

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Кафедра біології, здоров'я людини та методики навчання

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Методика застосування навчальних тренінгів у процесі викладання
інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (5 клас)

Виконала:

Давидова Аліна Сергіївна

Спеціальність 014 Середня освіта

предметна спеціальність 014.05

Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент
О. М. Мегем

Допущено до захисту « ___ »

___ 20__ р.

Завідувач кафедри

О. М. Мегем

Дата захисту « ___ » ___ 20__ р.

Національна оцінка _____

Кількість балів: _____ Оцінка ECTS _____

Підписи членів ЕК:

_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)

Глухів 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕГІНГОВИХ ЗАНЯТЬ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗІ ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКИ ТА ДОБРОБУТУ.....	8
1.1. Проблема збереження здоров'я учнівської молоді в сучасному українському суспільстві та науково-педагогічних дослідженнях.....	8
1.2. Особливості організації освітнього процесу зі здоров'я, безпеки та добробуту в 5 класі.....	14
1.3. Поняттєво-категоріальний апарат проблеми дослідження...	20
1.4. Методика застосування навчальних тренінгів у психолого- педагогічній літературі.....	27
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ЗАСТОСУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ТРЕНІНГІВ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ».....	34
2.1. Виявлення рівнів розвитку в учнів 5 класу життєвої компетентності.....	34
2.2. Особливості методики застосування навчальних тренінгів у процесі викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».....	48
2.3. Перевірка ефективності методики застосування навчальних тренінгів	54
Висновки до другого розділу.....	61
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У багатьох, передусім розвинених країнах, модернізація системи освіти відбувається одночасно двома напрямками. Перший можна назвати інформатизацією, другий – гуманізацією освіти. Процесам інформатизації нині надається велике значення. Але поряд із численними вигодами – необмеженим доступом до інформації, інтенсифікацією процесу навчання, можливістю дистанційної освіти – робота з комп'ютером забирає час, відведений для живого спілкування вчителя з дітьми та дітей між собою.

В Україні має стверджуватися стратегія прискореного, випереджувального інноваційного розвитку освіти і науки; повинні забезпечуватись умови для самореалізації особистості. Головна мета української освіти – формувати покоління, здатне навчатися впродовж життя, розвивати цінності громадянського суспільства; сприяти консолідації української нації, інтеграції України в європейський і світовий простір як конкурентоспроможної і процвітаючої держави.

В умовах сьогодення постало питання підготовки учнів до дорослого життя, тому національна система освіти наголошує на впровадженні компетентнісно-орієнтованого підходу, формування в учнів здатності до швидкого і постійного оновлення знань, уміння застосовувати знання на практиці, готовності до безперервної освіти і самоосвіти, уміння успішно реалізовувати себе в професійній та соціальній сферах.

Потребує нагального розв'язання і проблема збереження здоров'я учасників освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО), Важливість окресленої проблеми визначається на законодавчому рівні Законами України «Про повну загальну середню освіту» (2020) [62], «Про освіту» (2017) [61], Концепцією Нової української школи (2016) [34]. Державною національною програмою «Освіта» («Україна XXI століття») (1993) [19] передбачено створення умов для реалізації оздоровчої функції освіти і розгляду здоров'я як мети, змісту і результату навчання. У

«Національній стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» (2020) [45] зазначено, що всіма важливими для учнів компетентностями щодо збереження і зміцнення здоров'я повинні володіти і педагогічні працівники, які забезпечують навчання, виховання та розвиток учнів. Здоров'язбережувальну компетентність, як одну із ключових компетентностей виокремлено й у Професійному стандарті «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (2020) [64]. Отже, одним з інтегральних показників, що визначають культурний потенціал країни є стан здоров'я дітей і підлітків, тому сучасна стратегія освіти повинна бути спрямована на зниження рівня захворюваності і здоров'язбереження усіх суб'єктів освітнього процесу.

Для реалізації особистісного потенціалу кожного учня в освітньому процесі повинні бути створені умови для формування таких якостей особистості, як мобільність, вміння інтегруватись у динамічне суспільство, критичність мислення, вміння генерувати нові ідеї, здатність ухвалювати нестандартні рішення й нести за них відповідальність, комунікативні вміння, працювати в команді, моделювати навчальні та виховні ситуації тощо. Розв'язанню таких завдань сприяє застосування інноваційних форм навчання.

На сучасному етапі розвитку нові педагогічні технології розробляються у теоретичному й дидактичному аспектах. Насамперед, можна виділити роботи О. Антонової, Т. Воронцової, В. Ляпіної, Ю. Мосейчука, Л. Ніколенко, В. Овчарука, В. Пономаренка, Л. Сущенко та ін.

Основним проблемам освітньої інноватики в сучасній теорії і практиці присвячені роботи (Т. Осадченко, О. Пометун, Н. Побірченко, Г. Коберник, О. Комар, Т. Торчинська).

Аналіз праць дослідників, які займалися проблемою інтерактивного навчання (Н. Анікеєва, Н. Башавець, Н. Бібик, В. Бутенко, Д. Вороніна, Д. Грицюк, М. Лехолетова, Г. Мешко, С. Страшко, В. Федорець, Д. Харченко та ін.) свідчать про те, що науково-педагогічна думка поступово іде шляхом розробки та стимулювання розвитку освіти.

На жаль, більшість вчителів не володіє новими нетрадиційними формами навчання, що базуються на активному залученні учня до навчального процесу. Крім того, їм не вистачає сучасної навчально-методичної літератури, яка розкривала б нові технології реалізації змісту освіти, що враховують інтереси та здібності учнів, творчу індивідуальність самого вчителя і є адаптованими до реального навчального процесу в школі.

Враховуючи актуальність проблеми, її недостатню розробленість в теорії і шкільній практиці, протиріччя між потенційними можливостями педагогів і станом освітньої практики було визначено тему магістерської роботи – «Методика застосування навчальних тренінгів у процесі викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (5 клас)».

Мета роботи полягає у розробці і теоретичному обґрунтуванні, експериментальній перевірці ефективної методики застосування навчальних тренінгів у процесі викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (5 клас).

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

- на основі аналізу й узагальнення літературних джерел з проблеми дослідження розкрити сутність поняття «навчальний тренінг».
- Визначити критерії і рівні розвитку в учнів 5 класу життєвої компетентності.
- Розробити ефективну методику застосування навчальних тренінгів у процесі викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (5 клас).
- Експериментально перевірити ефективність методики застосування навчальних тренінгів у процесі викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (5 клас).

Об'єкт дослідження – освітній процес зі здоров'я, безпеки та добробуту.

Предмет дослідження – методика застосування навчальних тренінгів у процесі викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (5 клас).

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що методика застосування навчальних тренінгів у процесі викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (5 клас) буде ефективною, якщо удосконалити структуру тренінгових занять та підібрати комплекс інноваційних методів навчання.

Методи дослідження:

теоретичного пошуку: вивчення та аналіз методичної, психологічної та педагогічної літератури з означеної проблеми, що дало змогу уточнити сутність базових понять дослідження; методи синтезу, системного аналізу.

емпіричного характеру: діагностичні (анкетування); соціометричні, прогностичні (експертних оцінок, узагальнення, незалежних характеристик тощо), обсерваційні (констатувальний та формувальний експерименти), які застосовувалися для отримання фактичних даних щодо стану досліджуваної проблеми в практиці та аналізу масового педагогічного досвіду та підтвердили висунуту гіпотезу дослідження;

статистичні: методи математичної статистики дали можливість отримати статистичне підтвердження отриманих результатів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- уточнено поняття «навчальний тренінг», яке б найбільш повно і точно розкривало його зміст;
- обґрунтовано й експериментально перевірено ефективну методику застосування навчальних тренінгів у процесі викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (5 клас).

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому що:

- розроблено навчальні тренінгові заняття з використанням різних методів (інтерактивні презентації, мозковий штурм, проблемні ситуації, вправи з використанням методу ейдетики тощо);
- розроблені в дослідженні методичні матеріали можуть бути

використані вчителями на уроках зі здоров'я, безпеки та добробуту та студентами під час педагогічної практики.

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом участі та виступів на I Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку природничо-математичних наук та методик їх викладання» (20-21 жовтня 2022 р. м. Глухів); V Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференція «Студентський науковий вимір проблем природничо-математичної освіти в контексті інтеграції України до єдиного європейського і світового освітнього простору» (18-19 травня 2023 року); IV Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції (19-20 жовтня 2023 року, м. Глухів).

Публікації. Основні положення магістерського дослідження висвітлено у 2 статтях у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 72 найменувань на 10 сторінках, 6 додатків, 10 таблиць, 2 рисунків. Загальний обсяг рукопису магістерської роботи – 100 сторінок, з них 64 сторінки основного тексту.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕГІНГОВИХ ЗАНЯТЬ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗІ ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКИ ТА ДОБРОБУТУ

1.1. Проблема збереження здоров'я учнівської молоді в сучасному українському суспільстві та науково-педагогічних дослідженнях

В умовах сьогодення спостерігається якісне зрушення світогляду українського соціуму, яке характеризується усвідомленням цінності життя і здоров'я людини. Наслідком такої позитивної динаміки є законодавчі і нормативні документи, в яких на правовому рівні відбиті пріоритетні завдання і стратегії держави в галузі збереження здоров'я населення, серед яких Національна стратегія розвитку освіти в Україні, Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», Концепція «Нова українська школа» тощо. Одним з інтегральних показників, що визначають культурний потенціал країни є стан здоров'я дітей і підлітків, тому сучасна стратегія освіти повинна бути спрямовані на зниження рівня захворюваності і здоров'язбереження усіх суб'єктів освітнього процесу.

Стан здоров'я учнівської молоді в Україні є однією з найважливіших проблем сучасності. Т. Осадченко зазначає, що у системі освіти прослідковується суперечність між зростанням теоретичних і методичних досліджень з питань збереження здоров'я учнів початкової і основної школи та ефективністю цього процесу в умовах ЗЗСО [53].

За даними Міністерства охорони здоров'я України, спостерігається деградація здоров'я неповнолітніх. Зокрема, простежується зменшення кількості учнів із I групою здоров'я (здорові) від 10,1% на початку першого класу до 3,8% наприкінці початкової ланки та до 1,5% упродовж п'ятого класу. Крім того, у 1-4 класах прослідковується зменшення кількості учнів із II

групою здоров'я (відхилення у функціональному стані) з 59,7% до 46,2%, у зв'язку з чим збільшується кількість учнів із III групою здоров'я (з'являються хронічні захворювання) з 30,2% до 49,4%. Стурбованість викликають негативні тенденції, що продовжуються під час переходу учнів до 5 класу: питома вага неповнолітніх, що мали III групу здоров'я, у п'ятому класі складала 58,0%, що значно перевищувало чисельність II групи (49, 3%).

За даними Міністерства охорони здоров'я України у 2023 стан здоров'я учнівської молоді в умовах війни стрімко деградує. До основних проблем у стані здоров'я неповнолітніх додалися: психологічні проблеми: стрес, тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад; фізичні проблеми: травми, захворювання, пов'язані з нестачею їжі, води та медичної допомоги.

Занепокоєння викликають статистичні дані: 30% учнів скаржаться на тривожність, 15% мають серйозні тривожні розлади; 20% учнів скаржаться на депресію, 10% мають серйозні депресивні розлади; 10% неповнолітніх мають посттравматичний стресовий розлад.

Серед причин означеної вище ситуації погіршення здоров'я неповнолітніх доцільно виокремити наступні: діти та підлітки вже понад два роки живуть в умовах війни, що є надзвичайно стресовим фактором; неповнолітні, які проживають у районах активних бойових дій, постійно відчують небезпеку для себе та своїх близьких; багато дітей та підлітків втратили близьких унаслідок війни; нестача медичної допомоги: у районах активних бойових дій доступ до медичної допомоги обмежений; нестача їжі та води: неповнолітні, які проживають у районах активних бойових дій, часто не мають доступу до достатньої кількості їжі та води.

Науковці вказують на наступні зміни у поведінці дітей та підлітків, що стали очевидцями травмуючих подій:

1. Незахищеність та безпорадність, неможливість змінити існуючі обставини, управляти своїм життям. Сприймання світу як джерела непрогнозованих та загрозливих подій.

2. Прослідковується постійна підвищена тривожність та недовіра до майбутнього, очікування чогось «поганого», наслідком стає настороженість та страх змін.

3. Наслідком відчуття безпорадності і недовіри є зниження особистісної значимості, почуття приниження гідності. Зниження самооцінки дітей проявляється у вигляді страху саморозкриття і блокування експресивної активності. Спостерігаються проблеми із висловлюваннями думок, вираженням себе. Виникає провина, що вони залишилися живі, тоді як хтось із рідних загинув.

4. У травмованих дітей, виникає перешкода щодо забезпечення базисних потреб у безпеці, захищеності та самоповазі. Тому виникає гнів та підвищення рівня агресії. У зв'язку з тим, що вони не можуть знайти джерело, що викликає агресію, діти шукають «мішень» для реалізації своєї агресії. Джерелом стають інші люди, тварини тощо.

5. Спостерігається усамітнення травмованої дитини, її ізольованість від соціальної та фізичної дійсності. Прослідковуються зниження потреби в спілкуванні, контактності.

6. Домінують проблеми із увагою, пам'яттю, навчанням. Спостерігається постійна актуалізація психологічно незавершеного явища, (невиплаканий травматичних досвід). Процес спрямований на опір та подолання хворобливих емоцій. Це, відображається на пізнавальній активності та впливає на рівень засвоєння знань.

7. Спостерігаються порушення у психосоматичній сфері. Зустрічаються наступні порушення: енурез, логоневроз, нейродерміти, бронхіальна астма та ін.

8. Захисну функцію виконують різноманітні страхи. На різних вікових етапах дитині властиві «нормативні страхи». Надмірну панічну інтенсивність та тривалість мають невротичні страхи, що виникли в результаті травми.

9. Обтяжливі сновидіння та розлади сну. Сновидіння характеризується негативними емоційними проявами (вигуки, бурмотіння, плач, ходіння під час сну тощо) та відтворюють те, що трапилося повністю або із певними змінами.

Важливою умовою для покращення стану здоров'я учнівської молоді в умовах війни є співпраця держави, органів місцевого самоврядування, закладів освіти, сімей та молоді.

Закон України «Про повну загальну середню освіту» (2020 рік) визначає, що здоров'я учнів є пріоритетом державної політики у сфері освіти [62].

Заклади освіти забезпечують безпечні та нешкідливі умови навчання, режим роботи, умови для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я учнів, формують гігієнічні навички та засади здорового способу життя.

У ст. 15 Закону України «Про повну загальну середню освіту» (2020 року) вказано, що виховний процес має спрямовуватися на формування культури та навичок здорового способу життя є невід'ємною складовою освітнього процесу в закладах освіти. Освітня робота з формування здорового способу життя включає: формування уявлень про здоров'я, здоровий спосіб життя та шкідливі звички; розвиток навичок здорового способу життя; формування позитивного ставлення до здоров'я та здорового способу життя [62].

Але незважаючи на значний розвиток законодавчої бази, яка сприяє збереженню здоров'я учнів, негативно на стан здоров'я учнів впливає і освітній процес у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО).

Так, Т. Осадча наголошує, що одним із вагомих чинників, що призводить до погіршення здоров'я учнів є інтенсифікація освітнього процесу, яка реалізується різними шляхами. Дослідниця вказує, що спостерігається збільшення кількості навчальних годин (предметів, позаурочних занять), результатом цього є виявлення в учнів нервово-психічних проявів, втомлюваності, яка супроводжується імунними та гормональними порушеннями. Серед причин інтенсифікації навчального процесу, Т. Осадча зазначає невідповідність методик та технологій навчання віковим

особливостям дітей, наслідком якої стає функціональне та емоційне напруження, перевтома, що призводить до серйозних проблем зі здоров'ям [54, с. 262].

Занепокоєння викликають виокремлені дослідницею причини погіршення здоров'я учнів в процесі освітньої діяльності: відсутність пріоритетної спрямованості на здоров'я в учнів і в учителів внаслідок низького рівня культури здоров'я, мотивації на здоровий спосіб життя; часткове руйнування служб шкільного лікарського контролю; функціональна неграмотність педагогів у питаннях збереження та зміцнення здоров'я; недотримання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації освітнього процесу; домінування авторитарно-репродуктивного стилю навчання, який призводить до диктату педагога, робить учня пасивним споживачем інформації та ін.

Значна частина причин стосується якості професійної діяльності вчителя у питаннях збереження здоров'я учнів, створення умов для його профілактики, формування їх здоров'язберезувальної компетентності, розвиток якої передбачено Державним стандартом базової середньої освіти, шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення здоров'я та дбайливого ставлення до нього.

С. Гозак вказує на нагальну потребу розробки і впровадження здоров'язберезувальних технологій організації сучасного освітнього процесу у зв'язку із негативною динамікою показників морфо-функціонального стану й адаптаційних можливостей учнів. Дослідниця зацентровує увагу на тому, що спостерігається низька ефективність фізичного виховання в закладах освіти, деградація психічного здоров'я учнів, недостатня підготовленість педагогічних кадрів з питань здоров'язберігаючих технологій [18, с. 5].

Ми поділяємо думку М. Удовенко, що сучасні учні у своїй більшості мають низький рівень знань з особистої та суспільної гігієни, а якщо і мають їх, то для них це лише теорія – учні не вміють використовувати їх у своєму житті.

М. Шеян наголошує, що реалізація потенційних можливостей вчителя основної школи щодо позитивного впливу на формування ЗСЖ учнівської молоді залежить від умов для його неперервної професійної підготовки [69, с. 193].

Ми поділяємо думку В. Оржеховської, що від правильно підібраних освітніх педагогічних технологій залежить формування ціннісного ставлення до здоров'я, позитивної мотивації до ЗСЖ та навичок ЗСЖ [52, с. 41].

О. Пометун наголошує, що мета усіх здоров'язберезувальних педагогічних технологій – сформувати у вчителів знання, уміння та навички ЗСЖ, навчити їх використовувати одержані знання у повсякденному житті та у професійній діяльності, а також переносити їх на життєдіяльність учнів. «Необхідно організовувати процес навчання з урахуванням потреб, мотивів і професійних проблем, що постають перед педагогами в практичній діяльності» .

Заслуговує на увагу дослідження О. Шевчук. Науковець наголошує, що здоров'я людини – це цінність, яку людина отримує від народження і водночас зміцнює, зберігає, відновлює її упродовж усього життя. Тому в учнів 5–9 класів (вікового етапу становлення особистості) необхідно формувати уміння й навички самовиховання, самоосвіти, самовдосконалення, самооцінки дій, особистісної самореалізації. Тобто у процесі навчання й виховання учнів школа повинна формувати в них наукові знання, погляди, переконання, створювати у свідомості учня наукову картину світу, яка пов'язана з проблемою збереження, зміцнення, відновлення власного здоров'я.

Погоджуємося із позицією Л. Тіхомірова, що важливим показником правильно підібраної технології, яка застосовується в освітній установі, є те, наскільки вона зорієнтована на здоров'я учнів, тобто чи є вона здоров'язберезувальною.

П. Гусак із співавторами вказує на нагальну потребу в навчанні в контексті освіти заради здоров'я, яке повинне відбуватись як спланована

послідовна програма з розвитку здоров'язбережувальних знань, навичок ЗСЖ, позитивного ставлення до здоров'я. Вказують, що уявлення про здоров'я не доцільно ототожнювати лише з нормальністю і пов'язувати із впливом зовнішніх умов та чинників. Закцентовують увагу на урахуванні особистої активності індивіда. Серед інтерактивних технологій навчання дослідники виокремлюють тренінг. Вони наголошують, що тренінг є провідною технологією формування відповідального ставлення здобувачів до здоров'я, адже він поряд з іншими перевагами, створює можливість осмислити, усвідомити та пережити на власному досвіді отримані знання [2, с. 19].

О. Соколенко зазначає, що одне з важливих місць у професійній освіті майбутніх педагогів належить формуванню культури здоров'я й пропаганді ЗСЖ. Тому пріоритетним є завдання виховання у здобувачів свідомого прагнення до культури здоров'я, потреби в здоров'ї як життєвоважливої цінності, ведення ЗСЖ, до «самотворення» й створення навколо себе здорового життєвого середовища [42, с. 15].

Отже, для покращення стану здоров'я учнівської молоді в умовах війни необхідно вжити таких заходів:

- забезпечення доступу до психологічної допомоги для дітей та підлітків, які відчують психологічні проблеми внаслідок війни;
- забезпечення доступу до медичної допомоги для дітей та підлітків, які отримали фізичні травми або захворювання внаслідок війни;
- підвищення обізнаності дітей та підлітків про важливість здорового харчування, фізичної активності, відмови від шкідливих звичок.

Важливою умовою для покращення стану здоров'я учнівської молоді в умовах війни є співпраця держави, органів місцевого самоврядування, закладів освіти, сімей та молоді.

1.2. Особливості організації освітнього процесу зі здоров'я, безпеки та добробуту в 5 класі

Одним із ключових питань сучасної педагогічної науки є якнайширше і

найповніше застосування її досягнень у освітньому процесі і розвитку молоді задля формування здорового суспільства та валеологічного світогляду. Особливо означена проблема стосується учнів підліткового віку, в якому закладаються психічні і моральні основи безпеки людини на рівні свідомості. Вміння визначати чільне місце здоров'ю в ієрархії життєвих цінностей набувається впродовж шкільного періоду життя кожної людини.

Дослідники зацентують увагу на здоров'ї, як найбільшій людській цінності. Здоров'я відноситься до педагогічної категорії, а об'єктом педагогічного впливу є здоров'язбереження. Розуміння педагогами нерозривного зв'язку між розумним і талановитим випускником та його здоров'ям є позитивною умовою щодо удосконалення освітнього процесу в ЗЗСО. Вчителю, який навчає інтегрованому курсу «Здоров'я, безпеки та добробуту» належить провідна роль у формуванні позитивного ставлення учнів до здоров'я та здорового способу життя. Найважливішою умовою успішної діяльності педагога в галузі здоров'язбереження є компетентність у збереженні власного здоров'я та навчанні цьому молодого покоління.

Деградація здоров'я учнівської молоді пов'язана із значними обсягами навчальних навантажень, інтенсивним процесом навчання, незадовільною якістю фізкультурно-оздоровчої роботи, погіршенням екологічної ситуації, комп'ютеризацією, збільшенням психологічних навантажень тощо.

А. Беседа та Н. Бабич серед причин погіршення здоров'я неповнолітніх вказують на наступні соціально-педагогічні чинники, як загострення екологічних проблем в Україні й світі; погіршення фінансування ЗЗСО і відсутність їх якісного матеріально-технічного забезпечення; епізодичне, фрагментарне застосування вчителями здоров'язбережувальних технологій на уроках та в позаурочний час; недостатня обізнаність батьків про засоби і методи збереження та зміцнення здоров'я дітей; інтенсифікація навчального процесу; брак чітко сформованих мотивацій до здорового способу життя у вчителів та учнів тощо.

Науковці базуючись на аналіз різних підходів до розв'язання проблеми

зі здоров'язбереження учнів дійшли висновку, що позитивних зрушень з окресленого питання можна досягти тільки за умови цілісної взаємодії між державою, суспільством загалом і кожним громадянином зокрема.

Нам імпонує позиція Н. Беседи та Н. Бабич про те, що вчителю належить провідна роль у формуванні ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я. Науковці вказують, що вчитель є першим і найважливішим прикладом для учнів. Його власне ставлення до здоров'я, фізична активність, здоровий спосіб життя мають значний вплив на формування ціннісного ставлення учнів до здоров'я. Автори зацікавлюють увагу, що вчитель є основним джерелом інформації про здоров'я. Він може навчити учнів основам здорового способу життя, проконсультувати їх щодо харчування, фізичної активності, профілактики захворювань; учитель повинен створити в класі здоров'язбережувальну атмосферу. Це включає в себе організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, проведення просвітницьких заходів, створення позитивного емоційного клімату в класі.

Концепція Нової української школи (НУШ) визначає здоров'я як найвищу цінність людини, яка є основою її благополуччя, успіху та повноцінного життя [34]. У Концепції виокремлено ключові компетентності для життя, які є важливими для того, щоб учні могли успішно навчатися, працювати та жити в сучасному світі. Вони забезпечують основу для розвитку критичного мислення, творчості, ініціативності та здатності вирішувати проблеми. Серед зазначених ключових компетентностей виділено екологічну грамотність і здорове життя. Вона передбачає формування в учнів знань, умінь та цінностей, необхідних для збереження навколишнього середовища та власного здоров'я. Базуючись на Концепцію НУШ було розроблено Державний стандарт базової середньої освіти (ДСБСО), який затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. №898 [20]. Введення в дію ДСБСО відбулося з 1 вересня 2022 р. Серед цінностей, які конкретизують мету ДСБСО зацікавлено увагу на формуванні культури

здорового способу життя (ЗСЖ) учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту.

ДСБСО визначає для соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі (далі – СЗО) компетентнісний потенціал, який зорієнтований на здатність кожної освітньої галузі формувати всі ключові компетентності через розвиток умінь і ставлень, базові знання і обов'язкові результати навчання учнів. Вони об'єднані у чотири групи, що охоплюють споріднені загальні результати:

- 1) турбота про власне здоров'я та безпеку, уникнення факторів ризику тощо;
- 2) визначає альтернативи, прогнозує наслідки, приймає рішення для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я і добробуту;
- 3) усвідомлює цінність та дотримується здорового способу життя, аналізує та оцінює наслідки і ризики для здоров'я і суспільства;
- 4) виявляє підприємливість та поводить етично для поліпшення здоров'я, безпеки і добробуту власного та інших осіб.

Серед ключових компетентностей ДСБСО виокремлено громадянську та соціальну компетентність, яка витлумачується «як пов'язана з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, з усвідомленням рівних прав і можливостей».

Встановлено, що у ДСБСО не відбулося чіткого виокремлення ключової компетентності «екологічна грамотність і здорове життя», зокрема складника «здорове життя».

Пропонуємо ввести зміни до ДСБСО і чітко виокремити зазначену компетентність. Адже важливість проблеми здоров'я учасників освітнього процесу визначається на законодавчому рівні (Законами України «Про повну загальну середню освіту» (2020), «Про освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2014), Концепцією Нової української школи (2016)).

Здоров'язбережувальна та соціальна освітня галузь є однією з десяти освітніх галузей ДСБСО. Вона спрямована на формування в учнів знань, умінь

та цінностей, необхідних для збереження та зміцнення здоров'я, формування активної громадянської позиції та соціальної компетентності.

Для врахування вікових та індивідуальних особливостей розвитку і потреби учнів, а також реалізації індивідуальної освітньої траєкторії було виділено такі цикли у Базовій середній освіті: адаптаційний (5-6 класи) та базового предметного навчання (7-9 класи).

Для якісного впровадження ДСБСО Міністерством освіти і науки було розроблено та затверджено 19.02.2021 №235 Типову освітню програму (ТОП) для учнів 5-9 класів ЗЗСО. У ТОП представлено Типовий навчальний план для 5-9 класів ЗЗСО з навчанням українською мовою, де окреслено інтегровані курси соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі. Зокрема, рекомендовано у 5-9 класах вивчати загальнообов'язковий інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут», у 8-9 класах загальнообов'язковий курс «Підприємництво і фінансова грамотність», у 5-6 класах – вибіркові курси «Етика» / «Культура добросусідства» / Інші курси морального спрямування.

Для реалізації інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (5 клас) рекомендовані Міністерством освіти і науки України модельні навчальні програми. Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» через реалізацію компетентнісного підходу якнайширше розкриває компетентнісний потенціал соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі за усіма ключовими компетентностями.

Мета навчання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» спрямована на формування в учня/учениці відповідальності за здоров'я, добробут, безпеку та навколишнє середовище, його / її соціальної залученості та активності через формування здорового способу життя, життєвих навичок, впевненості в собі, розвиток підприємливості, фінансової грамотності, активного громадянства, доброчесності для безпеки, добробуту та сталого розвитку [43].

Отже, програма інтегрованого курсу першочергово повинна бути спрямована на розвиток життєвих навичок.

В інструктивно-методичних рекомендаціях щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році наданих МОНУ наголошується на практико-орієнтованому спрямуванні курсу.

Ми поділяємо думку науковців, що в адаптаційному циклі (5-6 клас) навчання повинно реалізовуватись через саморозвиток учнів. Адже у періоду 10-11 років відбувається перехід від другого дитинства до підліткового віку. У цей період учнів свідомо вчать.

Нам імпонує зазначена в інструктивно-методичних рекомендаціях пріоритетність зв'язку навчання із життям, з практикою застосування здобутих уявлень, знань, навичок поведінки в життєвих ситуаціях.

У рекомендаціях звертається увага на методиці проведення уроків інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 5-6 класах на засадах сучасної педагогіки партнерства, співпраці, співтворчості всіх учасників освітнього процесу (учнів, педагогів, сім'ї та громади). Наголошується на використанні особистісного діалогу як домінуючої форми навчального спілкування, спонукання до обміну думок, вражень. Наголошується на активному використанні моделювання життєвих ситуацій. Звертається увага виробленні умінь робити вибір, адже рекомендовано використання ситуації вибору. Серед методів мотивації та стимулювання вказується на доцільність використання наступних: авансування успіху, самоаналізу, самооцінки та самопізнання.

У рекомендаціях пріоритетність надається активним формам і методам навчання. Зокрема, під кутом зору досліджуваної проблеми задля налагодження комфортних суб'єкт-суб'єктних стосунків між усіма учасниками освітнього процесу вказується доцільність застосування: роботи в парі та групах, евристичних бесід, ділових та рольових ігор, презентацій, навчальних дискусій, мозкових штурмів, круглих столів, конкурсів проєктів та дослідницьких робіт, навчальних тренінгів, кейс методів, практичних групових й індивідуальних вправ, створення скрайбів та інфографіків,

моделювання певного виду діяльності або ситуацій, STEM-проектів, написання бізнес-планів або програм, екскурсій, інтерв'ю, розробці концептуальних карт.

Отже, невід'ємним етапом життя людини є навчання в ЗЗСО, то формування здорового способу життя та його пріоритетність для людини необхідно реалізувати саме під час навчання. Формування відповідального та грамотного ставлення до свого організму, знання вікових змін, анатомо-фізіологічних особливостей, вміння організувати своє харчування, побутові умови, взаємовідносини в колективі, режим навчання та відпочинку має засвоюватись разом з навчальними навичками. Вище вказане можливо реалізувати у процесі застосування навчальних тренінгів та під час навчання інтегрованому курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

1.3. Поняттєво-категоріальний апарат проблеми дослідження

Розглянемо поняття тренінгу з позицій різних наук, а також його структуру та зміст. З погляду психології, тренінг (англ. training – навчання, тренування, підготовка) – метод активного навчання, основу якого складає виконання комплексу вправ, спрямованих на розвиток умінь та соціальних установок [48, с. 106].

У «Сучасному тлумачному психологічному словнику» В. Шагара соціально-психологічний тренінг визначається «як сфера практичної психології, орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності у спілкуванні».

Психологи, припускають, що саме тренінг є однією з найбільш дієвих форм навчання.

Слід звернути увагу, що через можливість впровадження під час тренінгу інших методів навчання, дослідники вважають тренінг не методом, а формою навчання.

У «Педагогічному словнику» (автори: О. Пометун, Л. Пироженко)

тренінг розглядається як «форма навчання, яка передбачає активну участь учасників у процесі набуття знань, умінь і навичок шляхом виконання конкретних завдань, які передбачають застосування цих знань, умінь і навичок у реальному житті».

В «Українському педагогічному словнику» С. Гонсаренка тренінг витлумачується як технологія навчання, що передбачає активну участь учасників у процесі набуття знань, умінь і навичок шляхом виконання конкретних завдань, які передбачають застосування цих знань, умінь і навичок у реальному житті.

Таким чином, через новизну та розбіжності у визначеннях, загальноновизнаного поняття «тренінг» поки що не існує.

Розглянемо історію появи тренінгу. Як особлива форма навчання тренінг почав застосовуватись на початку ХХ столітті. Спочатку це були переважно тренінги особистісного зростання. Так, у 1912 році у США Дейл Карнегі, автор популярних книг з психології, організував свій тренінговий центр «Dale Carnegie Training». У центрі проводились тренінги, спрямовані на вироблення навичок комунікації, розвиток впевненості у собі, формування ділових якостей, розвиток навичок публічного виступу.

Видатний психолог Курт Левін у 1940-х роках вивчав тренінг як метод навчання через взаємодію у групі та спільне осмислення досвіду та переживань кожного учасника, і прийшов до висновку про успішність цього методу. Успішний досвід Левіна та його учнів призвели до відкриття в США Національної лабораторії тренінгу. Популяризація методу тренінгу в США наприкінці ХХ століття була пов'язана з появою неакредитованих навчальних закладів через зростання вартості на традиційне навчання [68].

Були створені школи, що надавали короткострокові курси та програми тривалістю один-два роки для підготовки співробітників нижчої та середньої ланки, а також освітні заклади, які проводили курси підвищення кваліфікації та пропонували інші освітні послуги для дорослих. В умовах динамічного

ринку праці до кінця XX століття тренінги стали варіантом прискореної підготовки персоналу на підприємствах.

В умовах сьогодення навчальні тренінги набирають популярності в ЗЗСО.

Основна цінність тренінгу – це його практична спрямованість, прикладний характер. Учасник тренінгу набуває умінь та навичок, які може негайно використовувати відразу після навчання.

Ряд науковців розглядають тренінгові технології як ефективний засіб розвитку особистості. Вони обґрунтовують свою позицію такими аргументами: тренінгові технології спрямовані на активізацію особистості, розвиток її потенціалу; допомагають людям усвідомити свої можливості, позбутися стереотипів, розвивати творчість, самостійність, ініціативу; сприяють формуванню ціннісних орієнтацій особистості, допомагають людині сформуванню позитивне ставлення до себе, інших людей, до світу в цілому; допомагають набутти життєво важливих навичок; навчитися спілкуватися з іншими людьми, вирішувати конфлікти, долати стреси, знаходити вихід із складних ситуацій тощо.

Дослідники зацентровують увагу, що тренінгові технології можуть використовуватися в різних сферах життєдіяльності людини, зокрема в освіті, професійній підготовці тощо.

В. Зливков та С. Лукомська розглядають психологічні тренінги як форму активного навчання, спрямовану на розвиток особистості та формування умінь і навичок, необхідних для успішної життєдіяльності. Автори виділяють такі основні характеристики психологічних тренінгів: активна участь; учасники тренінгу не просто отримують інформацію, а й активно залучаються до процесу навчання, виконуючи завдання, розв'язуючи проблеми, обговорюючи різні питання. Це сприяє більш глибокому засвоєнню матеріалу та розвитку особистості [48].

У дисертаційному дослідженні Т. Цюман довела, що освітній тренінг як форма соціально-педагогічної роботи, спрямований на набуття життєвої

компетентності шляхом збагачення як знаннями, так і життєво-практичним та емоційно-особистісним досвідом завдяки використанню інтерактивних засобів навчання, сприяє процесу формування культури життєвого самовизначення [69, с. 60].

С. Страшко вказує на доцільність застосовувати тренінг в освітньому процесі закладів освіти. Науковець розглядає тренінг як організаційну форму освітнього процесу, яка має ряд переваг над традиційними формами навчання [67].

Нам імпонують виокремлені С. Страшко переваги тренінгу в порівнянні із традиційними формами:

- активна участь учасників. Тренінг спрямований на активну участь учасників, їхню зацікавленість у процесі навчання. Учасники тренінгу не просто отримують знання, а й застосовують їх у практичній діяльності. Це сприяє більш глибокому засвоєнню матеріалу та розвитку особистості.

- Застосування набутих знань і навичок у практичній діяльності. Тренінгові програми спрямовані на формування умінь і навичок, які можна застосовувати в реальному житті. Це допомагає учасникам підвищити свою ефективність і досягти успіху в різних сферах діяльності.

- Створення сприятливої атмосфери довіри та підтримки. Тренінг повинен проходити в атмосфері довіри та підтримки, щоб учасники могли відчувати себе комфортно і вільно ділитися своїми думками та почуттями. Це сприяє більш ефективному навчанню та розвитку особистості.

С. Страшко також розглядає такі види тренінгів, які можуть використовуватись в освітньому процесі:

- комунікативні тренінги спрямовані на розвиток вміння спілкуватися з іншими людьми, будувати ефективні взаємовідносини, розв'язувати конфлікти тощо;

- тренінги особистісного розвитку зорієнтовані на формування особистісних якостей, таких як самооцінка, впевненість у собі, самодисципліна, стресостійкість тощо;

- професійні тренінги сприяють розвиткові професійних навичок, таких як вміння працювати в команді, розв'язувати проблеми, ухвалювати рішення тощо.

Ми поділяємо думку із науковцем, що тренінги є ефективною формою, яка сприяє розвитку особистості і формуванню умінь і навичок, необхідних для успішної життєдіяльності. Він пропонує використовувати тренінги в освітньому процесі для досягнення таких цілей:

- формування життєвоважливих навичок;
- розвиток особистості і творчого потенціалу;
- формування ціннісних орієнтацій і позитивного ставлення до життя.

С. Страшко наголошує, що тренінги є перспективним напрямом розвитку освітнього процесу, який дозволяє підвищити його ефективність навчання.

Автор наголошує, що тренінги можуть використовуватися в освітньому процесі:

- у ЗЗСО для навчання учнів різних предметів, розвитку їхніх особистісних якостей;
- у ЗВО тренінги доцільно застосовувати для підготовки майбутніх фахівців, підвищення їхньої кваліфікації;
- у центрах професійного розвитку педагогів тренінги можуть використовуватися для підвищення кваліфікації педагогів, розвитку їхніх професійних компетентностей.

Отже, тренінги є ефективною технологією навчання, розвитку особистості і формування умінь і навичок, необхідних для успішної життєдіяльності. Вони можуть використовуватися в різних закладах освіти для досягнення поставлених цілей.

Т. Воронцова у статті «Тренінг як метод навчання і розвитку особистості» визначає тренінг як спеціально організовану систему взаємодії

тренера та учасників, спрямовану на розвиток умінь і навичок, необхідних для успішної життєдіяльності.

Автор виділяє такі основні характеристики тренінгу:

- цілеспрямованість. Тренінг має конкретні цілі, яких він повинен досягти;
- системність. Тренінгова програма складається з послідовних етапів, які спрямовані на досягнення поставлених цілей;
- інтерактивність. Тренінг передбачає активну участь учасників у процесі навчання.
- Конкретність. Тренінгові програми спрямовані на розвиток конкретних умінь і навичок.

І. Осадченко витлумачує тренінг як спеціальний вид заняття, багатофункціональне педагогічне явище. Автор зазначає, що його характер, зміст та структура визначають його значення та місце у процесі фахової підготовки майбутніх спеціалістів. Наголошує, що ключовою видовою назвою доцільно вважати «навчальний тренінг». Нам імponує позиція автора, що у закладах освіти сфера навчання визначає професійну проблему як зміст тренінгу, виходячи з певного фахового профілю закладу освіти, змісту дисципліни в цілому та окремих її тем, мети та завдань проведення заняття.

Заслуговує на увагу запропонована науковцем класифікація тренінгів. Зокрема, автор виокремлює навчальні та соціально-психологічні тренінги. Серед навчальних тренінгів виділяє наступні: спілкування; професійноважливих якостей та особистісного зростання; мотиваційні; професійно-орієнтаційної та керівної спрямованості учасників.

На доцільності застосування навчальних тренінгів у процесі викладання курсу «Основи здоров'я» наголошує А. Суліма. Вона вважає, що тренінги є ефективним методом навчання, який дозволяє формувати у школярів життєво важливі навички та компетенції у сфері здоров'я.

А. Суліма пропонує використовувати тренінги на уроках «Основи здоров'я» для досягнення таких цілей: формування умінь і навичок здорового

харчування, фізичної активності, профілактики захворювань, профілактики шкідливих звичок тощо; розвитку особистісних якостей, таких як самооцінка, впевненість у собі, стресостійкість; формування ціннісних орієнтацій і позитивного ставлення до життя [68].

Автор наводить приклади конкретних тренінгів, які можуть бути використані на уроках «Основи здоров'я»:

- зі здорового харчування. Наприклад, тренінг «Як скласти здоровий раціон харчування», «Як вибрати здорові продукти»;
- тренінги з фізичної активності: «Як вибрати вид фізичної активності», «Як правильно виконувати фізичні вправи»;
- з профілактики захворювань: «Як попередити зараження вірусом грипу», «Як захистити себе від сонячних опіків»;
- з профілактики шкідливих звичок: «Як відмовитися від куріння», «Як уникнути вживання алкоголю»;
- з розвитку особистості: «Як підвищити самооцінку», «Як подолати стрес» тощо .

Отже, навчальний тренінг будемо розглядати як форму освітнього процесу зі здоров'я, безпеки та добробуту, спрямовану на набуття життєвої компетентності шляхом збагачення як знаннями, так і життєво-практичним та емоційно-особистісним досвідом завдяки використанню інтерактивних методів навчання.

Встановлено, що навчальний тренінг має потужний потенціал для формування в учнів життєвих навичок зі здоров'я, безпеки та добробуту.

Встановлено, що навчальний тренінг базується на таких принципах, а саме:

- 1) опори на розвиваючу освіту як потенціал особистісного розвитку на основі логіки взаємодії, а не впливу;
- 2) створення умов, які передбачають підготовку особистості до розв'язання проблемних життєвих ситуацій;
- 3) можливості для здійснення особистістю вибору свого життєвого

шляху, на підставі вміння аналізувати ситуацію і нести відповідальність за свою поведінку, сформованого прагнення до саморозвитку;

4) захисту кожного суб'єкта освітнього процесу через подолання психолого-педагогічної незахищеності учасників, розвиток і реалізацію індивідуального потенціалу. З огляду на базові принципи освітній тренінг є не тільки елементом неперервної освіти, а й однією із складових особистісно-орієнтованої моделі навчання та виховання, засобом самореалізації, самоствердження та саморозвитку особистості.

1.4. Методика застосування навчальних тренінгів у психолого-педагогічній літературі

Для успішного застосування навчального тренінгу в освітньому процесі зі здоров'я, безпеки та добробуту необхідно дотримуватись перерахованих закономірностей: створення сприятливої зручної атмосфери; створення успіху; опори на почуття, емоційно-вольову сферу учнів; використання диференційованого та індивідуального підходу в навчанні; можливість поділитися своїми успіхами та досягненнями; можливість кожного учня бачити свій рух уперед.

Тренінги можуть бути включені до програми навчання і складатися з серії занять, або тренінг може проводитись як окреме одне заняття. Зручність застосування тренінгу також полягає в тому, що вони можуть комбінуватися в різних варіаціях, слугувати «конструктором» для наступних тренінгів.

Методисти рекомендують до структури тренінгу включати наступні частини: 1) вступну; 2) основну; 3) заключну та допоміжні вправи. Макроструктура вступної частини складається із чітко визначених етапів: зворотній зв'язок (або перевірка домашнього завдання); знайомство; виявлення очікувань; повторення правил. Основна частика включає три блоки: теоретичний (інформативний; інтерактивний; продуктивний); практичний;

допоміжні вправи (руханки та поділ на групи). До макроструктури заключної частини включають: зворотній зв'язок, завершення тренінгу; релаксацію.

На кожному етапі використовуються певні навчальні методи, учні виконують різні завдання. Слід зазначити, що одні й ті самі методи можуть бути застосовані на різних етапах, якщо це задовольняє цілі тренінгу та відповідає можливостям групи.

Інформативний етап передбачає ознайомлення з теоретичною інформацією, без якої тренінг неможливий. Зазвичай, на інформативному етапі проводиться інтерактивна лекція. На тренінгах зі здоров'я, безпеки та добробуту часто в такий спосіб пояснюється матеріал здоров'язбережувального змісту, який далі закріплюватиметься в конкретних ситуаціях. Інтерактивна лекція підкріплюються презентацією, наочним, роздатковим матеріалом; використовується дошка фліп-чарт, проєктор.

Заслуговує на схвалення, якщо вчитель має можливість виявити яскраву харизму, обіграти матеріал, щоб зберегти мотивацію групи.

Інтерактивний етап будується за схемою 60% на 40%. Перший показник – це кількість часу, що відводиться на промову учасників, другий – на промову вчителя. На цьому етапі використовуються різні вправи.

Вправа – це активність учасників, яка організована певним чином і працює на поетапне оволодіння новими навичками. Без правильно організованих вправ неможливе оволодіння навчальними та практичними вміннями та навичками. Вправи забезпечують ефективне формування умінь та навичок [67].

Розрізняють спеціальні, похідні та коментовані вправи. Спеціальні вправи багаторазово повторюються. Якщо у спеціальні вправи вводяться застосовувані раніше, вони називаються похідними.

Похідні вправи необхідні для повторення та закріплення раніше сформованих умінь та навичок.

Коментовані вправи використовуються для свідомого виконання навчальних завдань. Такі вправи активізують групу, тренінг йде у високому темпі, матеріал усвідомлено та міцно запам'ятовується.

Коментовані вправи характерні для продуктивного етапу тренінгу.

Продуктивний етап характеризується великою активністю учасників тренінгу, вчитель здійснює координуючу та контролюючу функцію. На вказаному етапі тренінгу широко застосовуються методи, спрямовані на закріплення продуктивних умінь зі збереження здоров'я та безпечної поведінки. Професіонали-практики рекомендують під час проведення навчальних тренінгів зі здоров'я, безпеки та добробуту вибудовувати мікроструктуру із застосуванням наступних методів [69].

Фасилітація – це збір думок учасників щодо будь-якого питання. Зазвичай проводиться на початку тренінгу після повідомлення теми, або наприкінці. Зазначений метод дозволяє активізувати групу, іноді докладніше дізнатися про інтереси та погляди її учасників, та, відповідно до отриманої інформації, визначити інші методи навчання.

Атмосфера захопленості, відчуття посильних завдань допомагає подолати бар'єр у взаємодії учасників тренінгу. Дидактичні ігри розв'язують цю проблему, залучаючи до освітнього процесу всіх учасників тренінгу. Саме гра є основою тренінгової роботи із групою: вона створює у групі невимушену атмосферу співробітництва та співтворчості, атмосферу безпеки та довіри. Крім цього, гра – це енергія, як тренінгу, так і його учасників, включаючи тренера. А ця енергія просто необхідна для того, щоб результати тренінгу були максимально високими [59].

Необхідно дотримуватися низки умов, за яких дидактичні ігри сприятимуть активізації комунікативної діяльності учнів, наприклад, намагатися не акцентувати увагу групи на контролі гри, а проводити її в цікавій формі.

Щоб відпрацювати та закріпити нові вміння на продуктивному етапі проводиться рольова гра. Учасникам належить діяти згідно отриманим ролям.

Рольові ігри дозволяють набути корисного досвіду, подивитися на ситуацію з іншого боку, а також стимулюють прояв самостійності учнів, їхні творчі можливості. Вона імітує реальність шляхом «проживання ситуації у ролі». Успіх рольової гри залежить від її структури, розуміння учасниками своїх ролей [48].

Дебати мають яскраве емоційне забарвлення, особливо якщо тема дебатів зачіпає особисту сферу учасників. Спочатку можна запропонувати учням проголосувати «за» чи «проти» будь-якого твердження, ідеї, висловлювання, потім дати охочим можливість пояснити свою позицію. Інший варіант – обговорити позитивні чи негативні сторони будь-якого явища під час обговорення вчитель конспектує на дошці хід дискусії.

Таким чином, розширюється словниковий запас, закріплюються отримані знання. Дебати можна влаштувати на початку тренінгу для «розігріву» учасників, наприкінці тренінгу, для закріплення матеріалу тренінгу.

Групова дискусія схожа на дебати, але менш виражений акцент на позиції учасників «за» чи «проти». Навпаки, мета дискусії полягає в тому, щоб дійти єдиної думки шляхом обговорення. Результат дискусії залежить від того, чи вдалося учасникам дійти єдиної думки щодо питання, чи наскільки аргументи одних учасників переконали інших [67].

Дискусія будується цілеспрямовано, вчитель здійснює контроль та координує перебіг обговорення на тему. Учасники спочатку у визначеній послідовності висловлюють свою думку, потім ставлять запитання, висловлюють аргументи.

Завдання вчителя не зменшувати темп дискусії та підтримувати інтерес учасників на тему обговорення. Можна розділити групу на дві підгрупи, дати учням попрацювати всередині мікрогруп і потім надати можливість висловити ідеї кожної підгрупи.

На відміну від дискусії, мозковий штурм націлений на генерацію ідей за короткий час та розвиток творчого мислення учасників тренінгу.

Можна поділити учасників на команди чи пари, або запропонувати спочатку попрацювати індивідуально. Під час мозкового штурму оцінюються ідеї, рішення. Беруть участь усі, такий метод позитивно впливає на активність групи. Мозковий штурм подобається учням, так як вони генерують гіпотези, бо основна умова якомога більша їхня кількість. Метод застосовується для закріплення, повторення та активізації матеріалу, розвиває навички ведення діалогу.

Метод кейсів (також «кейс-метод»; «case study») є технікою активного навчання, що полягає у використанні конкретних навчальних ситуацій під час організації освітнього процесу, націленого на формулювання проблеми та пошук варіантів її розв'язання з наступним аналізом на навчальних заняттях. Кейс – це подія, що сталася в тій чи іншій сфері діяльності, та описана автором для того, щоб сприяти обговоренню, аналізу ситуації та ухваленню рішення. Метод широко використовується в бізнес-освіті, але також відмінно підходить для навчання здоров'ю, безпеці та добробуту, оскільки передбачає відпрацювання навичок у практичній діяльності. Сутність кейс-методу у навчанні збереженню здоров'я полягає у самостійній розробці алгоритму дій у змодельованій ситуації. Успіх застосування методу кейсів залежить від якості кейсу, який має бути максимально наочним та детальним, підготовленості учнів та готовності самого вчителя до організації роботи з кейсом та ведення дискусії [22].

Метод проєктів також може застосовуватись на продуктивному етапі тренінгу. Один із основоположників методу проєктів, У. Кілпатрік, дав йому таке визначення: метод навчання, що орієнтує учнів на створення освітнього продукту. Проєкти дозволяють діяти у ситуаціях, максимально наближених до умов реального життя; він включає виконання самостійної роботи учнів (індивідуальної та групової) і дає можливість наочно подати результат навчання [30].

Метод проєктів може бути використаний у практичному блоці для закріплення отриманих знань та умінь.

На тренінгах широко застосовуються відеоролики та їх аналіз, це може бути як відео з інтернету, так і запис мозкового штурму або рольової гри, інсценування життєвої ситуації, що дає можливість учасникам оцінити себе з боку. Безперечна перевага відео полягає в тому, що це одночасно слухове та візуальне сприйняття інформації. Учень не тільки спостерігає за мовою тіла та мімікою, ай може оцінити небезпеку ситуації, що склалася. Це чудова можливість попрацювати над продуктивними комунікативними навичками під час виконання вправ до відео, які можуть бути виконані до, під час та після перегляду ролика.

Отже, навчальні тренінги набирають популярності в різних сферах освіти в Україні. Використання навчального тренінгу в освітньому процесі зі здоров'я, безпеки та добробуту вважаємо доцільним, оскільки відбувається отримання негайного результату та формування умінь, які відразу ж можна застосовувати у повсякденному житті.

Варто зазначити, що для того, щоб провести навчальне заняття з використанням тренінгу, необхідно реалізувати ґрунтовну підготовку. Вона включає роботу над планом тренінгу, плануванням часу; визначення цілей та завдань, умінь, які необхідно сформулювати, облік психолого-вікових характеристик учнів, пошук ефективних методів навчання згідно з етапами тренінгу; самопідготовку вчителя; розробку методичних матеріалів, підготовку технічного обладнання.

Висновки до першого розділу

1. Для покращення стану здоров'я учнівської молоді в умовах війни необхідно:

- забезпечення доступу до психологічної допомоги для дітей та підлітків, які відчувають психологічні проблеми внаслідок війни;
- забезпечення доступу до медичної допомоги для дітей та підлітків, які отримали фізичні травми або захворювання внаслідок війни;

- підвищення обізнаності дітей та підлітків про важливість здорового харчування, фізичної активності, відмови від шкідливих звичок.

Важливою умовою для покращення стану здоров'я учнівської молоді в умовах війни є співпраця держави, органів місцевого самоврядування, закладів освіти, сімей та молоді.

2. У ході аналізу літературних джерел уточнено поняття «навчальний тренінг». Під поняттям «навчальний тренінг» ми розуміємо форму навчально-виховної роботи, яка, спираючись на досвід і знання її учасників, забезпечує ефективне використання різних педагогічних методів зокрема, активних, та спрямована на розвиток в учнів життєвої компетентності.

3. З'ясовано переваги тренінгового навчання над іншими формами: цінується точка зору і знання кожного учасника; можна поділитися своїм досвідом і проаналізувати його у комфортній атмосфері без примусу; існує можливість вчитися, виконуючи практичні дії; можна припускатися помилок, що не призводитиме до покарання або негативних наслідків; немає оцінок та інших «каральних» засобів оцінювання нових знань.

Виокремлено види тренінгових занять. Доведено доцільність використання у освітньому процесі саме навчальних тренінгів. З'ясовано особливості проведення навчальних тренінгів.

РОЗДІЛ 2.

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ЗАСТОСУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ТРЕНІНГІВ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»

2.1. Виявлення рівнів розвитку в учнів 5 класу життєвої компетентності

Проведення освітнього процесу відбувається із застосуванням найкращих методичних надбань, які визначає його закономірності в умовах ЗЗСО. Будь-який експеримент не можливий без наукового підтвердження. У процесі історичного розвитку наука перетворилася на продуктивну силу і важливий соціальний інститут. Вона впливає на державне, соціальне і громадське життя. Поняття «наука» охоплює як діяльність, спрямовану на отримання нового знання, так і результат цієї діяльності – суму здобутих на певний час знань, сукупність яких створює наукову картину світу.

Мета нашого експерименту полягала у встановленні правомірності, дієвості й ефективності розробленої методики навчальних тренінгів у процесі викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (5 клас), що сприяє цілісному формуванню компонентів життєвої компетентності учнів 5 класу з урахуванням особливостей її розвитку.

Важливість компетентностей для життєдіяльності людини полягає в тому, що формування їх триває протягом усього навчання в ЗЗСО, а наслідки недостатньої сформованості простежуються протягом життя людини. Тому дуже важливим чинником є розвиток життєвої компетентності в роки навчання людини.

Життєва компетентність учнів 5 класів нами була поділена на чотири компоненти: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, особистісно-діяльнісний, рефлексивний.

Для виявлення рівнів розвитку життєвої компетентності в учнів 5 класу було проведено констатувальний етап експерименту.

Констатувальний етап проводився у Конотопській ЗОШ I– III ступенів №5. У ньому взяли участь 28 учнів, зокрема 14 учнів 5-А класу і 14 учнів 5-Б класів, віком 10-11 років.

Оцінка рівнів розвитку життєвої компетентності в учнів здійснювалось за допомогою спеціально розробленої анкети, яка містила 13 запитань відкритого типу (додаток А).

Розроблено критерії розвитку в учнів життєвої компетентності на основі співвідношення наступних показників.

Ціннісно-мотиваційний передбачав виявлення ставлення учнів до здоров'я, безпеки та добробуту як до важливих життєвих цінностей. До показників окресленого критерія віднесено:

- **цінність здоров'я:** усвідомлення важливості здоров'я для особистого та суспільного життя; прагнення до збереження та зміцнення власного здоров'я; готовність допомагати іншим людям у збереженні та зміцненні їхнього здоров'я;
- **цінність безпеки:** усвідомлення важливості безпеки для особистого та суспільного життя; дотримання правил безпеки в різних життєвих ситуаціях; готовність допомагати іншим людям у забезпеченні їхньої безпеки;
- **цінність добробуту:** усвідомлення важливості добробуту для особистого та суспільного життя; прагнення до створення умов для власного добробуту; готовність допомагати іншим людям у створенні умов для їхнього добробуту.

Когнітивний компонент оцінювався за критерієм, який характеризує знання та розуміння учнів значення здоров'я, безпеки та добробуту. До його показників віднесено рівень знань про: важливість здоров'я, безпеки та добробуту для особистого та суспільного життя; основні поняття, що стосуються здоров'я, безпеки та добробуту; рівень обізнаності про причини та наслідки захворювань та травм; рівень обізнаності про методи профілактики

захворювань та травм; рівень знань про правила надання першої долікарської допомоги; рівень знань про важливість здорового способу життя; рівень знань про шкоду шкідливих звичок; рівень знань про фактори, що сприяють добробуту.

Особистісно-діяльнісний компонент відображав критерій розвитку здатності учнів застосовувати знання та вміння у сфері здоров'я, безпеки та добробуту в реальному житті. Він базувався на співвідношенні таких показників: вміння дотримуватися правил здорового способу життя; вміння дотримуватися правил безпеки в різних життєвих ситуаціях; вміння оцінювати власне здоров'я та стан здоров'я інших людей; вміння приймати рішення щодо власного здоров'я та безпеки; вміння надавати першу долікарську допомогу під час незначних травм та захворювань; рівень емпатії; стратегія поведінки в конфліктних ситуаціях.

Рефлексивний компонент відображав здатність учнів критично мислити та рефлексувати щодо власних знань, умінь та навичок у сфері здоров'я, безпеки та добробуту. Показниками вказаного критерію є вміння критично оцінювати інформацію про здоров'я, безпеку та добробут, перевіряти джерела інформації, аналізувати її достовірність та об'єктивність; вміння рефлексувати щодо власних знань, умінь та навичок у сфері здоров'я, безпеки та добробуту, аналізувати власні сильні та слабкі сторони, визначати, що необхідно вдосконалити; вміння визначати власні потреби та пріоритети у сфері здоров'я, безпеки та добробуту.

Таблиця 2.1

Компоненти, критерії та показники розвитку життєвих компетентностей зі здоров'я, безпеки та добробуту в учнів 5 класу

Компоненти	Критерії	Показники
Ціннісно-мотиваційний	Ставлення до здоров'я, безпеки та добробуту як до важливих життєвих цінностей	Цінність здоров'я: <ul style="list-style-type: none"> • усвідомлення важливості здоров'я для особистого та суспільного життя; • прагнення до збереження та зміцнення власного здоров'я; • готовність допомагати іншим людям у збереженні та зміцненні їхнього здоров'я.

		<p>Цінність безпеки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • усвідомлення важливості безпеки для особистого та суспільного життя; • дотримання правил безпеки в різних життєвих ситуаціях; • готовність допомагати іншим людям у забезпеченні їхньої безпеки. <p>Цінність добробуту:</p> <ul style="list-style-type: none"> • усвідомлення важливості добробуту для особистого та суспільного життя; • прагнення до створення умов для власного добробуту; • готовність допомагати іншим людям у створенні умов для їхнього добробуту.
Когнітивний	Характеризує знання та розуміння учнів значення здоров'я, безпеки та добробуту.	<ul style="list-style-type: none"> • Рівень знань про важливість здоров'я, безпеки та добробуту для особистого та суспільного життя; • рівень знань про основні поняття, що стосуються здоров'я, безпеки та добробуту; • рівень обізнаності про причини та наслідки захворювань та травм; • рівень обізнаності про методи профілактики захворювань та травм; • рівень знань про правила надання першої долікарської допомоги; • рівень знань про важливість здорового способу життя; • рівень знань про шкоду шкідливих звичок; • рівень знань про фактори, що сприяють добробуту.
Особистісно-діяльнісний	Характеризує здатність людини застосовувати знання та вміння у сфері здоров'я, безпеки та добробуту в реальному житті	<p>Вміння дотримуватися правил здорового способу життя;</p> <p>вміння дотримуватися правил безпеки в різних життєвих ситуаціях;</p> <p>вміння оцінювати власне здоров'я та стан здоров'я інших людей;</p> <p>вміння приймати рішення щодо власного здоров'я та безпеки;</p> <p>вміння надавати першу долікарську допомогу під час незначних травм та захворювань.</p> <p>Рівень емпатії.</p> <p>Стратегія поведінки в конфліктних ситуаціях</p>

Рефлексивний	Характеризує здатність людини критично мислити та рефлексувати щодо власних знань, умінь та навичок у сфері здоров'я, безпеки та добробуту	Вміння критично оцінювати інформацію про здоров'я, безпеку та добробут, перевіряти джерела інформації, аналізувати її достовірність та об'єктивність. Вміння рефлексувати щодо власних знань, умінь та навичок у сфері здоров'я, безпеки та добробуту, аналізувати власні сильні та слабкі сторони, визначати, що необхідно вдосконалити. Вміння визначати власні потреби та пріоритети у сфері здоров'я, безпеки та добробуту.
--------------	--	---

Ці критерії та показники покладено в основу визначення трьох рівнів розвитку в учнів життєвої компетентності: високого, середнього, низького.

Отже, було визначено наступні критерії високого рівня розвитку в учнів життєвої компетентності:

- проявляє мотивацію до здорового способу життя, у структурі цінностей здоров'я займає перші місця;
- глибокі та повні знання про здоров'я, безпеку та добробут;
- завжди веде здоровий спосіб життя, завжди раціонально організовує свій час, чергуючи режими праці та відпочинку; високо розвинена емпатійність;
- сформована на високому рівні здатність критично мислити та рефлексувати щодо власних знань, умінь та навичок у сфері здоров'я, безпеки та добробуту.

Критерії середнього рівня розвитку в учнів життєвої компетентності:

- час від часу проявляє мотивацію до здорового способу життя, у структурі цінностей здоров'я займає не перше місце місця;
- наявні, проте неповні й несистематизовані знання про здоров'я, безпеку та добробут;
- іноді веде здоровий спосіб життя, частково раціонально організовує свій час, чергуючи режими праці та відпочинку; помірно розвинена емпатійність;
- частково сформована здатність критично мислити та рефлексувати щодо власних знань, умінь та навичок у сфері здоров'я, безпеки та добробуту.

Критерії низького рівня розвитку в учнів життєвої компетентності:

- майже відсутня мотивація до здорового способу життя, у структурі цінностей здоров'я займає останні місця;
- поверхові та фрагментарні знання про здоров'я, безпеку та добробут;
- не завжди веде здоровий спосіб життя, не вміє раціонально організувати свій час, чергуючи режими праці та відпочинку; слабо розвинена емпатійність;
- не сформована здатність критично мислити та рефлексувати щодо власних знань, умінь та навичок у сфері здоров'я, безпеки та добробуту.

Для того, щоб визначити в учнів 5 класу рівні розвитку життєвої компетентності, було розроблено умовну шкалу балів. Так, 2 бали ставилось у випадку, коли учень давав повну відповідь на запитання, 1 бал – у разі частково правильної відповіді; 0 балів – у разі невірної відповіді або за відсутності відповіді.

Кожний критерій рівнів розвитку в учнів життєвої компетентності оцінювався в умовних балах.

Критерії високого рівня розвитку в учнів 5 класу життєвої компетентності оцінювалися наступною кількістю балів: 26-17 балів.

Критерії середнього рівня розвитку в учнів 5 класу життєвої компетентності оцінювалися наступною кількістю балів: 9-16 балів.

Критерії низького рівня розвитку в учнів життєвої компетентності оцінювалися: 0-8 балів.

Після оцінювання рівнів розвитку в учнів 5-А класу Конотопської ЗОШ І–ІІІ ст. №5 життєвої компетентності та статистичної обробки даних ми отримали наступні результати відображені у таблицях 2.2.

Аналіз відповідей учнів 5-А класу

№ з/п учня	№ запитання													Всього балів
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	5
2	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	3
4	0	1	0	0	0	0	1	1	0	2	1	0	1	7
5	0	2	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	2	8
6	0	1	1	2	0	0	0	0	0	2	0	1	2	9
7	0	0	1	1	1	0	1	2	0	2	1	2	0	11
8	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	17
9	0	2	2	2	0	0	0	0	0	2	0	0	2	9
10	1	2	0	2	1	0	2	2	0	2	1	2	0	15
11	0	0	1	1	0	0	1	2	2	0	2	0	1	9
12	0	1	0	0	0	0	1	0	0	2	1	0	1	6
13	1	1	2	2	0	0	1	2	0	2	1	0	1	13
14	1	1	1	2	1	1	1	0	0	2	1	2	1	14

У процесі аналізу відповідей учнів 5-А класу на питання анкети були отримані такі результати. На питання «Катаючись на саморобній ковзанці, учень розбив підборіддя. Ваші дії» повну правильну відповідь дали – 14%, часткову відповідь – 14%; не дали відповіді або відповіли не правильно – 72% учнів.

На питання «Ти йдеш додому зі школи і почув сигнал повітряної тривоги. Твої дії» відповіді учнів розділилися наступним чином: правильно склали алгоритм дій 36% учнів; відповідь була часткова – 44%; не знали як діяти у вказаній ситуації – 20%.

На питання «Йдучи повз баку із сміттям, ви побачили, що воно загорілося й полум'я перекинулося на інші об'єкти. Ваші дії» відповіді учнів розподілилися наступним чином: 12% вказали правильний алгоритм дій; 40% – частково знають як діяти; 48% – не знають, що робити.

На питання «Перерахуйте три найбільші цінності у житті людини» отримали наступні результати: 52% не назвали здоров'я як найвищу цінність; 28% – вказали здоров'я, але не зацентували увагу на безпеці; 20% назвали другорядні цінності.

На питання «Розробіть правила карантину» відповіді учнів розподілилися наступним чином: відсоткове співвідношення учнів, які повністю склали правила становить – 16%; відсоток учнів, які частково склали правила становить 36%; відсоток учнів, які не змогли виконати це завдання становить 48%.

На питання «Дайте відповідь на питання, для мене найкращий відпочинок це.....» результати анкетування були отримані наступні: 0% дали правильну відповідь; частково правильну – 12%; не правильну – 88%.

Під час аналізу питання «Хто повинен піклуватися про твою безпеку?» отримали наступні результати: повну відповідь дали – 12%; частково правильну відповідь дали 58%; неправильно відповіли або не відповіли взагалі – 30%.

На питання «Що Ви робите для того, щоб краще запам'ятати інформацію?» відповіді учнів розподілилися наступним чином: знають та використовують прийоми запам'ятовування інформації – 36% учнів; частково знають – 8%; взагалі не знають – 56%.

На питання «Коли в тебе поганий настрій, як ти справляєшся із емоціями?» було отримано наступні результати: вміють вгамувати емоції –

20%; відсоток учнів, які іноді вміють вгамовувати емоції – 20%; не вміють вгамовувати емоції – 60%.

Аналіз відповідей на питання «Уроки зі «Здоров'я, безпеки та добробуту для мене були.....» засвідчив, що відсоток учнів, яким подобаються уроки – 56%; іноді подобаються – 28%; не подобаються – 16%.

На питання «Чи хотів би ти, щоб впродовж тижня уроки зі «Здоров'я, безпеки та добробуту» були більшу кількість разів на тиждень і чому» відповіді учнів розподілилися наступним чином: вказали, що хотіли б і обґрунтували свою позицію – 28%; іноді – 56%; не довели свою позицію або не дали відповіді – 16%.

На питання «Що тобі потрібно зробити, щоб твій рівень здоров'я та безпеки став кращим» відповіді розподілилися наступним чином: правильну відповідь вказали – 28%; частково правильну відповідь дали – 12%; неправильно відповіли або взагалі нічого не написали – 60%.

На питання «Які показники власного здоров'я, безпеки та добробуту ти б хотів покращити?» відповіді розподілилися наступним чином: відсоток учнів, які надали повну відповідь – 28%; відсоток учнів, які частково це зробити – 28%; не знали показників, або не відповіли – 44%.

Таким чином, за результатами констатувального етапу експерименту високий рівень розвитку життєвої компетентності в учнів 5-А класу Конотопської ЗОШ №5 мають 9% (1). Середній рівень розвитку життєвої компетентності мають 49% (7) учнів. Низький рівень розвитку життєвої компетентності мають 42% (6) учнів. Отримані результати ми відобразили у таблиці 2.2.

Після оцінювання в учнів 5-Б класу рівнів розвитку життєвої компетентності та статистичної обробки даних ми отримали наступні результати відображені у таблицях 2.3.

Аналіз відповідей учнів 5-Б класу

№ з/п анкети	№ запитання, кількість балів													Сума
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	0	1	1	2	1	2	0	1	1	1	0	1	2	13
2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12
3	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	7
4	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5	0	0	1	0	1	1	0	2	0	1	0	0	0	6
6	1	0	1	1	1	0	0	1	2	2	0	0	0	9
7	1	0	0	0	0	0	0	2	0	1	1	1	1	7
8	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	24
9	0	1	1	1	1	1	0	2	1	1	1	1	1	12
10	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	7
11	0	1	0	0	1	1	0	2	0	1	1	1	0	8
12	1	0	1	1	1	0	0	1	2	1	0	0	0	8
13	2	2	0	0	1	1	1	1	0	2	0	0	1	11
14	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	7

У процесі аналізу відповідей учнів 5-Б класу на питання анкети були отримані такі результати.

На питання «Катаючись на саморобній ковзанці, учень розбив підборіддя. Ваші дії» повну відповідь дали – 16%, часткову відповідь – 24%; не відповіли або відповіли неправильно – 60%.

На питання «Ти йдеш додому зі школи і почув сигнал повітряної тривоги. Твої дії» відповіді учнів розділилися наступним чином: повну

відповідь вказали 16%; частково правильну – 48%; неправильно відповіли або не відповіли – 36%.

На питання «Йдучи повз баку із сміттям, ви побачили, що воно загорілося й полум'я перекинулося на інші об'єкти. Ваші дії» відповіді учнів розподілилися наступним чином: 12% вказали повну відповідь; 64% зазначили частково правильну відповідь; 24% неправильно відповіли.

На питання «Перерахуйте три найбільші цінності у житті людини» отримали наступні результати: 16% вказали правильну відповідь; 56% – зазначили частково правильні відповіді; 28% – неправильно відповіли або не відповіли взагалі.

На питання «Розробіть правила карантину» відповіді учнів розподілилися наступним чином: відсоткове співвідношення учнів, які змогли скласти план становить 12%; відсоток учнів, які частково змогли це зробити становить 56%; відсоток учнів, які виконали це завдання неправильно або не відповіли 32%.

На питання «Дайте відповідь на запитання, для мене найкращий відпочинок це.....» результати анкетування були отримані наступні: 24% дали правильну відповідь; частково правильну – 52%; не правильну відповідь або не дали відповіді взагалі – 24%.

При аналізі питання «Хто повинен піклуватися про твою безпеку?» отримали наступні результати: повну відповідь дали – 8%; частково правильну відповідь дали 32%; дали неправильну відповідь або не відповіли взагалі – 60%.

На питання «Що Ви робите для того, щоб краще запам'ятати інформацію?» відповіді учнів розподілилися наступним чином: знають та використовують прийоми запам'ятовування інформації – 48% учнів; частково знають – 24%; взагалі не знають – 28%.

На питання «Коли в тебе поганий настрій, як ти справляєшся із емоціями?» нами були отриманні наступні результати: правильно відповіли – 24%; відсоток учнів, які вказали частково правильну відповідь – 44%; не

відповіли на питання – 32%.

Аналіз відповідей на питання «Уроки зі «Здоров'я, безпеки та добробуту для мене були.....» засвідчив, що відсоток учнів, яким подобаються уроки – 40%; частково – 52%; не подобаються – 8%.

На питання «Чи хотів би ти, щоб впродовж тижня уроки зі «Здоров'я, безпеки та добробуту» були більшу кількість разів на тиждень і чому» відповіді учнів розподілилися наступним чином: вказали, що хотіли б і обґрунтували свою позицію – 20%; іноді – 48%; не довели свою позицію або не відповіли – 32%.

На питання «Що тобі потрібно зробити, щоб твій рівень здоров'я та безпеки став кращим?» відповіді розподілилися наступним чином: правильну відповідь вказали – 20%; частково правильну відповідь зазначили – 44%; неправильно відповіли або взагалі нічого не написали – 36%.

На питання «Які показники власного здоров'я і безпеки та добробуту ти б хотів покращити?» відповіді розподілилися наступним чином: відсоток учнів, які вказали показники – 12%; відсоток учнів, які частково змогли це зробити – 60%; не знають показників, або не дали відповідь – 28%.

Таким чином, за результатами констатувального етапу експерименту високий рівень розвитку життєвої компетентності в учнів 5-Б класу мають 9% (1). Середній рівень розвитку життєвої компетентності мають 42% (6) учнів. Низький рівень розвитку життєвої компетентності мають 49% (7) учнів. Отримані результати ми відобразили у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати оцінювання рівнів розвитку життєвої компетентності в учнів

5-х класів

Класи	Рівні розвитку життєвої компетентності					
	Низький		Середній		Високий	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
5-А	6	42	7	49	1	9
5-Б	7	49	6	42	1	9

Схематично це можна зобразити у вигляді гістограми (рис 2.1.)

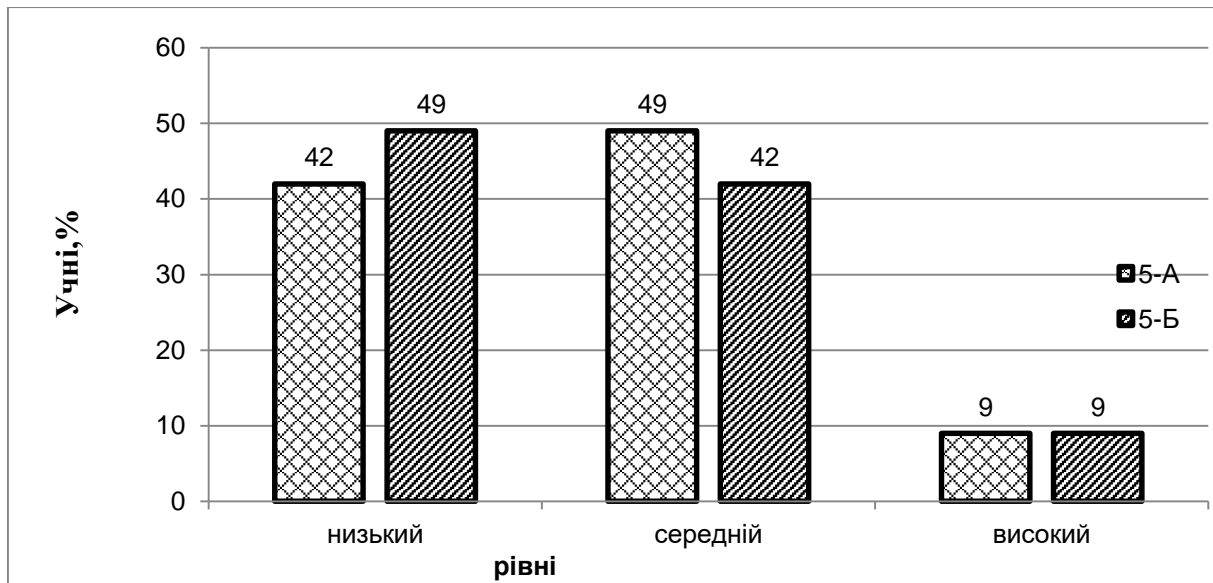


Рис. 2.1. Рівні розвитку життєвої компетентності учнів 5-х класів

На гістограмі (рис. 2.1.) відображено відсоткові показники рівнів розвитку життєвої компетентності учнів 5-х класів. У ході констатувального етапу експерименту встановлено низький рівень розвитку життєвої компетентності, що негативно позначається на здоров'язбереженні учнів.

Тому нагальною залишається негативна тенденція, відсотковий показник якої свідчить про гостроту проблеми, потребу в її розв'язанні.

З метою встановлення наявності відмінностей між рядами показників двох класів нами було використаний метод χ^2 або критерій К. Пірсона.

Спочатку слід розбити ряд упорядкованих значень на інтервали та перегрупували їх так, щоб сума частот у них була не менше, ніж 4–5.

Нові перегруповані дані ми занесли до робочої таблиці обчислення χ^2 критерія. χ^2 обчислювали за формулою:

$$\chi^2 = \sum \left[\frac{(f'_{E} - f'_{K})^2}{f'_{K}} \right],$$

де f'_{E} – відносна частота інтервалу одного ряду (експериментального класу);

f'_{K} – відносна частота інтервалу другого ряду (контрольного класу).

Для статистичної обробки χ^2 нами було визначено розподіл балів, які набрали учні 5-А і 5-Б класів після оцінки рівнів розвитку життєвої компетентності, які

відображено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Розподіл набраних балів учнями 5-А і 5-Б класів за результатами опитування

Кількість набраних балів	Частота набраних балів у 5-А класі, f'_E	Частота набраних балів у 5-Б класі, f'_K
0	0	0
1	0	0
2	0	0
3	1	0
4	0	0
5	2	0
6	1	1
7	1	4
8	1	2
9	3	2
10	0	0
11	1	1
12	0	2
13	1	1
14	1	0
15	1	0
16	0	0
17	1	0
18	0	0
19	0	0
20	0	0
21	0	0
22	0	0
23	0	0
24	0	1
25	0	0
26	0	0

На основі розподілу балів, які набрали учні 5-А та 5-Б класів, після оцінки рівнів розвитку життєвої компетентності, ми визначили кількість інтервалів, кожному із яких було присвоєно певний інтервал балів, який відображено у таблиці 2.6. Загальна оцінка низького рівня варіює у межах 0–8

балів; оцінка середнього рівня варіює у межах 9–16 балів; оцінка високого рівня – у межах 17–26 балів. Обчислення χ^2 -критерія відображено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Робоча таблиця обчислення χ^2 -критерія

Кількість інтервалів, N	Інтервали набраних балів	Частота f/E	Частота f/K	f/E – f/K	(f/E – f/K) ²	(f/E – f/K) ² / K
1	0–8	6	7	-1	1	0,14
2	9–16	7	6	1	1	0,14
3	17–26	1	1	0	0	0
		$\Sigma = 14$	$\Sigma = 14$			$\chi^2 \approx 0,28$

У нашому випадку $\chi^2_{emp} = 0,28$, знаходимо χ^2_{krit} за даними таблиці χ^2 -критерія, де n – кількість інтервалів. У нашому дослідженні n = 3, $\chi^2_{krit} = 5,99$. Оскільки $\chi^2_{emp} \leq \chi^2_{krit}$, то досліджувані вибірки подібні. Як показали результати дослідження, рівень розвитку життєвої компетентності в учнів 5-А і 5-Б класів достатньо схожий і групи подібні за цією ознакою.

Отже, 5-А клас було взято в якості експериментального, а 5-Б клас – в якості контрольного.

2.2. Особливості методики застосування навчальних тренінгів у процесі викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»

Освіта, що базується – на уміннях та навичках, допомагає учням ідентифікувати фактори, які впливають на їхній вибір стосовно ризикованої поведінки і далі на стан здоров'я. Саме тому, для розвитку життєвої компетентності, одержання нових знань і їх застосування учні мають бути залучені до діяльності з порівняння, розпізнавання, протиставлення, створення, проєктування, запам'ятовування, перенесення, відтворення, виявлення відмінності і подібності та ін.

Продуктивним чинником формування життєвої компетентності під час викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (5 клас) виступає використання системи навчальних тренінгових занять із залученням учнів до активної пізнавальної діяльності, спрямованої на глибоке засвоєння курсу, яке будується у поєднанні теоретичних знань з можливостями їх практичного використання.

Використання тренінгових занять у процесі вивчення здоров'ю, безпеці та добробуту посилює ефективність формування знань, що дозволяє учням застосовувати знання на практиці. Тренінг є невід'ємною частиною активних групових форм. За допомогою тренінгу можна сформувати навички позитивного особистісного та групового спілкування. Також тренінг сприяє навчанню розв'язувати конфлікти. Якщо тренінгова робота будується на постійній основі, то діти стають менш агресивними, нервовими та менше відчують стрес.

Навчальний тренінг – це форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з учителем.

Методику навчального тренінгу визначаємо як точний словесний опис та графічну схему послідовності дій; алгоритм дій. Ми виокремили три складники, що доцільно використовуються під час організації тренінгу:

- 1) підготовка вчителя до тренінгу;
- 2) послідовність дій для учасників;
- 3) методика проведення тренінгу.

Для успішного проведення навчального тренінгу тренер повинен дотримуватися наступних рекомендацій: висловлюватися так, щоб усі розуміли його однозначно (крім випадків, коли він спеціально висловлюється невизначено); якщо хтось говорить невизначено, потрібно просити інших конкретизувати його слова; слід використовувати у роботі погляд, а не лише мову; під час тренінгу необхідно встановити контакт очей з усіма учасниками; якщо всі втомилися, краще провести релаксацію; тренер не повинен виправдовуватися, багатослівно пояснювати причини вчинків; не

рекомендується висловлювати негативні судження; не слід давати поради чи казати: «На твоєму місці я б зробив...».

Отже, поведінка тренера, його вміння можуть сприяти підвищенню ефективності процесу, що відбувається в групі. Чим якісніше працює тренер, тим інтенсивніше відбуваються групові процеси. Ефективний тренер – це тренер, який завжди «у формі». Таким чином, робота тренера вимагає постійного вдосконалення як особистих, так і професійних якостей.

Мета нашого експерименту полягала в удосконаленні методики проведення навчального тренінгу під час уроків зі здоров'я, безпеки та добробуту.

Виходячи з мети експерименту, ми можемо виділити низку завдань: створення доброзичливого психологічного клімату для досягнення вищих результатів; розвиток емпатії між членами групи; формування бажання учасників експерименту взаємодіяти один з одним; формування правил дружньої поведінки серед учасників експерименту; формування внутрішньої та зовнішньої єдності між членами групи.

Перед початком роботи ми розробили план тренінгових занять. Перше заняття «Ми особливі» учасники навчального тренінгу зустріли без ентузіазму. Ця форма роботи була для дітей незнайома. Не всі учні були готові до роботи. Завдання, які пропонувалися здобувачам, викликали в деяких інтерес, у деяких страх. Завдання «Стілець, що горить» для учнів виявилось найскладнішим. Ми можемо пояснити це тим, що учасники не розуміли, як правильно висловити свої думки, почуття стосовно того, хто сидить на стільці. У той же час, учасникам було страшно почути, що про них можуть сказати інші.

До запропонованого завдання «Я можу!» учасники поставилися досить серйозно. Завдання полягала в тому, що учням запропонували написати проблеми у спілкуванні, з якими вони стикалися на листочку, без підпису. Потім усі листочки змішалися, кожен учасник вибрав один і розповів, як би він вийшов із описаної ситуації. На заключному етапі заняття, рефлексії, нами

було запропоновано намалювати «Фотографію класу». Учасникам було необхідно намалювати той смайлик, що, на їхню думку, описує настрій його групи. За підсумками ми отримали, що більшість смайликів була жовтого кольору, червоного, без посмішки або сумна. Після закінчення заняття ми запропонували учасникам тренінгу написати рекомендації, де вони могли описати свої емоції після заняття, що їм сподобалося, що було складним, що не сподобалося.

Як результат, після першого заняття ми отримали такі результати: більшість учасників соромилася виконувати деякі завдання, тому що побоювалися глузувань з боку інших. Також учням було складно описувати однокласника, що сидить на «Гарячому стільці», бо боялися образити його.

На початку другого тренінгового заняття «Культура почуттів», настрої учасників відрізнялося від настрою першого заняття. Діти були більше зацікавлені у тому, що відбувається. Проаналізувавши перший тренінг, ми внесли невеликі корективи до наступних.

Так, наприклад, було вирішено залишити завдання «Гарячий стілець», рефлексію «Фотографія класу» та анонімні записки, щоб відстежити динаміку чи її відсутність. На другому тренінгу дітям було запропоновано завдання «Поміняйтеся місцями», «Гарні та погані вчинки», «Гарячий стілець». Під час роботи над завданнями «Поміняйтеся місцями» дітям були запропоновані самі очевидні схожі риси між один одним (однаковий колір очей, однаковий колір волосся, однаковий зріст). Потім ми запропонували кожному учню подумати, щоб він міг запропонувати своїм однокласникам, можливо, знайти того, хто має схожі інтереси. Вони пропонували помінятися місцями з тим, хто грає в певну комп'ютерну гру, хто любить певний серіал, кому подобається спорт тощо. Констатуємо, що всі учні захопилися процесом.

Виконуючи завдання «Хороші та погані вчинки», ми розділили групу випробуваних на дві команди. Завдання полягало у зображенні, написанні того, що можна чи потрібно робити, щоб поважати самого себе більше і опис того, що, на їх погляд, змушує засуджувати себе. Після роботи ми

обговорювали кожен випадок разом. Учні ділилися своїми думками, наводили приклади, брали активну участь у роботі. Така робота допомогла всім учням побачити, які якості та риси їх приваблюють в однокласниках, а що їх відштовхує. Завдання «Гарячий стілець» учні всі також прийняли з побоюванням. Посидіти на гарячому стільці погодилися двоє учнів. Було видно, що думка деяких дітей про них здивувала їх.

Рефлексія «Фотографія класу» показала трохи кращий результат. Сумних, червоних смайликів уже не було. Жовті, незадоволені ще збереглися. Написати рекомендації кілька учнів попросили самі, не чекаючи нашої пропозиції.

Третій тренінг «Бути людиною!» Діти зустріли з ентузіазмом. На цьому занятті ми запропонували їм кілька завдань: «Добридень, друже», «Передай емоцію», «Кольорова павутинка», «Гарячий стілець», «Фотографія класу», анонімні записки.

Під час виконання першого завдання діти вишикувалися парами віч-на-віч і вітали один одного, потім переміщувались до наступного та повторювали теж саме. Таким чином, ми налаштували дітей на доброзичливий лад і дали можливість відчутти себе повноправним членом свого колективу, виконуючи одну дію, одну роботу разом. Під час виконання вправи «Передай емоцію», діти працювали сидячи в колі. Їм потрібно було за годинниковою стрілкою передавати один одному вказану емоцію та зберігати її до кінця вправи. Потім ми пропонували дітям подивитися один на одного і з'ясувати, чи подобаються їм емоції на обличчях у кожного однокласника чи ні.

Учні одноголосно вирішили, що позитивні емоції (усмішка, радість) їм подобається більше, ніж негативні (сум, злість). Вправа «Кольорова павутинка» сподобалася всім дітям. Під час виконання всі були у гарному настрої, посміхалися, сміялися. Мета вправи полягала у «зв'язуванні» себе та своїх однокласників єдиною ниткою, щоб показати, що у кожному є те, що подобається оточуючим. Діти повинні були кілька разів обв'язати свою руку ниткою зі словами «Я...», потім вибрати однокласника, обв'язати його руку

перераховуючи те, що йому подобається.

Вправу «Гарячий стілець» цього разу було легше проводити. Погодилося чотири учні. Інші учні вже впевненіше висловлювали свою думку про них. Ми помітили, що діти говорили не лише позитивні якості, а й звертали увагу на негативні, але у лояльній формі. Приклад: «Артем добрий друг, він завжди готовий допомогти, але буває, що якщо у нього немає настрою, то він не розмовляє ні з ким, або кричить, тоді його не потрібно чіпати. Я знаю, що йому в ці моменти сумно, але якби він поділився зі мною, то я спробував би йому допомогти». Вкінці заняття ми традиційно провели рефлексію «Фотографія класу». Після аналізу ми побачили, що спокійних, веселих смайликів побільшало. Рекомендації написали лише кілька дітей. Ті, хто цього не зробив, пояснили тим, що їм нема чого писати, тому що висловили свою думку на занятті. Вважаємо, що вказане можна розглядати як позитивний результат.

Заключне заняття «Спілкування з однолітками» ми присвятили моментам дружби, правилам дружби, запропонувавши кілька інтерактивних вправ. Ми використали такі вправи, як: «Привіт, друже», «Мозковий штурм», «Карта взаєморозуміння», «Гарячий стілець», «Фотографія класу». Перше завдання ми дозволили дітям виконати так, як бачать його вони. Тобто, привітатися так, як би вони хотіли привітатися з кожним однокласником, як це бачить кожен. Спостерігаючи за виконанням завдання, ми зазначили, що діти до кожного свого однокласника виявляли позитивні емоції, з кожним віталися доброзичливо.

«Мозковий штурм» був присвячений розробці правил дружнього класу. Кожній дитині ми запропонували подумати, яке правило він хотів би реалізувати. Потім об'єднали та виготовили плакат, прикрасивши його за бажанням. «Карта взаєморозуміння» передбачала розробку шляхів уникнення конфліктних ситуацій. Ми запропонували учням подумати, виходячи з їхнього досвіду, які шляхи ми можемо запропонувати, щоб уникнути конфлікту. Потім склали просту картку на аркуші паперу. У вправі «Гарячий стілець» взяли

участь учні, що не сиділи на стільці.

Було помітно, що вони нервували, але після заняття сказали, що боялися того, що про них не скажуть нічого позитивного. Рефлексія «Фотографія класу» показала, що у дітей, переважно, зберігається спокійне, гарний настрій у колективі. Суму та злості немає, але смайликів, що сміються, також було небагато. Замість написання рекомендацій, ми запропонували учням розповісти про свої почуття та емоції. Учні зазначили, що під час занять дізналися нове про своїх однокласників, почали товаришувати з тими, з ким раніше практично не спілкувалися. Діти вказували, що їм подобаються уроки зі здоров'я, безпеки та добробуту.

Резюмуючи, ми можемо зазначити, що чітко спланована робота допомогла зацікавити учасників експерименту уроками зі здоров'я, безпеки та добробуту, виробити у них життєві навички.

Отже, розроблені відповідно до тематики модельних програм тренінгові заняття були зорієнтовані на вироблення в учнів життєвої компетентності.

2.3. Перевірка ефективності методики застосування навчальних тренінгів у процесі викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробуту» (5 клас)

Сутність нашої дослідно-експериментальної роботи полягала у кількісному та якісному аналізі результатів перевірки ефективності запропонованої методики. Динаміка змін рівнів розвитку в учнів життєвої компетентності здійснювалась за допомогою анкети, яка містила 10 запитань відкритого типу.

Спираючись на експериментальний матеріал, можна відмітити, що різких статистично значущих відмінностей у рівнях розвитку в учнів життєвої компетентності як експериментального, так і контрольного класів до проведення формувального експерименту не спостерігалось (таблиця 2.4).

Проведення уроків зі здоров'я, безпеки та добробуту в експериментальному класі здійснювалась згідно із запропонованою методикою. В учнів експериментального класу було проведено навчальні тренінги, які передбачали застосування завдань на розвиток життєвої компетентності. У контрольному класі зазначена методика не застосовувалися.

Після застосування розробленої методики розвитку в учнів 5 класу життєвої компетентності на уроках здоров'я, безпеки та добробуту було проведено повторне анкетування (додаток В).

Аналіз відповідей учнів експериментального класу після формувального етапу експерименту представлений у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Аналіз відповідей учнів експериментального класу

№ з/п учня	№ запитання, кількість балів										Сума
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	2	1	0	0	1	1	0	0	0	1	6
2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12
3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	15
4	2	2	2	2	2	2	2	1	0	1	16
5	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	6
6	2	1	2	0	1	1	2	1	0	0	10
7	1	1	0	2	2	2	2	1	2	2	15
8	2	2	0	1	2	0	2	1	0	1	11
9	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	6
10	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	14
11	2	1	1	1	1	1	2	0	1	1	11
12	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	15
13	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	6
14	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	18

У процесі аналізу відповідей учнів експериментального класу на

питання анкети ми отримали такі результати: більшість учнів на питання «Що робити, якщо до вас упереджено ставляться чи вас дискримінують?» повну відповідь дали – 40%, часткову відповідь – 52%; не дали відповіді або відповіли не правильно – 8%.

На питання «Як приборкати агресію?» відповіді учнів розділилися наступним чином: виконали завдання – 56%; частково виконали – 37%; не виконали або неправильно дали відповіді 7%.

На питання «Однокласники вас примушують робити те, чого ви не хочете. Як ви вчините?» відповіді учнів розподілилися наступним чином: 63% учнів справились із завданням; 30% учнів частково виконали завдання; 7% дали неправильні відповіді, або взагалі нічого не написали.

На питання «Ви побачили, як вашого однокласника/ однокласницю принижують. Як це припинити?» отримали наступні результати: 70% дали повну відповідь; 23% – дали частково повні відповіді; 7% дали неправильні відповіді або не відповіли взагалі.

На питання «Максим помітив, що його невдалі фото опублікували в мережі. Однокласники почали висміювати їх. Що ви порадите хлопчику?» відповіді учнів розподілилися наступним чином: 77% учнів змогли виконати завдання належним чином; 16% учнів частково змогли це зробити, 7% учнів не виконали це завдання.

На питання «Аліса почала отримувати неприємні sms-повідомлення від однокласників. Що робити дівчинці?» були отримані наступні відповіді: виконали завдання – 70%; частково виконали – 23%; не дали відповіді 7%.

На питання «Створи ланцюжок дружного класу. Що Ви можете зробити, щоб ваш клас став дружним?» повну відповідь дали 77%; частково правильну відповідь дали 16%; неправильну відповідь зазначили або не відповіли взагалі – 7%.

На питання Уроки зі «Здоров'я, безпеки та добробуту для мене були.....» відповіді учнів розподілилися наступним чином: цікавими – 93%; іноді цікавими – 7%; не дали відповіді – 0%.

На питання «Чи хотів би ти, щоб впродовж тижня уроки зі «Здоров'я, безпеки та добробуту» були більшу кількість разів на тиждень і чому» нами отриманні наступні результати: відсоток учнів, які хотіли б збільшити кількість уроків – 77%; відсоток учнів, які вказали, що хотіли, але не аргументували відповідь – 23%; відсоток учнів, які не дали відповіді – 0%.

Аналіз відповідей на питання «Що тобі потрібно зробити, щоб твій рівень емоційного стану у колективі став кращим?» засвідчив, що відсоток учнів, які можуть це зробити склало 70%; учні які частково справились із завданням – 23%; відсоток учнів, які справитись із завданням – 7%.

У таблиці 2.8 відображено динаміку рівнів розвитку в учнів 5 класу життєвої компетентності до і після проведення формувального експерименту.

Співвідношення результатів, отриманих даних до і після проведеної дослідної роботи дало змогу зробити висновки щодо стійкої тенденції до підвищення рівня розвитку життєвої компетентності.

Підсумовуючи результати дослідження на основі аналізу й узагальнення даних, можна констатувати, що в ході проведеної роботи в учнів експериментального класу підвищився рівень розвитку життєвої компетентності: якщо на початку експерименту високий рівень складало 9% (1), то на кінець експерименту показник зріс до 42% (6) учнів, у контрольному класі цей показник становив 9% (1) до і 18% (2) після експерименту.

Середній рівень на початку експерименту складало 49% (7) учнів і 29% (4) після експерименту у експериментальному класі. У контрольному класі було зафіксовано наступні показники: до експерименту рівень розвитку життєвої компетентності становив 42% (6) учнів і після 49% (7).

Низький рівень розвитку життєвої компетентності в експериментальному класі становив 42% (6) учнів до проведення експерименту та 29% (4) учні після. У контрольному класі показники були наступні. До експерименту низький рівень складав 49% (7) учнів і після експерименту – 33% (5) учнів. Наочно відображено у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Динаміка змін рівнів розвитку життєвої компетентності учнів 5 класів до і після проведення формувального експерименту

Класи	Рівні розвитку життєвої компетентності учнів					
	До проведення формувального експерименту					
	Низький		Середній		Високий	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
ЕК	6	42	7	49	1	9
КК	7	49	6	42	1	9
Після проведення формувального експерименту						
ЕК	4	29	4	29	6	42
КК	5	33	7	49	2	18

Різниця результатів експериментальної і контрольної групи до і після формувального експерименту (рис. 2.2.) переконливо свідчить про те, що розроблена методика є ефективною.

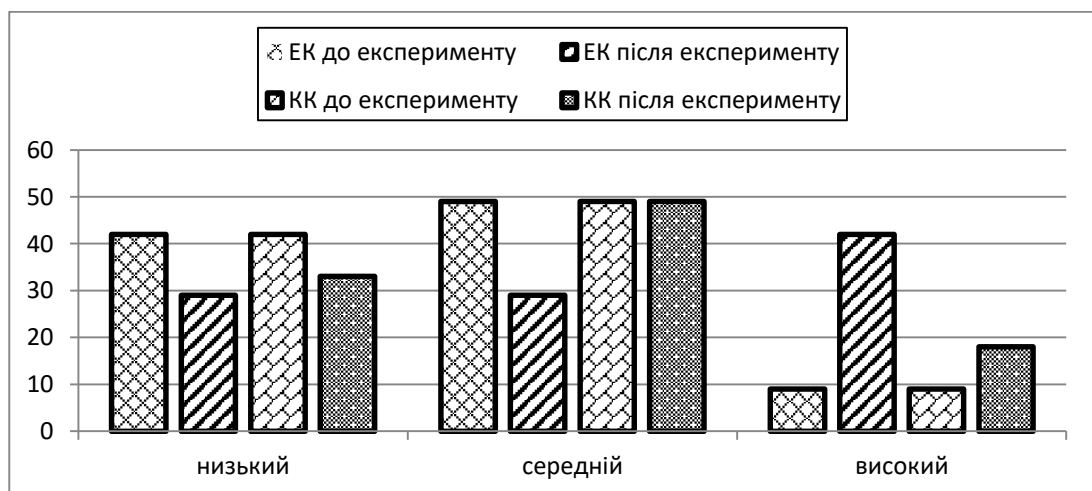


Рис. 2.2. Динаміка змін рівнів розвитку життєвої компетентності

учнів 5 класів до і після проведення формувального експерименту

З метою перевірки ефективності розвитку життєвої компетентності учнів 5 класу було проведено статистичний аналіз. Ми використовували критерій χ^2 , що дозволяє визначити наявність або відсутність різниці у рівнях розвитку життєвої компетентності в експериментальному і контрольному класах. Обчислення χ^2 -критерія відображено у таблиці 2.9.

Для статистичної обробки χ^2 нами було визначено розподіл балів, які набрали учні 5-А і 5-Б класів після оцінки рівнів розвитку життєвої компетентності, які відображено у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Розподіл набраних балів учнями експериментального і контрольного класів за результатами проведеної методики

Кількість набраних балів	Частота набраних балів у експериментальному класі, f'_E	Частота набраних балів у Контрольному класі, f'_K
0	0	0
1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	0	1
5	0	2
6	4	2
7	0	4
8	0	2
9	0	0
10	1	1

11	2	0
12	1	0
13	0	0
14	1	0
15	3	2
16	1	0
17	0	0
18	1	0
19	0	0
20	0	0

На основі розподілу балів, які набрали учні експериментального і контрольного класів після оцінки рівнів розвитку життєвої компетентності ми визначили кількість інтервалів, кожному із яких було присвоєно певний інтервал балів, який відображено у таблиці 2.10. Загальна оцінка незадовільного рівня варіює у межах 0-6 балів; оцінка задовільного рівня варіює у межах 7-13 балів; оцінка відмінного рівня – у межах 14-20 балів. Обчислення χ^2 -критерія відображено у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Робоча таблиця обчислення χ^2 -критерія

Кількість інтервалів, n	Інтервали набраних балів	Частота f'_E	Частота f'_K	$f'_E - f'_K$	$(f'_E - f'_K)^2$	$\frac{(f'_E - f'_K)^2}{f'_K}$
1	0–6	4	5	- 1	1	0,2
2	7–13	4	7	-3	9	1,3
3	14–20	6	2	4	16	8

		$\sum_1 = 14$	$\sum_2 = 14$			$\chi^2 \approx 9,5$
--	--	---------------	---------------	--	--	----------------------

Після статистичної обробки даних ми отримали наступні результати:

$\chi^2_{\text{emp}} = 9,5$, знаходимо χ^2_{krit} за даними таблиці χ^2 -критерію, де n – кількість інтервалів. У нашому дослідженні $n = 3$, $\chi^2_{\text{krit}} = 5,99$ (додаток В). Оскільки $\chi^2_{\text{emp}} \geq \chi^2_{\text{krit}}$, то досліджувані вибірки не подібні. Як показали результати дослідження, рівень розвитку життєвої компетентності учнів експериментального і контрольного класів відрізняються за цією ознакою.

Отже, порівнявши дані констатувального і формувального експерименту можна зробити висновок, що після проведення формувального експерименту підвищився рівень розвитку життєвої компетентності в учнів експериментального класу.

Отримані результати свідчать про позитивну динаміку запропонованої методики застосування навчальних тренінгів на уроках «Здоров'я, безпеки та добробуту» (5 клас).

Висновки до другого розділу

1. Виокремлено компоненти, критерії та показники рівнів розвитку життєвої компетентності учнів: ціннісно-мотиваційний (ставлення до здоров'я, безпеки та добробуту як до важливих життєвих цінностей); когнітивний (характеризує знання та розуміння учнів значення здоров'я, безпеки та добробуту); особистісно-діяльнісний (характеризує здатність учнів застосовувати знання та вміння у сфері здоров'я, безпеки та добробуту в реальному житті); рефлексивний (характеризує здатність учнів критично мислити та рефлексувати щодо власних знань, умінь та навичок у сфері здоров'я, безпеки та добробуту).

Зазначені критерії покладено в основу визначення трьох рівнів розвитку в учнів життєвої компетентності: високого, середнього, низького.

З метою виявлення рівнів розвитку життєвої компетентності в учнів 5 класів, було проведено констатувальний етап експерименту. За результати констатувального етапу експерименту низький рівень розвитку життєвої

компетентності мають 42% учнів 5-А класу, 49% учнів 5-Б класу. Середній рівень – 49% учнів 5-А і 42% учнів 5-Б класів. Високий рівень – 9% учнів 5-А і 5-Б класів.

2. Розроблено та апробовано методику застосування навчальних тренінгів у процесі викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (5 клас). Уточнено структуру тренінгу. Підібрано оптимальну кількість інтерактивних методів. Доведено доцільність використання інтерактивних презентацій, моделювання життєвих ситуацій. Розроблено відповідно до тематики модельних програм навчальні тренінгові заняття, які доцільно застосовувати в освітньому процесі зі здоров'я, безпеки та добробуту.

3. Експериментально перевірено ефективність запропонованої методики застосування навчальних тренінгів у процесі викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпеки та добробуту» (5 клас). У експериментальній групі після проведення формувального етапу експерименту зменшилась кількість учнів з низьким рівнем розвитку життєвої компетентності у порівнянні із констатувальним етапом (на 9%). Збільшився відсоток учнів з високим рівнем розвитку життєвої компетентності (на 24%).

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі наведено теоретичні й експериментальні узагальнення та обґрунтування методики застосування навчальних тренінгів у процесі викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (5 клас), що підтверджують гіпотезу і дають підстави зробити наступні висновки:

1. У ході аналізу літературних джерел уточнено поняття «навчальний тренінг». Під поняттям «навчальний тренінг» ми розуміємо форму навчально-виховної роботи, яка, спираючись на досвід і знання її учасників, забезпечує ефективне використання різних педагогічних методів зокрема, активних, та спрямована на розвиток в учнів життєвої компетентності.

З'ясовано переваги тренінгового навчання над іншими формами: цінується точка зору і знання кожного учасника; можна поділитися своїм досвідом і проаналізувати його у комфортній атмосфері без примусу; існує можливість вчитися, виконуючи практичні дії; можна припускатися помилок, що не призводитиме до покарання або негативних наслідків; немає оцінок та інших «каральних» засобів оцінювання нових знань.

Виокремлено види тренінгових занять. Доведено доцільність використання у освітньому процесі саме навчальних тренінгів. З'ясовано особливості проведення навчальних тренінгів.

2. Виокремлено компоненти, критерії та показники рівнів розвитку життєвої компетентності учнів: ціннісно-мотиваційний (ставлення до здоров'я, безпеки та добробуту як до важливих життєвих цінностей); когнітивний (характеризує знання та розуміння учнів значення здоров'я, безпеки та добробуту); особистісно-діяльнісний (характеризує здатність учнів застосовувати знання та вміння у сфері здоров'я, безпеки та добробуту в реальному житті); рефлексивний (характеризує здатність учнів критично мислити та рефлексувати щодо власних знань, умінь та навичок у сфері здоров'я, безпеки та добробуту).

Зазначені критерії покладено в основу визначення трьох рівнів розвитку в учнів життєвої компетентності: високого, середнього, низького.

З метою виявлення рівнів розвитку життєвої компетентності в учнів 5 класів, було проведено констатувальний етап експерименту. За результати констатувального етапу експерименту низький рівень розвитку життєвої компетентності мають 42% учнів 5-А класу, 49% учнів 5-Б класу. Середній рівень – 49% учнів 5-А і 42% учнів 5-Б класів. Високий рівень – 9% учнів 5-А і 5-Б класів.

3. Розроблено та апробовано методику застосування навчальних тренінгів у процесі викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (5 клас). Уточнено структуру тренінгу. Підібрано оптимальну кількість інтерактивних методів. Доведено доцільність використання інтерактивних презентацій, моделювання життєвих ситуацій. Розроблено відповідно до тематики модельних програм навчальні тренінгові заняття, які доцільно застосовувати в освітньому процесі зі здоров'я, безпеки та добробуту.

4. Експериментально перевірено ефективність запропонованої методики застосування навчальних тренінгів у процесі викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпеки та добробуту» (5 клас). У експериментальній групі після проведення формувального етапу експерименту зменшилась кількість учнів з низьким рівнем розвитку життєвої компетентності у порівнянні із констатувальним етапом (на 9%). Збільшився відсоток учнів з високим рівнем розвитку життєвої компетентності (на 24%).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку: дис. ... док. пед. наук. : 13.00.08 – дошкільна педагогіка. Умань, 2015. 503 с. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/214/1/%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%A2.%D0%9A.%20.pdf
2. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Переяслав-Хмельницький, 2007. 268 с.
3. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи: зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції. (10-11 листопада 2011 р., Житомир). Житомир : Полісся, 2011. С. 27–31.
4. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів: монографія. Житомир : Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 248 с.
5. Балюк В. Є. Використання метафоричних асоціативних карт на уроках української літератури як засіб формування креативної інтелектуальної особистості. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія. 2017. № 2. С. 56–62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduer_2017_2_11
6. Бережна Т. І. Формування здоров'язбережувального середовища для молодших підлітків у загальноосвітньому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2015. 20 с.
7. Білик В. Г. Аналіз досліджень проблеми формування готовності майбутніх учителів до здоров'яформувальної діяльності у початковій школі. *Освіта і здоров'я підрастаючого покоління* : матеріали Міжнародного симпозіуму, 26-28 квітня 2016 р. : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.

П. Драгоманова, 2016. Вип.1. С. 92-94.

8. Бишевец Н. Г. Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Луцьк, 2018. 23 с.

9. Божик М. В. Підготовка майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Рівне, 2015. 20 с.

10. Бойчук Ю. Д., Турчинов А. В. Сутність здоров'язбережувальної компетентності в контексті валеологічної парадигми. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2015. № 48–49. С. 180–186. URL: <http://repo.uipa.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5434/1/24.pdf>

11. Бріскін Ю. А. Організація і проведення педагогічного експерименту. URL:

<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7069/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%B0%204.pdf>

12. Бут В., Панченко Г. Впровадження сучасних форм навчання впродовж життя в Україні. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика (Серія: Педагогічні науки)*. Випуск № 3-4 (48-49), 2016. С. 122–126.

13. Василяшко І. П. Структура здоров'язбережувальної компетентності вчителів основ здоров'я та моніторинг як метод її розвитку в післядипломній педагогічній освіті. *Вісник післядипломної освіти*. 2014. Вип. 12. С. 26–38. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2014_12_6

14. Василенко О. М. Здоров'язбережувальні технології у виховному процесі дошкільного навчального закладу. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2014. Вип. 37. С. 87–95. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzkr_2014_37_12

15. Ващенко О. М., Бережна Т. І. Формування здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу: теоретичний аспект. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2016. Вип. 20(1). С. 77–89. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2016_20\(1\)_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2016_20(1)_10)

16. Ващенко О. М. Формування умінь і навичок здорового способу життя учнів 1-4 класів шкіл-інтернатів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2007. 21 с.
17. Войцеховська О. Когнітивний розвиток дітей молодшого шкільного віку як предмет експериментальних досліджень. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2012. № 6. С. 153–162.
18. Гозак С. В. Удосконалення гігієнічних принципів формування здоров'язберігаючих технологій організації навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.02.01. Київ, 2014. 40 с.
19. Державна національна програма «Освіта» («Україна XXI століття»), затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 3.11.1993 № 896. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/896-93-%D0%BF>
20. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 89. URL: http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/.
21. Долинський Б. Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язберезувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Одеса, 2011. 44 с.
22. Єгорова В. В. Сучасні педагогічні технології розвитку науково-педагогічних працівників у контексті Євроінтеграційних процесів у вищій освіті. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2014. Вип. 30. С. 52–55. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2014_30_20.
23. Єфімова В. М. Здоров'язберезувальні технології у контексті педагогічних досліджень. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 57–60.
24. Єфімова В. М. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх

учителів природничих дисциплін до використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Ялта, 2013. 44 с.

25. Жара Г. І. Підготовка майбутніх учителів до формування в учнів валеологічних понять на засадах міжпредметних зв'язків шкільних природничих курсів: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Чернігів, 2009. 20 с.

26. Життєва компетентність особистості: від теорії до практики: наук.-метод. посіб. / за ред. І. Г. Єрмакова. Запоріжжя: ХНРБЦ, 2006. 640 с.

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

28. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя: автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2003. 19 с.

29. Знаткова О. М. Фасилітація як партисипативна технологія в системі публічного управління в Україні. *Актуальні проблеми державного управління*. 2018. № 2. С. 13–20. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apdy_2018_2_4

30. Калюжна О. І. Формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 – теорія і методика виховання. Київ, 2010. 20

31. Капранова Г. В. Формування культури здоров'я у старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2010. 22 с.

32. Козак Н. Г. Здоров'язберігаюче виховання підлітків основної школи в навчально-виховному процесі: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2016. 19 с.

33. Конституція України. Відомості Верховної Ради України. 1996. № 30. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>

34. Концепція «Нова українська школа», затверджена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 р. № 988-р. URL:

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainskashkola-compressed.pdf>

35. Корженко І. О. Підготовка майбутніх учителів основ здоров'я до застосування здоров'язберезувальних технологій в основній школі: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Харків, 2016. 20 с.
36. Кочерга Є. В. Аналіз педагогічної діяльності щодо формування здоров'я підростаючого покоління. Соціально-гуманітарні дисципліни: напрямки наукового пошуку. Матер. всеукр. наук. конфер. (м. Дніпропетровськ, 12 квітня 2016 р.): у 2-х частинах. Дніпропетровськ : ТОВ «Інновація», 2016. Частина II. С. 80–83
37. Кучерган Є. Сучасні педагогічні розвідки з проблем здоров'язбереження: аналіз дисертаційної тематики. Людинознавчі студії. *Педагогіка*. 2015. Вип. 1(33). С. 91–100. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Lstud_2015_1\(33\)_1](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Lstud_2015_1(33)_1)
38. Ландо О. А. Управління формуванням здоров'язберезувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи у педагогічних коледжах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.06 – теорія та методика управління освітою. Київ, 2015. 21 с.
39. Левченко Т. І. Європейська освіта : конвергенція та дивергенція (Монографія). Вінниця : «Нова книга», 2007. 656 с.
40. Ліннік О. О. Система підготовки майбутнього вчителя до організації суб'єкт-суб'єктної взаємодії з учнями початкової школи : дис. ... док. пед. наук : 13.00.04 – Теорія та методика професійної освіти. Старобільськ, 2016. 520 с.
41. Марків О. Т. Підготовка майбутнього вчителя до формування культури здорового способу життя: автореф. дис ... канд. пед. наук. Київ, 2012. 18 с.
42. Миронюк Т. М. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх учителів біології засобами інноваційних технологій в умовах освітнього середовища вищого навчального закладу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Умань, 2017. 20 с.

43. Модельна навчальна програма «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (автори: Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Лаврентьєва І.В., Хомич О.Л. https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni_prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetar.z.2022/Sotsial.zdorovyazberezhuв.osv.haluz-5-6-kl/Zdorov.bezp.ta.dobrob.5-6-kl.Vorontsova.ta.in.14.07.pdf
44. Морська Л. І., Якимчук Н. В. Робота у малих групах як форма інтерактивної взаємодії на заняттях іноземної мови. *Наукові записки. Сер. : Філологічна.* 2013. Вип. 39. С. 269–271. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoaf_2013_39_84
45. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, схвалена Указом Президента України від 25.05.2020 № 195/2020. URL: https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789?fbclid=IwAR061k8p4RFwtmQWrHhRP96eZ4cfdY8_YX_-N7GqNJW5kbwUs75PnFGnouY
46. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки. URL: http://oneu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/11/nsro_1221.pdf
47. Одарченко В. І. Педагогічні умови формування здорового способу життя сучасних школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт. 2012. № 9. С. 69–72.
48. Оніщенко О. В. Тренінг як інноваційна методика навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2015. Вип. 132. С. 106–109. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2015_132_28.
49. Опалюк О. М. Мартинюк Л. П. Особливості впровадження нетрадиційних технік образотворчого мистецтва в арт-терапевтичні методики соціальної роботи. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Соціально-

педагогічна. 2019. Вип. 33. С. 69–77. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkp_sp_2019_33_8

50. Організаційно-методичне забезпечення моніторингових досліджень якості загальної середньої освіти : монографія / За ред. Ляшенко О. І. Київ : Педагогічна думка, 2011. 160 с.

51. Оржеховська В. М., Єжова О. О. Методологічні засади діяльності освітнього закладу, спрямованої на здоров'я. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 4. С. 5–17.

52. Оржеховська О. Холістична концепція здоров'я у британській школі: перспективи для України. *Порівняльно-педагогічні студії*. 2013. № 1(15). С. 41–48. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppstud_2013_1_8

53. Осадченко Т. М. Використання здоров'язбережувальних технологій як педагогічна умова підготовки майбутнього вчителя початкової школи. *Витоки педагогічної майстерності*. Полтава : Вид-во ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2015. Вип. 15. С. 229–233.

54. Осадченко Т. Структурні компоненти здоров'язбережувальної компетенції майбутнього вчителя початкової школи. *Наукові записки (Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка)*. Сер. : Педагогічні науки. 2016. Вип. 147. С. 261–264. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2016_147_67.

55. Осадченко Т. М. Підготовка майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Житомир, 2017. 251 с.

56. Павленко В. В. Метод Едварда де Боно «Шість капелюхів мислення» як засіб розвитку креативного мислення у школярів. Сучасні тенденції і пріоритети компетентнісного підходу в підготовці майбутніх фахівців дошкільної та початкової освіти : збірник науково-методичних праць / за заг. редакцією В. Є. Литнєва, Н. Є. Колесник, Т. В. Завязун. Житомир «Полісся», 2016 с. У 3-х ч. Ч. 1. С. 73–78.

57. Пометун О. І., Побірченко Н. С., Коберник Г. І., Комар О. А., Торчинська Т. А. Інтерактивні технології : теорія та методика. Умань Київ. 2008. 95 с. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/jspui/bitstream/6789/377/1/interakt_tehn_teor_met.pdf
58. Поташнюк І. В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язберезувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Київ , 2012. 506 с. : рис., табл.
59. Презентація програми тренінг-курсу «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя». URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-programi-trening-kursu-sprianna-prosvitnickij-roboti-rivnij-rivnomu-sered-molodi-ukraini-sodo-zdorovogo-sposobuzitta-5987.html>
60. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: Указ Президента України від 25 червня 2013 р. № 344/2013. URL: <https://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/344/2013> (дата звернення: 18.01.2020).
61. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. Відомості Верховної Ради (ВВР). 2017. № 38–39. Ст. 380. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
62. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>
63. Про схвалення концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я – 2020: український вимір: розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 жовтня 2011 р. № 1164-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-%D1%80>
64. Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)», затверджений наказом Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 23 грудня 2020 р. № 2736. URL:

<https://www.me.gov.ua/Documents/Detail?lang=uk-UA&id=22469103-4e36-4d41-b1bf-288338b3c7fa&title=RestrProfesiinikhStandartiv>).

65. Радченко А. В. Професійна підготовка майбутніх вчителів основ здоров'я у вищому навчальному закладі: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Луганськ, 2012. 20 с.

66. Руденко Н. Інтерактивність як спосіб ефективної взаємодії і навчання студентів. *Нова педагогічна думка*. 2014. № 1. С. 25–29. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2014_1_8

67. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу : навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих навчальних закладів С. В. Страшко та ін. Київ : Освіта України, 2006. 260 с.

68. Сулима А. С. Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя: тексти лекцій: навчально-методичний посібник для студентів ступеня вищої освіти бакалавр освітньої програми Середня освіта. Здоров'я людини спеціальності 014 Середня освіта (Здоров'я людини). Вінниця: 2019. 182 с.

69. Цюман Т. П. Тренінг як ефективна форма просвітницької діяльності. *Активні методи просвітницької діяльності у профілактиці ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки: посібник для спеціалістів приймальників-розподільників, притулків для неповнолітніх та виховних колоній / За заг. ред. Р. Г. Вайноли, Т. Л. Лях; Авт.-упор. О.В. Безпалько та ін. Київ : ТОВ «ДКБ «РОТЕКС»», 2007. С. 60-74.*

70. Шеян М. О. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності вчителів основної школи у системі післядипломної педагогічної освіти. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2018. Вип. 3. С. 193–197.

71. Шеян М. О. Критерії, показники та рівні розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів основної школи у системі післядипломної педагогічної освіти. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 74–78.

72. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік / за ред. В. В. Шафранського; МОЗ України «УІСД МОЗ України». Київ, 2016. 452 с.

Додаток А

Анкета

визначення розвитку життєвої компетентності учнів 5 класу на констатувальному етапі експерименту

1. Катаючись на саморобній ковзанці, учень розбив підборіддя. Ваші дії.....
2. Ти йдеш додому зі школи і почув сигнал повітряної тривоги. Твої дії....
3. Йдучи повз баку із сміттям, ви побачили, що воно загорілося й полум'я перекинулося на інші об'єкти. Ваші дії?.....
4. Перерахуйте три найбільші цінності у житті людини.
5. Розробіть правила карантину.
6. Дайте відповідь на запитання, для мене найкращий відпочинок це.....
7. Хто повинен піклуватися про твою безпеку?
8. Що Ви робите для того, щоб краще запам'ятати інформацію?
9. Коли в тебе поганий настрій, як ти справляєшся із емоціями?
10. Уроки зі «Здоров'я, безпеки та добробуту для мене були.....
11. Чи хотів би ти, щоб впродовж тижня уроки зі «Здоров'я, безпеки та добробуту» були більшу кількість разів на тиждень і чому....
12. Що тобі потрібно зробити, щоб твій рівень здоров'я та безпеки став кращим?
13. Які показники власного здоров'я і безпеки та добробуту ти б хотів покращити?

Додаток Б
Таблиця χ^2 -критерія

n - 1	Достовірність	
	95%	99%
1	3,84	6,63
2	5,99	9,21
3	7,81	11,3
4	9,49	13,3
5	11,1	15,1
6	12,6	16,8
7	14,1	18,5
8	15,5	20,1
9	16,9	21,7
10	18,3	23,2
11	19,7	24,7
12	21,0	26,2
13	22,4	27,7
14	23,7	29,1
15	25,0	30,6
n – кількість інтервалів		

Додаток В

Анкета

визначення розвитку життєвої компетентності учнів 5 класу на формульованому етапі експерименту

1. Що робити, якщо до вас упереджено ставляться чи вас дискримінують?
2. Як приборкати агресію?
3. Однокласники вас примушують робити те, чого ви не хочете. Як ви вчините?
4. Ви побачили, як вашого однокласника/ однокласницю принижують. Як це припинити?
5. Максим помітив, що його невдалі фото опублікували в мережі. Однокласники почали висміювати їх. Що ви порадите хлопчику?
6. Аліса почала отримувати неприємні sms-повідомлення від однокласників. Що робити дівчинці?
7. Створи ланцюжок дружного класу. Що Ви можете зробити, щоб ваш клас став дружним?
8. Уроки зі «Здоров'я, безпеки та добробуту для мене були.....
9. Чи хотів би ти, щоб впродовж тижня уроки зі «Здоров'я, безпеки та добробуту» були більшу кількість разів на тиждень і чому?
- 10.Що тобі потрібно зробити, щоб твій рівень емоційного стану у колективі став кращим?

Додаток В

Вправа «Мої потреби»

Мета: визначення та усвідомлення особливостей потреб особистості та їхнього впливу на формування життєвих стратегій.

Обладнання: папір А4, фарби, пензлики, олівці, пастель.

Інструкція: учням пропонують виконати завдання, намалювавши наступні тематичні малюнки:

Завдання 1. Якщо б я була посудом, то я була б...

Завдання 2. Якщо б я була рослиною, то я була б...

Завдання 3. Якщо б я була зброєю, то я була б...

Завдання 4. Якщо б я була прикрасою, то я була б...

Малюнки можна виконувати у довільному порядку. Після цього їх потрібно розкласти у порядку малювання. У процесі роботи можна запропонувати учням повісити малюнок на стіну, відійти на відстань 5 м від нього, поглянути з іншого кута.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи подобаються Вам намальовані малюнки?
- Чи хочеться внести зміни у якийсь із них?
- Який із малюнків було найскладніше малювати?
- Який із малюнків Ви намалювали найшвидше?
- Який із малюнків Вам найбільше подобається?
- Запитання про рослину (Що це за рослина? Де вона живе? Які умови необхідні для її росту? Однорічна чи багаторічна? Для чого її посадили? Чи виконує вона задану функцію?)
- Запитання про посуд (Де знаходиться посуд? Чи має своє місце? Чия це посуд? Звідки вона взялася? Для чого її використовують? Чи використовують її за призначенням?)
- Запитання про зброю (Що це за вид зброї? Кому належить зброя? Чи застосовується вона? За яких обставин використовується? Де зберігається?)
- Запитання про прикрасу (Звідки походить ця прикраса? Як Ви її

отримали? Звичайна чи унікальна? Для чого використовується? Як часто використовується? У яких ситуаціях використовується? Чи написано щось на ній?)

Деякі аспекти інтерпретації:

Символи посуду, рослини, зброї та прикраси відображають основні потреби особистості (рослина – право на існування, посуд – право на самовираження, виявлення власного «Я»; зброя – право на автономію, власне місце в житті; прикраса – потреба бути цінністю в житті своєму чи когось, бути люблячим).

Рослина символізує життєздатність, життєстійкість та твердість. Найбільш стійкіший малюнок і показник сильної особистості – це дерево, а всі інші, в залежності від виду та способу зображення.

Середовище і спосіб існування відображають потреби у зовнішньому середовищі, адаптацію до нього особистості.

Зброя вказує на здатність окреслювати власні особистісні межі. У залежності від виду зброї і опису учнів можна робити висновки про специфічні особливості.

Також зброя вказує на вміння і можливість оберігати себе. Якщо ступінь ураження зброї невеликий, то і низька потреба у окресленні власних меж (невротичний тип – звуження власних меж; психотичний тип – зброя далекого ураження). Прикраса є показником цінності для себе і для інших. В інтерпретації особливо важливими є її характеристика учнем.

Вправа: «Моя проблема в спілкуванні»

Інструкція: всі учасники пишуть на окремих аркушах паперу в короткій формі відповідь на питання: «В чому полягає моя основна проблема в спілкуванні (в школі, в класі)?» Листки не підписуються. Листки згортаються і складаються в загальну купу. Потім кожен учень довільно бере будь-який листок, читає його і намагається знайти прийом, за допомогою якого він зміг би вийти з даної проблеми. Група слухає його пропозицію і оцінює, чи правильно зрозуміла відповідна проблема і чи дійсно пропонується прийом

сприяє її вирішенню. Допускаються висловлювання, уточнення або більше розкриття відповіді.

Вправа «Намалюю себе в променях сонця»

Мета: сприяти поглибленню процесів саморозкриття, вчити знаходити в собі головні індивідуальні особливості, визначати свої особистісні особливості.

Хід виконання вправи

Зробіть малюнок за назвою «Я в променях сонця». Намалюйте коло й у центрі напишіть букву «Я». Від границь кола намалюйте промені: їхня кількість повинна відповідати відзначеним збігам у вашій характеристиці. Збіги позитивних якостей потрібно намалювати червоним олівцем, а негативних – синім.

Давайте розглянемо всі малюнки.

Кількість променів показує, наскільки добре ви знаєте себе. Як ви думаєте, чому в деяких учнів мало променів? (Чи вони себе погано знають, чи їх погано знають однокласники).

Червоні промені немов «зігрівають» навколишніх. Негативні ж діють як «холод» і заважають спілкуванню.

У підсумку обговорення бажано підвести дітей до розуміння того, що в спілкуванні потрібно виявляти свої позитивні якості, тоді і конфліктів буде менше.

Вправа «Знайомство зі страхом»

Мета: усвідомлення страху та його основних причин появи, подолання страху.

Обладнання: папір А4, олівці, пластилін.

Хід виконання вправи:

Учням пропонують намалювати або виліпити фігуру чи образ, що символізує його основний страх у житті. Після завершення роботи упробують «знайомство» зі страхом, задаючи низку запитань.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Хто зображений на малюнку (чи виліплений)?
- Як би Ви його охарактеризували?
- Який він? Добрий? Злий? Щасливий? Небезпечний?
- Уявіть, що він щось говорить Вам? Що саме? Що Ви йому відповідаєте на це?
- Чи змогли б Ви подружитися?
- Чи може хтось допомогти подружитися з ним?
- Чи можна з ним домовитися про щось?
- Чи хотіли б Ви позмагатися з ним у чомусь?
- Чи хотіли б змінити його?
- Де в тілі «живе ця емоція»?
- Пригадайте найяскравішу ситуацію у житті, що спричинила виникнення цієї емоції?
- Якщо б цей страх був схожий на звіра, то хто він?
- Якщо зараз присутній цей страх, то який він? Опишіть його.
- Чи змінилася на даний момент інтенсивність страху?
- Чи змінилося Ваше ставлення до страху і як?

Деякі аспекти інтерпретації:

Значимими критеріями у інтерпретації та роботі зі страхом є ставлення учня до зображення чи виліпленого образу. Усі дії та емоції учня стосовно зображення є важливим елементом психокорекційної роботи.

Якщо учень за бажанням щось змінює в образі – це свідчить про внутрішню трансформацію у ставленні до страху. Якщо після заданих запитань малюнок чи виріб викликає дискомфорт або ж негативні емоції – учню пропонують попрощатися зі страхом і знищити малюнок чи виріб.

Вправа «Страшна маска»

Мета: робота з страхом, гнівом, злістю, ненавистю, формування вміння виражати емоції за допомогою міміки, пантоміміки, розширювати уявлення

про власні емоції та дати можливість проєкції негативних емоцій.

Обладнання: папір А4, олівці, клей, ножиці.

Інструкція:

Учням пропонують пригадати негативні емоції, які вони останнім часом переживали (гнів, злість, страх, тривога). Після цього спробувати за допомогою наявних матеріалів створити маску цієї емоції. Коли маска готова спробувати одягнути її та побудувати діалог, починаючи зі слів «Я – страх...»

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції виникали під час створення маски?
- Чи складно було створити маску?
- Чи складно було одягнути маску?
- Які емоції Ви переживали, коли одягнули маску?
- Кого може налякати маска?
- Чим корисна ця маска?
- Для чого Вам ця маска?

Деякі аспекти інтерпретації:

Під час інтерпретації маски аналізується процес створення та комфортність перебування у масці, наскільки учні змогли «опрацювати» негативні емоції. Сама маска та її частини, які найбільш промальовані вказують на специфіку переживання і вираження конкретної емоції.

Колаж «Серце»

Мета: актуалізація позитивних емоцій, пошук ресурсу, зменшення психоемоційного напруження, подолання стресу.

Обладнання: папір А4, А3, глянцеві журнали.

Форма роботи: індивідуальна.

Учню пропонують наповнити аркуш паперу вирізка ми із журналів, що символізують найяскравіші спогади в його житті. Важливо, щоб ці спогади включали усі вікові періоди життя учнів.

Орієнтовний перелік запитань:

- Які емоції викликає у Вас колаж?

- Які зображення викликають найсильнішу емоцію?
- Як би Ви їх охарактеризували?
- З якими подіями і людьми вони пов'язані?
- Який малюнок Ви зобразили першим і з яким спогадом він пов'язаний?

Що він для Вас означає?

- Який із цих моментів Ви хотіли б пережити ще раз?

Деякі аспекти інтерпретації: Під час інтерпретації важливо звернути увагу на розміри, кольорове зображення та розміщення картинок на аркуші.

Вправа: «Фотографія нашого класу»

Кожен учасник отримує чистий аркуш паперу. Завдання учнів намалювати смайлик з таким емоційним станом, який найчастіше присутній у них в класі. Потім всі малюнки вивішуються на дошці, утворюючи загальну фотографію класу.

Додаток Г

Гра «З чого починається дружба»

Діти стають по обидві сторони ширми, протягують один одному руки і починають знайомитись.

(Дружба розпочинається із знайомства, захоплень, посмішки, цікавої розмови). Дружба – це стосунки між людьми, спільні справи.

Вправа «Гарячий стілець»

Інструкція: в центрі кола ставиться стілець, на нього запрошують сісти одного з учасників тренінгу. Коли перший доброволець знайдеться і займе місце, учитель пропонує решті групі висловити свої враження і думки про цю людину, сказати про його позитивні чи негативні якості.

Хід вправи

Зараз кожний з вас зможе перевірити, наскільки збігається уявлення про нього однокласників з його власним уявленням про себе.

Кожний (по черзі) буде займати місце на стільці в центрі, і учасники будуть відповідати на запитання: «Який він?» Для цього вони повинні підібрати одне чи кілька визначень з того ж списку слів на плакаті який використовувався на попередньому занятті. Сидячий у центрі відзначає ті слова, що збігаються з його визначенням (Я думаю, що я ...).

Кількість збігів підраховуються.

Гра «З чого починається дружба»

Діти стають по обидві сторони ширми, протягують один одному руки і починають знайомитись. (Дружба розпочинається із знайомства , захоплень, посмішки, цікавої розмови) Дружба – це стосунки між людьми, спільні справи.

Гра «Подорож по класній дошці»

Сьогодні ми усі разом відправляємося у подорож по ... класній дошці. Кожний з вас внесе свій внесок у створення загальної картини. Один за іншим

ви будете виходити до дошки і малювати на ній які-небудь лінії. Варто дотримувати одного правила: не можна відриватися крейду від дошки. Як тільки людина відірвала руку від дошки – це сигнал того, що він закінчив. Крім того, кожному з вас дається обмежений час, приблизно 10 секунд. Довше цього малювати ніхто не може, але якщо хтось зможе укластися в менший час – то це добре. Краще, якщо ви будете працювати швидко, не оцінюючи свої результати.

Уявіть собі, що ми усі разом відправляємося у подорож. Коли ми подорожуємо, ми йдемо то повільно, то швидко; ми чомусь уражаємося, ми відкриваємо чарівні куточки, йдемо далі, зупиняємося, іноді стрибаємо від задоволення. Коли картина наша буде готова, ми її зітремо, і вона збережеться тільки в нашому спогаді.

І ще одне: намальовані вами лінії можуть перетинатися, ви можете вибирати крейди різних кольорів, ви можете малювати усе, що хочете. Але пам'ятайте – як тільки крейда перестане доторкатися дошки, ви повинні будете повернутися на своє місце.

Гра «Асоціації»

Давайте зараз виберемо першого що водить. Бажаючий устає перед учасниками. Кожен присутній по черзі повинний сказати, які асоціації викликає в нього що водить, тобто що він нам нагадує: рослину, предмет, тварину. Не забувайте звертатися один до одного за ім'ям.

Додаток Д

Інноваційні методи навчання

СТОРИТЕЛЛІНГ

Сторітеллінг (story – історія; telling – розповідати) – це ефективний метод донесення інформації до аудиторії шляхом розповідання смішних, зворушливих або повчальних історій з реальними або вигаданими персонажами. Він поєднує в собі психологічні, управлінські та інші аспекти і дозволяє не лише ефективно донести інформацію до аудиторії, а й мотивувати її на певні вчинки і отримати максимально високі результати. Ця методика була розроблена та успішно випробувана на особистому досвіді Девідом Армстронгом, головою міжнародної компанії Armstrong International.

КЕЙС-МЕТОД

Кейс-метод (або метод конкретних ситуацій, аналіз ситуацій) – це засіб активного проблемно-ситуаційного аналізу, що ґрунтується на навчанні шляхом розв’язування задач-ситуацій (кейсів). Головне його призначення – не надання готових знань, а розвиток в учнів здатності розв’язувати проблеми і знаходити їх рішення самостійно. Батьківщиною методу case-study є Сполучені Штати Америки, а саме школа бізнесу Гарвардського університету.

КРОССЕНС

Кроссенс – це сучасний методичний прийом візуалізації навчального матеріалу. Слово «кроссенс» означає «перетин значень» і створено за аналогією зі словом «кросворд». Ця унікальна ідея належить письменнику, педагогу і математику Сергію Федіну і доктору технічних наук, художнику і філософу Володимирі Бусленку. Кроссенс уперше був надрукований у 2002 році у журналі «Наука і життя». Він являє собою асоціативний ланцюжок, замкнутий у стандартне поле із дев’яти квадратів (як у грі «Хрестики-нулики»).

ФІШБОУН

«Фішбоун» («риб’яча кістка», «риб’ячий скелет») – спрощена назва методу японського вченого Каору Ісікава. Ця графічна техніка представлення

інформації дозволяє образно продемонструвати хід аналізу будь-якого явища через виділення проблеми, з'ясування її причин та підтверджуючих фактів і формулювання висновку з питання.

ГЕЙМІФІКАЦІЯ

Гейміфікація або ігрофікація – це використання окремих елементів ігор у неігрових практиках. Термін «гейміфікація» вперше виник у 1912 р., коли відома компанія «Крекер» у власну продукцію почала вкладати іграшку-сюрприз, що в подальшому стало популярним і серед інших компаній.

Додаток Е

Урок-тренінг

Тема. Умови ефективного спілкування

Мета: сформувати у дітей поняття про комунікації, дослідити прогрес у розвитку засобів комунікації; розвивати навички спілкування: уміння говорити, слухати, встановлювати контакти з іншими людьми; виховувати бережне ставлення до власного здоров'я.

Обладнання: аркуші паперу формату А2, А3, А4, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.

План

I. Вступна частина

1. Привітання
2. Створення позитивної атмосфери
3. Оголошення теми і мети тренінгу
4. Виявлення очікувань
5. Знайомство
6. Повторення правил

II. Основна частина

1. Теоретичний блок
2. Практичний блок
3. Допоміжні вправи

III. Заключна частина

1. Підведення підсумків
2. Виявлення очікувань
3. Релаксація.
4. Домашнє завдання

Хід заняття

I. Вступна частина

1. Привітання

Добрий день, учасникам нашого тренінгу! (Учасники сидять по колу, обличчям один до одного.)

2. Оголошення теми і мети тренінгу

Тема сьогоднішнього тренінгу «Спілкування і здоров'я».

Метою нашого тренінгу є сформувані поняття про комунікації, дослідити прогрес у розвитку засобів комунікації, розвивати навички спілкування: уміння говорити, слухати, встановлювати контакти з іншими людьми.

3. Виявлення очікування

У кожного з вас є човники на яких запишіть своє «очікування» від цього тренінгу. Тепер кожен по черзі зачитайте своє «очікування» і прикріпіть їх на березі сподівань. На це завдання відвожу вам 1хв.).

4. Знайомство

А зараз я пропоную вам продовжити фразу: «Мій друг (мій тато, моя вчителька) сказав би про мене...».

5. Повторення правил

Перш ніж розпочати вивчення нового матеріалу я пропоную повторити правила роботи під час тренінгу. Які з наших правил допомагають у спілкуванні?

Правила

- Дотримуватися регламенту відведеного часу.
- 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

1. Теоретичний блок

Спілкування (комунікації) – це обмін думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями. Спілкування відбувається не лише між ти ми, хто

бачить одне одного».

- Як люди передавали повідомлення одне одному, коли не існувало поштової служби?
- Назви якнайбільше сучасних засобів комунікації.
- Спробуйте уявити, які засоби комунікації з'являться через 20 років. Напиші про це невелике оповідання або намалюйте малюнок чи підготуйте сценку або пантоміму.

Усе це – засоби комунікації. Вони постійно удосконалюються, і ми з вами дослідимо їх прогрес.

Робота в групах «Канали комунікації»

Люди можуть передавати свої повідомлення словами, тобто вербально, і без слів – невербально.

А зараз розрахуйтеся на котиків, песиків і півників, відтак заплющити очі й об'єднайтеся в групи тільки за допомогою характерних звуків. Тепер знову станьте в коло і розрахуватися на котиків, песиків і півників. Але тепер об'єднайтеся в групи мовчки, лише за допомогою характерних для цих тварин рухів. Скажіть «Привіт»:

група 1: з різною інтонацією;

група 2: голосом різної сили та у різному темпі;

група 3: супроводжуючи слово

різною мімікою і жестами.

Які повідомлення отримують при цьому оточуючі? (Обговорення).

Інформаційне повідомлення «Навички комунікації»

Вам необхідно розвивати навички комунікації, які ще називають навичками ефективного спілкування. Адже ті, хто не вміє спілкуватися, почуваються самотнішими, менш благополучними і щасливими, ніж ті, хто має добре розвинені соціальні навички. До найважливіших навичок комунікації належать: уміння розуміти і використовувати «мовужестів», розпочинати спілкування, "активно слухати й уникати непорозумінь.

Щоб послухати улюблену радіостанцію, ти спочатку настроюєш радіоприймач на її хвилю. Так само й у спілкуванні – спочатку налаштовуєшся на співрозмовника. Наприклад, по різному починаєш розмову зі своїм найкращим другом і з директором інколи.

Спершу треба встановити невербальний контакт. Щоб тебе помітив друг, ти помахаш йому рукою, плеснеш по спині чи обіймеш за плечі. До вчителя чи директора школи просто підйдеш і станеш перед ним. Коли співрозмовник подивиться тобі у вічі, невербальний контакт встановлено. Відтак встановлюєш вербальний контакт. Найчастіше – за допомогою вітання. Другові можеш сказати: «Привіт! Як справи?», а до вчителя звернешся інакше: «Добрий день, Станіславе Івановичу. Можна вас про щось запитати?»

Уміння слухати не менш важливе, ніж уміння говорити. Той, хто слухає, є активним учасником розмови.

Він уважно слухає, дивиться на співрозмовника, намагається все зрозуміти, переймається його почуттями.

Він підбадьорює співрозмовника, але не перебиває його, не відволікається і не змінює тему розмови.

Якщо чогось не зрозумів, намагається це уточнити. Той, хто слухає, висловлює свою точку зору, уважно вислухавши співрозмовника.

Вправа «Зіпсований телефон»

Давайте пограємо у «Зіпсований телефон». Об'єднайтеся у 2 команди і вишикуйтеся у 2 шеренги. Я показую учням, які стоять у шерензі першими, малюнки, а ви невербально передаєте їх зміст наступному учаснику. Останні в шеренгах намалюють те, що зрозуміли. А тепер порівняємо ці малюнки з тими, що в мене.

Існують ситуації, в яких буває складно відмовитися, відкрито висловити свої почуття, попросити когось про послугу чи відстояти свої права. У таких ситуаціях люди поводяться:

- *пасивно* – нехтують власними інтересами і за будь-яку ціну намагаються уникати конфліктів;

- *упевнено (асертивно)* – відстоюють свою позицію, зважаючи на почуття та бажання інших;
- *агресивно* – завжди намагаються відстояти лише власну точку зору, не зважають на інтереси інших.

Послухайте таку ситуацію та варіанти поведінки.

Ти позичив другу свій улюблений диск, а він повернув його зіпсованим.

Ти:

- a) скажеш про це другу і попросиш купити тобі новий диск;
- б) нічого не скажеш і купиш новий диск сам;
- в) позичиш у друга його улюблений диск і так само зіпсуєш його.

- Яку манеру спілкування описано в кожному з варіантів?

- Як би кожен з вас вчинив у такій ситуації?

- Чи траплялися подібні ситуації у вашому житті? Як ви тоді вчинили?

Якщо людина нехтує власними інтересами і за будь-яку ціну намагається уникати конфліктів, вона демонструє пасивну поведінку. Пасивні люди не вміють захистити себе і зазвичай не можуть нікому відмовити, навіть якщо пропозиція не вигідна для них, а то й небезпечна. Вони легше піддаються впливу реклами і оточення, більше ризикують потрапити у залежність від психоактивних речовин, стати жертвою шахраїв.

Агресивні люди намагаються відстояти власну точку зору, незважаючи на інтереси і почуття інших. Вони нехтують ввічливістю, вдаються до погроз, лайки і фізичної сили. Через це їх не люблять, бояться, стороняться і можуть звинуватити навіть у тому, чого вони не робили.

Упевнена поведінка – це вміння домовлятися з урахуванням інтересів усіх сторін, здатність ввічливо відмовитися від того, що не підходить, і рішуче – від того, що може бути небезпечним. Упевнену поведінку ще називають гідною, інтелігентною або самостверджувальною. Іноді її плутають з агресивною. Але ці стилі спілкування такі різні, як Сонце і Вітер у байці Езопа.



Сонце і Вітер



Засперечалися одного разу Сонце і Вітер, хто з них сильніший.

— Я сильніше, — казало Сонце.

— Ні, я сильніший, — казав Вітер.

Довго вони сперечались. Та ось побачили, що дорогою йде одягнений у пальто перехожий.

— Це шанс перевірити наші сили, — сказав Вітер. — Найсильнішим буде визнано того, хто зніме з цього чоловіка пальто.

Сонце погодилося. Першим був Вітер. Він почав щосили дувти і шарпати поли пальта перехожого. Але що сильніше дув Вітер, то більше чоловік кутавсь у пальто.

Потім настала черга Сонця. Воно простягло до чоловіка свої промені, висушило одяг, зігріло. Спочатку він перестав кутатись, потім розстебнув пальто і нарешті зняв його, насолоджуючись теплим сонячним днем.

Сонце перемогло!

- Як можна назвати поведінку Вітру? Чому?
- Якою є поведінка Сонця? Поясніть свою думку.
- Яка поведінка вам більше до вподоби? Чому?
- Назвіть ситуації, коли доречно діяти пасивно, агресивно.

Хоч у деяких ситуаціях доречно виявити пасивність, а іноді доводиться реагувати й агресивно, упевнена манера спілкування є найкращою у більшості життєвих ситуацій.

- Назвіть ситуації, за яких ви можете опинитись у незнайомій компанії (перейти до нової школи, записатися до спортивної секції чи музичної студії, поїхати до літнього табору, прийти на день народження до двоюрідного брата, на дискотеку...).

- Оцініть, як почуваетесь серед незнайомих людей. Для цього проведемо у класі умовну лінію. З одного боку стануть ті, хто вільно почуваетесь будь-де, а з іншого ті, хто дуже сором'язливий. Решта стають ближче до того чи іншого краю.

У незнайомій компанії важливо постаратися справити хороше враження. У цьому тобі допоможуть поради психологів, як долати сором'язливість, починати розмову, підтримувати її та коректно завершувати спілкування.

Не хвилюйся, якщо в тебе не все вийде з першого разу. Цих навичок набувають у процесі тренування.

Чимало людей сором'язливі від народження і через це багато втрачають. Тому якщо ви соромитесь вітатись із знайомими твоїх батьків, запитати дорогу чи зателефонувати у довідку, розпитати продавця про товар, почуваєшся невпевнено у компанії незнайомих людей, тобі треба тренувати навички подолання сором'язливості.

- Почни з простого, наприклад, потренуйся розпитувати про товар у магазині.
- Уяви себе актором, що грає роль упевненої і розкутої людини, для якої покупка звична річ
- Напиши сценарій, як ти покличеш продавця і що скажеш.
- Потренуйся спочатку перед дзеркалом, а потім з мамою чи другом.
- Зроби це! Похвали себе і рухайся далі, щоразу ускладнюючи ситуації.

Ось кілька порад, як познайомитися з людиною, наприклад, у новій школі, на дискотеці чи в таборі відпочинку, підтримати і правильно завершити спілкування.

Як познайомитися

- Обери, з ким ти хочеш познайомитися. Найкраще того, хто доброзичливий на вигляд, усміхається або сидить окремо.
 - Привітайся і познайомся: «Привіт, я А ти?»
 - Обміняйтесь базовою інформацією: де живете, в яких школах навчаєтесь.
 - Зроби комплімент « У тебе класні черевики».
 - Попроси про невеличку послугу (потримати книжку, підказати час, показати дорогу).
 - Поговоріть про погоду, обміняйтесь враженнями про вечірку.
- Якщо тобі сподобався співрозмовник, можна продовжити спілкування.

Як підтримати розмову

- Розкажи якусь історію про себе, розпитай про співрозмовника.
- Покажи, що тобі цікаво слухати, будь активним слухачем.

Від того, як завершилося спілкування, залежить, чи приємно буде зустрічатися з цією людиною наступного разу.

Як завершити спілкування

- Кінець розмови має бути невимушеним. Постарайся обрати для цього підходящий момент. Не перебивай співрозмовника на півслові.
- Подай невербальний сигнал про те, що тобі треба йти: відведи погляд, нахились до виходу, склади долонями руки.
- Скажи, що мушиш іти, запевни співрозмовника, що тобі було приємно спілкуватися з ним, і ти сподіваєшся на наступну зустріч.

Вчимося робити і приймати компліменти

Робити комплімент – не означає підлещуватися до когось чи маніпулювати ним. Це уміння корисне кожній вихованій людині. Ти можеш зробити комплімент щодо зовнішнього вигляду співрозмовника (його одягу, взуття, зачіски), його умінь чи особистих якостей, наприклад, почуття гумору.

Не менш важливим є уміння приймати компліменти. Не слід відмахуватися від них, але не треба й починати вихвалитися: «Я і не таке ще вмію!»

Якщо тебе хвалять, вислухай і тепло подякуй. Можеш зробити комплімент у відповідь: «Дякую, ти теж добре катаєшся на роликах».

2. Практичний блок

Ситуаційні задачі

Об'єднайтесь у 2 групи. Розподіліть ситуації і за допомогою таблиці «Ознаки і наслідки різних стилів спілкування» проаналізуйте наведені варіанти поведінки. Визначте стилі спілкування. Які їх позитивні та негативні наслідки?

Ситуація 1. Сашко сидить у кінозалі. Дівчата позаду голосно (розмовляють, сміються і шурхотять обгортками під цукерок. Він:

- *мовчки терпітиме,*

- скаже: «Дівчата, будь латка, тихіше мені погано чути»;
- скаже: «Припніть язика або вимітайтесь!»

Ситуація 2. Катю запросили на день народження у кафе їм подали коктейлі з алкоголем. Катя не вживає алкогольних напоїв. Вона:

- попросить офіціанта принести сік;
- вип'є коктейль, адже незручно відмовлятися;
- влаштує сцену і скаже, що культурні люди подають не лише алкогольні напої.

Ознаки і наслідки різних стилів спілкування			
	Пасивний	Агресивний	Упевнений
Вербальні і невербальні ознаки			
Положення тіла	плечі й голова опущені	напружене, загрозиве	розправлені плечі, піднята голова
Погляд	жалісливий	произливий	відкритий
Вираз обличчя	відсторонений	напружений, брови насуплені	приязний, розслаблений
Жести	благальні, захисні	стиснуті кулаки, руки в боки	спокійні, рішучі
Як розмовляє	увесь час вибачається, виправдовується	погрожує, лається, знищується	висловлює повагу, доброзичливість
Голос	тихий, несміливий	сердитий, зневажливий	твердий, середньої інтенсивності
Наслідки			
Як приймає рішення	інші вирішують за нього	тільки у власних інтересах	шляхом переговорів
Що відчуває	безпорадність, образу, тривогу, приниження	гнів, відчуженість, страх помсти	самоповагу, упевненість, задоволення
Як ставиться до інших людей	цінує інших, не цінує себе	цінує себе, не цінує інших	цінує себе й інших
Як ставляться до нього	на його думку не зважають	його не люблять і бояться	з ним дружать, його поважають

Моделювання ситуацій

Навичок упевненої поведінки набувають у процесі тренувань. За допомогою наступного завдання давайте закріпимо ці навички у трьох

типових ситуаціях: коли треба відмовитися від небажаної пропозиції, попросити про послугу і висунути справедливу вимогу.

Об'єднайтесь у 3 групи і за допомогою малюнків 1, 2 і 3 розіграйте ситуації, в яких ваша поведінка має бути асертивною:

група 1: друзі пропонують прогуляти урок, а ти цього не хочеш (див. мал.1);

Що сказати

- Просто відмовся: «Ні!»
- Метод «заїждженої платівки» — відмовляйся знову і знову:
«Ні!»
«Дякую, ні!»
«Я сказав, що не хочу!»
- Відмовся і йди геть: «Я не хочу. Мені треба додому».
- Вибачся і відмовся: «Вибач, я цього не робитиму».
- Відмовся і поясни причину: «Ні, я не палю».
- Відмовся і запропонуй альтернативу: «Не думаю, що це хороша ідея! Давай краще...»
- Відмовся і подякуй: «Ні, дякую».
- Відмовся і переведи розмову на інше: «Ні! Краще послухай, що я тобі розкажу».
- Переведи на жарт: «Не знав, що ти самогубець».
- Звернися за підтримкою до інших: «Краще цього не робити. Чи не так, хлопці (дівчата)?»

Уникай компанії тих, хто постійно пропонує щось небезпечно!

Як сказати

- *Інтонація, голос:* не вагайся, говори твердо і впевнено.
- *Погляд:* дивись в очі співрозмовнику.
- *Міміка:* упевнись, що вираз твого обличчя відповідає тому, що ти говориш.
- *Дистанція:* стій на відстані приблизно 1 м. Якщо хочеш відмовитися й піти, стань далі. Якщо відмовляєш тому, з ким маєш теплі стосунки, стань ближче.



Мал. 1 . Як сказати «Ні»

група 2: тобі терміново треба зателефонувати, а біля телефону-автомата черга (див. мал.2);

- Ввічливо перепроси і поясни проблему: «Вибачте, мені терміново треба зателефонувати».
- Вислови прохання у позитивній формі: «Дозвольте, я пройду без черги».
- Якщо твоє прохання задовольнили, сердечно подякуй: «Дякую, ви мені дуже допомогли».
- Якщо відмовили, прийми це з гідністю: «Гаразд, я зачекаю (пошукаю інший телефон, зателефоную пізніше)».
- Спокійно закінчи розмову: «Пробачте, що потурбував».



Мал.2

група 3: ти позичив другові 5 гривень до завтра, а він не повертає вже другий тиждень (див. мал.3).

- Поясни, що ти відчуваєш, за допомогою «Я-повідомлення»: «Мені не подобається, що ти не повертаєш борг».
- Висунь вимогу: «Я хотів би, щоб ти віддав гроші».
- Запитай, що він про це думає: «Добре?», «Що ти скажеш?».
- Якщо відповідь тебе влаштовує, на цьому можна закінчити: «Дякую за розуміння. Ходімо гуляти».



Мал.3

Вправа з використанням методу ейдетики «Трикутник навичок»

Уміння спілкуватися допомагає уникати непорозумінь і налагоджувати стосунки.

- Об'єднайтесь у групи. На картках запишіть навички, необхідні для ефективного спілкування.



- Розкладіть картки у вигляді трикутника. На вершині – картка, на якій записано найважливіші, на вашу думку, навички. У другому рядку – дві картки з менш важливими, а в третьому – три з найменш важливими навичками.

- Порівняйте трикутники у різних групах.
- Розкажіть, чи важко було порозумітися.

3. Допоміжні вправи

Гру «Вальс комплімент».

Станьте в коло. Розрахуйтеся на перший-другий номери.

Перші номери роблять крок уперед і повертаються обличчям до других. Пари торкаються долонями і ведуть діалог:

- Ти подобаєшся мені. – Чому?
- Ти подобаєшся мені тому, що...

І називають одну характерну рису, що подобається у партнерові. Потім міняються ролями.

Перші номери роблять крок управо і повторюють те саме з іншими партнерами.

Гра закінчується, коли пари повертаються у початкове положення



III. Заключна частина

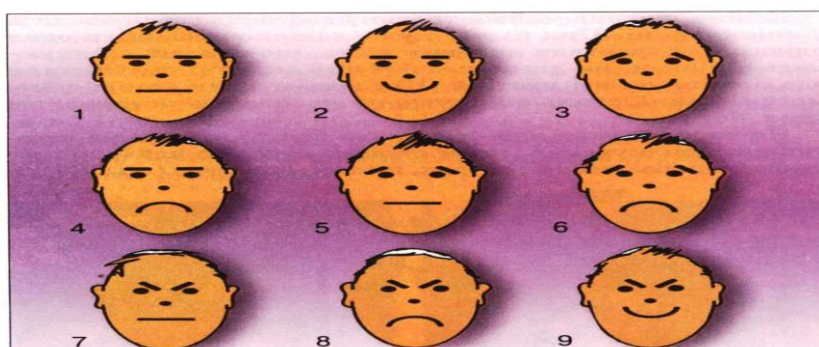
1. Підведення підсумків

А зараз давайте підведемо підсумки нашого заняття починаючи такими словами «На цьому тренінгу я...».

Давайте проаналізуємо, чи справдилися ваші очікування. (Я буду зачитувати ваші очікування, а той чиє очікування я зачитаю, скаже здійснилося вона чи ні, якщо так то човник потрапляє на берег звершень).

2. Домашнє завдання

- Дослідіть, чи розумієте ви мову міміки. Перед вами 9 виразів обличчя, у яких художник закодував 9 емоційних станів людини. Спробуйте їх розшифрувати, скориставшись запропонованими формулюваннями.



Незадоволення, сором'язливість, відсутність емоцій, похмурість, щастя, переляк, гнів, відстороненість, підступність.