

Міністерство освіти і науки України
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Кафедра біології, здоров'я людини та методики навчання

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**Тема: Формування еколого-валеологічної компетентності учнів у процесі
вивчення основ здоров'я (9 клас)**

Виконала:

Івакіна Марія Дмитрівна
спеціальність 014 Середня освіта
освітня програма «Середня освіта
(Біологія та здоров'я людини
та природознавство)»

Науковий керівник:

доктор педагогічних наук, доцент
Хроленко Марина Володимирівна

Допущено до захисту

«___»_____ 2023 р.

Завідувач кафедри

(підпис) (ініціали, прізвище)

Дата захисту «___»_____ 2023 р.

Оцінка _____

Підписи членів комісії:

Глухів 2023 р.

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ЯК НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА..... | 9 |
| 1.1. Проблема формування еколого-валеологічної компетентності учнів у вітчизняній і зарубіжній літературі..... | 9 |
| 1.2. Еколого-валеологічна компетентність особистості як філософський і психолого-педагогічний феномен..... | 16 |
| 1.3. Обґрунтування структури еколого-валеологічної компетентності здобувачів загальної середньої освіти..... | 24 |
| РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГО- ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я..... | 39 |
| 2.1. Особливості застосування тренінгових технологій у процесі формування еколого-валеологічної компетентності учнів..... | 39 |
| 2.2. Експериментально-дослідна робота з формування еколого- валеологічної компетентності учнів у процесі опанування основ здоров'я..... | 49 |
| 2.3. Методичні рекомендації щодо використання тренінгових технологій на уроках основ здоров'я з метою формування еколого-валеологічної компетентності здобувачів освіти..... | 64 |
| ВИСНОВКИ..... | 66 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 69 |
| ДОДАТКИ..... | 77 |

ВСТУП

Сучасний світ постійно стикається із загостренням екологічних проблем та погіршенням стану здоров'я населення. Це вимагає системної реакції суспільства на всіх рівнях. Одним із ключових напрямів виховання молодого покоління в умовах сучасної освіти є формування еколого-валеологічної компетентності. Ця проблема є актуальною і вимагає наукового аналізу.

Нарощування екологічних проблем стає глобальною загрозою для планети. Забруднення атмосфери, води та ґрунту, виведення природних ресурсів за межі стійкості – це тільки кілька аспектів екологічних проблем, які мають вплив на всю планету. Майбутнє залежить від того, як сьогоднішні учні зможуть розуміти та розв'язувати ці проблеми.

Здоров'я населення також безпосередньо пов'язане із станом навколишнього середовища. Забруднення повітря та води, використання хімічних речовин у виробництві та сільському господарстві – все це може призводити до захворювань та погіршення якості життя. Формування в учнів усвідомленого розуміння цих зв'язків є надзвичайно важливим для збереження та поліпшення здоров'я суспільства.

Сучасна освіта відіграє ключову роль у формуванні еколого-валеологічної компетентності. Інтеграція цих питань в освітньому процесі стає запорукою того, що майбутнє покоління зможе ефективно взаємодіяти із природою та зберігати своє здоров'я. Важливо враховувати психологічні та педагогічні аспекти виховання, створюючи стимули для активної участі учнів у процесі вивчення екології та валеології.

На вивчення змісту, структури екологічної компетентності здобувачів загальної середньої освіти спрямовують свої наукові пошуки О. Гринюк, Д. Єрмаков, О. Колонькова, Н. Куриленко, С. Левків, Г. Найдьонова, О. Пруцакова, Н. Пустовіт, Л. Руденко, С. Шмалей та ін. Питання формування валеологічної або здоров'язбережувальної компетентності учнів досліджують Т. Бойченко,

А. Новописьменний, О. Отравенко, О. Ревко, Н. Хольченкова, Т. Шаповалова тощо. Еколого-валеологічна компетентність здобувачів освіти є предметом вивчення Ю. Бойчука, І. Бузенко, Л. Дрожик, С. Єлізарової, І. Случик, А. Спаської, І. Щербак та ін. Аналіз наукового доробку з проблеми дослідження засвідчив, що нині немає єдиного підходу до тлумачення поняття «еколого-валеологічна компетентність» і визначення його структурних компонентів.

Зазначимо, що в Державному стандарті базової середньої освіти (2020 р.) не виокремлено еколого-валеологічну компетентність як окрему ключову здатність, проте визначені окремі її складники, як-от: екологічна, громадянська і соціальна компетентності. У зазначеному вище нормативному документі екологічна компетентність потрактовується як одна з ключових, що передбачає усвідомлення екологічних основ природокористування, необхідності охорони природи, дотримання правил поведінки у природі, ощадливого використання природних ресурсів, розуміння контексту і взаємозв'язку господарської діяльності й важливості збереження природи для забезпечення сталого розвитку суспільства [7]. Елементи здоров'язберезувальної здатності прослідковуються в громадянській і соціальній компетентностях, а саме: дбайливе ставлення до особистого, соціального здоров'я, усвідомлення особистих відчуттів і почуттів, здатність дослухатися до внутрішніх потреб; дотримання здорового способу життя [7]. З огляду на те, що здоров'я людини передусім розглядається з позиції його екологічної сутності, важливого значення набуває саме розвиток еколого-валеологічної компетентності молоді.

Незважаючи на вагомий внесок науковців, педагогів у дослідження окресленої проблеми, результати вивчення стану її теоретичної та практичної розробленості свідчать про необхідність продовження наукового пошуку в напрямі вивчення можливостей тренінгових технологій у формуванні еколого-валеологічної компетентності учнів.

Отже, актуальність формування еколого-валеологічної компетентності учнів є незаперечною. Сучасні глобальні проблеми вимагають нового підходу до освіти, щоб майбутнє покоління могло бути активним учасником розв'язання екологічних проблем та збереження власного здоров'я. Це завдання вимагає від педагогів і дослідників постійної уваги та пошуку нових методів та підходів для найефективнішого формування означеної компетентності, що визначатиме майбутнє нашого суспільства.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив тренінгових технологій на формування еколого-валеологічної компетентності учнів у процесі вивчення основ здоров'я.

Об'єкт дослідження: процес формування еколого-валеологічної компетентності учнів 9-х класів під час вивчення основ здоров'я.

Предмет дослідження: тренінгові технології як засіб формування еколого-валеологічної компетентності здобувачів базової середньої освіти.

Гіпотеза дослідження: систематичне застосування тренінгових технологій у процесі опанування курсу основ здоров'я позитивно вплине на динаміку рівнів сформованості рівнів сформованості еколого-валеологічної компетентності учнів 9-х класів.

Для перевірки висунутого припущення нами визначені **завдання дослідження:**

1) схарактеризувати стан розробленості проблеми формування еколого-валеологічної компетентності учнів у вітчизняній теорії і практиці ЗЗСО;

2) обґрунтувати сутність і структуру еколого-валеологічної компетентності здобувачів базової середньої освіти;

3) визначити критеріально-показникові характеристики рівнів сформованості еколого-валеологічної компетентності учнів, провести відповідну діагностику;

4) розробити тренінгові заняття еколого-валеологічного спрямування та впровадити їх в освітній процес;

5) експериментально перевірити ефективність впливу тренінгових занять на формування досліджуваної компетентності учнів 9-х класів;

б) розробити методичні рекомендації щодо застосування тренінгових технологій навчання у процесі формування еколого-валеологічної компетентності здобувачів ЗСО.

Для розв'язання поставлених задач та перевірки гіпотези було використано такі **методи дослідження**:

теоретичні – аналіз наукової, психолого-педагогічної та методичної літератури з проблеми дослідження; порівняльний аналіз; статистична обробка результатів, за допомогою якої було перевірено гіпотезу дослідження і доведено ефективність впровадження розроблених занять;

емпіричні – методи психолого-педагогічної діагностики; констатувальний експеримент для з'ясування рівня еколого-валеологічної компетентності учнів; формувальний експеримент направлений на перевірку ефективності застосування тренінгових занять;

методи математичної статистики – для визначення вірогідності отриманих даних.

Теоретичне значення полягає в уточненні сутності поняття «еколого-валеологічна компетентність учнів», обґрунтуванні сутності методики застосування тренінгових занять еколого-валеологічного змісту в процесі вивчення основ здоров'я, її значенні у підвищенні рівня еколого-валеологічної компетентності учнів.

Практичне значення полягає в розробці та впровадженні в шкільну практику системи тренінгових занять, які спрямовані на підвищення рівня еколого-валеологічної компетентності учнів; розробці практичних рекомендацій щодо застосування тренінгових технологій на уроках основ здоров'я. Матеріали

магістерської роботи можуть бути використані вчителями закладів загальної середньої освіти у процесі вивчення основ здоров'я, в закладах позашкільної освіти, студентами під час проходження педагогічної практики у ЗЗСО тощо.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг випускової кваліфікаційної роботи – 103 сторінки. Основний зміст викладено на 68 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 11 рисунків. Список використаних джерел становить 62 найменування.

Апробація результатів магістерської роботи відбулась на щорічній звітній науково-практичній конференції здобувачів фахової передвищої, вищої освіти та молодих учених Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (м. Глухів, 14 квітня 2022 р.), на I Всеукраїнській науково-практичній інтернет конференції «Сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку природничо-математичних наук та методик їх викладання» (м. Глухів, 20–21 жовтня 2022 р.), на Всеукраїнському науково-методичному семінарі «Компетентнісний підхід в освіті: теорія і практика» (м. Глухів, 16 листопада 2023 р.).

Публікації:

1. Івакіна М. Д. Сутність і структура еколого-валеологічної компетентності здобувачів базової середньої освіти. *Освіта і наука XXI століття* : молодіжний вимір: матеріали щорічної звітної наук.-практ. конф. здобувачів фахової передвищої, вищої освіти та молодих учених. (м. Глухів, 14 квітня 2022 року). Глухів, 2022. С. 178–179.

2. Хроленко М., Івакіна М. Значення тренінгових технологій у процесі формування еколого-валеологічної компетентності учнів : *Сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку природничо-математичних наук та методик їх викладання* : матер. I всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Глухів,

20–21 жовт. 2022 р.). Глухів, 2022. С. 338–343. URL :
<https://drive.google.com/file/d/1pw9lpG8LOSvmR04UQVPQ1Y0jDxLqRAfV/view>

РОЗДІЛ 1

ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ЯК НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Проблема формування еколого-валеологічної компетентності учнів у вітчизняній і зарубіжній літературі

Формування та розвиток еколого-валеологічної компетентності молоді є вимогою сьогодення, однією з умов збереження повноцінної й життєздатної української нації з огляду на погіршення екологічної ситуації у нашій державі на тлі воєнних дій і загострення соціально-економічних проблем. Актуальність цього питання зумовлена також запитом сучасного суспільства в екологічно грамотних, освічених, екологічно компетентних здобувачах загальної середньої освіти [55].

Завдання сучасного закладу освіти – домогтися формування правильних, міцних, усвідомлених життєвих компетентностей. Серед яких важливою постає еколого-валеологічна компетентність. Розвиток цієї компетентності дозволяє виховати у особистості сукупність орієнтацій, знань, діяльності стосовно збереження, відновлення й розвитку власного здоров'я та навколишнього середовища в умовах напруженої екологічної ситуації [42].

Хоча компетентнісний підхід є одним з актуальних освітніх підходів, завдання формування еколого-валеологічної компетентності (ЕВК) учнів не зазначено у сконцентрованому вигляді в нормативних документах України.

У Концепції Нової Української школи однією з ключових компетентностей визначено «екологічна грамотність і здорове життя». Ця здатність потрактовується як «уміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього

середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя» [19, с. 12].

У Законі України «Про освіту» на рівні базової середньої освіти з-поміж інших виокремлено екологічну, громадянську і соціальну компетентності [43].

Отже, еколого-валеологічна компетентність утворюється на перетині екологічної і здоров'язбережувальної (рис. 1.1.).

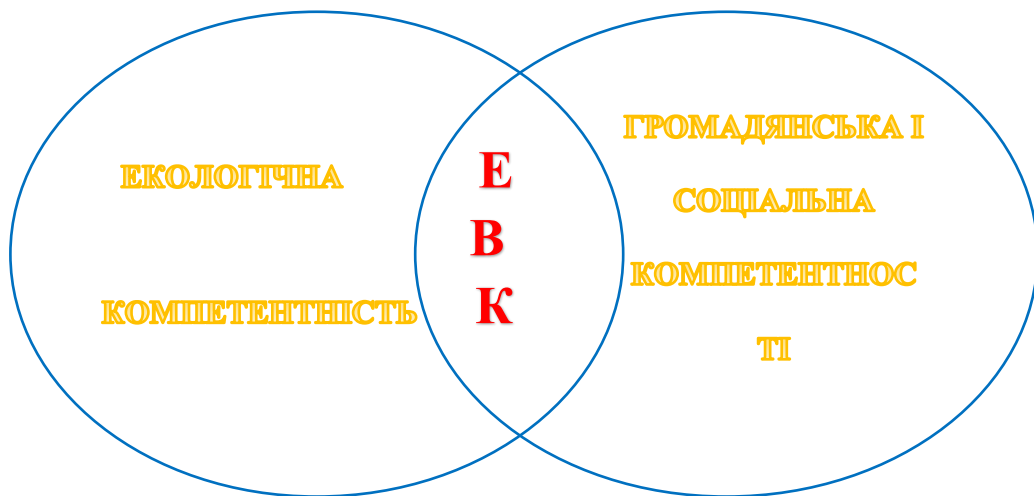


Рис. 1.1. Місце еколого-валеологічної компетентності серед інших компетентностей НУШ

З огляду на предмет дослідження розглянемо погляди науковців щодо формування складників досліджуваної здатності, а саме: екологічної та здоров'язбережувальної компетентностей.

Так, С. Левків стверджує, що стан природного навколишнього середовища в майбутньому має пряму залежність від рівня сформованості екологічної компетентності підрастаючого покоління. Автор наголошує, що в основі досліджуваної компетентності лежать екологічні знання, які формуються під впливом екологічної інформації, та діяльність у природному довкіллі, яка переростає у певний досвід. Ці складники формуються і розвиваються передусім

на заняттях з природничих дисциплін. Важливу роль у цьому процесі відіграє біологія [25].

С. Люленко, Л. Мороз, Р. Подзерей розглядають екокомпетентність як компонент життєвої компетентності, вирішальну роль у формуванні якої відіграє природнича освіта. Науковці стверджують, що «результатом набуття екологічної компетентності підростаючого покоління є усвідомлення первинності законів природи щодо соціальних законів, розуміння взаємної залежності та впливу суспільства і природи, власної відповідальності за екологічні проблеми не лише свого регіону проживання, а й світу загалом» [33, с. 17].

І. Лещенко зосереджує увагу на можливостях гурткової роботи у процесі формування екологічної компетентності учнів ЗЗСО. Автор окреслює основні організаційні форми гурткової роботи, які сприяють формуванню та розвитку досліджуваної здатності, а саме: екскурсії краєзнавчими музеями, національно-природними та ландшафтними парками; екологічні ігри та квести з інтелектуальними завданнями, екологічними ситуаціями; екологічні стежки заповідниками регіонального та міжнародного значення; екологічні проекти та дискусії; екологічні тренінги; заняття з використанням інтерактивних освітніх технологій [26, с. 91].

На інтеграційній єдності екологічної компетентності й здоров'я людини зацентровує увагу Я. Логвінова. Науковиця наголошує, що передумовою збереження та зміцнення здоров'я молоді є екологічна компетентність особистості, яка повинна стати першочерговою потребою кожної людини. Екологічна компетентність виступає визнаним у світі критерієм та інтегрованим показником якості екологічної освіти і вбирає результати навчання, систему ціннісних орієнтацій [29].

Проаналізувавши наукові розвідки дослідників стосовно процесу формування екокомпетентності учнів, зазначаємо, що існують різні підходи до

розуміння цього процесу залежно від потреби виділити його певні сторони. Під екологічною компетентністю розуміють:

- здатність особистості здійснювати екологічно доцільну діяльність, поводити себе у навколишньому природному середовищі з мінімальною шкодою для нього, приймати відповідальні та обґрунтовані рішення;
- здатність застосовувати «зону відповідальності» у повсякденній і професійній екологічній діяльності. Зазначена зона являє собою те довкілля, де особистість здійснює основну діяльність і має реальну можливість вплинути на її стан;
- підпорядкування особистісних потреб основам, принципам сталого розвитку, що сприяє відповідально діяти в екологічному оточенні і розв’язувати життєві проблеми і ситуації;
- актуалізація знань з екології, навичок, цінностей і досвіду у процесі прийнятті рішень, здійснення екологічної діяльності; здатність усвідомлювати наслідки власної побутової та ситуативної діяльності для навколишнього природного середовища;
- здатність використовувати екологічні настанови та імперативи у повсякденній і професійній роботі, де на перший план виступають екологічні мотиви, цінності, екоцентрична свідомість, усвідомлення власної відповідальності за збереження, відновлення і покращення природного довкілля;
- складник, компонент екологічної культури особистості, який демонструє ступінь її сформованості та розвитку.

Своєю чергою проблема формування здоров’язберезувальної компетентності як складник еколого-валеологічної здатності знайшла своє відображення у наукових пошуках багатьох вітчизняних і зарубіжних учених.

Так, Н. Ясінська визначає формування мотивації на здоровий спосіб життя першочерговим завданням у процесі формування здоров’язберезувальної компетентності учнів. Дослідниця виокремлює умови розвитку такої мотивації,

як-от: розширення валеологічних знань здобувачів середньої освіти, активізація позитивного ставлення до здорового способу життя, використання новітніх педагогічних і соціально-оздоровчих технологій [62, с. 30].

Л. Кутасевич підкреслює виняткове значення освітнього здоров'язбережувального середовища у процесі формування аналізованої компетентності. Авторка визначає процес створення такого простору як переорієнтацію традиційної системи освіти на пріоритетність збереження, зміцнення і відновлення здоров'я учнів і педагогів суголосно з їхньою внутрішньою картиною здоров'я. Дослідниця під час створення здоров'язбережувального середовища в ЗЗСО пропонує звертати увагу передусім на такі фактори: «закономірності розвитку і саморозвитку людини; суб'єктивні та об'єктивні фактори, що сприяють і перешкоджають збереженню здоров'я; самоосвіту, самоорганізацію і самоконтроль у галузі збереження здоров'я; самовдосконалення, самокорекцію і самоорганізацію своїх вчинків і дій під впливом нових вимог професії, суспільства, розвитку науки, культури; усвідомлення своїх здібностей і можливостей, переваг і недоліків своєї діяльності із здоров'язбереження» [24, с. 33].

Т. Шаповал, розглядаючи особливості процесу формування здоров'язбережувальної здатності гуртківців позашкільного закладу освіти, акцентує увагу на значенні освітніх технологій у цьому процесі. Поряд із здоров'язбережувальними технологіями, оздоровчими технологіями, технологіями навчання здоров'ю, виховання культури здоров'я вчена вирізняє біоенергетичну здоров'язбережувальну технологію. Остання передбачає застосування енергетики різноманітних об'єктів природи задля релаксації, оздоровлення й адаптації гуртківців до сучасного соціуму. На прикладі природно-релаксаційної стежини «ЛікЕП» (лікувальна енергетика природи) авторка обґрунтовує етапи та особливості формування та розвитку досліджуваної здатності учнів у позашкільній освіті [58].

Отже, наукові пошуки вчених стосовно формування та розвитку еколого-валеологічної компетентності учнів спрямовані, передусім, на значення окремих складників означеної компетентності, і лише деякі дослідження стосуються інтегрованої здатності, як-от: еколого-валеологічна компетентність.

Так, І. Бузенко формування ЕВК здобувачів освіти розуміє як багатогранний, складний, суперечливий, поступовий процес неперервної, активної теоретичної й практичної діяльності, спрямованої на здобування еколого-валеологічних знань, розвиток відповідних здібностей, стійкої мотивації, вольових зусиль у ставленні до еколого-валеологічних проблем на тлі позитивного емоційного ставлення, на формування переконань і відповідної поведінки в розв'язанні педагогічних, еколого-валеологічних, природоохоронних та здоров'язбережувальних завдань [5, с. 38].

Л. Дрожик, І. Щербак наголошують, що екологія та валеологія утворюють фундамент для формування еколого-валеологічної компетентності молоді. Автори зазначають, що провідне значення у процесі формування означеної здатності відіграє інтегрований підхід. «Інтегрований підхід дозволяє забезпечити цілісність процесу формування еколого-валеологічної компетентності, системність та узагальненість еколого-валеологічних знань і вмінь; підсилить світоглядну спрямованість інтересів здобувачів освіти щодо збереження природи та власного здоров'я. Використання інтегрованого підходу дозволяє забезпечити єдність ідей, цілей, елементів змісту еколого-валеологічної освіти та її методики, спрямованих на підсилення її методологічної, системостворювальної і формувальної функцій» [10, с. 31].

З позицій міждисциплінарної інтеграції підходить до тлумачення досліджуваної компетентності Ю. Бойчук. Науковець стверджує, що така інтеграція створює умови для формування та розвитку загальнонаукових та інтелектуальних здібностей та навичок (системно, прогностично та критично мислити; різносторонньо аргументувати, доказувати та відстоювати свою точку

зору, аналізувати життєві обставини та діяти з урахуванням різних галузей людської культури; працювати у групі, враховуючи позиції та інтереси інших людей), тобто забезпечує можливість формування системи універсальних знань, вмінь, навичок – елементів ключових освітніх компетентностей, як екологічної, так і валеологічної [51, с. 8].

На думку І. Щербак визначальну роль у формуванні досліджуваної здатності учнів відіграє еколого-валеологічне освітнє середовище. Науковиця розуміє його як сукупність управлінсько-організаційних і навчально-виховних умов, що забезпечують діяльність учасників освітнього процесу, спрямованого на засвоєння системи екологічних знань про взаємозалежність людини і природи, формування духовно-ціннісних орієнтирів і практичних умінь і навичок оптимальної екологічної діяльності [61].

Широке залучення студентської молоді до пропагування екологічних знань та розвитку еколого-валеологічних компетентностей дозволяє сформувати ключові аспекти екологічної освіти, свідому поведінку в оточуючому життєвому середовищі та усвідомлення впливу людини на сучасну екологічну ситуацію [51, с. 271].

Г. Жирська розглядає ЕВК здобувачів освіти як систему наукових і практичних еколого-валеологічних знань та умінь, ціннісних орієнтацій, поведінки і діяльності, що забезпечує усвідомлення життя людини та інших істот як найвищої цінності та формує готовність до його збереження. На думку дослідниці, еколого-валеологічна компетентність особистості передбачає як ціннісне ставлення до оточуючого соціально-природного середовища, так і її готовність брати на себе відповідальність за збереження життя і здоров'я [13].

Отже, аналіз поглядів учених на досліджувану проблему дає підстави стверджувати, що формування еколого-валеологічної компетентності у процесі вивчення біології у школі зводиться до формування еколого-валеологічного світогляду особистості, готової до життя в умовах соціального ризику, яка вміє

створювати ефективні моделі взаємодії з навколишнім природним середовищем, здатна усувати чи обмежувати дію конкретних факторів, що завдають шкоди природи та здоров'ю людини. Головним засобом досягнення цієї мети є розвиток у учнів навичок самоосвіти, допитливості, потреби в постійному поповненні еколого-валеологічних знань, формування екологічної свідомості, мислення, світогляду. Формування еколого-валеологічної компетентності передбачає оволодіння знаннями не лише з екології, а й з інших сфер життєдіяльності людини.

Водночас, у педагогічній науці проблемі формування еколого-валеологічної компетентності здобувачів загальної середньої освіти приділено недостатньо уваги. Це зумовило необхідність розгляду цього феномену більш детально.

1.2. Еколого-валеологічна компетентність особистості як філософський і психолого-педагогічний феномен

Одним із важливих запитів суспільства на сучасному етапі є підвищення екологічної грамотності учнів, утвердження пріоритету екологічно доцільної поведінки, розвиток екологічної культури, забезпечення відповідального ставлення до власного здоров'я, гармонізація відносин суспільства та природи в контексті раціонального природокористування та сталого розвитку. Окреслені завдання можливо розв'язати за умови формування і розвитку еколого-валеологічної компетентності здобувачів базової середньої освіти.

Екологічна та валеологічна компетентність, перетинаючись у структурі компетентностей учня, взаємно доповнюються і визначаються. Їхня детермінація має вирішальний вплив на структуру особистісних якостей школяра, сприяє формуванню особливого типу мислення здобувачів освіти – еколого-

валеологічного, зумовлює розвиток самопізнання, самоусвідомлення власної ролі у збереженні здоров'я та розв'язання екологічних проблем сучасності.

Важливими для порушеної у дослідженні проблематики є наукові праці, в яких розглядається сутність, структура, особливості формування та розвитку екологічної компетентності здобувачів базової середньої освіти, а саме: О. Гуренкової, О. Колонькової, Л. Липової, Л. Лукьянкової, В. Маршицької, О. Пруцакової, Н. Пустовіт, Л. Руденко, Л. Титаренко, С. Шмалей та ін.

Л. Липова, Т. Лукашенко, В. Малишев потрактовують екологічну компетентність як здатність учня до певної діяльності у природному середовищі або у повсякденному житті, у процесі виконання якої здобувачі вчаться приймати відповідальні рішення, виконувати певні дії, усвідомлювати і нести відповідальність за прийняті рішення, прогнозувати наслідки власної діяльності для природного довкілля на основі екологічних знань, навичок, досвіду і цінностей. Автори відзначають відмінність екокомпетентності від екокультури здобувачів освіти. Вони зазначають, що екологічна компетентність стосується лише певної особистості й немає суспільного характеру, екологічна ж культура – явище і суспільне, і особистісне. Перехід зовнішніх установок, стимулів, мотивів у внутрішні структури особистості, на основі якого здійснюється природобезпечна діяльність і поведінка, – важлива умова формування екологічної компетентності учнів [28].

Суголосною є думка Л. Титаренко щодо суспільного й особистісного характеру екологічної культури та екокомпетентності. Науковиця наголошує, що екокомпетентність притаманна певній особистості, а екокультура може бути наявна як у окремо взятої особистості, так і у суспільства вцілому. Досліджувану здатність Л. Титаренко розглядає через призму екологічних знань, цінностей, мотивів, досвіду взаємодії з навколишнім природним середовищем, уміння приймати відповідальні екологічно обґрунтовані рішення, усвідомленість власної причетності за відновлення і збереження природи [49].

Л. Титаренко визначає види екокомпетентності особистості: повсякденно-побутова і професійна. Така диференціація зроблена відповідно до рівнів екологічної освіти – базового і поглибленого. Професійна екокомпетентність спрямована на застосування екологічних знань, досвіду, виявлення потреб і мотивів взаємодії з природою у професійній діяльності (на виробництві, у сільському і комунальному господарствах тощо). Повсякденно-побутова екологічна компетентність стосується учнів, які є пересічними громадянами і споживають ресурси природи. Це вид екокомпетентності проявляється у повсякденному житті, у побуті, коли необхідно приймати виважені рішення щодо власного споживання ресурсів і враховувати екологічні наслідки взаємодії з природою [49]. Другий вид екокомпетентності, на нашу думку, є більш притаманний здобувачам загальної середньої освіти.

На професійній спрямованості екологічної компетентності особистості наголошує Л. Лук'янова, яка вважає останню складником професійної компетентності. Авторка зауважує, що екокомпетентність разом з соціальною, психологічною, математичною, економічною, комунікативною, інформаційною, валеологічною та іншими різновидами утворює професійну компетентність. Ця ключова компетентність, на думку Л. Лук'янової, виступає як інтегральна характеристика ділових та особистісних якостей фахівця і формується передусім у процесі неперервної екологічної освіти. Професійна екокомпетентність виражає соціальну, моральну позицію здобувачів освіти, рівень знань, умінь, досвід екологічної діяльності, необхідний для досягнення професійних цілей [31].

На пріоритет діяльнісного підходу у формуванні екокомпетентності учнів наголошує Н. Куриленко. Окреслену компетентність дослідник тлумачить як готовність і здатність здобувачів ЗЗСО до екологічної діяльності. В основі такої діяльності лежать знання з екології, екологічні ціннісні орієнтації, досвід взаємодії з природним довкіллям. Автор зауважує, що ця інтегративна якість

особистості формується передусім у процесі опанування предметів природничої галузі, серед яких одне з провідних місць належить фізиці. Л. Куриленко визначає істотні особливості екокомпетентності учнів, як-от: системність, соціальну та особистісну зумовленість, інтерактивний характер тощо. З огляду на універсальну сутність і значення цієї здатності для життя кожної людини, визначено її специфічну роль: вона може набувати форм предметної, міжпредметної і ключової компетентності [23].

С. Люленко, Л. Мороз, Р. Подзерей визначають екологічну компетентність як особистісну характеристику учня. Основний акцент автори роблять на ступінь заподіяння школи оточуючому навколишньому середовищу. Екокомпетентність вони розуміють як здатність особистості приймати екологічно доцільні рішення, висновки і діяти так, щоб якомога менше завдавати шкоди природі [33, с. 18].

О. Бондар розуміє екокомпетентність учнів як «набуте цілісне особистісне утворення, що у процесі самореалізації в усіх сферах буття виявляє здатність особистості самостійно, оперативно і ефективно мобілізувати знання і досвід задля виокремлення екологічних проблем чи відповідної життєвої ситуації, прийняття рішень і діяльність на основі пріоритету екологічних цінностей, усвідомленого почуття власної причетності до екологічних проблем і відповідальності за результати своїх дій і вчинків в інтересах особистої екологічної безпеки, практичного поліпшення стану навколишнього середовища та сталого розвитку» [52, с. 126].

П. Зелений, досліджуючи особливості формування екологічної компетентності обдарованих учнів, визначає останню як нову мету екологічної освіти, що виявляється в екологічній діяльності та відображена в екологічних компетентностях, що у проектно-задачному підході будуть виявлятися у здатності обдарованих учнів розв'язувати екологічні проблеми та задачі [15, с. 6].

У наукових дослідженнях таких авторів предметом вивчення є валеологічна (здоров'язберезувальна) компетентність особистості: Т. Бойченко,

О. Бондаренко, С. Новописьменний, О. Ревко, І. Случик, А. Спаська, М. Ярка та ін.

На думку І. Случик, А. Спаської здоров'язбережувальна компетентність як інтегративна якість особистості включає в себе низку чинників: сукупність знань про людину та її здоров'я; здоровий спосіб життя; мотиви, що мають здоров'язбережувальну спрямованість особистості щодо себе і навколишнього світу, спонукають до провадження здорового способу життя; потреби в засвоєнні способів збереження власного здоров'я, орієнтовані на самопізнання та самореалізацію [45, с. 119].

Як відзначає Т. Бойченко, здоров'язбережувальна компетентність сучасного школяра має передбачати наступне:

- знання сутності, складових, основних ознак здоров'я, умов його збереження та зміцнення, шляхів і методів досягнення достатнього його рівня;
- вміння використовувати набуті знання;
- бути впевненим щодо необхідності позитивного ставлення до здоров'я свого та інших, ставитися до здоров'я як до однієї з основоположних життєвих цінностей [1, с. 133]

С. Новописьменний наголошує, що здоров'язбережувальна компетентність виступає внутрішнім регулятором поведінки, залишаючись вагомим чинником конструктивної життєтворчості людини. Саме тому процес її формування вимагає дотримання в освітньому процесі системного підходу, оптимальним виявом якого бачиться впровадження інноваційних освітніх технологій. Процес формування здоров'язбережувальної компетентності школяра отримує найбільш сприятливі умови, коли такі технології впроваджуються не тільки окремими педагогами з певних предметів, а на рівні навчального закладу в цілому [40, с. 30].

О. Бондаренко валеологічну компетентність здобувачів вищої освіти визначає як компоненту їхньої життєвої компетентності. В її основі лежать

валеологічні знання, ціннісні орієнтації, здоров'язберезувальні установки і мотиви, валеологічна позиція, діяльність щодо збереження, відновлення та зміцнення власного здоров'я. Зазначена вище компетентність майбутніх учителів характеризується утвердженням позитивного ставлення до здорового способу життя, усвідомленою й активною агітаційною та просвітницькою діяльністю. Основними рисами такої діяльності виступають: спрямованість на передачу знань, вироблення умінь і навичок організації власної життєдіяльності на раціональній основі; здатність усвідомлювати наслідки прийнятих рішень щодо збереження свого здоров'я та здоров'я інших; особиста соціальна та правова відповідальність щодо вибору стратегії здоров'язберезувальної поведінки [4].

Показником успішного розв'язання педагогічних ситуацій крізь призму валеологічних норм, проблем професійного зростання, самореалізації, гармонійного співіснування з іншими людьми, психологічної рівноваги, сформованості валеологічної основи власного способу життя та життя учнів і в інших актуальних питаннях сьогодення є сформованість валеологічної компетентності здобувачів вищої освіти у процесі їх професійної підготовки [4].

Т. Шаповалова, досліджуючи процес формування здоров'язберезувальної компетентності гуртківців позашкільних закладів, визначає останню як інтегративну якість особистості, яка включає когнітивний складник (знання про людину та її здоров'я, способи зміцнення та відтворення здоров'я, основи здорового способу життя тощо) та мотиваційний (розвиток екологозберезувальної мотивації, потреби у здоровому способі життя, збереженні власного здоров'я). Ці компоненти знаходяться у нерозривній єдності та зорієнтовані на самопізнання, самореалізацію та самовиховання [58].

Еколого-валеологічна компетентність особистості є предметом дослідження багатьох науковців: О. Аніщенко, Л. Архипова, Ю. Бойчук, Л. Дрожик, С. Книш, Н. Нікітченко, М. Хроленко, С. Шмалей, І. Щербак та ін.

Л. Дрожик, І. Щербак визначають еколого-валеологічну компетентність як інтегровану характеристику професійних та особистісних якостей здобувачів освіти, яка відображає рівень сформованих еколого-валеологічних цінностей, знань, умінь та практичного досвіду, що дозволяють їм здійснювати успішну еколого-валеологічну діяльність, спрямовану на збереження здоров'я та охорону довкілля в умовах загострення екологічної ситуації [10, с. 31].

Як сукупність взаємопов'язаних смислових орієнтацій особистості, її знань, способів діяльності стосовно збереження, відновлення і розвитку власного здоров'я та навколишнього середовища в умовах напруження екологічної ситуації розглядає еколого-валеологічну компетентність Ю. Бойчук. На його думку, у здобувача освіти повинні бути сформовані системні знання про цілісність людини і середовища, синергетичні принципи побудови світу, технологічну діяльність людини і її вплив на протікання екологічних процесів у природному середовищі, поняття про здоров'я людини як критерій якості навколишнього середовища, сучасні стратегії подолання екологічної кризи та місце в них духовних цінностей; систему еколого-валеологічних цінностей; яскраво виражені психологічні механізми сприйняття природних об'єктів у процесі взаємодії з ними - емпатію, ідентифікацію, суб'єктифікацію; екоцентричну спрямованість взаємодії з навколишнім світом; позитивну мотивацію на збереження середовища існування та власного здоров'я; уміння і навички практичної еколого-валеологічної діяльності [3, с. 9].

І. Бузенко потрактовує ЕВК як «інтегровану характеристику професійних і особистісних якостей здобувачів освіти, яка відображає рівень сформованості еколого-валеологічних цінностей, їхню особистісну позицію щодо необхідності природоохоронної та здоров'язбережувальної діяльності, еколого-валеологічний тезаурус, освоєння методів еколого-валеологічної діяльності в навколишньому середовищі; уміння та практичний досвід, що дозволяють майбутнім педагогам

успішно здійснювати педагогічно орієнтовану еколого-валеологічну діяльність, спрямовану на збереження здоров'я та охорону довкілля; здатність реалізовувати на практиці здоров'язберігаючі технології» [6, с. 195].

Еколого-валеологічна компетентність, на переконання С. Книш, являє собою взаємозумовлену сукупність екологічних і валеологічних орієнтацій особистості, її знань, досвіду діяльності щодо збереження, відновлення й розвитку особистого здоров'я та природного оточуючого середовища в умовах загострення екологічних проблем різного масштабу (глобальних, національних, регіональних, локальних). Підтримуємо думку вченого, що в учнів мають бути сформовані:

- знання на системній основі про нерозривну єдність людини і природи, унікальність природного оточення, уявлення про наукову природничу картину світу, синергетичні принципи побудови світу, антропогенну діяльність людини та її вплив на здатність біосфери до самовідновлення та саморегулювання;

- поняття про здоров'я людини і його зв'язок з якістю навколишнього природного середовища, уявлення про основні шляхи розв'язання екологічної кризи;

- система еколого-валеологічних цінностей;

- виражені психологічні механізми сприйняття природних об'єктів у процесі взаємодії з ними – ідентифікація, емпатія, суб'єктифікація;

- екоцентрична спрямованість взаємодії з навколишнім світом;

- позитивна мотивація на збереження та відновлення середовища існування та особистого здоров'я;

- уміння і навички екологічної і здоров'язберезувальної практичної діяльності [18].

Отже, більшість дослідників розглядають ЕВК як мотивовану здатність особистості актуалізувати екологічні та валеологічні знання, вміння та навички, життєвий досвід у конкретній ситуації, на підставі ціннісних

установок адекватно виконувати норми та правила екологічної поведінки в навколишньому природному середовищі, перетворювати його з урахуванням особистих і соціальних потреб, ефективно розв'язувати проблеми свого здоров'я в умовах, що змінюються.

На основі здійсненого аналізу психолого-педагогічної літератури еколого-валеологічну компетентність ми розглядаємо як сукупність знань, ціннісних орієнтацій, способів діяльності стосовно збереження, розвитку і відновлення особистісного здоров'я та навколишнього природного середовища в умовах напруження екологічної ситуації.

Підсумовуючи, узагальнимо, що формування та розвиток еколого-валеологічної компетентності здобувачів базової середньої освіти є вимогою сьогодення, однією з умов збереження повноцінної й життєздатної української нації. З огляду на те, що еколого-валеологічна компетентність концентрує в собі всі характеристики екологічної, громадянської і соціальної компетентностей, враховуючи специфіку феномена здоров'я та навколишнього природного середовища, вона є однією з ключових здатностей здобувачів загальної середньої освіти.

1.3. Обґрунтування структури еколого-валеологічної компетентності здобувачів загальної середньої освіти

Еколого-валеологічна компетентність має структурно-функціональну організацію, яка являє собою сукупність взаємозв'язаних і взаємозалежних компонентів, що з'єднані функціональними зв'язками. У процесі формування досліджуваної здатності необхідно зважати на всі складники цього феномену, бо недооцінка будь-якого з них призведе до зменшення формувальної дії.

ЕВК включає в себе багато складників: знання, навички пізнавального та практичного характеру, стосунки, емоційне ставлення, систему цінностей та

етику, мотивацію. Еколого-валеологічна компетентність може бути представлена сукупністю контекстних знань та діяльнісно-поведінкових умінь, здатністю застосовувати теоретичні знання, а також мотиваційно-ціннісних характеристик особистості, які лежать в основі таких відношень до діяльності, які обумовлюють її здатність діяти згідно з отриманими знаннями та вдосконалювати свої вміння та навички [51, с. 10].

Аналіз наукового доробку вчених з окресленої проблеми свідчить про різноплановість підходів до визначення структури еколого-валеологічної компетентності здобувачів освіти (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Підходи до визначення структурних компонентів еколого-валеологічної компетентності здобувачів освіти

| № з/п | Учений | Структурні компоненти ЕВК |
|-------|----------------------|--|
| 1 | Ю. Бойчук | 1. Мотиваційно-ціннісний 2. Процесуальний 3. Рефлексивний |
| 2 | І. Бузенко | 1. Інформаційний 2. Емоційно-вольовий 3. Мотиваційно-ціннісний 4. Діяльнісний |
| 3 | Л. Дрожик, І. Щербак | 1. Когнітивний 2. Мотиваційний 3. Технологічний |
| 4 | Г. Жирська | 1. Інтелектуальний 2. Мотиваційний 3. Діяльнісний 4. Професійний 5. Рефлексивний |

Отже, можемо констатувати, що у структурі ЕВК дослідники виокремлюють різну кількість складників: від трьох до п'яти. Спільними для більшості підходів є вирізнення знаннєвого (інформаційного, когнітивного), мотиваційного (мотиваційно-ціннісного) і діяльнісного (технологічного, операційного, діяльнісно-поведінкового) компонентів. Зважаючи на особливості досліджуваного феномену, функціональне призначення ми визначаємо такі структурно-функціональні складники ЕВК:

- 1) когнітивний компонент;
- 2) мотиваційно-ціннісний;
- 3) діяльнісно-поведінковий.

Відповідно до специфіки поняття «еколого-валеологічна компетентність» її компоненти набувають такого змістового наповнення:

1) когнітивний компонент (знання про здоров'я людини як критерій якості навколишнього середовища; знання причин провідних глобальних, регіональних екологічних проблем, їх проявів на місцевому рівні, можливих наслідків різного рівня – для планети загалом і для власного добробуту та здоров'я; вміння виявляти екологічний контекст ситуацій безпосередньої і опосередкованої взаємодії з природою) [9];

2) мотиваційно-ціннісний компонент (позитивна мотивація на збереження, розвиток та відновлення власного здоров'я та навколишнього природного середовища; мотиви щодо особистої причетності до розв'язання екологічних проблем; система еколого-валеологічних цінностей);

3) діяльнісно-поведінковий (уміння і навички еколого-валеологічної діяльності, спрямованої на збереження здоров'я та охорону довкілля; здатність реалізовувати на практиці здоров'язбережувальні технології).

Когнітивний компонент означеної компетентності включає знання з екології та валеології, які інтегруються в освітньому процесі ЗЗСО. Еколого-валеологічні знання здобуваються у процесі еколого-валеологічної освіти, яка

сприяє розвитку характеру особистості, її здібностей та вмінь, які необхідні для адаптації людини в умовах загострення екологічної ситуації. Еколого-валеологічна освіта є провідним чинником формування в учнів еколого-валеологічної компетентності. Це процес оволодіння школярем соціальним еколого-валеологічним досвідом.

Здійснення еколого-валеологічної діяльності, безперечно, вимагає засвоєння системи узагальнених еколого-валеологічних знань, які є центральним ядром творчої основи діяльності особистості. Вони складаються із систематизованих наукових знань про природу, знань про фундаментальні проблеми взаємодії суспільства та природи, а також спеціальних екологічних і валеологічних знань. Саме на базі зазначених знань учні усвідомлюють важливість екологічних проблем, необхідність раціонального природокористування і збереження здоров'я, у них розвивається еколого-валеологічна свідомість, ціннісні орієнтації та установки, які визначають їх дії у навколишньому природному середовищі. Отже, формування таких знань призведе до розвитку еколого-валеологічної компетентності особистості.

Розкриваючи співвідношення знань та ціннісних орієнтацій у формуванні досліджуваної здатності, звернемо увагу на їхню відмінність за способом функціонування та розвитку. На відміну від ціннісних орієнтацій знання виконують переважно пізнавальну функцію, сприяючи розпізнанню, виділенню об'єктів та оперування ними у розумовому плані. За допомогою ціннісних орієнтацій реалізується зв'язок засвоєваних екологічних і валеологічних знань з особистою зацікавленістю у їхньому оволодінні та застосуванні. Вони служать спонукальною силою для добору знань і способу їх практичної реалізації, у прояві особистісної позиції та підставою для вибору як орієнтиру бажаної системи цінностей та норм.

Словосполучення «еколого-валеологічні» знання відображає не просто факт поєднання екологічних і валеологічних знань, а їхній глибинний

взаємозв'язок і взаємообумовленість. Здоров'я інтегрує в собі екологічну та валеологічну єдність організму, особистості та навколишнього природного середовища.

До системи цих знань входять загальнонаукові, загальнокультурні й еколого-валеологічні знання.

Загальнонаукові знання охоплюють значні галузі знання, але ми під ними розуміємо, в контексті нашого дослідження, саме природничо-наукові знання, які дають уявлення про біосферу, місце в ній людини та її екологічні зв'язки, поняття про біологічні механізми здоров'я людини. Загальнокультурні знання забезпечують різносторонню підготовку здобувачів освіти, усвідомлення значення загальнолюдських цінностей, духовних потреб та інтересів у сучасному світі. Вони забезпечують сформованість мотиваційно-ціннісного компонента, вироблення у кожного учня свого власного еколого-валеологічного світогляду [44, с. 14].

Еколого-валеологічні знання – це знання про екологічно безпечну та здоров'язбережувальну взаємодію людини з навколишнім середовищем. Їх особливістю є те, що вони поєднують у собі екологічні, валеологічні, біологічні, медичні, філософські, географічні, економічні, соціологічні, юридичні, демографічні та інші знання, мають інтегрований характер.

Ці знання становлять специфічну форму єдності наук, що вивчають складні взаємовідносини людини з навколишнім середовищем, а саме, екології та валеології. Основою формування цих знань є інтегративні процеси, які відбуваються у сучасній науці: узагальнення, ущільнення та уніфікації різних знань, зростання їх інформаційної ємності. Для еколого-валеологічних знань характерні взаємовідношення між знаннями, що їх утворюють: взаємодія, взаємовплив, взаємозв'язки, взаємопроникнення, взаємозбагачення.

Формування системи знань починається зі сприйняття оперативної еколого-валеологічної інформації. Від того, яка інформація відібрана залежить

ефективність процесу формування еколого-валеологічних знань. На цій основі формується еколого-валеологічна переконаність – єдність необхідного і достатнього рівня інформаційності, розуміння важливості екологічної й валеологічної наук під час розв’язання еколого-валеологічних проблем і прагнення до одержання нових еколого-валеологічних знань [9].

Мотиваційно-ціннісний складник є одним з провідних у структурно-функціональній характеристиці досліджуваної компетентності. Мотивація, яка відповідає меті діяльності, яка організовується і здійснюється, сприяє адекватному виконання практичної діяльності та реалізації особистості учня. Цей компонент є системоутворюючим, оскільки саме він генерує важливі якості особистості здобувача освіти у процесі виконання виконавця екологічно доцільної та валеологічно грамотної діяльності. З-поміж багатьох функцій мотиваційно-ціннісного компоненту важливе значення посідає регулятивна, яка полягає у контролі спрямованості еколого-валеологічної діяльності.

Мотиваційно-ціннісний компонент включає:

- стійкий вектор на доцільну екологічно доцільну і грамотну здоров’язбережувальну діяльність;
- прояв інтересу до здійснення еколого-валеологічної діяльності;
- прагнення досягнути вагомих результатів у здійснюваній діяльності;
- визначення цінності природи і цінності власного життя і здоров’я;
- здатність до самореалізації, бажання творчого розвитку.

Аналізований компонент має і чітку рефлексивну спрямованість, бо передбачає усвідомлення ціннісних орієнтирів екологічної та валеологічної діяльності, особистого розвитку та саморозвитку, ставлення самовдосконалення умінь і навичок.

Учень повинен прагнути до підвищення рівня своїх компетентностей, що відбувається у процесі особистісного зростання, ініціативності, творчості і т. д. У процесі саморозвитку переглядається особистий досвід у взаємодії з природним

довкіллям, генеруються нові ідеї, підходи до організації та здійснення діяльності. Ініціатива здобувачів освіти визначається певними інтересами, стимулами, мотивами, орієнтацією на визначені цінності.

У центрі мотиваційно-ціннісного компонента еколого-валеологічної компетентності – стійка, позитивна мотивація учасників освітнього процесу до здійснення екологічної та здоров'язбережувальної діяльності.

Усвідомленість і результативність зазначених вище видів діяльності детермінується потребами особистості, які спонукають ставити певні цілі. Досягнення окресленого результату діяльності стає стимулом, спонукою для подальшої діяльності й визначення нових цілей. Стійка мотивація являє собою сукупність мотивів, які є усталеними. Саме змісту, значення певному виду діяльності, зокрема й еколого-валеологічної, надають мотиви. У процесі впливу таких чинників на особистість учня здійснюється вираження його вольових, творчих, пошукових, креативних якостей. [51, с. 11].

Розрізняють різні мотиви еколого-валеологічної діяльності (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Типи мотивів еколого-валеологічної діяльності здобувачів базової середньої освіти

| <i>№ з/п</i> | <i>Мотиви</i> | <i>Характеристика</i> |
|--------------|---------------|---|
| 1 | Усвідомлені | Розуміння причин, що спонукають до екологічних і здоров'язбережувальних дій, уміння побудувати спонукання за рівнем значущості особистості; в основі цих мотивів – екологічні та валеологічні інтереси, прагнення, ідеали, переконання. |

Продовження табл. 1.2

| | | |
|---|------------------|--|
| 2 | Неусвідомлені | Причини, що спонукають до еколого-валеологічної діяльності, не аналізуються, виражаються як неконтрольовані свідомістю переживання, бажання чи потяги. |
| 3 | Процесуальні | Задоволення від процесу еколого-валеологічної діяльності, задоволення під час взаємодії з різними природними об'єктами. |
| 4 | Результативні | Спрямованість на результат еколого-валеологічної діяльності. |
| 5 | Саморозвитку | Оволодіння додатковими знаннями у галузі екології та основ здоров'я, ознайомлення з цікавою інформацією. |
| 6 | Альтруїстичні | Безкорисна діяльність у соціоприродному середовищі та допомога природним об'єктам, людям. |
| 7 | Зобов'язання | Постійні, обов'язкові до виконання еколого-валеологічні дії та вчинки |
| 8 | Оцінки та успіху | Думка значущих для учня людей (однолітків, педагога, батьків) про досягнутий ним рівень, визнання його заслуг та значущості у колективі внаслідок здійснення еколого-валеологічної діяльності. |

Продовження табл. 1.2

| | | |
|----|-----------------|--|
| 9 | Релаксаційні | Потреба у відпочинку на природі, відновлення сил. |
| 10 | Самоствердження | Власна думка учня про досягнутий ним рівень, його значущості у колективі за допомогою реалізації еколого-валеологічної діяльності. |
| 11 | Пізнавальні | Екологічна, валеологічна ерудиція, набуття знань про навколишній світ та об'єкти живої та неживої природи, про організм людини і способи зміцнення здоров'я. |
| 12 | Комунікативні | Потреба спілкування із об'єктами живої природи, іншими людьми. |
| 13 | Естетичні | Сприйняття природи та організму людини як прекрасного, неперевершеного створіння, викликає позитивні емоції та почуття. |
| 14 | Меркантильні | Об'єкти живої чи неживої природи сприймаються як спосіб отримання вигоди, задоволення матеріальних потреб тощо. |

Умовою для утворення й розвитку мотивів особистості учня є наявність потре, стимулів еколого-валеологічної діяльності. З огляду на це важливим завданням у процесі формування еколого-валеологічної компетентності здобувачів базової середньої освіти є розвиток стійкого інтересу до проблем

природного довкілля й здоров'я людини, системи потреб відновлення та збереження природи як джерела здорового життя людини.

Найчастіше еколого-валеологічну позицію особистості визначає не один, а декілька мотивів. Для здобувача освіти зі сталої еколого-валеологічною позицією характерна присутність мотивів, що розташовані на верхніх рівнях ієрархії. Разом з тим, інші мотиви здатні створити основу для формування еколого-валеологічної компетентності учнів. Еколого-валеологічна позиція включає переконання в особистій причетності до діяльності із захисту природи, щодо поліпшення екологічного складника власного життя й діяльності. Така позиція передбачає розвинене бажання учнів поводитися так, щоб мінімізувати негативний вплив на природні об'єкти, власне здоров'я, наявність екологічно і валеологічних цілей, завдань, планів, намірів у житті, діяльності, вчинках, діях.

Соціальні мотиви, які стосуються практичної діяльності суспільства в цілому, також є мотивами еколого-валеологічної діяльності. Наприклад, формування і розвиток еколого-валеологічної культури, свідомості, мислення, поведінки, позиції населення. Мотиви особистісного розвитку також можна віднести до мотивів еколого-валеологічної діяльності, як-от: вміння долати труднощі, володіти собою, відстоювати власну позицію і т. д. Відповідність задатків, здібностей здобувача освіти меті еколого-валеологічної діяльності уможливорює реальне включення в організацію й здійснення такої діяльності.

Цінності, ціннісні орієнтації особистості, зокрема й еколого-валеологічні, мають також системоутворююче значення у структурно-функціональній характеристиці досліджуваної компетентності. Вони спрямовують діяльність учня, сприяють її усвідомленню, визначають вектор саморозвитку й самоствердження особистості.

Ціннісні орієнтації – це елементи внутрішньої (диспозиційної) структури особистості, сформовані та закріплені життєвим досвідом людини в ході процесів соціалізації та соціальної адаптації. Ціннісні орієнтації розмежовують значуще

для особистості від незначущого. Існують вони це через прийняття особистістю визначених цінностей, усвідомлюваних як предметних смислів та основних цілей життя.

Еколого-валеологічні цінності являють собою внутрішні структури особистості, які спрямовані на задоволення різних потреб (духовних, матеріальних, соціальних, екологічних, валеологічних тощо). Основний вектор таких цінностей – досягнення гармонійного співіснування людини як біосоціальної істоти з природним навколишнім середовищем, збереження, зміцнення і відновлення власного здоров'я й здоров'я нації.

Розрізняють цінності двох типів: інструментальні та самодостатні. Інструментальні цінності забезпечують опанування теоретичними та технологічними засадами еколого-валеологічної діяльності. Самодостатні цінності пов'язані з розвитком особистості учня, утвердженням пріоритетів природи і здоров'я у свідомості учня.

Зміст цінностей еколого-валеологічної діяльності дає суспільну значущість та престиж еколого-валеологічної діяльності, захоплення нею, визнання та підтримку її колективом, можливість займатися природоохоронною роботою, створювати здоров'язбережувальне освітнє середовище в школі, можливість самоствердження та особистісного зростання [2].

Діяльнісно-поведінковий компонент відіграє інтегративну роль у структурі еколого-валеологічної компетентності учнів ЗЗСО. Він є своєрідним показником рівня еколого-валеологічних знань, особистості спрямованості здобувачів освіти, рівня їхньої компетентності.

Цей компонент зорієнтований на застосування знань у житті та повсякденній діяльності, на розвиток інтелектуальних і практичних умінь у процесі виконання різних видів пізнавальної діяльності, у процесі активної участі на заняттях, здійснення практичної діяльності, написання наукових робіт.

Діяльнісно-поведінковий складник досліджуваної якості містить такі уміння школярів: оцінювати наявну екологічну ситуацію, здійснювати безпечну екологічну діяльність, дотримуватися правил поведінки у природі, раціонального природокористування та охорони природи, розв'язувати навчальні екологічні завдання, застосовувати технології для формування й розвитку екологічної компетентності пересічних громадян.

Прояви еколого-валеологічної діяльності учнів досить різноманітні: закріплення теоретичних знань у галузі екології та основ здоров'я, відпрацювання практичних умінь взаємодії з навколишніми природними об'єктами та збереження здоров'я, накопичення досвіду взаємовідносин з соціоприродним середовищем на основі еколого-валеологічного імперативу, спілкування з іншими людьми та фахівцями різних сфер. Тобто через набуття та усвідомлення, розвиток і передачу досвіду екологічної й валеологічної діяльності відбувається становлення і розвиток еколого-валеологічної компетентності учнів.

Отже, діяльнісно-поведінковий компонент еколого-валеологічної компетентності відображає характер і результативність як навчальної діяльності з оволодіння еколого-валеологічними знаннями й уміннями, так і конкретної практичної діяльності з охорони природного оточення та збереження здоров'я оточуючих. Для формування цього компонента еколого-валеологічної компетентності учнів важливими є спеціальні уміння: навчально-пізнавальні (уміння працювати зі спеціальною літературою екологічної та валеологічної тематики, готувати повідомлення і доповіді із вивчених джерел тощо) і практичні (уміння передбачати наслідки втручання людини в природні процеси та впливу їх змін на здоров'я людини, уміння співвідносити свої утилітарні потреби з вимогами раціонального природокористування; уміння пояснювати і залучати інших до природоохоронної та здоров'язбережувальної діяльності тощо) [22].

Отже, узагальнена структурно-функціональна характеристика еколого-валеологічної компетентності здобувачів загальної середньої освіти відображена в табл. 1.3.

Таблиця 1.3

Структура еколого-валеологічної компетентності учнів

| <i>Компонент</i> | <i>Сутність</i> |
|-----------------------|---|
| Когнітивний | <ul style="list-style-type: none"> – знання програмового матеріалу з екології та основ здоров'я; – знання методів збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я, методів оцінки та способів збереження стану навколишнього природного середовища; – розуміння закономірностей розвитку природи, суспільства, людини; – уявлення про можливості власного здоров'я та шляхи покращення середовища в реалізації життєвих планів та перспективи особистої участі у розв'язанні екологічних проблем. |
| Мотиваційно-ціннісний | <ul style="list-style-type: none"> – прагнення до розуміння сутності екологічно доцільної та валеологічно грамотної діяльності; – зацікавленість у виконанні норм і правил поведінки у природі, дотриманні принципів здорового способу життя; |

Продовження табл. 1.3

| | |
|-------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> – потреба розвивати та транслювати позитивний власний досвід у галузі здоров'язбереження та охорони природи; – усвідомлення цінності життя і власного фізичного, психічного та соціального здоров'я та у зв'язку з цим необхідності постійного зміцнення та збереження цілісності зовнішнього та внутрішнього середовища; – об'єктивна оцінка можливості реалізації своїх потреб у конкретній життєвій ситуації; – сприйняття взаємообумовленості та взаємовпливу людини та природи в умовах глобалізації. |
| Діяльнісно-поведінковий | <ul style="list-style-type: none"> – уміння планувати, здійснювати діяльність природоохоронного та здоров'язберігаючого характеру та оцінювати результат; – уміння узагальнювати факти, аналізувати явища, порівнювати об'єкти середовища на основі принципів концепції сталого розвитку; – уміння брати участь у колективній діяльності з пропаганди та популяризації, вивчення та розв'язання проблем здоров'я та екології; – уміння знайти та осмислити інформацію еколого-валеологічного характеру, отриману з текстів, графіків, таблиць тощо. |

Отже, еколого-валеологічна компетентність учнів є складним структурним утворенням. Досліджувана здатність включає в себе взаємозв'язані компоненти, які інтегруючись здійснюють вирішальний вплив на ступінь сформованості цього феномена.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГО- ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

2.1. Особливості застосування тренінгових технологій у процесі формування еколого-валеологічної компетентності учнів

Ефективною педагогічною технологією, за допомогою якої здобувачі освіти «вчаться визначати основні напрямки своєї майбутньої педагогічної праці, її цілі та перспективи, формувати позитивну „Я-концепцію”, удосконалювати свої рефлексивні характеристики, адаптуватися до майбутньої професійної діяльності» [57, с. 195] є тренінгова технологія. Ця технологія зорієнтована на розвиток умінь застосовувати теоретичні знання на практиці, усвідомлення та визначення власної екологічної позиції, моделювання різноманітних ситуацій в екологічній площині та їх розв’язання. На значення тренінгових технологій для підготовки здобувачів освіти вказує О. Фіщук: «...тренінги спрямовані на формування й утвердження особливого світогляду, цінностей та способу життя, вихованню бережливого ставлення до живих істот, альтруїзму й поваги як до людей, так і до природи» [50, с. 154]. О. Кочерга зазначає, що «у ході тренінгу майбутні вчителі мають можливість практикуватись, експериментувати, моделювати ситуацію, перевіряти свої висновки, аналізувати досягнення, шліфувати навички спілкування і власну поведінку» [21, с. 119].

У науковому освітньому дискурсі питання застосування педагогічних технологій у процесі навчання учнів є предметом дослідження М. Білянської, Н. Грицай, А. Гури, Л. Козак, І. Кореневої, О. Кочерги, Т. Миронюк,

О. Молчанюк, О. Пташенчук, І. Сокол, Ю. Солоної, І. Сяської, О. Чубрей, О. Шапран, Ю. Шапрана, І. Шмиголь та ін.

Наукові розвідки з проблеми визначення змісту, структури, особливостей застосування тренінгових технологій належать Т. Воронцовій, А. Григор'євій, М. Копитко, В. Пономаренко, О. Степаненко, Г. Тараненко, Ю. Ткаченко, Л. Томаневич, О. Фіщук, О. Цуруль, І. Шоробурі та ін.

Безперечним позитивом використання тренінгових технологій в освітньому процесі є те, що завдяки їм уможлиблюється занурення учасників тренінгу в емоційне поле проблеми, тобто включення до єдиного креативного простору. Крім того, тренінгові технології є орієнтованими на узгодженість у розв'язанні поставлених завдань всіх учасників освітнього процесу, що сприяє формуванню навичок ефективної поведінки здобувачів [38, с. 155].

У процесі використання тренінгу як технології навчання, важливо розуміти, що його основною метою є розвиток певних компетентностей, зокрема й еколого-валеологічної, а також оволодіння механізмами поведінки в певному середовищі, зокрема освітньому. Перевагою тренінгу як методу створення умов для самопізнання і самовдосконалення учасників варто назвати також можливість сформувати вміння самостійно розв'язувати як особистісні проблеми, так і групові завдання.

У перекладі з англійської термін «тренінг» означає навчання, тренування. Л. Петровська визначила тренінг як засіб психологічного впливу, спрямованого на формування нових знань, соціальних вимог, умінь і досвіду. На думку Л. Лук'янчук, тренінг є групою методів розвитку здібностей до навчання та оволодіння будь-яким складним видом діяльності, зокрема спілкуванням [32].

У науковому дискурсі тренінг розглядається як форма організації освітнього процесу, як засіб формування життєво важливих компетентностей, як форма взаємодії учасників освітнього процесу, як метод соціально-психологічного навчання і впливу, як засіб рефлексії тощо. З огляду на предмет

нашого дослідження тренінг ми визначаємо як активну взаємодію викладача (тренера) і студентів у процесі моделювання та ігрової імітації еколого-педагогічних ситуацій, пошуку підходів до розв'язання екологічних проблем з метою формування екологічної компетентності майбутніх педагогів [55].

З опертям на погляди педагогів та психологів, ми розглядаємо навчальний тренінг як педагогічну технологію навчання, оскільки він має чіткий алгоритм використання та гарантує досягнення запланованого результату, а саме формування та розвиток еколого-валеологічної компетентності здобувачів закладів загальної середньої освіти.

У процесі проведення тренінгу створюються умови для формування так званих «м'яких навичок» (soft skills). Ці навички формуються передусім у змодельованих ситуаціях, у яких здобувачі освіти:

- самостійно висловлюють й обґрунтовують власну думку;
- аналізують власні вчинки, поведінку, виражають своє ставлення до проблеми, яка розглядається;
- вчаться надавати й отримувати допомогу у певній ситуації;
- вчаться працювати в команді;
- закріплюють уміння системно і критично мислити.

Імплементация тренінгів у процес формування еколого-валеологічної компетентності сприяє особистісному зростанню учнів через формування soft skills (м'яких навичок). Сформовані soft skills допоможуть сучасним здобувачам освіти «трансформуватися у вагомні корпоративні ресурси» і сприятимуть ефективному розвитку структурних компонентів означеної компетентності. Ми виокремлюємо основні групи soft skills учнів, які формуються, розвиваються у процесі реалізації тренінгових технологій, як-от: комунікативні (вміння чітко, ефективно і впевнено викладати свої ідеї в усній або письмовій формі; вміння практикувати навички активного слухання і реагування; вміння чітко і впевнено представляти аудиторію); критичне мислення і навички розв'язання проблем

(уміння виявляти й аналізувати проблеми у складній ситуації і давати обґрунтовану оцінку); командна робота (вміння будувати взаєморозуміння, ефективно взаємодіяти і працювати з іншими людьми); навчання протягом усього життя та навички управління інформацією (вміння знаходити й управляти актуальною інформацією з різних джерел; вміння отримувати нові ідеї і здійснювати автономне навчання); етика, мораль і професіоналізм (вміння професійно розбиратися в економічних кризах, екологічних, соціальних і культурних аспектах життя; здатність аналізувати та приймати рішення щодо розв'язання етичних проблем); навички лідерства (вміння керувати проєктом; здатність розуміти і по черзі бути лідером і послідовником; здатність контролювати членів групи) [55, с. 257].

Тренінг як форма організації освітнього процесу має декілька класифікацій:

- за метою проведення: навчальний, тренувальний, контрольний;
- за чисельністю групи: індивідуальний, груповий, колективний, комбінований;
- за тривалістю проведення: короткочасний, тривалий, довготривалий;
- за частотою використання: систематичний, ситуативний, періодичний [42].

Найбільш популярними видами тренінгів в освітньому просторі є: соціально-психологічні, комунікативні, стратегічні, психокорекційні, тематичні, тренінги професійного зростання і т. д. Серед різноманітності видів тренінгів найбільшими формувальними можливостями стосовно досліджуваної здатності визначаються екологічні. М. Скиба зазначає, що екологічні тренінги «ґрунтуються на принципі активізації позиції викладача та студентів у освітньому процесі..., учасники тренінгу активно беруть участь у пошуку, колективному обговоренні різних підходів до розв'язання екологічних проблем, відшуковують і аналізують екологічну інформацію для вирішення пізнавальних завдань або перебувають в активному самотійному пошуку» [44, с. 126].

Учні під час тренінгових занять почувають себе у психологічній безпеці, бо цьому сприяє сама атмосфера таких занять і психологічний клімат (толерантність, розкутість, свобода). Важливе значення у створенні комфортної психологічної атмосфери відіграють спеціальні правила тренінга, яких повинні дотримуватися всі учасники. Вони налаштовують на позитивний діяльнісний простір, як-от: ввічливість, конфіденційність, цінування часу, зворотній зв'язок, розмова від свого імені, позитивність, добровільна активність тощо.

Дотримання правил тренінгу, які приймаються, як правило, на початку заняття, є обов'язковим для кожного учасника. Встановлення цих правил передбачає декілька цілей: можливість працювати в умовах, комфортних для себе та інших; чесно і відверто висловлюватися; мати змогу в зручний спосіб отримувати й сприймати певну інформацію; не заважати працювати іншим учасникам; без побоювань спонтанно висловлюватися, виявляти свою емоційність, першу реакцію; впевнитись у конфіденційності інформації тощо.

Тренінгові заняття проходять в умовно-імпровізованій ситуації переважно в ігровій формі, де учасники почувають себе невимушено, вільно. Інформаційний, інтерактивний і перцептивний блоки тренінгу – основа для побудови спілкування. Така блочна структура тренінгу відображає послідовність дій його учасників: спочатку відбувається аналіз інформації, потім активна взаємодія учасників, в кінці – сприйняття. Структурно-логічна послідовність складників тренінгового заняття дозволяє визначитись з власним місцем у груповому розв'язанні проблеми, за певних обставин брати на себе ініціативу, виконувати роль лідера групи, оцінивши адекватно ситуацію, допомагати й підтримувати інших учасників. Активно спілкуючись, учні навчаються слухати і розуміти, поважати думку інших, підтримувати один одного, бути чесними і відкритими, відкинути свої страхи і побоювання, навчаються довіряти. Працюючи над досягненням спільної мети учитель і учень стають єдиною командою [46].

Для того, щоб стимулювати активну взаємодію учасників тренінгу, використовуються інтерактивні методи, які сприяють вираженню активної суб'єктної реакції особистості. Остання проявляється у процесі засвоєння знань, вираження емоцій, здійснення практичної діяльності.

Проведення тренінгу відбувається чітко визначеною структурою. Типова структура, мета та завдання тренінгу разом слугують основою для складання плану його проведення. Під час тренінгу неодмінно виникають багато побічних тем для обговорення, і кожна з них виявляється більш чи менш привабливою, такою, що цікавить учасників. Проте їх опрацювання слугуватиме іншим цілям. Тим часом термін заняття спливатиме, і обов'язкові питання можуть залишитися не розглянутими. Тож саме завчасно складений план допоможе дотримуватися обраної теми, досягти бажаної мети.

На наш погляд, значно ефективнішим засобом проведення еколого-валеологічного тренінгу є спеціальні методи групової роботи, коли ініціатива, допомога виходить не тільки від учителя, а й від самих учнів – учасників групового процесу. Не потрібно думати, що це зможуть забезпечити заняття, які за формою і змістом мало відрізняються від звичайних уроків, на яких даються знання і формуються вміння і навички. Потрібні принципово нові форми проведення групових занять з учнями, що спираються на активні методи навчання та принципи роботи в групі.

Основними принципами у процесі організації і проведення тренінгу є:

1. Щирість і відвертість.

Чим більш відвертими будуть розповіді про те, що дійсно хвилює і цікавить, чим більш щирим буде пред'явлення почуттів, тим більш успішною буде робота групи в цілому.

2. Принцип «Я».

Основна увага учасників має бути зосереджена на процесах самопізнання, на самоаналізі та рефлексії. Навіть оцінка поведінки іншого члена групи має

здійснюватися через висловлювання власних почуттів і переживань. Забороняється використовувати міркування типу: «ми вважаємо ...», «у нас думка інша ...» і т. д. Всі висловлювання повинні будуватися з використанням особових займенників однини: «я відчуваю ...», «мені здається ...».

3. Активність.

У групі відсутня можливість пасивної роботи, так як більшість вправ передбачає включення всіх учасників. Вкрай небажаний вихід з групи. Крім того, всім учасникам пропонується вибрати собі на час тренінгової роботи «ігрове ім'я» – те ім'я, по якому всі інші учасники зобов'язані будуть звертатися до людини. Це може бути як дійсне власне ім'я, так і вигадане [36].

Таким чином у процесі формування еколого-валеологічної компетентності учнів є доцільним використання тренінгових технологій як ефективного способу застосування теоретичних знань у реальному житті, під час розв'язання екологічних проблем. Тренінг – педагогічна модель реальної життєвої ситуації, на підставі вивчення та аналізу якої учні виявляють проблему і пропонують її розв'язання. Його зміст і можливі рішення аналізуються і обговорюються спільно, навчаючись з вчителем.

У процесі формування еколого-валеологічної компетентності учнів тренінг може застосовуватися для розв'язання таких завдань: закріплення теоретичних знань; освоєння способів застосування екологічних і валеологічних знань на практиці, для виявлення і розв'язання екологічних проблем; формування навичок групового аналізу проблем і прийняття рішень, оцінки альтернативних варіантів в умовах невизначеності; ознайомлення з прикладами успішних дій з вирішення еколого-валеологічних проблем; прийняття рішень в умовах невизначеності; розробка алгоритмів рішення, плану дій.

Загалом у процесі формування досліджуваної компетентності важливо не обмежуватися рамками «інформаційно-довідкового» підходу, а необхідно створити умови для становлення суб'єктного досвіду емоційно-ціннісного та

практично-діяльнісного ставлення до навколишнього середовища. У зв'язку з цим слід зазначити, перш за все, пріоритет тренінгових технологій тобто активного, творчого отримання, переживання, осмислення нової інформації самими учнями перед засвоєнням готових знань. У процесі їх застосування створюються оптимальні умови для засвоєння еколого-валеологічних цінностей, становлення та розуміння смислів екологічної діяльності, тобто для формування системотвірного компонента еколого-валеологічної компетентності – мотиваційно-ціннісного [60].

Таким чином, тренінгові технології дозволяють з'єднати розвиток еколого-валеологічної спрямованості особистості школяра з досвідом діяльності в якості суб'єкта, тобто забезпечують реалізацію умов, необхідних для становлення означеної компетентності учнів.

Методична цінність тренінгів в освітньому процесі з біології незаперечна, адже у процесі їх проведення відбувається:

а) інформування учнів (про будову і функціонування біологічних об'єктів, закономірності перебігу процесів у біологічних системах різних рівнів організації, сутність і прояви біологічних законів та теорій тощо) та набуття нових умінь та навичок;

б) формування навичок співпраці, засад толерантності шляхом визначення межі

власної терпимості та поваги до прав і свобод інших людей;

в) формування навичок аналізу інформаційних джерел, логічного мислення, аналізу, вибору та презентації інформації;

г) зменшення прояву моделей соціально неприйнятної поведінки, стилю неефективного спілкування, особливостей реагування на подразники;

ф) зміна стереотипів та поглядів на проблему і власне навчання (його мету, процес, результат), результатом якої є усвідомлення його переваг та задоволення, наснага, позитивний емоційний фон тощо;

д) підвищення здатності учасників щодо позитивного ставлення як до себе, так і до життя [46, с. 193].

Так само, як і будь-яке навчальне заняття, урок-тренінг має певну мету та структуру. Структура уроку-тренінгу в себе включає вступну, основну та заключну частини.

Вступна частина передбачає:

- знайомство (розширення учнями знань один про одного);
- виявлення очікувань;
- визначення правил.

Основна частина включає в себе два блоки: теоретичний та практичний.

Теоретичний блок:

- інтерактивні презентації;
- інформаційні повідомлення;
- мозкові штурми;
- міні-лекції з елементами бесіди;
- самонавчання і взаємонавчання;
- відповіді на запитання;
- опитування думок.

Практичний блок:

- робота у групах;
- виконання проєктів;
- аналіз ситуацій;
- рольові ігри;
- керовані дискусії і дебати.

Заключна частина має на меті:

- підведення підсумків;

- зворотній зв'язок за тематикою поточного уроку-тренінгу;
- релаксація;
- процедура завершення тренінгу [44].

Орієнтовна тематика еколого-валеологічних тренінгів для учнів 9-х класів у процесі вивчення біології: «Здорова природа–здоровий я», «Пазли здоров'я», «Бути на Землі людиною», «Харчування і здоров'я», «Спосіб життя і здоров'я», «Природа і здоров'я», «Здоров'я і вибір людиною способу життя», «Планета моєї мрії», «Я – майбутня мама», «Відходи у доходи», «Збереження біосфери», «Вплив діяльності людини на стан біосфери», «Земля – наш спільний дім» та ін. Проведення тренінгів еколого-валеологічного змісту спрямоване на формування еколого-валеологічного світогляду, екологічних цінностей та здорового способу життя, сприяє вихованню відповідального ставлення до природи і власного здоров'я, альтруїзму й поваги як до людей, так і до природи.

Отже, тренінгові технології, які застосовуються з метою формування еколого-валеологічної компетентності учнів, виконують такі основні функції:

- цільова (спрямована на досягнення визначеної мети);
- комплексна (передбачає формувальний вплив на всі компонентні складники екологічної компетентності студентів);
- інформаційна (насичення тематичного поля тренінгу інформаційним матеріалом екологічного змісту);
- комунікативна (розвиток міжособистісної взаємодії на основі довіри, толерантності у спілкуванні);
- моделююча (передбачає імітацію професійних і екологічних ситуацій з метою повного «занурення» у них і вироблення шляхів їх розв'язання);
- мотиваційна (спрямована на формування мотивації до розвитку власної екокомпетентності, підвищення рівня її сформованості);

- практична (застосування отриманого досвіду в реальній практичній діяльності);
- рефлексивна (сприяє усвідомленню власного потенціалу, досвіду у розв’язанні еколого-педагогічних ситуацій, рівня власної екокомпетентності та прагненню до саморозвитку, самовдосконалення, самореалізації) [55, с. 261].

Отже, застосування тренінгів із метою формування еколого-валеологічної компетентності учнів у процесі вивчення основ здоров’я сприяє: активній взаємодії учасників освітнього процесу у розв’язанні еколого-валеологічних завдань; розвитку й удосконаленню еколого-валеологічних умінь і навичок завдяки включенню всіх учасників до єдиного креативного простору; мотивуванню у визначенні власної екологічної позиції та підвищенні її активності, розвитку вмінь висловити і відстояти особисту екопозицію; систематизації особистого і соціального досвіду еколого-валеологічної діяльності й виробленню власної траєкторії екоповедінки; усвідомленню власного рівня означеної компетентності й визначенню перспективних шляхів самовдосконалення.

2.2. Експериментально-дослідна робота з формування еколого-валеологічної компетентності учнів у процесі опанування основ здоров’я

Аналіз проблеми формування еколого-валеологічної компетентності учнів у процесі вивчення основ здоров’я підтвердив необхідність проведення педагогічного експерименту як з огляду на те, що в педагогіці цю проблему вивчено недостатньо, так і у зв’язку з необхідністю підвищення рівня формування еколого-валеологічної компетентності здобувачів освіти.

Для підтвердження висунутих припущень нами організовано і проведено педагогічний експеримент. Дослідження проходило на базі Дружбинського ЗЗСО І-ІІІ ступенів Ічнянської міської ради. Педагогічний експеримент проходив у

лютому 2023 року. Вибірка учнів 9-х класів становила 40 осіб, а саме: 22 учні 9-А класу і 18 учнів – 9-Б.

Програма експериментальної роботи з формування досліджуваної компетентності учнів передбачала:

- розроблення та добір методик для вивчення стану сформованості еколого-валеологічної компетентності здобувачів ЗСО, збір експериментальних даних, здійснення їх статистичної обробки;
- установа рівнів сформованості означеної компетентності учнів на основі статистично оброблених даних та визначених критеріїв і показників;
- розроблення методики застосування тренінгових технологій у процесі вивчення основ здоров'я;
- вибір контрольних (КГ) та експериментальних (ЕГ) груп учнів для перевірки ефективності впровадження тренінгових занять у процесі формування еколого-валеологічної компетентності учнів;
- проведення апробації й оцінювання ефективності запропонованих тренінгових занять у процесі формування досліджуваної компетентності здобувачів освіти, узагальнення одержаних результатів.

Для визначення рівня еколого-валеологічної компетентності учнів 9-х класів нами були виокремлені критерії рівнів сформованості досліджуваної здатності, які суголосні з структурно-функціональними компонентами означеної здатності, як-от: когнітивному, мотиваційно-ціннісному і діяльнісно-поведінковому. (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Критерії та показники рівнів сформованості еколого-валеологічної компетентності учнів

| <i>Компонент еколого-валеологічної компетентності</i> | <i>Критерії рівня сформованості еколого-валеологічної компетентності</i> | <i>Показники</i> |
|---|--|---|
| Когнітивний | Пізнавальний | <ul style="list-style-type: none"> – уявлення про сучасні екологічні проблеми та здоров'я людини; – прояв турботи за стан довкілля та збереження, зміцнення власного здоров'я; – наявність екологічних і валеологічних знань, їх актуалізація; – уміння застосовувати знання для вирішення конкретних екологічних і здоров'язбережувальних ситуацій; – розуміння власного місця у природі й значення збереження здоров'я; – уміння встановлювати взаємозв'язки між явищами природи та реальними тенденціями розвитку суспільства, між якістю довкілля та рівнем здоров'я особистості. |
| Мотиваційно-ціннісний | Аксіологічний | <ul style="list-style-type: none"> – здатність до суб'єктного сприйняття природних об'єктів; – наявність духовних потреб та інтересу в спілкуванні з природою, |

| | | |
|-------------------------|-------------|--|
| | | потреби вести здоровий спосіб життя; – домінування науково-пізнавальних, гуманістичних та естетичних мотивів у взаємодії з природним середовищем. |
| Діяльнісно-поведінковий | Операційний | – дотримання елементарних еколого-валеологічних норм і правил; – активна поведінка у природі; – участь у природоохоронній і здоров'язбережувальній діяльності. |

Саме ці критерії і були покладені в основу визначення рівнів сформованості досліджуваного явища. Теоретично виділяємо такі рівні: високий, середній і початковий.

Високий рівень сформованості еколого-валеологічної компетентності учнів:

- 1) суб'єктне сприйняття природи;
- 2) чітке уявлення про сучасні екологічні проблеми (локальні, регіональні, національні, глобальні), здоровий спосіб життя;
- 3) різнобічні валеологічні знання та знання основ взаємодії суспільства і природи;
- 4) сформований емоційно-вольовий компонент, переважають позитивні почуття у ставленні до природи, збереження власного здоров'я;
- 5) визначення власного місця у природі як рівноправного з останньою, визнання здоров'я як найвищої цінності життя;
- 6) домінування духовних потреб та інтересу до довкілля, збереження та зміцнення власного здоров'я;
- 7) перевага непрагматичних мотивів у взаємодії з оточуючим середовищем;

8) сформовані переконання щодо раціонального використання та охорони природного довкілля, утвердження здорового способу життя;

9) активна участь у різноманітних видах екологічної діяльності.

Середній рівень сформованості еколого-валеологічної компетентності учнів:

1) суб'єктно-об'єктне сприйняття природи;

2) нечіткі уявлення про сучасні екологічні проблеми, здоровий спосіб життя;

3) знання з екології та валеології фрагментарні;

4) емоційне ставлення до довкілля та власного здоров'я має споглядальний характер;

5) визначення особистого місця у природі як панівного або незалежного;

6) наявність духовних і матеріальних потреб, епізодичного інтересу до природного середовища, власного здоров'я;

7) поряд з непрагматичними мають місце і прагматичні мотиви взаємодії з оточуючим середовищем;

8) нестійкі переконання щодо раціонального використання та охорони навколишнього природного середовища, збереження та зміцнення власного здоров'я;

9) еколого-валеологічна діяльність носить виконавчий характер.

Початковий рівень сформованості еколого-валеологічної компетентності учнів:

1) об'єктне сприйняття природи;

2) відсутні уявлення про сучасні екологічні проблеми, здоровий спосіб життя;

3) поверхові знання з екології та валеології, їх епізодичність;

- 4) несформованість емоційно-вольового компонента, перевага споживацького ставлення до природи, пасивного ставлення до здорового способу життя;
- 5) визначення особистого місця у природі як панівного або підкореного;
- 6) відсутність інтересу до природного середовища, збереження та зміцнення власного здоров'я, перевага матеріальних потреб;
- 7) домінування прагматичних мотивів взаємодії з навколишнім природним середовищем;
- 8) відсутність переконань щодо раціонального використання та охорони природи, утвердження здорового способу життя;
- 9) пасивна участь в еколого-валеологічній діяльності.

Визначення рівня сформованості еколого-валеологічної компетентності здобувачів ЗЗСО здійснювалося з допомогою дібраного діагностичного інструментарію (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Емпіричні методи дослідження еколого-валеологічної компетентності здобувачів ЗСО

| Структурні компоненти ЕК | Критерії | Показники | Діагностичний інструментарій |
|---------------------------------|---------------------|---|-------------------------------------|
| Когнітивний | <i>Пізнавальний</i> | <ul style="list-style-type: none"> – уявлення про сучасні екологічні проблеми та здоров'я людини; – прояв турботи за стан довкілля та збереження, зміцнення власного здоров'я; – наявність екологічних і валеологічних знань, їх актуалізація; – уміння застосовувати знання для вирішення конкретних екологічних | Тестові завдання |

| | | | |
|-----------------------------|----------------------|---|---|
| | | і здоров'язбережувальних ситуацій; – розуміння власного місця у природі й значення збереження здоров'я; – уміння встановлювати взаємозв'язки між явищами природи та реальними тенденціями розвитку суспільства, між якістю довкілля та рівнем здоров'я особистості. | |
| Мотиваційно- ціннісний | <i>Аксіологічний</i> | Ціннісні орієнтації особистості | Тест екоціннісних диспозицій (за В. Скребцем); |
| | | Ціннісне ставлення до природного довкілля | Вербальна асоціативна методика «ЕЗОП» (за В. Дерябо, В. Ясвіним) |
| | | Потреби, інтереси, мотиви здійснення еколого-валеологічної діяльності | Методика «Альтернатива» (за В. Дерябо, В. Ясвіним) |
| | | Усвідомлення значущості розвитку власної еколого- валеологічної компетентності | спостереження |
| Діяльнісно- поведінковий | <i>Операційний</i> | Уміння і навички еколого-валеологічної діяльності | Опитувальник «Екодія» |

| | | | |
|--|--|---|------------------------------|
| | | Уміння застосовувати набуті знання у практичній діяльності | Метод експертного оцінювання |
| | | Еколого-валеологічна позиція | Опитувальник «Екопозиція» |
| | | Уміння розвивати власну еколого-валеологічну компетентність | спостереження |

Визначення рівнів сформованості досліджуваної компетентності учнів 9-х класів ми здійснювали відповідно до компонентного складу означеної компетентності, послуговуючись зазначеним вище інструментарієм.

Так, для визначення рівня когнітивного компоненту ми застосували систему тестових завдань (Додаток А).

У результаті обробки відповідей учнів на тестові питання нами використано кількісні показники відповідей:

- 1) правильна повна відповідь – 1 бал;
- 2) правильна неповна відповідь – 0,5 балів;
- 3) неправильна (відсутня) відповідь – 0 балів.

Для визначення рівня сформованості когнітивного компонента еколого-валеологічної компетентності учнів 9-х класів ми застосували шкалу:

- початковий рівень – 0-6 балів;
- середній рівень – 7-12 балів;
- високий рівень – 13-15 балів.

Присвоєння кількісних показників відповідям учнів на запитання анкети дало змогу визначити рівні сформованості когнітивного компонента досліджуваної компетентності здобувачів освіти 8-х класів (табл. 2.3, рис. 2.1).

Таблиця 2.3

Рівні сформованості когнітивного компонента еколого-валеологічної компетентності учнів 9-х класів (констатувальний експеримент)

| Рівні | 9-А клас | | 9-Б клас | |
|------------|-----------------|----------|---------------------|----------|
| | кількість учнів | відсотки | кількість студентів | відсотки |
| Початковий | 5 | 22,7% | 6 | 33,3% |
| Середній | 13 | 59,1% | 10 | 55,6% |
| Високий | 4 | 18,2% | 2 | 11,1% |
| Всього (n) | 22 | 100 | 18 | 100 |

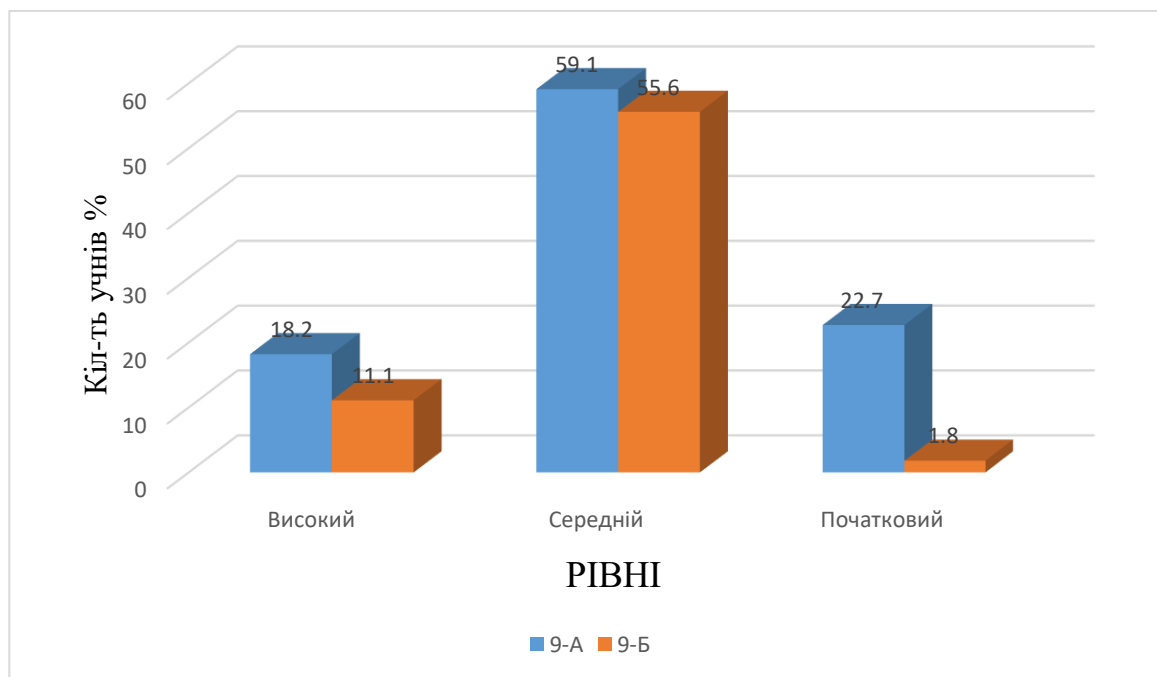


Рис. 2.1. Рівні сформованості когнітивного компонента еколого-валеологічної компетентності учнів 9-х класів (констатувальний експеримент)

Для визначення сформованості мотиваційно-ціннісного компонента еколого-валеологічної компетентності учнів досліджено ціннісні орієнтації особистості, ціннісне ставлення до природного довкілля і власного здоров'я, потреби, інтереси, мотиви здійснення еколого-валеологічної діяльності, рівень мотивації й інтересу до вивчення основ здоров'я. Для цього в досліджуваних класах проведено спостереження та анкетування.

Для визначення рівня сформованості зазначеного вище складника еколого-валеологічної компетентності здобувачів освіти використано адаптовані до дослідження методики: методику визначення ціннісних орієнтирів особистості, методику визначення здатності до самопізнання, методику «Альтернатива», «ЕЗОК» та ін. (Додаток Б). Мета дослідження – виявити мотивацію і ціннісні орієнтири учнів у процесі здійснення еколого-валеологічної діяльності.

Результати дослідження рівнів сформованості мотиваційно-ціннісного компонента досліджуваної компетентності учнів 9-х класів на констатувальному етапі педагогічного експерименту представлено в табл. 2.4, рис. 2.2.

Таблиця 2.4

Рівні сформованості мотиваційно-ціннісного компонента досліджуваної компетентності учнів 9-х класів (констатувальний етап)

| Рівні | 9-А клас | | 9-Б клас | |
|------------|-----------------|----------|---------------------|----------|
| | кількість учнів | відсотки | кількість студентів | відсотки |
| Початковий | 10 | 45,5% | 8 | 44,4% |
| Середній | 11 | 50% | 10 | 55,6% |
| Високий | 1 | 4,5% | 0 | 0% |

| | | | | |
|------------|----|-----|----|-----|
| Всього (n) | 22 | 100 | 18 | 100 |
|------------|----|-----|----|-----|

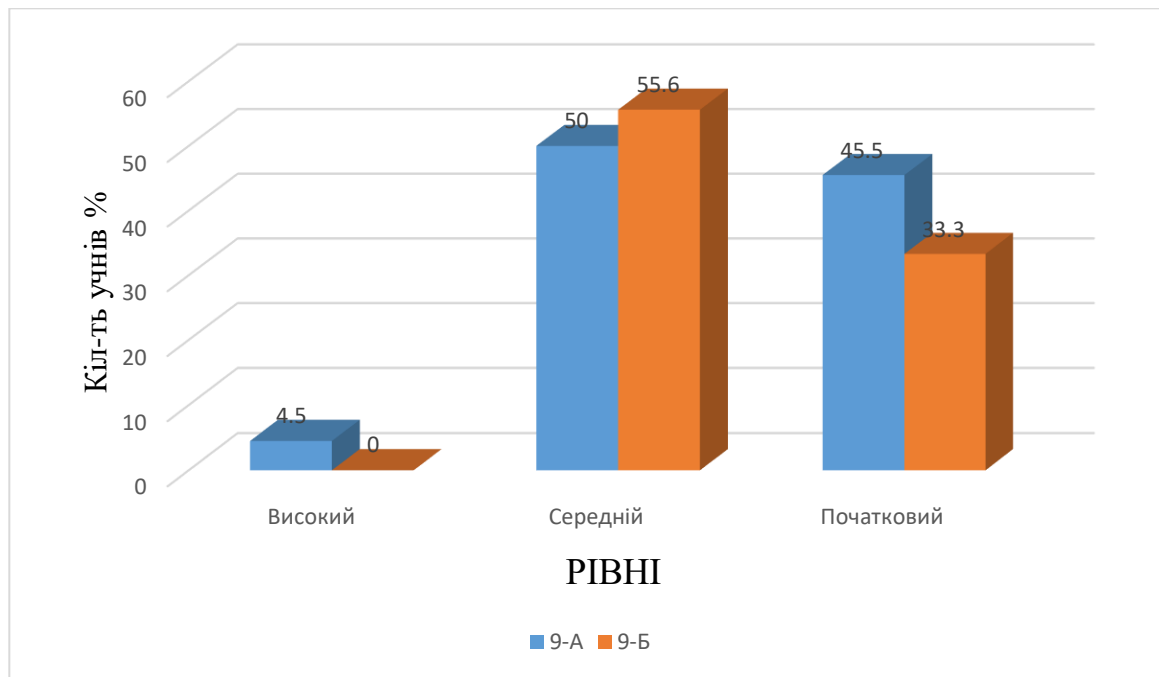


Рис. 2.2. Рівні сформованості мотиваційно-ціннісного компонента еколого-валеологічної компетентності учнів 9-х класів (констатувальний експеримент)

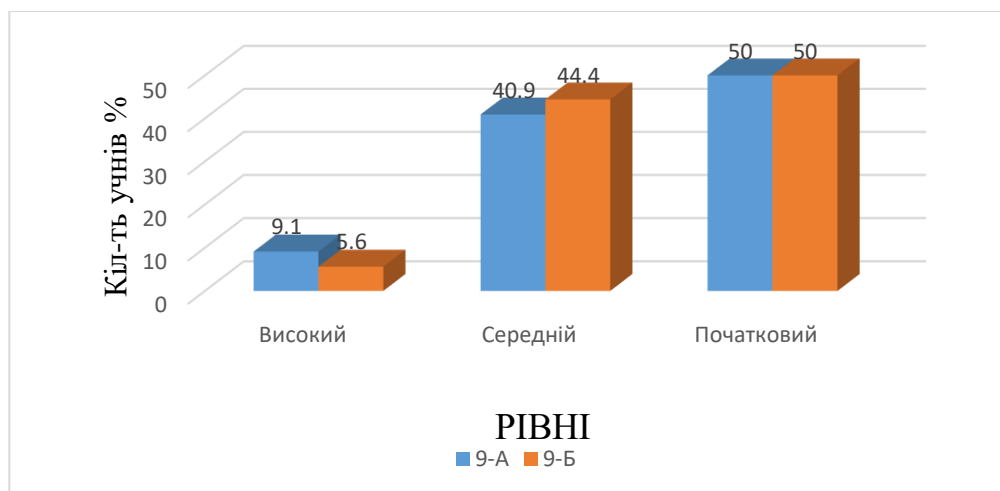
Для визначення рівня сформованості діяльнісно-поведінкового компонента еколого-валеологічної компетентності учнів використано пакет комплексних завдань для оцінювання здатності застосовувати опановані знання на практиці, вміння самоконтролю й самоаналізу, прагнення до саморозвитку та самовдосконалення, сукупність умінь і навичок, що забезпечують виконання певних функцій та типових завдань діяльності. Для цього використовували тест на визначення рівня сформованості умінь і навичок еколого-валеологічної діяльності «Екодія», методику експертного оцінювання, опитувальник «Екопозиція» (Додаток В).

Діагностику рівня сформованості діяльнісно-поведінкового компонента еколого-валеологічної компетентності учнів досліджуваних класів на констатувальному етапі педагогічного експерименту представлено в табл. 2.5, рис. 2.3.

Таблиця 2.5

**Рівні сформованості діяльнісно-поведінкового компонента еколого-валеологічної компетентності учнів 9-х класів
(констатувальний експеримент)**

| Рівні | 9-А клас | | 9-Б клас | |
|------------|-----------------|----------|---------------------|----------|
| | кількість учнів | відсотки | кількість студентів | відсотки |
| Початковий | 11 | 50% | 9 | 50% |
| Середній | 9 | 40,9% | 8 | 44,4% |
| Високий | 2 | 9,1% | 1 | 5,6% |
| Всього (n) | 22 | 100 | 18 | 100 |



**Рис. 2.2. Рівні сформованості мотиваційно-ціннісного компонента еколого-валеологічної компетентності учнів 9-х класів
(констатувальний експеримент)**

Згідно з результатами у таблицях 2.3–2.5 в учнів на констатувальному етапі превалюють початковий та середній рівні сформованості еколого-валеологічної компетентності за всіма компонентними складниками. Результати діагностики загального рівня еколого-валеологічної компетентності учнів 9-х класів подано в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Рівні сформованості еколого-валеологічної компетентності учнів 9-х класів на констатувальному етапі експерименту

| Рівні | 9-А клас | | 9-Б клас | |
|------------|---------------------|----------|---------------------|----------|
| | кількість студентів | відсотки | кількість студентів | відсотки |
| Початковий | 8 | 36,4% | 7 | 38,9% |
| Середній | 12 | 54,5% | 10 | 55,6% |
| Високий | 2 | 9,1% | 1 | 5,5% |
| Всього (n) | 22 | 100 | 18 | 100 |

За результатами констатувального етапу педагогічного експерименту з'ясовано (табл. 2.6), що високий рівень сформованості еколого-валеологічної компетентності учнів зафіксовано в 9,1 % осіб 9-А класу та 5,5 % осіб 9-Б класу; середній рівень – у 54,5 % учнів 9-А класу і 55,6 % учнів 9-Б; початковий рівень – 36,4 % респондентів 9-А класу та 38,9 % респондентів 9-Б.

Результати констатувального етапу педагогічного експерименту засвідчили недостатній рівень сформованості еколого-валеологічної компетентності учнів досліджуваних класів, дозволили встановити чинники, що впливають на її формування, окреслити коло теоретичних та практичних проблем, визначити та обґрунтувати застосування тренінгових технологій у процесі формування означеної здатності здобувачів освіти.

Отже, статистичні дані переконливо свідчать, що ці два класи є приблизно однаковими за рівнем сформованості досліджуваної компетентності. У подальшому ми їх визначаємо як контрольний клас (9-Б) та експериментальний (9-А).

З метою перевірки гіпотези дослідження нами організовано і проведено формувальний етап педагогічного експерименту.

У процесі формувального експерименту в експериментальному класі було впроваджено серію тренінгових занять еколого-валеологічного спрямування, як-от: «Екостиль життя: стоп COVID-19», «Пазли екоздоров'я», «Здорове довкілля – здорова людина», «Жити Екоздорово» (Додаток Г). Такі заняття були проведені під час уроків і в процесі організації позакласної роботи учнів. У контрольному класі освітній процес з біології здійснювався за запланованими вчителем технологіями.

Після реалізації серії еколого-валеологічних тренінгів в обох класах було проведено діагностувальні заходи з визначення рівнів сформованості компонентних складників еколого-валеологічної компетентності учнів 9-х класів. Діагностику сформованості означеної компетентності здійснено за допомогою методів науково-педагогічного дослідження на основі обґрунтованих критеріїв та відповідних їм рівнів. Для діагностики досягнень учнів використано завдання, аналогічні до завдань констатувального етапу, що дало змогу порівняти одержані дані до й після формувального етапу експерименту, зробити висновки стосовно якісних змін у рівнях сформованості еколого-валеологічної компетентності учнів.

Результати оцінювання рівня сформованості досліджуваної компетентності учнів експериментального й контрольного класів до та після формувального етапу педагогічного експерименту представлено у табл. 2.7.

Динаміка рівнів сформованості когнітивного компонента еколого-валеологічної компетентності учнів до та після формувального експерименту

| Класи | Етапи експерименту | Рівні сформованості еколого-валеологічної компетентності та кількість учнів (КУ) | | | | | |
|-------|--------------------|--|------|----------|------|------------|------|
| | | Високий | | Середній | | Початковий | |
| | | КУ абс. | % | КУ абс. | % | КУ абс. | % |
| ЕК | КЕ | 2 | 9,1 | 8 | 36,4 | 12 | 54,5 |
| 22 | ФЕ | 5 | 20,8 | 12 | 54,5 | 5 | 20,8 |
| КК | КЕ | 1 | 5,6 | 10 | 55,6 | 7 | 38,8 |
| 18 | ФЕ | 2 | 11,1 | 10 | 55,6 | 6 | 33,3 |

Результати досліджень свідчать, що динаміка рівнів сформованості еколого-валеологічної компетентності учнів більш виражена в експериментальному класі.

Отже, спостерігається підвищення середнього і високого рівнів сформованості еколого-валеологічної компетентності учнів експериментального класу в порівнянні з контрольним. Так, високий рівень сформованості ЕВК після проведення формувального експерименту зріс в експериментальному класі на 11,7 %, то в контрольному – лише на 5,5 %. Показник середнього рівня сформованості досліджуваної здатності в експериментальному класі підвищився на 18,1 %, а в контрольному – залишився на тих же позиціях. Для початкового рівня сформованості ЕВК спостерігається тенденція до зменшення його показників як в експериментальному, так і в контрольному класах після

проведення формувального експерименту. Проте зауважимо, що суттєва різниця (33,7 %) наявна в експериментальному класі. У контрольному відмінність у показниках початкового рівня складає всього 5,5 %.

Отже, підвищення середнього і високого рівнів сформованості ЕВК учнів експериментального класу, а тож зменшення показників початкового рівня свідчать про позитивний вплив еколого-валеологічних тренінгів на розвиток досліджуваної компетентності.

2.3. Методичні рекомендації щодо використання тренінгових технологій на уроках основ здоров'я з метою формування еколого-валеологічної компетентності здобувачів освіти

Застосування тренінгових технологій у навчанні є важливим елементом сучасної педагогічної системи. Вони надають учням можливість вивчати матеріал не тільки теоретично, а й практично, сприяючи їхньому глибшому розумінню та розвитку важливих життєвих навичок, формуванню ключових компетентностей. Розробка методичних рекомендацій щодо застосування тренінгових технологій може стати ключовим кроком у вдосконаленні процесу формування еколого-валеологічної компетентності здобувачів освіти.

Уроки основ здоров'я можуть стати ще більш захопливими та ефективними завдяки використанню тренінгових технологій. Тренінги сприяють не лише засвоєнню фактичного матеріалу, але й розвитку критичного мислення та практичних навичок. Результати аналізу наукової літератури, узагальнення передового досвіду вчителів-практиків уможливили вироблення рекомендацій щодо застосування тренінгів на уроках основ здоров'я з метою ефективного формування насамперед діяльнісно-поведінкового складника еколого-валеологічної компетентності учнів:

1) *Застосовувати здебільшого кейс-тренінги.* Учні розв'язують реальні еколого-валеологічні ситуації, аналізуючи факти та приймають рішення. Це сприяє розвитку аналітичних та критичних навичок. Фокус на вирішенні конкретних проблем або ситуацій стимулює творчий підхід до навчання та розвиває аналітичне мислення.

2) *Використовувати проблемне моделювання.* Створення моделей або ситуацій еколого-валеологічного змісту у процесі проведення тренінгу, що вимагають оперативного розв'язання, допомагає учням застосовувати теоретичні знання на практиці.

3) *Застосовувати інтерактивні ресурси навчання під час проведення тренінгів.* Створення презентацій, віртуальних турів, відео, аудіо та віртуальних продуктів сприяє унаочненню, поглибленню розуміння різних явищ еколого-валеологічного змісту.

4) *Фасилітувати груповий діалог.* Активізація обміном досвідом, думками в групах сприятиме дискусії й більш ґрунтовному опануванню матеріалом. Заохочуйте учасників обмінюватися контактами та продовжувати взаємодію після завершення тренінгу.

5) *Зосереджуватися на аспектах емоційного здоров'я,* використовуючи вправи на розслаблення, дихальні техніки та вправи медитації.

6) *Здійснювати самооцінювання та обговорення результатів тренінгу,* що сприяє розвитку учнівської самосвідомості та визначенню шляхів вдосконалення.

Отже, активна участь, групова взаємодія та використання сучасних технологій сприятимуть ефективному формувальному впливу тренінгових технологій на рівень еколого-валеологічної компетентності учнів.

ВИСНОВКИ

У результаті роботи над магістерським дослідженням ми дійшли таких висновків:

1. Актуальність формування еколого-валеологічної компетентності учнів є незаперечною. Сучасні глобальні проблеми вимагають нового підходу до освіти, щоб майбутнє покоління могло бути активним учасником розв'язання екологічних проблем та збереження власного здоров'я. Це завдання вимагає від педагогів і дослідників постійної уваги та пошуку нових методів та підходів для найефективнішого формування означеної компетентності, що визначатиме майбутнє нашого суспільства.

Незважаючи на вагомий внесок науковців, педагогів у дослідження окресленої проблеми, результати вивчення стану її теоретичної та практичної розробленості свідчать про необхідність продовження наукового пошуку в напрямі вивчення можливостей тренінгових технологій у формуванні еколого-валеологічної компетентності учнів.

2. Наукові розвідки та узагальнення досвіду вчителів-практиків уможливили тлумачення еколого-валеологічної компетентності як сукупності знань, ціннісних орієнтацій, способів діяльності стосовно збереження, розвитку і відновлення особистісного здоров'я та навколишнього природного середовища в умовах напруження екологічної ситуації. У дослідженні еколого-валеологічну компетентність учнів позиціоновано як структурно-функціональну здатність, побудовану на основі взаємозв'язаних і взаємозумовлених компонентів: когнітивного, мотиваційно-ціннісного і діяльнісно-поведінкового.

3. Відповідно до обґрунтованих компонентів еколого-валеологічної компетентності здобувачів освіти визначено й схарактеризовано критерії її сформованості (пізнавальний, аксіологічний, операційний), відповідні показники та диференційовано три рівні: початковий, середній і високий. Виокремлені рівні

вможливають дослідження ступеня і динаміки сформованості означеної здатності учнів й визначення ефективності реалізації тренінгових технологій у процесі формування еколого-валеологічної компетентності здобувачів освіти.

4. З опертям на погляди педагогів та психологів, ми визначаємо навчальний тренінг як педагогічну технологію навчання, оскільки він має чіткий алгоритм використання та гарантує досягнення запланованого результату, а саме формування та розвиток еколого-валеологічної компетентності здобувачів закладів загальної середньої освіти. Нами запропонований орієнтовний перелік тренінгових занять еколого-валеологічного спрямування для учнів 9-х класів, а також розроблено плани-конспекти таких тренінгів.

5. Результати проведення педагогічного експерименту свідчать, що динаміка рівнів сформованості еколого-валеологічної компетентності учнів більш виражена в експериментальному класі. Так, спостерігається підвищення середнього і високого рівнів сформованості еколого-валеологічної компетентності учнів експериментального класу в порівнянні з контрольним після проведення формувального експерименту. Так, високий рівень сформованості ЕВК після проведення формувального експерименту зріз в експериментальному класі на 11,7 %, то в контрольному – лише на 5,5 %. Показник середнього рівня сформованості досліджуваної здатності в експериментальному класі підвищився на 18,1 %, а в контрольному – залишився на тих же позиціях. Для початкового рівня сформованості ЕВК спостерігається тенденція до зменшення його показників як в експериментальному, так і в контрольному класах після проведення формувального експерименту. Проте зауважимо, що суттєва різниця (33,7 %) наявна в експериментальному класі. У контрольному відмінність у показниках початкового рівня складає всього 5,5 %.

Отже, підвищення середнього і високого рівнів сформованості ЕВК учнів експериментального класу, а тож зменшення показників початкового рівня

свідчать про позитивний вплив еколого-валеологічних тренінгів на розвиток досліджуваної компетентності. Гіпотеза є підтвердженою.

б) У процесі роботи над магістерським дослідженням ми розробили методичні рекомендації щодо застосування тренінгів під час формування еколого-валеологічної компетентності учнів: застосовувати здебільшого кейс-тренінги, використовувати проблемне моделювання, застосовувати інтерактивні ресурси навчання під час проведення тренінгів, фасилітувати груповий діалог, зосереджуватися на аспектах емоційного здоров'я, здійснювати самооцінювання та обговорення результатів тренінгу.

Перспективи подальших досліджень пов'язуємо із вивченням проблеми формування еколого-валеологічної компетентності здобувачів профільної середньої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність: підходи до вивчення, основні ознаки. *Моніторинг здоров'я школярів: між секторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів*: матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю. (м. Харків, 2009 р.). Харків, 2009. С. 132–136.
2. Бойчук Ю. Д., Зосименко С. К. Формування еколого-валеологічних ціннісних орієнтацій в процесі виховання майбутнього вчителя. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2004. № 19. С. 7–12.
3. Бойчук Ю. Д. Компетентнісний підхід до формування еколого-валеологічної культури майбутнього вчителя. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 7. С. 26–30.
4. Бондаренко О. М. Формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2008. 20 с.
5. Бузенко І. Л. Еколого-валеологічна компетентність: дефінітивні підходи. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 166. С. 193–196.
6. Бузенко І. Л. Формування еколого-валеологічної компетентності особистості як педагогічна проблема. *Вісник Черкаського університету імені Богдана Хмельницького*. Серія: Педагогічні науки. Черкаси, 2018. № 7. С. 34–40.
7. Державний стандарт базової середньої освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898.
URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrayinska-shkola/derzhavnij-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti>
8. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. К.: Академвидав, 2004. 352 с.

9. Дрожик Л. В. Еколого-валеологічні знання, як невід'ємний компонент еколого-валеологічної компетентності майбутнього вчителя. *Наукові записки. Серія: Психолого-педагогічні науки*. Ніжин, 2012. № 2. С. 124–127.
10. Дрожик Л. В., Щербак І. М. Інтегрований підхід до формування еколого-валеологічної компетентності майбутнього вчителя. *Актуальні проблеми державного управління педагогіки та психології* : зб. наук. пр. Херсон: Херсонський нац. техн. ун-т, 2015. Вип. 1. Т. 3. С. 29–32.
11. Дрожик Л. В., Щербак І. М. Підготовка майбутніх учителів до створення еколого-валеологічного освітнього середовища як основи здоров'язбереження учнів. *Молодь і ринок*. 2019. № 3 (170). С. 123–132.
12. Екологічна освіта для сталого розвитку у запитаннях та відповідях : науковометодичний посібник для вчителів / за ред. О. І. Бондаря. Херсон : Гринь Д. С., 2015. 228 с.
13. Жирська Г. Я. Еколого-валеологічні аспекти професійної культури вчителя біології. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/21067/1/107-109.pdf>
14. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі / упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко. К.: Шкільний світ, 2009. 128 с.
15. Зелений П. О. Екологічні компетентності та рівні їх формування у обдарованих старшокласників. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. № 7–8 (62–63). С. 5–9.
16. Зязюн І. А. Освітні парадигми та педагогічні технології у вимірах філософії освіти. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки*. 2011. Т. 1. Вип. 33. С. 22–27. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2011_1.33_6
17. Івакіна М. Д. Сутність і структура еколого-валеологічної компетентності здобувачів базової середньої освіти. *Освіта і наука XXI століття* : молодіжний вимір: матеріали щорічної звітної наук.-практ. конф. здобувачів

фахової передвищої, вищої освіти та молодих учених. (м. Глухів, 14 квітня 2022 року). Глухів, 2022. С. 178–179.

18. Книш С. І. Інноваційні педагогічні технології у еколого-валеологічній підготовці майбутніх вчителів фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2016. № 1 (70). Вип. 3. С. 36–38.

19. Концепція Нової української школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

20. Копитко М. І., Томаневич Л. М. Тренінги з менеджменту: навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 128 с.

21. Кочерга О. М. Особливості використання тренінгових технологій у процесі формування практичної компоненти професійної підготовки майбутнього учителя. *Молодий вчений*. 2014. № 2 (05). С. 116–119.

22. Кузьмінський А. І., Хроленко М. В. Проблема формування екологічної компетентності майбутніх учителів біології у процесі фахової підготовки: монографія. Черкаси: Видавець Чабаненко Ю. А., 2022. 190 с.

23. Куриленко Н. В. Формування екологічної компетентності учнів основної школи у процесі навчання фізики: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Кіровоград, 2015. 20 с.

24. Кутасевич В. Д. Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища в школі. *Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища: досвід проектування і реалізації* : матеріали круглого столу / упоряд. Н. А. Поліщук. Луцьк : ВІППО, 2018. С. 32–38.

25. Левків С. П. Формування екологічної компетентності учнів на уроках біології. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/14454/1/31.pdf>

26. Лещенко І. А. Формування екологічних компетентностей учнів засобами гурткової роботи. *Екологія Донбасу: уроки історії та виклики*

сьогодення: збірник тез I міжнародної науково-практичної конференції (м. Вінниця, 10-11 жовтня 2017 р.). Вінниця, 2017. С. 89–92.

27. Лиморева Ю. Тренінгове навчання у свідомій освіті. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/228638086.pdf>

28. Липова Л., Лукашенко Т., Малишев В. Екологічна компетентність особистості в умовах фундаменталізації освіти. *Освіта регіону*. 2012. № 1. С. 277–280. URL: <http://social-science.com.ua/article/767>

29. Логвінова Я. О. Екологічна компетентність особистості – передумова збереження здоров'я людини. URL: http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/bitstream/123456789/6038/1/ilovepdf_com-83-84.pdf

30. Лук'янова Л. Б., Гуренкова О. В. Екологічна компетентність майбутніх фахівців. Навчально-методичний посібник. Київ- Ніжин: ПП Лисенко, 2008. 243 с.

31. Лук'янова Л. Б. Сучасні підходи до формування екологічної компетентності фахівців. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2008. № 17. С. 60–66.

32. Лук'янчук Н. В. Класифікація видів тренінгів. *Навчання і виховання обдарованої дитини*. 2013. № 1. С. 272–279.

33. Люленко С. О., Мороз Л. М., Подзерей Р. В. Формування екологічної компетентності учнів як один із актуальних запитів сучасного суспільства. *Екологічні науки*. 2020. № 2(29). Т. 2. С. 16–19.

34. Мазур П. Є., Данилюк П. О., Дрегалюк В. С. Розвиток еколого-валеологічної компетентності у студентської молоді. *Екологія. Людина. Суспільство*: матеріали XXI міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 2020 р.). Київ, 2020. С. 270–271.

35. Мельничук І. М. Цільові аспекти використання тренінгів. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2007. Вип. 19. С. 185–192.

36. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. К. : МАУП, 2004. 192 с.
37. Михайліченко М. В., Рудик Я. М. Освітні технології: навчальний посібник. Київ: ЦП «КОМПРИНТ», 2016. 583 с.
38. Нікітченко Н.Г. Екологічна та валеологічна компетентність: точки перетину. *Природнича освіта і наука для сталого розвитку України: проблеми і перспективи* : матер. IV всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Глухів, 19-20 жовтня 2023 р.). Глухів: Глухівський НПУ ім. О. Довженка, 2023. С. 188–191.
39. Нікітченко Н.Г. Змістове наповнення поняття «еколого-валеологічна компетентність» здобувачів освіти. *Modern problems of science, education and society: proceedings of the 3rd International scientific and practical conference* (Kyiv, May 22–24, 2023). Kyiv, 2023. P. 689–693.
40. Новописьменний С. А. Здоров'язбережувальна компетентність школяра та шляхи її формування. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54.2). С. 27–31.
41. Оржеховська В. М., Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навчально-методичний посібник. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188 с.
42. Педагогічні технології в підготовці вчителів : навчальний посібник / за ред. І. Ф. Прокопенка. Харків : ХНПУ, 2018. 457 с.
43. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. *Голос України*. 2017. 27 верес. (№ 178-179). С. 10–22.
44. Скиба М. М. Формування умінь еколого-педагогічної діяльності майбутніх учителів біології у процесі тренінгу. *Педагогічний процес: теорія і практика. Серія: Педагогіка*. 2016. № 4 (55). С. 124–129.
45. Случик І., Спаська А. Формування здоров'язбережувальної компетенції майбутнього вчителя біології. *Гірська школа українських Карпат*. 2017. № 16. С. 118–120.

46. Степаненко О. К., Отришко О. О. Тренінг як інноваційний засіб сучасної освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 19. Т. 1. С. 152–155.

47. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінги. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Умань, 14 травня 2020 року) / за заг. ред. Т. Д. Перепелюк. Умань, 2020. 107 с.

48. Тараненко Г. Г., Поправко О. В. Імплементация тренінгових технологій в освітній процес закладу вищої освіти як умова особистісного та професійного зростання майбутнього фахівця. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Т. 3. С. 153–158.

49. Титаренко Л. М. Формування екологічної компетентності студентів біологічних спеціальностей університету : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2007. 210 с.

50. Фіщук О. Тренінг як ефективний метод практичної підготовки студентів-біологів. *Psychological Prospects Journal*. 2020. Вип. 35. С. 148–161.

51. Формування еколого-валеологічної компетентності майбутнього вчителя у процесі біологічної підготовки: теоретико-методичні аспекти: метод. реком. для викл. пед. навч. закл. / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2014. 50 с.

52. Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища: досвід проектування і реалізації : матеріали круглого столу / упоряд. Н. А. Поліщук. Луцьк : ВППО, 2018. 124 с.

53. Хроленко М. В. Еколого-валеологічна компетентність майбутніх учителів біології: дефінітивні підходи. *Modern research in world science: матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Львів, 10–12 липня 2022 р.). Львів, 2022. С. 636–641. URL: <https://sci-conf.com.ua/iv-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-modern-research-in-world-science-10-12-07-2022-lviv-ukrayina-arhiv/>

54. Хроленко М., Івакіна М. Значення тренінгових технологій у процесі формування еколого-валеологічної компетентності учнів : *Сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку природничо-математичних наук та методик їх викладання* : матер. І всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Глухів, 20–21 жовт. 2022 р.). Глухів, 2022. С. 338–343. URL : <https://drive.google.com/file/d/1pw9lpG8LOSvmR04UQVPQIY0jDxLqRAfV/view>

55. Хроленко М. В., Мегем О. М. Формування екологічної компетентності майбутніх учителів біології засобом тренінгових технологій. *Наукові інновації та передові технології*. Київ, 2022. № 9 (11). С. 251–263. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/issue/view/81>

56. Хроленко М. В. Система формування екологічної компетентності майбутніх учителів біології у процесі фахової підготовки: монографія / за наук. ред. А. І. Кузьмінського. Суми: Видавничо-виробниче підприємство «Мрія», 2022. 400 с.

57. Цуруль О. А. Методика організації та проведення тренінгів: особливості підготовки майбутніх учителів біології. *Педагогічні науки*. 2017. № 1. С. 192–198.

58. Шаповал Т. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності вихованців позашкільних навчальних закладів через здоров'язбережувальні технології. URL: <http://xn--e1aajfpcds8ay4h.com.ua/pages/view/878>

59. Шапран О. І., Шапран Ю. П. Проектні та тренінгові технології: їх сутність, різновиди та досвід використання у вищій школі. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 193–195.

60. Шоробура І., Ткаченко Ю. Тренінгові технології у закладах вищої освіти. *Молодь і ринок*. 2019. № 2 (169). С. 6–12.

61. Щербак І. М. Підготовка майбутніх учителів до створення еколого-валеологічного освітнього середовища як основи здоров'язбереження учнів. *Молодь і ринок*. 2019. № 3(170). С. 137–140.

62. Ясінська Н. В. Формування мотивації на здоровий спосіб життя школярів в умовах інноваційного освітнього середовища. *Формування інноваційного здоров'язберезувального освітнього середовища: досвід проектування і реалізації* : матеріали круглого столу / упоряд. Н. А. Поліщук. Луцьк : ВІППО, 2018. С. 29–32.

ДОДАТОК А

Тести для визначення рівня сформованості когнітивного компонента еколого-валеологічної компетентності учнів (констатувальний експеримент)

1. Що включає до себе фізичне здоров'я?
 - a. Тільки правильне харчування
 - b. Фізичні вправи, правильне харчування та належний сон
 - c. Інтелектуальний розвиток
2. Яка важлива складова здоров'я включає в себе вміння розвивати та управляти своїми емоціями?
 - a. Соціальне здоров'я
 - b. Психічне здоров'я
 - c. Фізичне здоров'я
3. Як визначити правильне харчування?
 - a. Їсти тільки рідкі продукти
 - b. Споживати різноманітні та збалансовані страви
 - c. Відмовлятися від харчових добавок
4. Чому важливо вживати достатню кількість води?
 - a. Для запобігання втомі
 - b. Для підтримання нормального функціонування організму
 - c. Вода не є важливою для здоров'я
5. Яке твердження є правильним стосовно впливу тютюнопаління на здоров'я?
 - a. Тютюн не має жодного впливу на здоров'я
 - b. Тютюн може призвести до хронічних захворювань та прискореного старіння

- c. Тютюн покращує фізичну витривалість
6. Що включає до себе концепція "соціальне здоров'я"?
- a. Вміння розвивати та управляти своїми емоціями
 - b. Взаємодія та відносини з іншими людьми
 - c. Любов до себе
7. Які фактори можуть впливати на психічне здоров'я?
- a. Спадковість тільки
 - b. Взаємодія з іншими людьми, стрес, генетика
 - c. Відсутність фізичних хвороб
8. Що означає термін "репродуктивне здоров'я"?
- a. Здоров'я сировинного сектора
 - b. Стан здоров'я, пов'язаний з репродукцією та сексуальністю
 - c. Здоров'я тваринного світу
9. Які засоби можна використовувати для збереження емоційного здоров'я?
- a. Відмова від взаємодії з іншими
 - b. Споживання алкоголю щодня
 - c. Зайняття хобі, спілкування з близькими людьми
10. Як впливає регулярна фізична активність на здоров'я?
- a. Зменшує ризик серцевих захворювань та поліпшує настрій
 - b. Збільшує ризик хвороб
 - c. Не має впливу на здоров'я
11. Чому важливо дотримуватися режиму сну?
- a. Сон не впливає на здоров'я
 - b. Достатній сон сприяє відновленню організму та забезпечує його нормальне функціонування
 - c. Можна обійтися без сну

12. Як важливо дотримуватися особистої гігієни для збереження здоров'я?
- a. Особиста гігієна не має значення для здоров'я
 - b. Забезпечує захист від інфекцій та інших хвороб
 - c. Гігієна важлива тільки в певні періоди життя
13. Як впливає стрес на здоров'я?
- a. Стрес позитивно впливає на організм
 - b. Стрес може призвести до різних хвороб та впливати на психічне здоров'я
 - c. Стрес не має впливу на організм
14. Що означає "ресурсне здоров'я"?
- a. Стан здоров'я високого рівня
 - b. Володіння ресурсами для подолання труднощів та стресу
 - c. Відсутність проблем зі здоров'ям
15. Чому важливо уникати негативних звичок, таких як вживання наркотиків?
- a. Негативні звички не впливають на здоров'я
 - b. Наркотики можуть призвести до серйозних проблем зі здоров'ям та соціальним виключенням
 - c. Вживання наркотиків забезпечує здоров'я

**Тести для визначення рівня сформованості когнітивного складника
еколого-валеологічної компетентності учнів**

(формувальний експеримент)

1. Що означає термін "екосистема"?
- a. Органічне господарство
 - b. Спільнота живих організмів та їхнє навколишнє середовище
 - c. Зберігання паперових відходів

2. Чому важливо зберігати біорізноманіття?
 - a. Зберігання книг в бібліотеці
 - b. Підтримання різноманітності життя на Землі
 - c. Захист стійких видів від вимирання
3. Що таке валеологія?
 - a. Наука про здоров'я
 - b. Наука про ліси
 - c. Наука про космос
4. Яке значення має "концепція сталого розвитку"?
 - a. Розвиток тільки для одного покоління
 - b. Задоволення потреб сучасного покоління, не зашкоджуючи потребам майбутніх поколінь
 - c. Використання всіх ресурсів на максимум
5. Які фактори призводять до забруднення водойм?
 - a. Відсутність людей біля водойм
 - b. Викиди промислових відходів та неправильне використання рідких медикаментів
 - c. Відпочинок біля річки
6. Що таке "поняття вуглецевого сліду"?
 - a. Відзначення вугіллям дерев
 - b. Кількість вуглецю, яку особа або організація викидає в атмосферу
 - c. Залишок вугілля після згоряння
7. Які заходи можна вжити для збереження енергії в повсякденному житті?
 - a. Постійне використання електроприладів
 - b. Використання енергозберігаючих ламп
 - c. Відкриття вікна при використанні кондиціонера

8. Чому важливо вживати продукти, які вирощуються в місцевості?***

- a. Зменшення витрат на продукти
- b. Підтримка місцевих фермерів та зменшення викидів CO₂
- c. Вибір продуктів тільки через Інтернет

9. Як вітри впливають на екосистеми?

- a. Завдають шкоду лише рослинам
- b. Збагачують ґрунт поживними речовинами
- c. Можуть поширювати насіння, впливати на клімат та формувати

ландшафт

10. Як можна взяти участь у збереженні екології в місці проживання?

- a. Викидати сміття в природу
- b. Активно використовувати одноразові товари
- c. Роздільно збирати сміття та економити воду

ДОДАТОК Б

Діагностичний інструментарій для визначення рівня сформованості мотиваційно-ціннісного компонента еколого-валеологічної компетентності учнів

Вербальна асоціативна методика „ЕЗОК” (за В. Дерябо, В. Ясвіним)

Методика розроблена В. Ясвіном, С. Дерябо. Вона використовується для дослідження типу домінуючої установки респондентів щодо ставлення до природи. Дослідження здійснюється за допомогою тестування. Інтерпретація отриманих результатів здійснюється відповідно до ключа оцінки і обробки даних дослідження.

Умовно можна виділити чотири типи установок особистості щодо природи: особистість сприймає природу як об’єкт краси („естетична установка”), як об’єкт вивчення, отримання знань („когнітивна”), як об’єкт охорони („етична”) і як об’єкт вигоди („прагматична”). „ЕЗОП” – це „емоції”, „знання”, „охорона”, „прагматизм” – робочі назви типів установок, які використовувалися під час створення даної методики.

Кількість виборів того чи іншого асоціативного типу обчислюється в процентному відношенні від максимально можливого, з наступним присвоєнням їм відповідних рангів: I, II, III і IV. Тип установки, що отримав найбільшу питому вагу (перший ранг), розглядається як провідний у даної особистості.

Інструкція.

Вам будуть запропоновані п’ять слів і до кожного з них ще по стільки ж. Виберіть те із п’яти слів, яке для Вас краще всього пов’язано із запропонованим. В якості відповіді Ви запишете тільки обране слово. Відповідати потрібно швидко, так як перша реакція найбільш точно відображає Ваш вибір.

1. Поле: обробляти (О)
урожай (В)
простір (К)
квітуче (З)
пісок

2. Заєць: білий (К)
хутро (В)
сіно
сліди (З)
заборона (О)

3. Гриб: осінь (К)
отруйний (З)
пір’я
жарити (В)
Червона книга (О)

4. Мати-й-мачуха: корінь (З)
роса (К)
яблука
заповідник (О)
ліки (В)

В. Взаємодіючи з навколишнім середовищем, основною метою людини є задоволення власних потреб, отримання користі від нього.

6. А. Природа – це об’єкт дії людини.

Б. Природа – це суб’єкт по взаємодії з природою.

В. Природа – це оточуюче людину середовище.

7. А. Розвиток довкілля має підкорюватися розвиткові людства.

Б. Розвиток природи є процес, якому має бути підкорений розвиток людства.

В. Розвиток природи і людства є процес коеволюції, взаємовигідної єдності.

8. А. Правильним і дозволеним є те, що корисно людині та людству.

Б. Правильним і дозволеним є те, що не порушує існуючої екологічної рівноваги у природі.

В. Правильним і дозволеним є те, що не порушує гармонійного співіснування людини та природи.

9. А. Природа охороняється людиною заради існування природи.

Б. Природа охороняється для майбутніх поколінь.

В. Природа охороняється заради гармонійної взаємодії людини та природи.

10. А. Етичні норми та правила діють у соціальній сфері, а не у природі.

Б. Етичні норми та правила поширюються і на взаємовідносини людини і природи.

В. Етичних норм і правил потрібно передусім дотримуватися у природі.

11. А. Розвиток приватної власності – це шлях розв’язання екологічних проблем.

Б. Усвідомлення власної відповідальності перед природою - шлях виходу з екологічної кризи.

В. Повернення до натурального господарства - розв’язання всіх екологічних проблем.

Додаток Г

Плани-конспекти тренінгових занять для учнів 9-х класів у процесі вивчення основ здоров'я

Тема: Екостиль життя: стоп COVID-19

Мета тренінгу:

Навчальна: сформувати уявлення про причини виникнення, епідеміологію, карантинні заходи, профілактику та прогнози розвитку пандемії COVID-19 в Україні та світі; встановити причиново-наслідкові зв'язки між ставленням особистості до природного довкілля і захворюваністю на коронавірус COVID-19.

Розвивальна: розвивати вміння оцінювати ризик у життєвих ситуаціях в умовах пандемії, навички відповідальної екобезпечної поведінки, засвоїти основи захищеної поведінки у випадку ризику інфікування; алгоритм протидії захворюванню на коронавірус COVID-19.

Виховна: виховувати ціннісне ставлення до власного здоров'я і навколишнього природного середовища, толерантне ставлення до людей, які захворіли на COVID-19 та належать до групи ризику, виховувати екологічний стиль життя.

Обладнання: презентація, ватмани, маркери, фліпчарт, мультимедійна дошка, стікери.

План тренінгу

| Вид діяльності | Завдання | Остаточний результат |
|-------------------------------|---|---|
| I. Вступна частина | | |
| 1.1. Знайомство | | |
| Вправа «Цінності життя» | Визначити пріоритетні ціннісні орієнтири, що домінують у здобувачів вищої освіти на цьому етапі життя | Встановлено чесноти, що переважають у житті людини. Побудовано ієрархію життєвих цінностей майбутніх педагогів. |
| 1.2. Зворотний зв'язок | | |

| | | |
|--|---|---|
| Вправа «Намалюй і доведи» | Практично переконати, що природа і здоров'я – це найвищі цінності життя | Визначено найважливіші ціннісні орієнтири життя |
| 1.3. Очікування | | |
| Вправа «Пазли» | Надати можливість учасникам зрозуміти і сформулювати результати, яких вони досягнуть, узявши участь у тренінгу | Досягнуто розуміння, на що спрямовується тренінг і що очікується від учасників, зацентровано увагу на меті й завданнях тренінгу |
| 1.4. Правила тренінгу | | |
| Вправа «Мікрофон» | Визначити правила поведінки в процесі проведення тренінгу | Досягнуто розуміння щодо поведінки учасників у процесі проведення тренінгу |
| II. Основна частина | | |
| 2.1. Теоретичний блок | | |
| Вправа «Інтелектуальна розминка» (робота в групі, фронтальне опитування) | Актуалізувати проблему та встановити рівень обізнаності учасників тренінгу щодо проблеми COVID-19, зв'язку ставлення особистості до природного довкілля і захворюваність | Встановлений рівень обізнаності учасників визначає зміст подальшої роботи під час тренінгу |
| Вправа «Інтерактивна презентація» | Надати інформацію щодо причин виникнення, епідеміології, карантинних заходів, профілактики та прогнозів розвитку пандемії COVID-19 в Україні та світі. Акцентувати увагу на залежності рівня захворюваності на COVID-19 і способу життя людини, її ставлення до навколишнього природного середовища. Перегляд мультимедійної презентації та відеоматеріалів | Сформовано уявлення про критичне становище в Україні стосовно поширення COVID-19, важливості способу життя людини, її екоповедінки у поширенні захворюваності, сформована впевненість у необхідності здійснення профілактичної роботи |
| 2.2. Допоміжні вправи | | |
| Вправа «Руханка» | Навчити чергувати розумову діяльність із фізичним навантаженням задля активного відпочинку | Сформовано вміння здійснювати активний відпочинок |
| 2.3. Практичний блок | | |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Вправа «Моделювання життєвих ситуацій»</p> | <p>Відпрацювання алгоритму дій щодо профілактики COVID-19 і закріплення вмінь здійснювати еколого доцільну та безпечну діяльність.</p> <p>Ситуація 1. Людині необхідно придбати продукти харчування у продуктовому магазині. Місто належить до червоної зони за поширенням захворювання.</p> <p>Продемонструвати та прокоментувати дії, які максимально убезпечать Вас від вірусу в магазині.</p> <p>Чи правильно виконані дії? Які помилки допущено?</p> <p>Ситуація 2. Людина повернулася з продуктового магазину. Місто належить до червоної зони за поширенням захворювання.</p> <p>Продемонструвати дії та прокоментувати, як убезпечити себе і свою оселю від вірусу.</p> <p>Чи правильно виконані дії? Які помилки допущено?</p> <p>Ситуація 3. У людини є ознаки ГРВІ та підвищеної температури. Покажіть та прокоментуйте дії людини в цій ситуації?</p> <p>Чи правильно виконані дії? Які помилки допущено?</p> <p>Ситуація 4. Людина контактувала з особою, яка має підтверджений випадок COVID-19. Подальші дії людини.</p> <p>Ситуація 5. Під час екологічної акції на подвір'ї школи учні та класний керівник знайшли використані захисні одноразові маски і серветки. Який буде алгоритм дій учасників освітнього процесу щодо утилізації цих</p> | <p>Сформовано вміння щодо попередження інфікування COVID-19 та дотримання профілактичних заходів, закріплені вміння здійснювати еколого доцільну та безпечну діяльність</p> |
|---|---|---|

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| | засобів індивідуального захисту, щоб убезпечити себе від COVID-19? | |
| III Заклучна частина | | |
| 3.1. Підбиття підсумків | | |
| Вправа «Продовж речення» | Відпрацювання вміння узагальнювати інформацію та робити висновки | Сформовано вміння узагальнювати інформацію та робити висновки |
| 3.2. Зворотний зв'язок | | |
| Вправа «Склади пазли» | Навчити досягати поставленої мети | Сформовано вміння усвідомлювати та досягати поставленої мети |
| 3.3. Релаксація | | |
| Вправа «Врятуй пташечку» | Формувати вміння нормалізувати емоційно-психічний стан за допомогою м'язового розслаблення | Вироблено вміння нормалізувати емоційно-психічний стан |
| 3.4. Завершення тренінгу | | |
| Вправа «Легені» | Усвідомлення кінцевого результату | Сформовано ціннісне ставлення до кожного із учасників тренінгу |

Перебіг тренінгу

I. Вступна частина

1.1. Знайомство

Вправа «Цінності життя»

– Добрий день, учасники нашого тренінгу! (Учасники сидять колом, обличчям один до одного.)

– Візьміть аркуш паперу у формі «серця». Напишіть на ньому своє ім'я і прикріпіть так, щоб усі бачили. Ось так (показую). А зараз ланцюжком кожен повинен назвати своє ім'я і продовжити фразу «Найвищою цінністю в моєму житті є». Почну я, а ви продовжите.

– Мене звати..... Найвищою цінністю в моєму житті є моя родина.

Ви називали різні цінності, але для кожного з нас немає більшої цінності, аніж здоров'я. Воно забезпечує повноцінне та благополучне життя людини.

1.2. Зворотний зв'язок

Вправа «Намалюй і доведи»

- Що таке здоров'я? (Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів.)

- Назвіть ознаки фізичного благополуччя.
- Назвіть ознаки психічного благополуччя.
- Назвіть ознаки соціального благополуччя.
- Назвіть ознаки духовного благополуччя.
- Від яких чинників залежить здоров'я? (51 % – спосіб життя; 20 % – спадковість; 19 % – стан довкілля; 10 % – медицина).

А зараз нам необхідно довести, що здоров'я – це найбільша цінність. Тому виконаємо вправу «Намалюй і доведи». Зараз за кольором веселкової стрічки об'єднаємося у дві групи. Вам необхідно на ватмані зобразити здорову людину (на фізичному, психічному, духовному, соціальному рівнях здоров'я) і репрезентувати малюнок.

Обмінюємося малюнками. Вам необхідно із здорової людини зобразити хвору людини на всіх рівнях. Репрезентувати. Знову здійснюємо обмін малюнками. Потрібно відновити малюнок здорової людини.

Чому повністю відновити малюнок здорової людини не вдалося?

І це дійсно так, оскільки все в нашому житті можна придбати, а здоров'я – ні.

Сьогодні наш тренінг стосується однієї з найстрашніших хвороб, яка охопила увесь світ, – **COVID-19**.

1.3. Очікування

Вправа «Пазли»

– Подивіться на назву теми нашого тренінгу. У кожного з вас є пазл. Візьміть його і напишіть своє сподівання від теми тренінгу, тобто про що б ви хотіли дізнатися на цьому тренінгу, виходячи із його теми. (На це завдання відводжу вам 1хв)

- Наприклад, хочу дізнатися про способи інфікування вірусом.
- Тепер ланцюжком зачитаємо свої очікування і прикріпимо їх на дошці. У кінці заняття ми перевіримо, чи справдились Ваші очікування.

1.4. Повторення правил

Вправа «Мікрофон»

Для того, щоб ми з вами плідно працювали, необхідно домовитися про правила поведіння на тренінгу. Які правила Ви знаєте?

А зараз давайте зачитаємо їх ще раз.

Правила:

- Дотримуватися регламенту.
- Слухати учасників і чути.

- Бути активним.
- Говорити тільки за темою і тільки від свого імені.
- Не викрикувати: кожен має право на власну думку.
- Дотримуватися правила «піднятої руки».

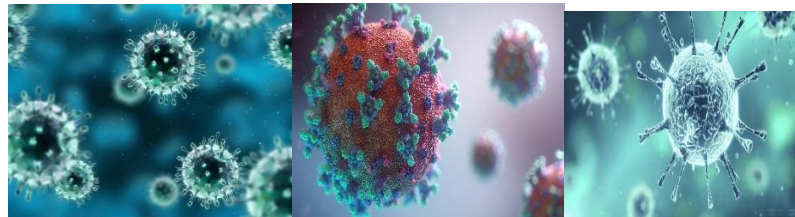
II. Основна частина

2.1. Теоретичний блок

Вправа «Інтелектуальна розминка»

– У швидкому темпі у формі експресопитування я буду ставити запитаннями, на які Ви повинні дати коротку, але конкретну і змістовну відповідь. За кожну правильну відповідь будете отримувати смайлик. Потім визначимо переможця.

- Яке середовище називається природним?
- Що спільного між живою і неживою природою?
- Перерахуйте відмінні ознаки між живою і неживою природою.
- Подивіться на ілюстрацію і визначте об'єкти живої чи не живої природи перед вами представлені?



- За якими ознаками ви вінесли ці об'єкти до живої природи?
- Які саме форми життя представлені на рисунку?
- Яка форма життя називається вірусом?
- Яка наука вивчає віруси?
- Назвіть відмінні ознаки, властивості, які відрізняють віруси від клітинних форм життя.
- Які особливості будови простих вірусів?
- Які особливості будови складних вірусів?
- Чим самозбирання вірусних частинок відрізняється від розмноження клітин?
- Чому вихід частинок простих вірусів з інфікованих клітин зазвичай спричинює їхню загибель?
- Яким може бути позитивний вплив вірусів на організм хазяїна?
- Які вірусні захворювання людини вам відомі?
- Яка вірусна хвороба за останні декілька років охопила людство?

Вправа «Інтерактивна презентація»

Захворювання, спричинене новим коронавірусом, уперше було виявлене в Ухані, Китай, та отримало назву коронавірусного захворювання 2019 (COVID-19). «CO» означає *corona* (корона), «VI» – *virus* (вірус) та «D» – *disease* (захворювання). Хвороба почалася як [спалах, що розвинувся у пандемію](#). Її причиною став коронавірус [SARS-CoV-2](#) (стара назва 2019-nCoV), циркуляція якого в людській популяції була до грудня 2019 року невідомою. Цей вірус уперше був ідентифікований під час розслідування спалаху в м. Ухань, Китай, у грудні 2019 року.

Перегляньте відео: https://youtu.be/-lMD-wQ_kvQ з'ясуйте та представте:

- схематичну будову [SARS-CoV-2](#);
- [схему проникнення вірусу до організму людини](#);
- особливості проникнення вірусу SARS-CoV-2 в живі клітини;
- реакцію нашої імунної системи на проникнення вірусної інфекції.

Вправа «Доведи або спростуй»

Проаналізуйте рисунок і дайте відповідь на запитання: COVID-19 – це міф чи реальність?

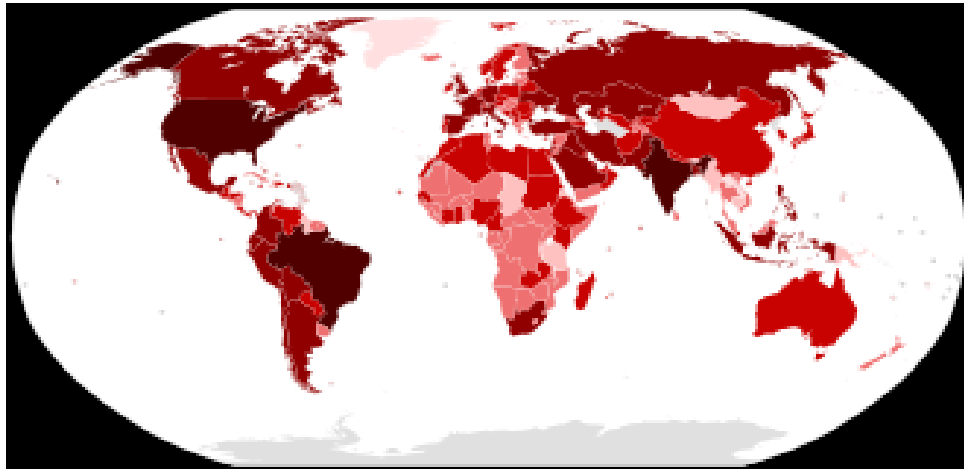


Рис. 1. Мапа загальної кількості підтверджених заражень COVID-19

Отже, COVID-19 – це наша реальність, адже про це свідчать і дослідження науковців, і високий рівень смертності народонаселення в усьому світі.

Як відбувається інфікування людини вірусом [SARS-CoV-2](#)?
(побудувати «асоціативний куц» до отриманої фрази).

інфікування людини вірусом [SARS-CoV-2](#)

Коронавірус, зазвичай, передається повітряно-краплинним шляхом. У рідкісних випадках він може поширюватися при контакті з фекаліями. Краплі залишаються підвішеними в повітрі тільки протягом короткого часу, але можуть залишатися життєздатними й заразними на металевій, картонній, скляній або пластиковій поверхнях. Передавання від людини до людини шляхом прямого контакту є найпоширенішою формою передавання вірусу.

ВООЗ заявила, що ризик поширення інфекції від людини без симптомів дуже низький. Однак аналіз ситуації з COVID-19 у Сингапурі й Тяньцзіні в Китаї показав, що коронавірусні інфекції можуть поширюватися людьми, які нещодавно заразилися вірусом і ще не мають симптомів. Більшість коронавірусів уражують верхні дихальні шляхи й травний тракт у ссавців і птахів. Вважається, що звичайні коронавіруси є причиною великої кількості «застудних» хвороб у дорослих. Таким вірусам властива сезонність – зима та рання весна. Коронавірусна «застуда» може повторюватися приблизно через 4 місяці, тому що антитіла до коронавірусу довго не зберігаються. Крім того, антитіла до одного штаму коронавірусу можуть не спрацьовувати проти інших. Пневмонії, викликані цим збудником, можуть бути як вірусними, так і ускладненими вторинною бактеріальною пневмонією. Значення впливу коронавірусів врахувати складно, тому що на відміну від риновірусів їх складно вирощувати в лабораторних умовах.

Максимальне поширення вірусу від хворого відбувається в перші 3 дні від початку хвороби, але може починатися і за 2 доби до початку захворювання. Виділення вірусу від хворого триває до 12 днів у легких і середніх випадках, і протягом більше 2 тижнів у важких випадках. Тож інкубаційний період триває від 2 днів до 2 тижнів.

Вірус не здатний переміщуватись на далекі відстані. Він є тільки в крапельках, які людина вдихає під час кашлю чи чихання. Відстань – це гарантія безпеки. Це фактор переривання епідеміологічного ланцюга. Заразитися неможливо від інфікованої людини, якщо ви на відстані 1,5 м.

Переважає контактний шлях зараження. Найчастіше вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей через руки або інші предмети (хустинку, рукавиці) після торкання до об'єктів (дверних ручок, поручнів, тварин, м'яса, риби) забруднення, виділених з дихальних шляхів хворого чи інфікованого.

Запитання для обговорення:

- Чи можна заразитися від тварин?
- Чи передається вірус через фрукти та овочі?
- Чи безпечно отримувати посилки з країн, де зареєстровано випадки захворювань, спричинених новою коронавірусною інфекцією?

Проаналізуйте рисунок № 2 та з'ясуйте, як довго коронавірус живе на різних поверхнях.



Рис. 2. Термін життя коронавірусу на різних поверхнях

Отже, у повітрі COVID-19 зберігає життєздатність до 3 годин, на міді – 4 години, на картоні – 24 години, найбільш стабільний вірус на пластиці й нержавіючій сталі – його можна знайти протягом від двох до трьох днів. Прості засоби дезінфекції можуть вбити вірус, унеможливлуючи зараження людей. Але констатація того, що вірус життєздатний і існує на поверхні не підтверджує масове зараження таким чином. Тому все-таки на першому місці залишаються прямі контакти.

Проаналізуйте, які клінічні ознаки притаманні людині, яка хворіє на COVID-19?



Рис. 3. Поширені симптоми коронавірусу COVID-19

Отже, клінічна картина звичайної коронавірусної інфекції неспецифічна. Вона подібна до такої при захворюваннях, викликаних респіраторно-синцитіальним вірусом, вірусами парагрипу й риновірусами. Можливі біль під час ковтання, чхання, нездужання, головний біль, тобто симптоми, характерні й для інших ГРВІ.

Інкубаційний період триває 2–3 дні. Хвороба перебігає зі слабо вираженими симптомами загальної інтоксикації. Температура тіла найчастіше нормальна або субфебрильна. Основний симптом – риніт. Вірус також є причиною синуситів, фарингітів. Загальна тривалість захворювання – 5–7 діб. Більшість коронавірусів не становить загрози для життя, однак спричиняє ураження не тільки верхніх, а й нижніх відділів дихальних шляхів, що виявляється в кашлі, болю в грудній клітці при диханні, свистячих хрипах, задишці. Вважають, що ці спостереження вказують на певне значення коронавірусів як збудників, які сприяють розвитку пневмонії.

У дітей коронавірусна інфекція перебігає клінічно більш виражено, ніж у дорослих. До нежитю часто приєднуються трахеїт і збільшення шийних лімфатичних вузлів. Окрім того, майже у 25 % випадків є кашель, що свідчить про поширення запального процесу в нижні відділи дихальних шляхів. Описано випадки спалаху коронавірусної інфекції з проявами ураження лише травного тракту за типом гострого гастроентериту. Хвороба є короткочасною і характеризується легким перебігом. З калу було виділено штами NECV-24 і NECV-25.

Клінічні прояви інфекції Covid-19 схожі на прояви SARS-CoV- і MERS-CoV-інфекції. Інкубаційний період інфекції Covid-19 становить 2–14 днів. Клінічна картина спочатку подібна до такої при ГРВІ: першими з'являються гарячка, чхання, головний біль, після чого приєднується сухий кашель. Через тиждень з'являється утруднене дихання або задишка, постійний біль або тиск у грудях, ціаноз.

Подальший розвиток може привести до тяжкої пневмонії, гострого респіраторного дистрес-синдрому, сепсису, септичного шоку й смерті.

У всіх пацієнтів при рентгенографічному обстеженні виявляються зміни, що можуть бути ледве помітними або, навпаки, великими, одnobічними або двобічними. У деяких пацієнтів рівні лактатдегідрогенази й АСТ підвищені, рівні тромбоцитів і лімфоцитів знижені. У деяких пацієнтів виявлено гостре ушкодження нирок. Можуть розвинутих синдром дисемінованого внутрішньосудинного згортання і гемоліз.

Комп'ютерно-томографічне сканування грудної клітки часто виявляє багатофокусні плямисті тіні або помутніння у вигляді меленого скла, розташовані на периферії легені, підплевральній ділянці й обох нижніх частках. У невеликій кількості випадків можливі локальні ураження. Прогресування хвороби відбувається переважно протягом 7–10 днів. У критичних випадках може відбувались подальше розширення консолідації, при цьому вся площа легень відзначається підвищеною непрозорістю, що одержало назву «біла легеня», «матове скло» (рис. 4).



Рисунок 1

Рис. 4. «Матове скло»

Проаналізуйте, які люди найлегше, а які найтяжче переносять захворювання на COVID-19?



Рис. 5. Групи ризику, які найлегше та найтяжче переносять захворювання на COVID-19

До групи високого ризику розвитку більш тяжких випадків включають осіб віком понад 60 років і тих, хто має хронічні захворювання, цукровий діабет, ниркову недостатність, хронічні захворювання легень.

Діти є важливими факторами передавання вірусу грипу в суспільстві. Для вірусу COVID-19 початкові дані показують, що діти страждають менше, ніж дорослі, і частота випадків у віковій групі 0–19 років низька. Клінічне спостереження показує, що перебіг інфекції COVID-19 у 80 % був легким або безсимптомним, у 15 % – тяжким, що вимагало кисневої терапії, 5 % – критичні випадки, що вимагають штучної вентиляції легень. Коефіцієнт летальності становить 3–4 %. Для порівняння: летальність сезонного грипу, зазвичай, значно нижча від 0,1 %.

Тяжкі й критично хворі пацієнти є вразливими щодо вторинних бактеріальних або грибкових інфекцій. Швидкий і значно підвищений рівень С-реактивного білка може вказувати на можливість вторинної інфекції.

Пацієнти з низькою загальною кількістю лімфоцитів на початку захворювання, як правило, мають поганий прогноз. Рівні експресії IL-6 і IL-10 у тяжких пацієнтів значно збільшуються.

Чим відрізняється COVID-19 від грипу?

Побудуйте порівняльну таблицю на основі аналізу рисунку 6.



Рис. 6. COVID-19 та грип

Клінічно диференціювати коронавірус дуже складно, оскільки його симптоми ідентичні таким при інших захворюваннях дихальних шляхів чи травного тракту. При виявленні рентгенологічних ознак пневмонії (неоднорідні інфільтрати в будь-якому сегменті легень – атипова пневмонія) встановлюють діагноз – «вірогідний випадок». Якщо при цьому тест на коронавірус негативний, його необхідно повторити.

Позитивний результат нуклеїнової кислоти SARS-CoV-2 є золотим стандартом діагностики COVID-19. Застосовується полімеразна ланцюгова реакція в реальному часі, ампліфіковані гени виявляють за інтенсивністю флуоресценції. Для аналізу можна брати глоткові мазки, мазки з носу, носоглоткові виділення, мокроту, бронхоальвеолярну промивну рідину, кров, кал, сечу й кон'юнктивальні виділення. ГРВІ-CoV-2 переважно проліферує в альвеолярних клітинах II типу, тому дослідження зразків із нижніх дихальних шляхів є більш інформативним. Виявлення нуклеїнових кислот у різних видах зразків може покращити точність діагностики. Пік вірусного навантаження спостерігається через 3–5 днів після початку захворювання. Тому, якщо тест на нуклеїнову кислоту негативний на початку, зразки слід продовжувати збирати й перевіряти в наступні дні.

Позитивний специфічний IgM або специфічний IgG титр антитіл у фазі одужання, що є в ≥ 4 рази вищим, ніж у гострій фазі, може бути використаний як діагностичний критерій у підозрюваних пацієнтів із негативною полімеразною ланцюговою реакцією.

Особистий захист відповідно до BSL-2 вимог лабораторного захисту має бути виконаний для біохімічних, імунологічних тестів та інших рутинних лабораторних тестів. Зразки перевозяться в спеціальних транспортних цистернах і ящиках, що відповідають вимогам біобезпеки. Усі лабораторні відходи обов'язково повинні автоклавуватися.

Що таке вакцина і для чого потрібна вакцинація? До профілактичних заходів відносимо вакцинацію народонаселення.

Проаналізуйте, які види та типи вакцин проти SARS-CoV-2 були створені науковцями та їхню ефективність.

24 КАНАЛ

ПОРІВНЯННЯ ВАКЦИН ПРОТИ КОРОНАВІРУСУ

| ВАКЦИНА | КОМПАНІЯ | ТИП ВАКЦИНИ | ЕФЕКТИВНІСТЬ |
|---|---|-----------------------------|---------------|
|  NVX-CoV2373 | Novavax | Пептидна | 96% |
|  Comirnaty | Pfizer-BioNTech | мРНК-вакцина | 95,8% |
|  mRNA-1273 | Moderna | мРНК-вакцина | 94,5% |
|  Супутник-V | Центр епідеміології та мікробіології імені Н.Ф. Гамалії | Векторна | 91,6%* |
|  CoronaVac | Sinovac | Цільновіріонна інактивована | 83,5% |
|  AZD1222 | AstraZeneca | Векторна | 81,3% |
|  Covaxin | Bharat Biotech | Цільновіріонна інактивована | 81% |
|  BBIBP-CorV | Sinopharm | Цільновіріонна інактивована | 79,34% |
|  Convidecia | CanSinoBIO | Векторна | 74,8% |
|  Ad26.COVS.2.S | Johnson & Johnson | Векторна | 66%** |
|  ЕпіВакКорона | Вектор | Пептидна | |

*перевіряється, очікується результат перевірки ЄС
** колять тільки раз

Дані: ВООЗ

Рис. 7. Порівняльна таблиця вакцин проти SARS-CoV-2

Проаналізуйте можливі побічні ефекти від вакцинації.



До ефективних профілактичних заходів профілактики поширення вірусу належать ізоляція та карантин. Досвід Китаю, Республіки Кореї, Сингапуру та інших країн чітко показує, що активне тестування й відстеження контактів у поєднанні із заходами соціального дистанціювання й мобілізацією громади можуть запобігти зараженню й врятувати життя людей.

Перегляньте відео та з'ясуйте, як себе захистити від вірусних інфекцій.
<https://youtu.be/EmMD0qkUFPs>

Отже, необхідно дотримуватися правила гігієни рук; носити маску правильно; дезінфікувати особисті речі; не вживати сирого м'яса; поважати особистий простір; уникати дотиків свого обличчя; зміцнювати свій імунітет.

Перегляньте відео <https://youtu.be/2NOzH9dopyI> та з'ясуйте, що робити, якщо ви погано себе почуваєте.

Отже, прикривайте рот і ніс при кашлі або чханні суглобом ліктя або серветкою і викидайте серветку в смітник, що закривається кришкою; уникайте тісного контакту з усіма, хто має симптоми застуди або грипу; негайно звертайтеся до лікаря, якщо у вас підвищена температура, кашель або якщо ви відчуваєте, що вам важко дихати.

Руханка. Вправи на зняття м'язового напруження

Учасникам тренінгу потрібно стати у коло, після чого тренер звертається до них зі словами «Роби, як я» і показує певний рух (присісти, поплескати в долоні, підняти ногу, покрутитися, підскочити, виконати танцювальний рух). Усі повторюють. Потім інший учасник говорить «Роби, як я» і показує інший рух, і так далі по колу.

Практичний блок

Ви прослухали інформацію про захворювання COVID-19 та шляхи профілактики, а також методи захисту.

А зараз за веселковою стрічкою необхідно утворити дві команди та виконати такі завдання. Відпрацювати алгоритм правильного миття рук, надягання і знімання одноразової маски та рукавичок. На виконання завдання вам відводиться 2 хвилини. Далі необхідно продемонструвати вказані дії.

Моделювання ситуацій

Проблемні ситуації

А зараз я пропоную вам розглянути і продемонструвати свої дії в запропонованих життєвих ситуаціях. Усі засоби, які необхідні, ви можете вибрати і застосовувати.

Ситуація 1. Людині необхідно придбати продукти харчування у продуктовому магазині. Місто належить до червоної зони за поширенням захворювання. Продемонструвати дії та коментарі, які максимально убезпечать вас від вірусу в магазині.

Чи правильно виконані дії?

Які помилки допущено?

Ситуація 2. Людина повернулася з продуктового магазину. Місто належить до червоної зони за поширенням захворювання. Продемонструвати дії та прокоментувати, як убезпечити себе і свою оселю від вірусу.

Чи правильно виконані дії?

Які помилки допущено?

Ситуація 3. У людини є ознаки ГРВІ та підвищеної температури. Покажіть та прокоментуйте дії людини в цій ситуації?

Чи правильно виконані дії?

Які помилки допущено?

Ситуація 4. Людина контактувала з особою, яка має підтверджений COVID-19. Подальші дії людини.

Ситуація 5. Під час екологічної акції на подвір'ї школи учні та класний керівник знайшли використані захисні одноразові маски і серветки. Який буде

алгоритм дій учасників освітнього процесу щодо утилізації цих засобів індивідуального захисту, щоб убезпечити себе від COVID-19?

III. Заключна частина

3.1. Підбиття підсумків

Ось і підходить до завершення наш тренінг. Нам потрібно підбити підсумки. Продовжити фразу: «Я можу розказати рідним (друзям) про COVID-19»

3.2. Зворотний зв'язок

Тепер давайте проаналізуємо, чи справдилися ваші очікування. (Зачитую очікування, а учасник, який його писав, сидячи говорить, що саме справдилося чи ні та відповідь аргументує).

3.3. Релаксація «Врятуй пташечку»

Уявіть, що у вас у руках маленька беззахисна пташечка. Витягніть руки долонями догори. А тепер зігрійте її своїм рівним, спокійним подихом, повільно, по одному пальчику складіть долоні, прикладіть їх до своїх грудей, віддайте пташечці доброту свого серця. Розкрийте долоні, і ви побачите, що пташка радісно злетіла, посміхніться їй і не сумуйте, вона ще прилетить до вас.

3.4. Створення плаката «Легені»

У кожного з вас є шматок паперу червоного кольору. Давайте на ньому запишемо поради, закликання, прохання щодо ведення здорового способу життя і збереження себе від такої катастрофічної хвороби. (Один учасник тренінгу, заздалегідь підготовлений, складає за допомогою цих шматочків паперу легені. Після того, як учасники написали свої побажання, закликання, поради, вони їх зачитують.)

Яка фігура утворилася?

Легені символізують здоров'я та здоровий спосіб життя. Тож давайте з вами дотримуватися цих порад, що ми написали, щоб уберегти себе та своїх рідних від цієї хвороби.

Наш тренінг я б хотіла завершити такими словами:

«Найдорожче для людини – здоров'я, його не купиш за гроші. Так бережімо наше здоров'я, здоров'я рідних і близьких!»