

УДК 378

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-2.03>

**Наталія БУТЕНКО**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки, психології та освітнього менеджменту  
імені професора Євгенія Петухова,  
Херсонський державний університет  
[butenkoni@online.ua](mailto:butenkoni@online.ua)  
**ORCID:** 0000-0003-3039-0946

**Олександр СПРИНЬ**

кандидат біологічних наук, доцент,  
доцент кафедри біології людини та імунології,  
Херсонський державний університет  
[aleksandrsprun@gmail.com](mailto:aleksandrsprun@gmail.com)  
**ORCID:** 0000-0002-7262-9030

**Ірина МАЦЕЙКО**

кандидат біологічних наук, доцент,  
доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації,  
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського  
[iryna.isdl@gmail.com](mailto:iryna.isdl@gmail.com)  
**ORCID:** 0000-0002-2656-6200

## ІНТЕГРАЦІЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАТЬ У НАВЧАЛЬНІ ПРЕДМЕТИ

**Анотація.** *Мета* – на основі аналізу літературних джерел науковців, які займалися дослідженням зазначеної проблеми, та практичного досвіду в закладах загальної середньої освіти визначити стан реалізації однієї із педагогічних умов ефективності валеологічного виховання, а саме озброєння відповідними знаннями.

**Методологія** нашого дослідження ґрунтується на інтеграції принципів: філософського – системності та причинності; психологічного – єдності психіки та діяльності; конкретно виховних – систематичності, послідовності, виховання в діяльності і спілкуванні, цілісного та комплексного підходів та основних закономірностей виховання, зокрема органічного зв'язку виховання із суспільними потребами та умовами виховання.

**Наукова новизна** зумовлена методикою нашого дослідження: здійснивши ґрунтовний аналіз наукових розвідок, дотичних до нашого дослідження практичного досвіду організації освітнього процесу, вивчення змісту програм Нової української школи (НУШ) та підручників і посібників, ми передбачили одну із важливих педагогічних умов: інтеграцію валеологічних знань у навчальні предмети.

**Висновки.** В Законі України «Про освіту» зазначено засади державної політики у сфері освіти та принципи освітньої діяльності. Один із принципів – це формування культури здорового способу життя. Саме наше дослідження було спрямоване на пошук шляхів реалізації цього принципу в сучасному освітньому процесі у закладах загальної середньої освіти. Дієвими є різноманітні інноваційні форми виховного впливу в роботі класних керівників, педагогічних працівників позашкільних закладів, у методиці роботи вчителів-предметників. Ми пропонуємо реалізувати одну із педагогічних умов, а саме інтеграцію валеологічних знань у зміст навчальних предметів.

**Ключові слова:** інтеграція, валеологічне виховання, валеологічні знання, педагогічна умова, навчальний предмет.

**Natalia BUTENKO**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Pedagogy,  
Psychology and Education of Management named after Professor Yevhenii Petukhov,  
Kherson State University  
[butenkoni@online.ua](mailto:butenkoni@online.ua)  
**ORCID:** 0000-0003-3039-0946

**Oleksandr SPRYN**

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Human Biology and Immunology,  
Kherson State University  
aleksandrsprun@gmail.com  
ORCID: 0000-0002-7262-9030

**Iryna MATCEIKO**

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Medical and Biological Foundations of Physical Education and  
Physical Rehabilitation,  
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University  
iryana.isdl@gmail.com  
ORCID: 0000-0002-2656-6200

## INTEGRATION OF VALEOLOGICAL KNOWLEDGE IN EDUCATIONAL SUBJECTS

**Abstract.** The aim of the research study is to determine the implementation level of one of the learning conditions – the arming with relevant knowledge – for effective valeological education in current realities. The aim was reached by using the analysis of scientific literature sources dealing with the research of the mentioned problem and practical experience in general secondary education institutions.

**The research methodology** is based on the integration of such principles as: philosophical principle of systematicity and causality; psychological principle of the unity between the psyche and activity; specifically educational principle of systematicity, consistency, education through activities and communication, holistic and complex approaches in education, and fundamental law of education, in particular, the organic connection between education, social needs and education conditions.

**The scientific novelty** is defined by the research methodology: after thorough analysis of scientific investigations related to our research, practical experience of organizing the educational process, studying the content of NUS programs, textbooks and manuals, we predicted one of the important education conditions: the integration of valeological knowledge into academic subjects.

**Conclusion.** The Law of Ukraine On Education specifies the principles of state policy in the field of education and the principles of educational activity. One of the principles is the development of a healthy lifestyle culture. Our research was aimed at finding ways to implement this principle in the educational process in general secondary education institutions. Various innovative forms of educational influence are effective in the work of teachers, tutors at extracurricular institutions, and in the teaching strategies in subject teacher's work. We offer to implement one of the education conditions, namely the integration of valeological knowledge into the content of educational subjects.

**Key words:** integration, valeological education, valeological knowledge, pedagogical condition, educational subject.

**Постановка проблеми.** Однією з важливих і досить актуальних проблем сьогодення є збереження та вдосконалення фізичного розвитку і здоров'я школярів. Тенденція появи суттєвих відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей шкільного віку зростала ще у повоєнні роки. Серед відхилень значне місце займають погіршення зору, постави, зайва вага, гастрит.

Опитування батьків показало той факт, що значний відсоток з них стверджують, дитину вони приводять до навчального закладу абсолютно здоровою, а в стінах школи діти втрачають своє здоров'я. Однак науковці довели, що на стан здоров'я освітнє середовище (умови навчання, дотримання санітарно-гігієнічних

вимог в освітньому процесі, розклад та регламент, особливості харчування) може вплинути тільки близько на 30%.

Дослідники цієї проблеми окреслюють такі суттєві чинники, як :

- погана екологія;
- не сформована культура роботи з комп'ютерною технікою та культура організації освітньої діяльності;
- економічні і соціальні проблеми, які характерні для України в сучасних умовах, зокрема, військовий стан.

Фахівці медичних закладів засвідчують, що війна є одним із соматичних чинників, який суттєво впливає на фізичний та психічний стан розвитку та формування здобувачів загальної

середньої освіти. Стрес, в якому перебувають школярі окупованих та прифронтових територій, сповіщення про небезпеку, результати обстрілів, втрата близьких та рідних спричиняють або ускладнюють перебіг психосоматичних захворювань.

Ми в своїх попередніх розвідках зазначали, що пандемія та війна стали причиною активного впровадження в освітній процес інформаційних технологій. Зазначене спонукає до створення освітніх електронних середовищ, які також потребують від вчителів активного використання здоров'язберігаючих технологій та виконання завдань валеологічного виховання [4].

Оновлені законодавчі документи системи освіти України акцентують увагу на вирішення цієї проблеми.

**Аналіз джерел та останніх досліджень.** Проблемам збереження та зміцнення здоров'я приділялася велика увага науковців, починаючи від античних філософів і до сучасних дослідників педагогічної галузі.

Волик Г., Скоропадська С. в своїх доробках зазначили, що «в умовах сьогодення, а саме надзвичайного становища, яке склалося в Україні, дедалі зростаючої кризи в усіх сферах життя суспільства, соціальних струсів виховання фізично, психічно і духовно здорових учнів, навчання їх здоровому способу життя як необхідної умови розвитку стало однією з найгостріших проблем сучасної школи» [6].

Науковці розглядають різні аспекти цієї проблеми: причини погіршення здоров'я підростаючого покоління, шляхи покращення ситуації, інноваційні підходи в освітньому процесі, застосування здоров'язберігаючих технологій у різні вікові періоди, підготовка вчителів до вирішення нагальних валеологічних проблем та інші.

Відносно нашого дослідження ми зустрічаємо співзвучність з науковцем Авдеєнко І., який зазначає, що «ціннісне ставлення до здоров'я формується на основі сукупності знань про здоров'я» [1].

Такої ж позиції дотримується і С. Кондратюк, який вважає, що процес формування у школярів здорового способу життя полягає в ознайомленні і розширенні уявлень про здоровий спосіб життя за умови збагачення змісту навчальних предметів фізіологічними, біорит-

мологічними, медичними та гігієнічними знаннями [12].

Більшість науковців, зокрема, Бондаренко Н., Ляшова Н. зазначають, що треба з дитинства вчити дітей цінувати, берегти та зміцнювати своє здоров'я. Дуже важливо, щоб навчання здоровому способу життя було постійним, традиційним, послідовним і відбувалося у взаємодії усіх освітніх ланок [3].

Велика роль у дослідженнях підготовки майбутнього вчителя відводиться формуванню майстерності вчителя початкової школи до виконання завдань валеологічного виховання. Так, Брусенцева О. стверджує, що саме вчитель має надати дитині такі необхідні знання і вміння. Він повинен бути провідником на шляху формування нормальної, здорової позиції дитини відносно себе [4].

Цій проблематиці присвячені дисертаційні дослідження Філіп'євої О., Кондратюк С. Вони зазначають, що ціннісне ставлення до здоров'я формується в людини на основі сукупності валеологічних знань [12; 14].

Враховуючи розкриті аспекти зазначеної нами проблеми, ми вирішили дослідити стан інтеграції валеологічних знань у навчальні предмети через зміст навчальних програм та підручників НУШ.

**Мета статті:** проаналізувати одну із педагогічних умов озброєння здобувачів валеологічними знаннями, які спонукатимуть учнівську молодь стежити за своїм здоров'ям.

**Виклад основного матеріалу.** Проаналізувавши значну кількість джерел та останніх досліджень, а також практичний досвід вирішення зазначеної проблеми ми передбачаємо, що доцільно буде реалізувати такі педагогічні умови для ефективності вирішення завдань валеологічного виховання:

- Озброєння здобувачів валеологічними знаннями;
- Формування переконань у доцільності збереження свого здоров'я;
- Формування вмінь та навичок у школярів здорового способу життя;
- Підготовка майбутніх вчителів до вирішення цієї актуальної проблеми.

Наше констатувальне дослідження було спрямоване на вивчення та пошук шляхів впровадження такої педагогічної умови, як озброєння валеологічними знаннями. До прикладу

ми опрацювали зміст шкільних підручників 6 класу за програмами НУШ.

Бондаренко Н. в своїй статті зазначає, що математичні задачі можуть бути джерелом знань учнів про здоров'я людини. В їхньому змісті присутня інформація про правильне харчування, гігієну тіла, безпеки життя, шкідливі звички [3]. Проаналізуємо з точки зору цього твердження підручник математики 5–6 класів для закладів загальної середньої освіти автором, якого є Олександр Істер.

Задачі на валеологічну тематику:

– Лікарі радять у спеку пити багато води, адже зневоднення організму навіть на 10% стає небезпечним для життя людини. Вода в тілі людини складає 65% від маси тіла. Втрата якої кількості води буде небезпечна для шестикласника масою тіла 48 кг? [11].

– Маса вітаміну С, яка щоденно потрібна людині, відноситься до маси вітаміну Е як 4:1. Яка добова потреба вітаміну С, якщо вітаміну Е людина має вживати 15 мг щодня?

– Співвідношення в раціоні маси ковбасних виробів (ковбас і сосисок) до маси м'яса та риби має бути не більше ніж 2:5 Скільки грамів ковбасних виробів, спожитих за тиждень, не нашкодять здоров'ю, якщо щотижня школяр з'їдає всього 2,1 кг м'яса, риби та ковбасних виробів?

– Лікар Наталя Борисівна веде здоровий спосіб життя. Уранці вона їде на роботу на велосипеді зі швидкістю 15км/год та доїжджає до роботи за 16 хв. Увечері вона повертається з роботи зі швидкістю 12км/год. За який час Наталя Борисівна повертається додому?

– Дітям 11–15 років на кожен кілограм своєї ваги потрібно вживати щодня 2,6 г білків, 2,3г жирів, 10,4г вуглеводів.

1) Обчисли, скільки повинен уживати щодня білків, жирів і вуглеводів дванадцятирічний Мар'ян, маса якого 40,5 кг, та його сестра Іванка, якій 14 років, а маса її 46 кг.

2) Проектна діяльність. Дізнайся свою масу та обчисли, скільки ти повинен уживати щодня білків, жирів та вуглеводів.

– Вечірній прийом їжі має бути не пізніше ніж за 2 год 30 хв до сну. О котрій годині потрібно повечеряти шестикласниці Іринці, якщо вона дотримується режиму дня і прокидається о 7.00? При цьому нічний відпочинок дівчинки триває 10 годин.

– Дитині віком 11–13 років потрібно приблизно 2500 ккал на добу для забезпечення організму енергією. Під час сніданку Олесь отримала 500 ккал, під час обіду – 1000 ккал, під час полуденка – 300 ккал.

1) Якою має бути калорійність вечері Олесі, щоб добова норма була виконана?

2) Проектна діяльність. Проаналізуй свій раціон харчування в один із днів. Знайди таблицю калорійності продуктів та обчисли приблизну калорійність продуктів та обчисли приблизну кількість калорій, яку ти споживаєш протягом доби [11].

Таким чином, на 866 завдань та задач саме з валеологічним аспектом в підручнику 8 задач.

Аналіз змісту підручника географії (автори Запотоцький С., Карпюк Г. та інші) має оригінальні рубрики: практикуймо та знаймо, вміймо і використовуймо в житті. Саме в них ми виокремили завдання валеологічного спрямування:

– Складіть правила поведінки під час землетрусу, вулкану. Оформіть роботу на тему: «Увага! Землетрус»;

– Ваша родина спланувала відпочинок в одній із країн жаркого теплового поясу. Які знання про амплітуду температур цього поясу мають вплинути на підготовку до вашої поїздки?

– Яке значення має відносна вологість для оцінки санітарних норм приміщення. Її треба враховувати тоді, коли ставлять обігрівачі у кімнаті, оскільки вологість у приміщеннях має бути в певних межах: не занадто сиро і не занадто сухо;

– Складіть перелік одягу, який вам знадобиться в разі дощової погоди.

– Підготуйте дослідження на тему: як запобігти зневодненню організму людини при тепловому та сонячному ударах в умовах спекотної погоди.

– Створіть пам'ятку про правила безпечної поведінки під час повеней, катастрофічних паводків, льодоставу й льодоходу [7].

Це усі завдання, які відображені в цьому підручнику відносно збереження здоров'я.

В підручнику Етики Іртишевої О., Кравчук В. у розділі бути культурною людиною є параграф «Здоров'я людини», де розглядаються проблеми довкілля і здоров'я людини; сучасні школярі гаджети й інтернет; ризики пов'язані з

роботою в інтернеті чи з гаджетами; етика здорового способу життя [10].

На уроках «Здоров'я, безпеки та добробуту» учні набувають навичок здорового і безпечного способу життя. В підручнику авторів Гущиної Н. та Василяшко І. розглядаються проблеми: як правильно харчуватися, як достатньо рухатися, як зберігати емоційну рівновагу [8].

Нині рекомендований підручник автора Біда Д. «Пізнаємо природу» містить такі валеологічні знання:

– у розділі пізнаємо явища природи: якщо гроза застала на відкритій місцевості, необхідно триматися якнайдалі від дерев. Під час грози не можна купатися в морі або ставку.

– Гучна музика, особливо в навушниках, може пошкодити слух. Слух втрачається повільно, але безповоротно.

– Видатний український кардіохірург Микола Амосов, відомий не тільки майстерно виконаними операціями на серці й новими методами хірургічного лікування. Своім пацієнтам лікар надавав багато життєво важливих рекомендацій щодо фізичних вправ та харчування. Саме він створив пасту Амосова – віта-

мінну суміш із горіхів, сухофруктів, меду та лимонів, що зміцнює судини й підвищує імунітет [2].

Можливо зробити висновок, що саме цей підручник потребує доповнення задачами, завданнями та історичними фактами життєдіяльності видатних вчених відносно валеологічних знань.

**Висновки.** В ході нашого дослідження ми, аналізуючи навчальні програми і зміст підручників, визначили стан реалізації однієї із педагогічних умов. Стверджуємо, що валеологічне виховання можна ефективно здійснювати також і через зміст освіти на основі інтеграції валеологічних знань в різних предметах, для цього необхідно удосконалити зміст підручників відносно теоретичного та практичного компоненту. В подальшому будемо досліджувати методику формування переконань відносно зміцнення та збереження здоров'я учнів, формування вмінь та навичок, а до цього мають бути підготовлені майбутні вчителі. Щоб реалізувати цей принцип, необхідно у зміст освіти бакалаврів та магістрів закласти окремий професійно-педагогічний блок.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Авдєєнко І.М. Ціннісно-мотиваційний компонент культури здоров'я студентів. *Педагогіка здоров'я*. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. С. 21 – 23.
2. Біда Д. Пізнаємо природу: підручник. К. : Видавничий дім «Освіта», 2023. 256 с.
3. Бондаренко Н.Б., Ляшова Н.М. Сучасні підходи до збереження здоров'я в системі наступності дошкільної та початкової освіти. *Педагогіка здоров'я*. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. С. 66–69.
4. Брусенцева О.М. Викладання філософії – здоров'язбережувальна освітня технологія. *Педагогіка здоров'я*. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. С. 79–81.
5. Бутенко Н., Спринь О.Б., Мацейко І.І. Формування валеологічної компетентності майбутніх вчителів біології. *Теорія та методика навчання та виховання*. 2024. № 56. С. 37–50.
6. Волик Г.П., Скоропадська С.О. Реалізація програми профілактики шкідливих звичок та формування навичок здорового способу життя в умовах закладу спортивного профілю *Педагогіка здоров'я*. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. С. 90–94.
7. Географія / Затоцький С., Зінкевич М. та інші. Тернопіль: Астон, 2023. 280 с.
8. Гущина Н. Здоров'я, безпека та добробут: підручник. К. : Видавничий дім освіта, 2023. 160 с.
9. Долинський Б. Т., Писаренко Г. С., Бондар С. В., Славов Д. Д. Педагогічні основи підготовки майбутніх учителів початкової школи до валеологічного виховання молодших школярів. *Наука і освіта*. Одеса, 2014. №8. С. 54–58.
10. Етика : підручник /Іртишева О., Кравчук В. та ін.. Тернопіль: Астон, 2023. С 101–107.
11. Істер О. Математика. К.: Генеза, 2023. 208 с.
12. Кондратюк С.М. Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спеціальність 13.00.01 «Загальна педагогіка».К., 2003. 20 с.
13. Свириденко С.О. Формування ціннісних орієнтацій як чинник духовного здоров'я особистості. *Проблеми освіти*. К. : Науковометодичний центр вищої освіти, 2002. Вип. 29. С. 72–78
14. Філіп'єва О.А. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до валеологічного виховання учнів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" . Кіровоград, 2008. 20 с.

## REFERENCES:

1. Avdieienko, I.M. (2018). Tsinnisno-motyvatsiyni komponent kultury zdorovia studentiv [The value-motivational component of students' health culture] *Pedahohika zdorovia*. Kharkiv : KhNPU im. H. S. Skovorody. S. 21–23 [in Ukrainian].
2. Bida, D. (2023). *Piznaiemo pryrodu [We get to know nature]: pidruchnyk*. K. : Vydavnychiy dim «Osvita». 256 p. [in Ukrainian].
3. Bondarenko, N.B., & Liashova, N.M. (2018). Suchasni pidkhody do zberezhenia zdorovia v systemi nastupnosti doshkilnoi ta pochatkovoї osvity [Modern approaches to preserving health in the system of continuity of preschool and primary education]. *Pedahohika zdorovia*. Kharkiv : KhNPU im. H. S. Skovorody. S. 66–69 [in Ukrainian].
4. Brusentseva, O.M. (2018). Vykladannia filosofii–zdoroviazberezhuvalna osvitnia tekhnolohiia [Teaching philosophy is a health-saving educational technology]. *Pedahohika zdorovia*. Kharkiv : KhNPU im. H. S. Skovorody. S. 79–81 [in Ukrainian].
5. Butenko, N., Spryn, O.B., & Matseiko, I.I. (2024). Formuvannia valeolohichnoi kompetentnosti maibutnikh vchyteliv biolohii [Formation of valeological competence of future biology teachers]. *Teoriia ta metodyka navchannia ta vykhovannia*, 56, 37–50 [in Ukrainian].
6. Volyk, H.P., & Skoropadska, S.O. (2018). Realizatsiia prohramy profilaktyky shkidlyvykh zvychoh ta formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia v umovakh zakladu sportyvnoho profilu [Implementation of the program for the prevention of bad habits and the formation of healthy lifestyle skills in the conditions of a sports institution]. *Pedahohika zdorovia*. Kharkiv : KhNPU im. H. S. Skovorody. S. 90–94 [in Ukrainian].
7. Heohrafiia (2023). [Geography]. Zatotskyi S., Zinkevych M. ta inshi. Ternopil : Aston. 280 p. [in Ukrainian].
8. Hushchyna, N. (2023). *Zdorovia, bezpeka ta dobrobut: pidruchnyk [Health, safety and welfare]*. K. : Vydavnychiy dim osvita. 160 p. [in Ukrainian].
9. Dolynskiy, B.T., Pysarenko, H.S., Bondar, S.V., & Slavov, D.D. (2014). Pedahohichni osnovy pidhotovky maibutnikh uchyteliv pochatkovoї shkoly do valeolohichnoho vykhovannia molodshykh shkolariv [Pedagogical foundations of training future primary school teachers for valeological education of younger schoolchildren]. *Nauka i osvita*, 8, 54–58 [in Ukrainian].
10. Etyka (2023). [Ethics]: pidruchnyk /Irtysheva O., Kravchuk V. ta in.. Ternopil : Aston, p. 101–107 [in Ukrainian].
11. Ister, O. (2023). *Matematyka [Mathematics]*. K. : Heneza, 208 p. [in Ukrainian].
12. Kondratiuk, S.M. (2003). Intehratyvnyi pidkhid do vykhovannia u molodshykh shkolariv zdorovoho sposobu zhyttia [Integrative approach to raising a healthy lifestyle in younger schoolchildren]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. K., 20 p. [in Ukrainian].
13. Svyrydenko, S.O. (2002). Formuvannia tsinnisnykh oriientsii yak chynnyk dukhovnoho zdorovia osobystosti [The formation of value orientations as a factor in the spiritual health of an individual]. *Problemy osvity*, 29, 72–78 [in Ukrainian].
14. Filipieva, O.A. (2008). Pidhotovka maibutnikh uchyteliv pochatkovykh klasiv do valeolohichnoho vykhovannia uchniv [Preparation of future primary school teachers for valeological education of students]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Kirovohrad, 20 p. [in Ukrainian].