



KAPITEL 11 / CHAPTER 11 ¹¹
**METHODOLOGY OF USING EDUCATIONAL TRAININGS IN THE
PROCESS OF TEACHING THE INTEGRATED COURSE «HEALTH,
SAFETY AND WELL-BEING»**

DOI: 10.30890/2709-2313.2024-29-00-027

Вступ

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) [22], «Про освіту» (2017) [21], Концепцією Нової української школи (2016) [11]. Державною національною програмою «Освіта» («Україна XXI століття») (1993) [7] 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) [12] зазначено, що всіма важливими для учнів компетентностями щодо збереження і

¹¹*Authors: Mehem Olesya Mykolaivna*



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) [24]. Отже, 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 сприяти здоров'язбереженню 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. Анікєєва, Н. Башавець, Н. Бібік, 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.

Однак, недостатньо дослідженою залишається проблема методики застосування навчальних тренінгів у процесі викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (5 клас)».



11.1. 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 [17].

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 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 острах 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 ізолюваність 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 травматичний 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 [22].

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 [22].

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 [16].

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'язбережувальної 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'язбережувальних 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 [4].

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 [33].

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 [15].

О. Пометун та ін. наголошують, що мета усіх здоров'язбережувальних 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» [19].



Заслуговує на увагу дослідження О. Шевчук [32]. 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 вміння 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.

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 [6].

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 [25].

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 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.

11.2. 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 обсяги



навчальних навантажень, інтенсивним процесом навчання, незадовільною якістю фізкультурно-оздоровчої роботи, погіршенням екологічної ситуації, комп'ютеризацією, збільшенням психологічних навантажень тощо.

А. Беседа [2] та Н. Бабич [1] 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'язберезувальних 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 зацентровують 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'язберезувальну 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



[11]. 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 зацентовано увагу на формуванні культури 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.

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 ЗЗСО 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 на 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-проєктів, написання бізнес-планів або програм, екскурсій, інтерв'ю, розробці концептуальних карт.

Отже, невід'ємним етапом життя людини є навчання в ЗЗО, то формування ЗСЖ 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».

11.3. Термінологічне поле базових понять досліджуваної проблеми

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.

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



метою розвитку компетентності у спілкуванні» [31].

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.

В «Українському педагогічному словнику» С. Гончаренка 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 [5].

Розглянемо історію появи тренінгу. Як особлива форма навчання тренінг почав застосовуватись на початку ХХ століття. 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.

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 ХХ 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. Слушними є їхні 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 сформувати 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 [9].

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 [30].

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 [26].

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

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

- професійні тренінги, які 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. С. Страшко 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.

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

С. Страшко вказує, 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 вмінь і навичок, необхідних для успішної життєдіяльності. Вони можуть використовуватися в різних закладах освіти для досягнення поставлених цілей.

Т. Воронцова та В. Пономаренко визначають тренінг як спеціально організовану систему взаємодії тренера та учасників, спрямовану на розвиток умінь і навичок, необхідних для успішної життєдіяльності [3].

Дослідники виділяють 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. Науковець 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 імпонує 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 [18].

Заслуговує на увагу запропонована науковцем класифікація тренінгів. Зокрема, автор виокремлює навчальні та соціально-психологічні тренінги Серед навчальних тренінгів виділяє наступні: спілкування; формування професійноважливих якостей та особистісного зростання; мотиваційні; професійноорієнтаційної 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 в учнів життєво важливі навички та компетентності 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 [27].

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.

Резюмуємо, 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.



11.4. Методика застосування навчальних тренінгів у психолого-педагогічній літературі

Освіта, що базується – на вміннях та навичках, допомагає учням ідентифікувати чинники, 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 застосування.

Використання тренінгових занять у процесі вивчення здоров'я, безпеки 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 здатні протидіяти стрес-чинникам.

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

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 використовувати 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.

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 [29].

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 [28].

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 [30].

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 [10].

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 [9].

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 [4].

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 [13].

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.

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 [14; 20].

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 сформувати, облік психолого-вікових характеристик учнів, пошук ефективних методів навчання згідно з етапами тренінгу; самопідготовку вчителя; розробку методичних матеріалів, підготовку технічного обладнання.

Висновки

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 освітньої 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.

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