). Сучасний стан здоров'я дітей та підлітків в Україні. Охорона материнства та дитинства, 3(68), 24-29.
12. Максименко, Н.М. (2019). Вплив занять фізичною культурою на психофізіологічний стан учнів засновників загальноосвітньої школи / Н.М. Максименко, І.І. Голубенко // Наукові записки. Серія: Проблеми методики фізичного виховання та спортивного тренування. – Вип. 6 (52). – С. 20-24.
13. Міністерство охорони здоров'я України. (2021). Державна стратегія з питань здорового способу життя на період до 2025 року. Retrieved from <https://moz.gov.ua/article/publications/derzhavna-strategija-z-pitan-zdorovogo-sposobu-zhittja-na-period-do-2025-roku>
14. Науково-дослідний інститут фізичної культури. (2021). Про нас. Retrieved from <https://ndifk.com.ua/pro-nas>
15. Нестеренко, М.О. (2018). Формування здорового способу життя школярів на уроках фізичної культури / М.О. Нестеренко // Наукові записки. Серія: Проблеми методики фізичного виховання та спортивного тренування. – Вип. 5 (49). – С. 25-29.
16. Потапова, Ю.С., & Скопіна, О.І. (2020). Формування здорового способу життя школярів як важлива складова здоров'язбережувального процесу. Наукові записки Харківського університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія», 64, 85-93.
17. Стеценко, Т.В., & Єлізарова, В.І. (2020). Значення правильного харчування у формуванні здорового способу життя. Проблеми сучасної педагогічної освіти, 63, 133-139.
18. Хронічні хвороби та їх ризикові фактори в Україні: результати національного дослідження. (2017). Інститут громадського здоров'я імені О.М. Марзєєва НАМН України. Retrieved from http://iph.mk.ua/files/08_06_2017_1.pdf

19. Черкашина, А.І. (2021). Вплив спортивно-оздоровчих технологій на здоров'я школярів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 11(3), 60-68.
20. Au LE, Gurzo K, Gosliner W, Craddock AL, Gortmaker SL, Saxton DL, Patel AI. Examining the Relationship between School Meal Programs and Food Insecurity among Low-Income Children in the United States: Evidence from Two National Surveys. *J Acad Nutr Diet.* 2021 Jan;121(1):105-117. doi: 10.1016/j.jand.2020.07.005. Epub 2020 Sep 18. PMID: 32956652.
21. Centers for Disease Control and Prevention. Physical Activity for Children and Adolescents. Updated August 24, 2022. Available at: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm>.
22. Centers for Disease Control and Prevention. The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance. Updated July 23, 2010. Available at: https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/13_243135_Academic_Performance.pdf.
23. Hinrichs CC, Wong SS. School-Based Obesity Prevention Interventions: A Review of the Evidence. *J Sch Health.* 2019 Jul;89(7):546-561. doi: 10.1111/josh.12764. Epub 2019 May 8. PMID: 31066975.
24. Kahan D, McKenzie TL. A Systematic Review of the Effects of Physical Education and School Sport Interventions on Academic Outcomes and Attitudes in Children and Adolescents. *J Sch Health.* 2015 Nov;85(11):739-48. doi: 10.1111/josh.12314. PMID: 26466251.
25. Larson N, Story M, Perry CL, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ. Are Diet and Physical Activity Patterns Related to Cigarette Smoking in Adolescents? Findings from Project EAT. *Prev Chronic Dis.* 2014;11:E107. doi: 10.5888/pcd11.140063. PMID: 24922136.
26. Mâsse LC, de Niet-Fitzgerald JE, Watts AW, Naylor PJ, Saewyc EM. Associations between the school food environment, student consumption and body mass index

- of Canadian adolescents. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2014 Apr 16;11:29. doi: 10.1186/1479-5868-11-29. PMID: 24742107.
27. Matricciani LA, Olds TS, Blunden S, Rigney G, Williams MT. Never Enough Sleep: A Brief History of Sleep Recommendations for Children. *Pediatrics*. 2011 Apr;129(3):548-56. doi: 10.1542/peds.2011-0040. Epub 2011 Feb 28. PMID: 21357342.
28. World Health Organization. (2021). Healthy diet. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
29. World Health Organization. (2022). Physical activity. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>