МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізико-математичної та природничої освіти
Кафедра біології та хімії

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь бакалавр

на тему: ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»

Виконав: студент ІІІ курсу, у34 групи
Кізлевич Руслан Дмитрович
Освітня програма Середня освіта
(Біологія та здоров'я людини. Хімія)
спеціальності 014.05 Середня освіта
(Біологія та здоров'я людини)
Керівник: к. п. н., доц. Люленко С. О.
Рецензент: к. п. н, доц. Скрипник С. В.

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАННІ ШКОЛЯРІВ……
1.1. Сутність та класифікація ігрових технологій…… 6
1.2. Психолого-педагогічні особливості формування здорового способу життя школярів…… 13
1.3. Аналіз потенціалу інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у контексті формування здорового способу життя школярів (7 клас)…… 16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»……... 22
2.1. Моделювання ігрових ситуацій для засвоєння навичок безпечної поведінки та добробуту……. 26
2.2. Використання цифрових та настільних ігор у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»…… 34
2.3. Проєктна діяльність з елементами гри як засіб мотивації до здорового способу життя»……. 34
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»……... 38
3.1. Програма експериментального дослідження……... 38
3.2. Констатувальний та формувальний етапи дослідження …… 42
3.3. Контрольний етап дослідження та його результати…… 48
ВИСНОВКИ…… 54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 56

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку освіти характеризується активним упровадженням компетентнісного підходу, орієнтацією на формування гармонійно розвиненої особистості та збереження її фізичного, психічного й соціального здоров'я. У цих умовах особливої ваги набуває проблема формування здорового способу життя школярів як важливої складової їхнього добробуту та життєвої успішності. Значну роль у реалізації цього завдання відіграє інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут», спрямований не лише на засвоєння учнями відповідних знань, а й на формування практичних навичок безпечної поведінки, відповідального ставлення до власного здоров'я та соціальної взаємодії.

Сучасні соціальні виклики, зокрема підвищений рівень психоемоційного напруження, розвиток цифрового освітнього середовища та необхідність адаптації школярів до умов нестабільності, актуалізують пошук ефективних педагогічних засобів мотивації учнів до здорового способу життя. Традиційні методи навчання не завжди забезпечують достатній рівень зацікавленості школярів, тоді як ігрові технології сприяють активізації пізнавальної діяльності, розвитку емоційного інтелекту, критичного мислення та формуванню поведінкових моделей у безпечному освітньому середовищі.

Ігрова діяльність дозволяє моделювати реальні життєві ситуації, формувати досвід прийняття рішень, відпрацьовувати навички безпечної поведінки та відповідального ставлення до здоров'я. Проте, попри значний потенціал ігрових технологій, питання їх системного використання саме під час викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» залишається недостатньо висвітленим у науково-методичній літературі. Це зумовлює необхідність розробки методичних підходів до впровадження ігрових технологій у практику сучасної школи.

З огляду на зазначене обрано тему дослідження: «Ігрові технології як засіб формування здорового способу життя школярів у процесі вивчення

інтегрованого курсу „Здоров’я, безпека та добробут“».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування ігрових технологій як засобу формування здорового способу життя школярів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут».

Для досягнення мети і перевірки робочої гіпотези були висунуті наступні завдання:

1. Проаналізувати науково-педагогічні підходи до використання ігрових технологій у навчанні та визначити їхній потенціал у формуванні здорового способу життя школярів.
2. З’ясувати психолого-педагогічні особливості формування здорового способу життя учнів і можливості інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» у цьому процесі.
3. Розробити методику застосування ігрових технологій на уроках інтегрованого курсу з метою формування навичок здорового способу життя.
4. Експериментально перевірити ефективність запропонованої методики та узагальнити результати дослідження.

Об’єкт дослідження – процес навчання учнів на уроках інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут».

Предмет дослідження – методика застосування ігрових технологій як засобу формування здорового способу життя школярів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут».

Для розв’язання поставлених завдань використано **методи дослідження:**

– теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація науково-педагогічних і навчально-методичних джерел з проблеми дослідження, що дали змогу з’ясувати стан розробленості проблеми, уточнити понятійний апарат і обґрунтувати методичні засади застосування ігрових технологій;

– емпіричні: педагогічне спостереження, бесіди, анкетування, тестування, педагогічний експеримент, які дали змогу виявити вихідний рівень сформованості компонентів здорового способу життя учнів, перевірити ефективність розробленої методики та простежити динаміку змін;

– методи кількісної та якісної обробки результатів дослідження, що забезпечили аналіз одержаних даних, їх порівняння та узагальнення.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні наукових уявлень про педагогічний потенціал ігрових технологій у формуванні здорового способу життя школярів, обґрунтуванні психолого-педагогічних умов їх ефективного використання та розширенні методичних підходів до реалізації змісту інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Практичне значення дослідження полягає в розробці та апробації комплексу ігрових методик, сценаріїв навчальних ігор, квестів і симуляцій, що можуть бути використані вчителями під час викладання інтегрованого курсу, організації позакласної роботи та підвищення мотивації учнів до здорового способу життя.

Апробація результатів дослідження. Матеріали кваліфікаційної роботи неодноразово презентувалися та обговорювалися під час засідань наукового гуртка «Система особистісного становлення майбутнього вчителя біології», а також на науково-методичних семінарах і засіданнях кафедри біології та хімії. Основні результати дослідження відображено в тезах, опублікованих у збірнику матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Природничі науки в системі освіти» за темою «Проєктна діяльність з елементами гри як засіб мотивації до здорового способу життя учнів 7 класу».

Обсяг та структура кваліфікаційної роботи. Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (45 найменувань), додатків. Основний текст роботи викладено на 54 сторінках. Загальний обсяг роботи 59 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАННІ ШКОЛЯРІВ

1.1. Сутність та класифікація ігрових технологій

Ігрові технології навчання є важливим складником сучасного освітнього процесу, оскільки забезпечують активізацію пізнавальної діяльності учнів, підвищують мотивацію до навчання та створюють сприятливі умови для гармонійного розвитку особистості школяра. Їх результативність зумовлена поєднанням навчальної діяльності з елементами гри, що дає змогу ефективніше засвоювати знання, формувати практичні навички та розвивати соціальні компетентності. Особливо значущими ігрові технології є в межах інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут», де очікуваними результатами виступають не лише знання, а й життєві навички, безпечна поведінка та відповідальне ставлення до власного здоров’я.

Поняття «педагогічна технологія» поступово сформувалося в педагогічній науці протягом другої половини XX століття. На початкових етапах воно пов’язувалося переважно із застосуванням технічних засобів навчання (аудіовізуальна апаратура, навчальні машини, програмовані матеріали). Надалі технологічний підхід почали розглядати значно ширше – як системне проєктування, організацію та реалізацію освітнього процесу з урахуванням науково обґрунтованих методів, засобів, форм навчання й механізмів оцінювання результатів. У сучасному розумінні педагогічна технологія охоплює цілісний цикл: постановку мети, планування, організацію діяльності, управління взаємодією, контроль і корекцію, підсумкову оцінку досягнутих результатів [16].

Ігрові технології є складовою педагогічних технологій і відображають ідею системного використання гри як засобу навчання, виховання та розвитку. На відміну від спонтанної «звичайної» гри, педагогічна (навчальна) гра має

чітко визначену дидактичну мету, спланований хід, правила, ролі та прогнозований освітній результат. Навчальні завдання в ній реалізуються через ігрові ситуації, рольову взаємодію, моделювання життєвих обставин і творчі рішення, що є принципово важливим для практико-орієнтованого змісту курсу «Здоров'я, безпека та добробут» [35].

У педагогічній і психологічній літературі гра розглядається як особливий вид діяльності, що має умовний характер, здійснюється за певними правилами, супроводжується позитивними емоціями та спрямована на відтворення й засвоєння соціального досвіду. Гра є природною формою активності дитини, через яку відбувається пізнання світу, «примірювання» соціальних ролей, засвоєння норм поведінки й вироблення життєво важливих компетентностей. Для учня гра є не лише розвагою, а й каналом розвитку уваги, мислення, уяви, саморегуляції, комунікації та співпраці [5].

У навчальному процесі гра виконує передусім дидактичну функцію: вона підвищує мотивацію, підтримує пізнавальний інтерес, полегшує засвоєння складного матеріалу, створює безпечні умови для помилок і випробування різних стратегій поведінки. Саме тому ігрові форми навчання особливо ефективні в темах, де потрібно не лише «знати», а й «діяти»: формувати навички безпечної поведінки, прийняття рішень, самозбереження, відповідального ставлення до здоров'я.

Поняття «ігрова технологія» доцільно трактувати як систему методів, прийомів і форм організації навчальної діяльності, що базується на використанні педагогічно спланованої гри з чітко визначеною освітньою метою та прогнозованими результатами. Ігрова технологія передбачає інтеграцію навчального змісту в ігрову діяльність, забезпечує активну участь учнів, підтримує емоційно сприятливу атмосферу й сприяє формуванню ключових компетентностей.

Історично гра завжди виконувала соціокультурну й виховну функцію. У педагогічній думці різних епох її значення неодноразово підкреслювалося: гра розглядалася як природний шлях пізнання, спосіб зробити навчання

доступним, діяльнісним і особистісно значущим. Поступово ці ідеї стали підґрунтям для створення систем ігрового навчання та розвитку відповідних технологій, а у XX–XXI ст. – для активного впровадження ігрових форм у контексті компетентнісного підходу.

Теоретичні засади використання гри в освітньому процесі розкриті у працях вітчизняних і зарубіжних науковців. Л. Виготський обґрунтував значення гри як провідної діяльності дитини, що сприяє розвитку вищих психічних функцій та переходу до довільної поведінки. Д. Ельконін розглядав рольову гру як механізм соціалізації та засвоєння суспільних норм. В. Сухомлинський підкреслював, що гра є необхідною умовою повноцінного інтелектуального й морального розвитку школярів. У сучасній українській педагогіці проблему впровадження ігрових та інтерактивних технологій активно досліджують О. Пометун, яка обґрунтовує ефективність діяльнісного підходу в умовах компетентнісної освіти, Н. Бібік, що розглядає гру як інструмент формування ключових компетентностей Нової української школи, а також Л. Пироженко, яка аналізує можливості інтерактивних форм організації навчання для розвитку критичного мислення та соціальної активності учнів. Узагальнення наукових підходів свідчить, що ігрові технології є не лише методичним прийомом, а цілісною педагогічною системою, здатною забезпечити формування життєвих компетентностей, зокрема здоров'язбережувальних [1].

Для сучасної школи ігрові технології актуальні ще й тому, що відповідають психологічним потребам учнів у взаємодії, емоційній підтримці, визнанні, успіху та безпечному експериментуванні з поведінкою. У цьому контексті гра набуває додаткової здоров'язбережувальної цінності, оскільки сприяє зниженню психоемоційної напруги, розвитку саморегуляції та комунікативної культури.

Сутність ігрових технологій полягає у створенні умов, за яких навчальна діяльність організовується у формі гри або із використанням її елементів. Дидактична мета трансформується в ігрове завдання, навчальна діяльність

підпорядковується правилам, а навчальний матеріал стає засобом досягнення ігрового результату. Часто вводяться елементи змагання, що стимулюють інтерес і підвищують активність, однак вони мають бути педагогічно виваженими, не провокувати тривожність чи конфліктність, а підтримувати співпрацю й справедливість.

Типова логіка реалізації ігрової технології включає:

- постановку освітньої мети та очікуваних результатів (знання, уміння, ставлення, поведінкові навички);
- добір ігрового формату відповідно до змісту й віку учнів;
- визначення правил, ролей, ресурсів і часу;
- проведення гри як діяльнісного «поля практики»;
- обов'язкову рефлексію (обговорення рішень, помилок, висновків, перенесення досвіду в реальне життя);
- оцінювання результатів (формувальне або підсумкове), вироблення рекомендацій [17].

Саме рефлексивний компонент (підбиття підсумків, аналіз ситуацій, висновки для повсякденного життя) відрізняє педагогічну гру від розважальної та робить її дієвим інструментом формування здорового способу життя.

Гра як вид діяльності виконує низку важливих функцій, що забезпечують її педагогічний потенціал. У навчальному процесі ігрові технології реалізують такі провідні функції:

- **навчальна** – сприяє засвоєнню понять, правил, алгоритмів дій, формує уміння та навички;
- **розвивальна** – розвиває мислення, увагу, уяву, пам'ять, креативність і гнучкість у розв'язанні проблем;
- **комунікативна** – формує вміння взаємодії, аргументації, слухання, домовленостей, командної роботи;
- **соціалізаційна** – допомагає засвоювати соціальні ролі, норми поведінки, правила безпеки й відповідальності;

- **мотиваційна** – підвищує інтерес до навчання, підтримує відчуття успіху, включає учня в активну діяльність;
- **психоемоційна (релаксаційна)** – знижує напруження, підтримує позитивний емоційний фон, сприяє саморегуляції;
- **діагностична** – дозволяє спостерігати за поведінкою учнів у змодельованих ситуаціях, визначати типові труднощі й коригувати навчання;
- **здоров'язбережувальна** – формує ціннісні установки щодо здоров'я, відпрацьовує безпечні поведінкові моделі, сприяє усвідомленому вибору [2].

Важливо, що для курсу «Здоров'я, безпека та добробут» функціональність гри проявляється комплексно: учні не лише вчаться «правильно відповідати», а й тренують поведінку в умовно-реальних ситуаціях (ризики, конфлікти, перша допомога, корисні звички, інформаційна безпека тощо).

Різноманітність сучасних ігрових технологій зумовлює потребу в їх системній класифікації за декількома продуктивними критеріями, що мають вагоме значення для шкільної практики. Насамперед, ігри розрізняють за дидактичною метою, що визначає їхнє місце в когнітивному розвитку учня. Зокрема, виділяють навчальні ігри, спрямовані на введення та первинне опрацювання нового матеріалу; тренувальні, що фокусуються на відпрацюванні конкретних умінь, алгоритмів та навичок; узагальнюючі, які забезпечують систематизацію знань та інтеграцію змісту; а також контролюючі, призначені для діагностики результатів навчання, перевірки та самоперевірки.

Найбільш розгалуженою є класифікація за характером діяльності учнів та способом моделювання реальності. У цьому контексті особливе місце посідають рольові ігри, де виконання соціальних ролей сприяє розвитку емпатії та комунікації, та ситуаційні ігри, орієнтовані на аналіз і розв'язання реальних життєвих випадків. Для безпечного відпрацювання дій у критичних обставинах та прогнозування їхніх наслідків незамінними є імітаційні та симуляційні ігри. Більш складні соціальні чи організаційні процеси, пов'язані

з керуванням ресурсами, відтворюються у ділових іграх. Безпосередньо на засвоєння понять, правил та термінів спрямовані дидактичні ігри (робота з картками, наборами завдань), тоді як інтелектуальні ігри (вікторини, брейн-ринги) активізують логічне мислення. Сучасна школа активно впроваджує квести, що передбачають командну дослідницьку активність у межах сюжету, а також настільні, карткові та цифрові ігри. Останні, разом з елементами гейміфікації на інтерактивних платформах, дозволяють створювати динамічні цифрові сценарії, близькі сучасному поколінню школярів.

За формою організації навчання ігрова діяльність може бути реалізована через індивідуальні, парні, групові або колективні форми взаємодії. При цьому важливо враховувати місце технології у структурі навчального процесу. Ігрові технології можуть виступати як самостійна стратегія вивчення цілого розділу або бути органічним елементом інших підходів (проєктної чи проблемно-пошукової діяльності). У шкільній практиці гра часто стає провідною формою заняття (урок-квест, урок-симуляція) або використовується як складова конкретного етапу уроку – від мотивації та актуалізації до закріплення та контролю. Окрім урочної системи, ігри є потужним засобом позакласної роботи, реалізуючись у форматі тематичних тижнів, тренінгів або квестів безпеки [7].

Ефективність ігрових технологій значною мірою залежить від педагогічної майстерності вчителя та правильного методичного проєктування. Гра не повинна бути самоціллю – вона має виступати інструментом реалізації конкретних освітніх і виховних завдань. До ключових умов ефективності належать:

- відповідність змісту гри навчальній меті та очікуваним результатам;
- урахування вікових і психологічних особливостей учнів;
- чіткість правил і справедливість оцінювання;
- поєднання ігрової діяльності з обговоренням, рефлексією та перенесенням висновків у реальну поведінку;

– забезпечення психологічно безпечного середовища (підтримка, партнерство, недопущення приниження);

– систематичність застосування (не епізодично, а в логіці формування навичок).

На відміну від інших педагогічних технологій, зокрема інформаційно-репродуктивних чи традиційно-пояснювальних, ігрові технології ґрунтуються не на пасивному сприйнятті готової інформації, а на активній діяльнісній взаємодії учнів із навчальним змістом. Якщо в межах пояснювально-ілюстративного підходу домінує передача знань від учителя до учня, то ігрова технологія передбачає занурення школяра в умовно-реальну ситуацію, де знання виступають інструментом досягнення ігрової мети. На відміну від проєктної технології, що орієнтована на довготривалий результат і створення продукту діяльності, гра характеризується динамічністю, емоційною насиченістю та можливістю швидкого моделювання різних варіантів поведінки. Водночас, порівняно з тренінговими формами, ігрові технології мають чіткі правила, сюжетну структуру та елемент умовності, що забезпечує психологічну безпеку та знижує страх помилки. Саме поєднання емоційності, діяльнісності та педагогічної керованості визначає їхню специфіку та особливу ефективність у формуванні життєвих навичок і моделей здорового способу життя [19].

Отже, ігрові технології навчання є важливим інструментом сучасної педагогіки, що інтегрує навчальну, виховну та розвивальну складові освітнього процесу. Вони забезпечують активну участь учнів, сприяють формуванню соціальних і комунікативних компетентностей, підтримують позитивний емоційний клімат та створюють умови для вироблення практичних життєвих навичок. У контексті інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» ігрові технології набувають особливої значущості, оскільки дозволяють моделювати реальні життєві ситуації, відпрацьовувати безпечну поведінку, формувати відповідальне ставлення до здоров’я та стійкі поведінкові моделі здорового способу життя.

1.2. Психолого-педагогічні особливості формування здорового способу життя школярів

Формування здорового способу життя школярів є складним інтегративним психолого-педагогічним процесом, що охоплює когнітивний, ціннісний, емоційно-вольовий та поведінковий аспекти розвитку особистості. В умовах сучасних соціокультурних трансформацій, інтенсивної цифровізації, зростання інформаційного навантаження та підвищення рівня психоемоційної напруги проблема здоров'язбереження набуває особливої актуальності. Школа в цьому контексті виступає не лише освітнім середовищем передачі знань, а й соціальним інститутом, який формує світоглядні орієнтації, життєві стратегії та моделі поведінки дітей і підлітків.

У педагогічній та психологічній науці здоровий спосіб життя розглядається як система усвідомлених дій і звичок, спрямованих на збереження й зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я. Відповідно до підходів Всесвітня організація охорони здоров'я, здоров'я трактується як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб. Такий підхід підкреслює цілісність феномена здоров'я та необхідність формування культури здоров'язбереження як системної характеристики особистості [25].

Проблема формування здорового способу життя ґрунтовно розроблялася у працях українських науковців, зокрема І. Беха, який наголошував на ціннісному вимірі виховання, О. Дубогай, що акцентувала увагу на здоров'язбережувальних технологіях у шкільній освіті, Г. Селевка, який обґрунтовував технологічний підхід у педагогіці, а також О. Савченко, яка підкреслювала компетентнісну спрямованість сучасного освітнього процесу. Дослідники сходяться на тому, що формування культури здоров'я має здійснюватися через поєднання ціннісного виховання, розвитку життєвих навичок і створення безпечного освітнього середовища [4].

Структурно здоровий спосіб життя школяра доцільно розглядати як єдність взаємопов'язаних компонентів. Когнітивний компонент передбачає сформованість знань про здоров'я, фактори ризику та правила безпечної поведінки. Ціннісно-мотиваційний компонент відображає ставлення до здоров'я як особистісної та соціальної цінності. Поведінковий компонент характеризується реальними діями та звичками, що відповідають принципам здоров'язбереження. Емоційно-вольовий компонент охоплює здатність до саморегуляції, подолання спокус, керування стресом та відповідального прийняття рішень. Саме інтеграція цих складових забезпечує перехід від знань про здоров'я до практичного дотримання здорового способу життя.

Формування культури здоров'я не зводиться до інформаційного впливу. Воно передбачає трансформацію знань у переконання, а переконань – у стійкі поведінкові стратегії. Такий процес можливий лише за умови діяльнісної організації освітнього середовища, емоційного залучення учнів та створення ситуацій особистісного вибору.

Психологічними механізмами формування здорового способу життя виступають мотивація, наслідування, соціальна ідентифікація та емоційне підкріплення. У підлітковому віці мотиваційна сфера характеризується суперечливістю: прагнення до автономії поєднується з орієнтацією на референтну групу. Значну роль відіграє механізм наслідування – учні переймають поведінкові моделі значущих дорослих і ровесників. Саме тому педагог виступає не лише джерелом інформації, а й прикладом культури здоров'я. Позитивне емоційне підкріплення здоров'язбережувальних дій сприяє закріпленню відповідних установок і формуванню внутрішньої мотивації [3].

Особливої уваги потребує врахування вікових психологічних особливостей школярів. Для молодшого підліткового віку (5–7 класи) характерні емоційність, образність мислення, потреба в наочності та підвищена чутливість до оцінки дорослого. У цьому віці інформація про здоров'я ефективніше засвоюється через конкретні приклади, моделювання

ситуацій, діяльнісні форми роботи. Дитині важливо не лише почути правило, а й «прожити» відповідну поведінкову модель.

Середній підлітковий вік (7–9 класи), до якого належать учні 7 класу, характеризується посиленням критичного мислення, прагненням до самостійності та зростанням впливу однолітків. Формується система ціннісних орієнтацій, з'являється потреба в самоствердженні. Рішення часто приймаються під впливом емоцій і групових норм, що підвищує ризик небезпечних моделей поведінки. Саме тому в 7 класі надзвичайно важливо створювати умови для відкритого обговорення життєвих ситуацій, аналізу наслідків вибору та розвитку навичок відповідального прийняття рішень [23].

Старший підлітковий вік характеризується розвитком рефлексії, здатністю прогнозувати наслідки власних дій і формуванням стійких життєвих переконань. На цьому етапі акцент зміщується на усвідомлений вибір, особисту відповідальність і довгострокову перспективу збереження здоров'я.

Ефективність формування здорового способу життя значною мірою визначається дотриманням комплексу педагогічних умов. Передусім важливою є системність і послідовність роботи: здоров'язбережувальна тематика має інтегруватися в освітній процес упродовж усього періоду навчання, поступово ускладнюватися та поглиблюватися. Поєднання теоретичних знань із практичною діяльністю забезпечує формування поведінкового компоненту – знання набувають реальної цінності лише тоді, коли підкріплюються тренуванням конкретних дій.

Вагомим чинником є створення психологічно безпечного середовища, у якому учні можуть вільно висловлювати власну думку, обговорювати складні питання та отримувати підтримку. Партнерська позиція педагога, повага до особистості та толерантність сприяють формуванню довіри й внутрішньої відповідальності.

Значний потенціал мають інтерактивні та діяльнісні методи навчання, які забезпечують емоційне залучення, активну участь та моделювання реальних життєвих ситуацій. Саме в умовах практичного відпрацювання

моделей поведінки відбувається формування стійких життєвих навичок. Рефлексія та самооцінювання завершують педагогічний цикл, сприяючи усвідомленню власного досвіду, корекції поведінки та розвитку саморегуляції.

Отже, формування здорового способу життя школярів є цілісним психолого-педагогічним процесом, що передбачає врахування вікових особливостей, мотиваційної сфери, соціального контексту та організацію діяльнісного освітнього середовища. Особливої актуальності ця проблема набуває у 7 класі, коли закладаються основи ціннісного ставлення до здоров'я та формуються стійкі поведінкові моделі. Ефективність цього процесу значною мірою забезпечується використанням активних, зокрема ігрових, технологій навчання, які поєднують когнітивний, ціннісний і поведінковий компоненти культури здоров'я в межах інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

1.3. Аналіз потенціалу інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у контексті формування здорового способу життя школярів (7 клас)

Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» у 7 класі посідає важливе місце в системі сучасної базової середньої освіти, оскільки реалізує завдання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі відповідно до вимог Державного стандарту базової середньої освіти. Його зміст ґрунтується на компетентнісному підході та спрямований на формування ключових і предметних компетентностей, що забезпечують готовність учнів діяти безпечно, відповідально та усвідомлено в різних життєвих ситуаціях. Таким чином, курс виступає важливим інструментом реалізації державної політики у сфері збереження здоров'я дітей і підлітків.

Зміст і структура курсу орієнтовані не лише на інформування учнів про правила здоров'я й безпеки, а передусім на формування життєвих навичок, необхідних для самозбереження, соціальної взаємодії та підтримання

добробуту. Модельна програма визначає його як практико-орієнтований: навчання спрямоване на розвиток умінь турбуватися про власне здоров'я, реагувати на ризики, що становлять загрозу життю й благополуччю, ухвалювати обґрунтовані рішення та за потреби надавати допомогу. Уже на рівні очікуваних результатів закладено орієнтацію на формування стійких поведінкових практик, а не лише засвоєння теоретичних знань.

Зміст курсу структуровано за змістовими лініями, що відображають багатовимірність феномена здоров'я та забезпечують цілісність формування компетентностей. Базовою є лінія «Здоров'я і здоровий спосіб життя», яка охоплює фізичний, психічний, соціальний та духовний аспекти розвитку особистості. У межах фізичної складової розглядаються питання особистої гігієни, раціонального харчування, рухової активності, режиму праці та відпочинку, профілактики захворювань, що формує усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків між щоденними звичками та станом здоров'я. Психічна складова передбачає розвиток самоповаги, емоційної стійкості, уміння керувати стресами, формування вольових якостей і мотивації досягнення. Когнітивний аспект спрямований на розвиток критичного мислення, здатності аналізувати проблеми й прогнозувати наслідки власних рішень, що є основою відповідальної поведінки [10].

Особливе значення для учнів 7 класу має соціальна складова курсу. У цьому віці підлітки перебувають у фазі активного становлення соціальної ідентичності, характеризуються підвищеною чутливістю до впливу однолітків і прагненням до самоствердження. Теми, пов'язані з ефективним спілкуванням, розв'язанням конфліктів, протидією булінгу, відповідальною поведінкою в цифровому середовищі, набувають особливої актуальності. Саме через аналіз таких ситуацій формується здатність співвідносити власні рішення з їх наслідками та усвідомлювати взаємозв'язок між стилем життя і якістю життя.

У 7 класі зміст курсу охоплює питання психоемоційного благополуччя, безпечної поведінки в соціумі та медіапросторі, профілактики ризикованої

поведінки, що безпосередньо пов’язано з формуванням здорового способу життя. Аналіз відповідних тем свідчить, що курс створює умови для розвитку навичок саморегуляції, критичного мислення, уміння відстоювати власну позицію та приймати відповідальні рішення. Таким чином, потенціал курсу полягає не лише у формуванні знань, а й у виробленні поведінкових стратегій, що відповідають принципам здоров’язбереження.

Зокрема, у модельній програмі для 7 класу значна увага приділяється темам, пов’язаним із психічним здоров’ям, емоційною саморегуляцією, безпечною поведінкою в цифровому середовищі та протидією негативному соціальному впливу. Важливе місце займають питання медіаграмотності, критичного сприйняття інформації, профілактики булінгу й кібербулінгу, формування навичок безпечної комунікації та відповідальної поведінки в онлайн-просторі. Окремі теми курсу спрямовані на розвиток уміння протидіяти тиску однолітків, приймати виважені рішення в ризикованих ситуаціях, контролювати емоції та конструктивно розв’язувати конфлікти. Саме практична спрямованість зазначених тем створює широкі можливості для використання ігрових технологій, ситуаційного моделювання та інтерактивних форм навчання [32].

Важливою складовою є також поняття добробуту, яке інтегрує елементи підприємливості, фінансової грамотності, культури споживання, відповідального ставлення до ресурсів і соціальної взаємодії. У контексті здоров’язбереження це розширює розуміння здоров’я як інтегрованої характеристики життєвої успішності та соціальної адаптованості. Формування здатності планувати власну діяльність, визначати пріоритети та оцінювати наслідки вибору підтримує становлення цілісного стилю життя, орієнтованого на безпеку й добробут.

Разом із тим аналіз змісту курсу дозволяє зробити висновок, що його здоров’язбережувальний потенціал повною мірою реалізується лише за умови використання активних педагогічних технологій. За переважання репродуктивних методів навчання існує ризик зведення змісту до

декларативного проголошення правил без належного формування життєвих навичок. Оскільки формування здорового способу життя передбачає зміну поведінкових установок і вироблення практичних умінь, освітній процес має забезпечувати моделювання життєвих ситуацій, відпрацювання алгоритмів дій та рефлексію власного досвіду.

У цьому контексті інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» створює методичні передумови для використання діяльнісних та інтерактивних технологій, зокрема ігрових. Його практико-орієнтований характер, спрямованість на розвиток психосоціальних компетентностей і акцент на реальних життєвих ситуаціях роблять ігрові технології органічним засобом реалізації змісту курсу.

Отже, інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» у 7 класі має комплексний здоров'язбережувальний потенціал, що реалізується через компетентнісну спрямованість, багатовимірність змісту та орієнтацію на діяльнісний характер навчання. Його структура та очікувані результати створюють об'єктивні педагогічні передумови для системного використання ігрових технологій як ефективного засобу формування здорового способу життя школярів.

У результаті теоретичного аналізу проблеми використання ігрових технологій у формуванні здорового способу життя школярів встановлено, що гра є не лише природною формою дитячої активності, а й ефективним педагогічним інструментом, здатним інтегрувати навчальну, розвивальну та виховну функції освітнього процесу. Ігрові технології, на відміну від традиційних репродуктивних методів, забезпечують активну діяльнісну участь учнів, створюють умови для емоційного залучення, моделювання життєвих ситуацій та формування практичних навичок безпечної поведінки.

З'ясовано, що ігрові технології є складовою сучасного технологічного підходу в освіті та характеризуються системністю, чіткою дидактичною метою, структурованістю, наявністю правил і обов'язковим рефлексивним компонентом. Їх класифікація за дидактичною метою, характером діяльності

учнів, формою організації та місцем у структурі уроку дозволяє обґрунтовано добирати відповідні ігрові форми залежно від завдань формування когнітивного, ціннісного й поведінкового компонентів здорового способу життя.

Проаналізовано психолого-педагогічні особливості формування здорового способу життя школярів. Встановлено, що цей процес має багатокомпонентний характер і передбачає інтеграцію знань про здоров'я, формування ціннісного ставлення до нього та вироблення стійких поведінкових моделей. Особливої актуальності проблема набуває в підлітковому віці, зокрема у 7 класі, коли відбувається активне становлення соціальної ідентичності, посилюється вплив референтної групи та формується здатність до критичного мислення й рефлексії. Ефективність формування культури здоров'я визначається дотриманням таких педагогічних умов, як системність роботи, практична спрямованість навчання, створення психологічно безпечного середовища, використання інтерактивних методів та організація рефлексії.

Аналіз змісту інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 7 класі засвідчив його значний здоров'язбережувальний потенціал. Курс реалізує компетентнісний підхід, охоплює фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти здоров'я, спрямований на розвиток психосоціальних компетентностей та формування відповідальної поведінки. Його практико-орієнтований характер і спрямованість на моделювання життєвих ситуацій створюють методичні передумови для використання активних педагогічних технологій.

Водночас встановлено, що повна реалізація потенціалу курсу можлива лише за умови застосування діяльнісних методів навчання, які забезпечують перехід від декларативного засвоєння норм до формування реальних життєвих навичок. У цьому контексті ігрові технології виступають педагогічно доцільним і методично обґрунтованим засобом формування здорового способу життя школярів, оскільки дозволяють поєднати когнітивний,

ціннісний і поведінковий компоненти культури здоров’я в умовах безпечного моделювання реальних життєвих ситуацій.

Таким чином, результати теоретичного дослідження підтверджують доцільність розроблення й експериментальної перевірки методики використання ігрових технологій у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» у 7 класі, що й становить зміст наступного розділу дослідження.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»

2.1. Моделювання ігрових ситуацій для засвоєння навичок безпечної поведінки та добробуту

Сучасна концепція Нової української школи орієнтує освітній процес на формування компетентної особистості, здатної приймати відповідальні рішення, безпечно діяти в різних життєвих ситуаціях, зберігати фізичне та психічне здоров'я, будувати конструктивну соціальну взаємодію та дбати про власний добробут. У зв'язку з цим особливого значення набуває використання діяльнісних та інтерактивних методів навчання, що забезпечують не лише засвоєння знань, а й формування практичних життєвих навичок [28].

У процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» одним із найбільш ефективних методичних засобів виступає моделювання ігрових ситуацій. Такий підхід створює умови для активного залучення учнів до навчальної діяльності, розвитку критичного мислення, емоційного інтелекту, навичок співпраці та відповідальної поведінки. Особливої актуальності він набуває у роботі з учнями 7 класу, оскільки підлітковий вік характеризується підвищеною емоційністю, потребою у спілкуванні, прагненням до самостійності та схильністю до моделювання різних соціальних ролей.

Моделювання ігрових ситуацій у межах інтегрованого курсу доцільно розглядати як спеціально організовану педагогічну діяльність, спрямовану на відтворення реальних або наближених до реального життя проблемних ситуацій, у процесі розв'язання яких учні набувають досвіду безпечної поведінки, саморегуляції та прийняття рішень. Важливою перевагою такого підходу є можливість безпечного «програвання» складних життєвих обставин без ризику реальних негативних наслідків.

Розроблена методика моделювання ігрових ситуацій ґрунтується на принципах діяльнісного, компетентнісного та особистісно орієнтованого підходів і передбачає поетапну організацію роботи: визначення життєвої навички, що підлягає формуванню; добір проблемної ситуації; організацію колективної взаємодії; рефлексивне осмислення отриманого досвіду та його перенесення у повсякденне життя. При цьому особлива увага приділяється створенню психологічно безпечного освітнього середовища, у якому учні можуть вільно висловлювати власні думки, аналізувати помилки та відпрацьовувати різні поведінкові стратегії.

Ефективність ігрового моделювання значною мірою визначається змістом запропонованих ситуацій, які мають відповідати віковим особливостям підлітків, бути емоційно значущими та пов’язаними з реальним життєвим досвідом учнів. Саме тому у процесі експериментальної роботи було розроблено систему ігрових ситуацій, спрямованих на формування різних компонентів здорового способу життя: когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового.

Одним із перших етапів роботи стало формування в учнів цілісного уявлення про здоров’я як багатовимірне явище. З цією метою використовувалася інтерактивна гра «Квітка здоров’я», побудована на візуальному моделюванні складових добробуту людини. У процесі групової роботи учні визначали чинники, що впливають на фізичне, психічне та соціальне здоров’я, аналізували взаємозв’язки між ними та обговорювали наслідки порушення окремих складових. Використання образної моделі сприяло кращому усвідомленню цілісності здоров’я та розвитку відповідального ставлення до власного способу життя.

Важливим напрямом формування здоров’язбережувальної компетентності стало вироблення навичок усвідомленого харчування та критичного ставлення до інформаційного впливу. З цією метою застосовувалася рольова гра «Магазин корисних продуктів», у ході якої учні моделювали ситуації вибору харчових продуктів, аналізували їх склад,

харчову цінність та можливі наслідки надмірного споживання окремих компонентів. Робота в ролях покупців, консультантів та експертів створювала умови для розвитку навичок аргументації, співпраці та прийняття відповідальних рішень. Крім того, така форма діяльності дозволяла інтегрувати елементи медіаграмотності через аналіз рекламних повідомлень та маніпулятивного впливу на споживчу поведінку підлітків.

З метою формування практичних навичок безпечної поведінки та готовності до дій у надзвичайних ситуаціях використовувалися симуляційні ігри, що передбачали відтворення життєво небезпечних ситуацій і пошук алгоритмів допомоги. Однією з найбільш результативних стала гра «Рятувальник», у межах якої учні працювали з проблемними ситуаціями, пов’язаними з опіками, порізами, непритомністю чи отруєнням. У процесі спільного аналізу школярі визначали послідовність необхідних дій, оцінювали можливі ризики та інсценізували правильні моделі поведінки. Такі вправи сприяли розвитку самоконтролю, відповідальності та готовності діяти в умовах стресу, що є важливими складовими соціальної та здоров’язбережувальної компетентностей [30].

Окремий блок роботи був спрямований на формування психологічної стійкості та навичок протидії ризикованій поведінці. З цією метою використовувалися ситуаційні ігри, пов’язані з моделюванням тиску однолітків.

Наприклад, під час вивчення теми, пов’язаної з безпечною поведінкою у соціальному середовищі, доцільним є використання ситуаційної гри «Тиск однолітків», побудованої на моделюванні реальної підліткової ситуації. Учням пропонується сценарій, у якому група однолітків схиляє одного з персонажів до участі у небезпечній розвазі, порушенні правил безпеки або спробі шкідливої звички. Один учень виконує роль підлітка, який опинився під психологічним тиском, інші – роль друзів, що переконують його погодитися, а частина класу виступає спостерігачами та експертами.

У процесі розігрування ситуації школярі мають продемонструвати можливі варіанти реагування: впевнену відмову, спробу змінити тему розмови, звернення по підтримку або аргументоване пояснення власної позиції. Після завершення гри проводиться колективне обговорення, під час якого учні аналізують ефективність різних моделей поведінки, визначають емоції учасників та оцінюють можливі наслідки прийнятих рішень.

Практика показує, що використання подібних ситуацій сприяє формуванню асертивної поведінки, розвитку емоційної стійкості та здатності протистояти негативному соціальному впливу. Крім того, така форма роботи створює умови для розвитку навичок комунікації, критичного мислення та відповідального ставлення до власного здоров’я і безпеки.

Учні аналізували типові підліткові ситуації, у яких необхідно відмовитися від небезпечної пропозиції, відстояти власну позицію або прийняти самостійне рішення всупереч груповому впливу. У ході обговорення школярі вчилися розпізнавати психологічний тиск, добирати конструктивні способи відмови та оцінювати можливі наслідки ризикованої поведінки. Особливу увагу було приділено розвитку асертивності, емоційної саморегуляції та впевненості у власних рішеннях.

Системне використання ігрового моделювання у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» забезпечує поєднання когнітивного та практичного компонентів навчання. Учні не лише засвоюють інформацію про здоров’я та безпеку, а й набувають реального досвіду поведінки у змодельованих життєвих ситуаціях. Водночас ігрова діяльність сприяє зниженню психологічної напруги, підвищенню навчальної мотивації, розвитку комунікативних умінь та позитивного емоційного ставлення до освітнього процесу.

Таким чином, моделювання ігрових ситуацій виступає ефективним методичним інструментом формування навичок безпечної поведінки та здорового способу життя учнів 7 класу. Запропонована розроблена методика забезпечує реалізацію компетентнісного потенціалу інтегрованого курсу

«Здоров’я, безпека та добробут», сприяє розвитку життєвих навичок, соціально-емоційної компетентності та формуванню відповідального ставлення до власного здоров’я і добробуту.

2.2. Використання цифрових та настільних ігор у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут»

Сучасний освітній простір характеризується активною цифровізацією, що зумовлює необхідність адаптації педагогічних підходів до нових соціокультурних умов. Учні 7 класу належать до покоління, яке з раннього віку перебуває в інформаційному середовищі, активно використовує цифрові ресурси та сприймає інтерактивність як природну форму взаємодії. У цьому контексті інтеграція цифрових і настільних ігор у навчальний процес стає не лише засобом підвищення мотивації, а й важливим інструментом формування життєвих компетентностей і здоров’язбережувальних навичок.

Ігровий формат навчання у цифровому та настільному варіантах дозволяє реалізувати принцип діяльнісного підходу, відповідно до якого учень виступає активним суб’єктом освітнього процесу. В умовах інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» це особливо важливо, оскільки предмет орієнтований не лише на передачу знань, а передусім на формування відповідальної поведінки, навичок безпеки, саморегуляції та соціальної взаємодії.

Гейміфікація – це використання ігрових механік у неігровому середовищі з метою підвищення залученості, мотивації та ефективності навчання. У педагогічному контексті вона передбачає застосування таких елементів, як бали, рівні, рейтинги, досягнення, змагання, візуалізація прогресу, сюжетна лінія.

Психолого-педагогічне обґрунтування гейміфікації ґрунтується на:

- теорії внутрішньої мотивації (потреба в автономії, компетентності, причетності);

- механізмах позитивного підкріплення;
- емоційному залученні;
- принципі миттєвого зворотного зв’язку.

У підлітковому віці потреба у визнанні та відчутті успіху є особливо вираженою, тому ігрові механіки можуть виступати ефективним інструментом стимулювання навчальної активності.

З урахуванням сучасних тенденцій цифровізації освіти доцільно детальніше розглянути можливості використання цифрових ігор у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» як ефективного засобу формування здоров’язбережувальних компетентностей учнів.

Онлайн-платформи для створення вікторин, зокрема Kahoot і Quizizz, є ефективним інструментом гейміфікації навчального процесу під час вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» у 7 класі. Їх використання дозволяє поєднати оперативний контроль знань із високим рівнем емоційної залученості учнів, що особливо важливо для підлітків, які позитивно реагують на динамічний формат і змагальний компонент.

Цифрові вікторини доцільно застосовувати на різних етапах уроку залежно від дидактичної мети. На етапі актуалізації знань вони допомагають швидко пригадати попередній матеріал, активізувати пізнавальну діяльність та визначити рівень підготовки класу. Під час закріплення нової теми вікторина виступає способом систематизації інформації та перевірки її розуміння. У форматі підсумкового контролю цифрові платформи забезпечують об’єктивність оцінювання та дозволяють учителю оперативно отримати статистику відповідей. Крім того, вікторина може виконувати функцію рефлексії, коли запитання спрямовані не лише на перевірку знань, а й на осмислення власних рішень, ставлень і поведінкових стратегій [12].

Методика застосування цифрових вікторин передбачає чітку послідовність педагогічних дій. Насамперед учитель визначає навчальну мету: чи це перевірка засвоєння понять, чи формування навичок аналізу ситуацій, чи розвиток критичного мислення. Далі розробляються запитання, які мають

виходити за межі простого відтворення фактів. Доцільно включати ситуаційні кейси, варіативні сценарії, проблемні питання, що потребують аналізу й вибору оптимального рішення. Після проведення гри обов'язковим є обговорення результатів: учні аналізують типові помилки, аргументують свої відповіді, порівнюють різні варіанти поведінки. Саме цей етап забезпечує перехід від ігрової активності до усвідомленого навчального результату.

Наприклад, під час вивчення теми «Психічне здоров'я та управління емоціями» вікторина може містити не лише визначення понять, а й практичні ситуації: «Яка стратегія допоможе знизити рівень стресу перед важливою подією?», «Яка поведінка є проявом асертивності в конфліктній ситуації?», «Яке рішення сприятиме збереженню емоційної рівноваги?». Подібні запитання стимулюють учнів до аналізу реальних життєвих обставин і сприяють формуванню навичок прийняття обґрунтованих рішень.

Педагогічний ефект використання онлайн-вікторин є комплексним. По-перше, розвивається критичне мислення, оскільки учні вчаться оцінювати різні варіанти відповідей. По-друге, формується здатність до швидкого прийняття рішень у межах визначеного часу. По-третє, забезпечується прозорість і об'єктивність оцінювання, адже система автоматично фіксує результати. По-четверте, підвищується навчальна мотивація завдяки елементам гри, рейтингу та зворотного зв'язку.

Таким чином, цифрові вікторини є не лише сучасним технічним інструментом, а й ефективним методичним засобом формування здоров'язбережувальних компетентностей, розвитку відповідальної поведінки та підтримання позитивного емоційного клімату на уроках інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Поряд із цифровими ресурсами важливе місце у формуванні здоров'язбережувальних компетентностей посідають настільні ігри, які забезпечують безпосередню комунікацію учнів, розвиток співпраці та емоційне залучення до навчального процесу. На відміну від цифрових форматів, настільні ігри створюють умови для живої соціальної взаємодії,

розвитку навичок аргументації, командної роботи та колективного прийняття рішень.

У процесі експериментальної роботи використовувалася настільна гра «Маршрут здоров'я», побудована за принципом тематичної гри-подорожі. Ігрове поле містило кілька тематичних секторів: «Раціональне харчування», «Психічне здоров'я», «Безпечна поведінка», «Рухова активність», «Цифрова безпека». Просуваючись маршрутом, учні виконували ситуаційні завдання, аналізували проблемні ситуації та приймали рішення щодо безпечної поведінки. Наприклад, у секторі «Цифрова безпека» школярі мали визначити правильний алгоритм дій у ситуації кібербулінгу, а в секторі «Раціональне харчування» – скласти приклад збалансованого меню для підлітка.

Методична цінність гри полягає в тому, що навчальний матеріал засвоюється в процесі емоційно насиченої діяльності, а правила гри стимулюють активну участь кожного учня. Крім того, настільний формат дозволяє створювати ситуації співпраці та взаємонавчання, що відповідає принципам партнерської взаємодії Нової української школи. Використання таких ігор сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я, розвитку критичного мислення та закріпленню практичних навичок здорового способу життя.

Цифрові симуляційні сценарії є одним із найбільш перспективних напрямів використання ігрових технологій у процесі формування здорового способу життя школярів. На відміну від звичайних вікторин, симуляції орієнтовані не лише на перевірку знань, а передусім на моделювання поведінки в умовно-реалістичних ситуаціях, що максимально наближені до повсякденного життя підлітків. Саме такий формат дозволяє поєднати навчальний зміст із практичним досвідом прийняття рішень.

Сутність цифрової симуляції полягає в тому, що учень занурюється в інтерактивний сценарій, у межах якого послідовно стикається з різними ситуаціями та має обрати один із запропонованих варіантів дій. Кожен вибір супроводжується демонстрацією його наслідків, що створює ефект

«безпечного експериментування». Учень може побачити, до чого призводить необачне рішення, не наражаючись на реальну небезпеку. Таким чином, формується досвід відповідального вибору без ризику для життя і здоров'я.

Наприклад, інтерактивний сценарій «Безпечний день підлітка» може включати кілька послідовних блоків: дорога до школи (перехід вулиці, поведінка в транспорті), спілкування в соціальних мережах (реакція на підозрілі повідомлення, кібербулінг), конфлікт у класі (вибір стратегії поведінки), організація вільного часу (прийняття рішень щодо дозвілля). У кожному епізоді учень аналізує ситуацію, обирає варіант дій і спостерігає за результатом. Якщо рішення є безпечним і відповідальним, система демонструє позитивні наслідки; якщо ж вибір ризикований, учень бачить можливі негативні результати та отримує пояснення.

Такий формат навчання має виражений психолого-педагогічний потенціал. По-перше, він розвиває причинно-наслідкове мислення, оскільки підлітки чітко простежують зв'язок між власним вибором і його наслідками. По-друге, формується відповідальність за прийняті рішення, адже кожна дія має логічне продовження. По-третє, розвиваються навички прогнозування, що є ключовими для безпечної поведінки в реальному житті. Учні вчаться передбачати можливі ризики та обирати найбільш конструктивні стратегії [4].

Крім того, цифрові симуляції сприяють розвитку емоційного інтелекту, оскільки часто передбачають аналіз міжособистісних ситуацій, розпізнавання емоцій та пошук ненасильницьких способів взаємодії. Вони також формують навички саморегуляції та стресостійкості, адже моделюють ситуації, що потребують зваженого реагування.

Важливою умовою ефективності симуляцій є обов'язкова рефлексія після завершення сценарію. Учитель має організувати обговорення: які рішення були найбільш вдалими, чому певні варіанти призвели до негативних наслідків, як можна перенести отриманий досвід у реальне життя. Саме рефлексивний етап забезпечує усвідомлення цінності безпечної поведінки та сприяє закріпленню здоров'язбережувальних установок.

Отже, цифрові симуляційні сценарії є ефективним інструментом формування життєвих навичок, оскільки поєднують інтерактивність, практичну спрямованість і можливість безпечного відпрацювання поведінкових моделей. Вони дозволяють перетворити навчання з передачі інформації на процес особистісного переживання досвіду, що є особливо значущим у підлітковому віці.

Цифрові трекери звичок є ефективним інструментом поєднання ігрових елементів із формуванням самоконтролю та відповідального ставлення до власного здоров'я. У межах інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» учням 7 класу доцільно запропонувати створення електронного «Щоденника здорових звичок» у форматі Google-таблиць або за допомогою мобільних застосунків для відстеження особистих показників. Такий формат організації діяльності має виражений мотиваційний потенціал, оскільки передбачає елемент гри – накопичення балів, візуалізацію досягнень, встановлення особистих цілей та відстеження прогресу.

У щоденнику учні можуть щоденно фіксувати тривалість сну, рівень фізичної активності, особливості харчування, емоційний стан, рівень втоми чи настрою. Важливо, що цей процес не зводиться до механічного заповнення таблиці: учні вчаться аналізувати власні звички, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між способом життя та самопочуттям. Наприклад, зіставлення тривалості сну з рівнем концентрації або емоційного стану дозволяє усвідомити значення режиму дня. Така діяльність формує навички самоспостереження, самооцінювання та поступово розвиває внутрішню мотивацію до здорового способу життя.

Методично важливо, щоб цифровий трекер не перетворювався на форму зовнішнього контролю з боку вчителя. Його ефективність полягає у добровільності та особистісній значущості для учня. Учитель може пропонувати узагальнений аналіз (без персоналізації даних), обговорювати типові тенденції, допомагати школярам формулювати реалістичні цілі щодо покращення режиму дня чи рівня фізичної активності. Таким чином, гра в

«самоспостереження» трансформується в реальний інструмент формування здорових звичок.

Використання цифрових ігор загалом має низку вагомих педагогічних переваг. Насамперед, вони забезпечують миттєвий зворотний зв’язок: учні одразу бачать результат своїх відповідей або вибору, що підсилює навчальний ефект. Висока залученість пояснюється поєднанням динаміки, інтерактивності та візуалізації результатів. Цифрові формати дозволяють представляти дані у вигляді діаграм, шкал прогресу, рейтингових таблиць, що підвищує наочність і сприяє кращому усвідомленню власних досягнень. Крім того, цифрові ігри створюють можливість індивідуалізації навчання: кожен учень може рухатися у власному темпі, отримувати персоналізовані завдання або повторювати матеріал. Важливим додатковим результатом є формування цифрової грамотності, що відповідає сучасним освітнім вимогам і сприяє безпечному користуванню інформаційними ресурсами.

Водночас використання цифрових ігор має і певні обмеження, які потребують педагогічного врахування. Надмірна змагальність може викликати напруження або демотивацію в учнів, які не демонструють високих результатів. Залежність від технічного забезпечення (наявність гаджетів, стабільний інтернет-зв’язок) може ускладнювати організацію діяльності. Крім того, існує ризик формального виконання завдань без глибокого осмислення змісту, якщо відсутній етап обговорення та рефлексії.

Саме тому цифрові ігри доцільно поєднувати з педагогічним аналізом, дискусією та підбиттям підсумків. Обговорення результатів, аналіз типових помилок, зіставлення ігрового досвіду з реальними життєвими ситуаціями забезпечують перехід від зовнішньої активності до внутрішнього прийняття цінностей здорового способу життя. Лише за умови методично виваженого використання цифрові інструменти стають не просто сучасним форматом навчання, а дієвим засобом формування усвідомленої, відповідальної та здоров’язбережувальної поведінки школярів.

Настільні та карткові ігри у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» виступають важливим інструментом формування соціальних і поведінкових навичок, що становлять основу здорового способу життя. На відміну від цифрових форматів, вони передбачають безпосередню взаємодію учнів у реальному комунікативному просторі, що має особливе значення для семикласників, які перебувають на етапі активного становлення соціальної ідентичності. Настільні ігри створюють умови для живого діалогу, розвитку культури спілкування, уміння слухати й аргументувати власну позицію. Вони формують навички співпраці, адже успіх часто залежить не від індивідуального результату, а від здатності команди діяти узгоджено, домовлятися та підтримувати одне одного.

Важливим педагогічним ефектом є розвиток емпатії та емоційного інтелекту. У процесі гри учні вчаться враховувати позицію іншого, передбачати реакції партнерів, регулювати власні емоції у ситуації перемоги чи поразки. Крім того, використання настільних і карткових ігор сприяє зниженню рівня цифрового перевантаження, що є актуальним в умовах постійної взаємодії підлітків із гаджетами. Такі формати дозволяють повернути баланс між цифровими й традиційними формами навчальної активності, підтримуючи психологічний комфорт і живий соціальний контакт [15].

Прикладом авторської методичної розробки може бути настільна гра «Маршрут добробуту», метою якої є формування комплексного розуміння здорового способу життя як системи взаємопов'язаних рішень і дій. Ігрове поле поділяється на тематичні сектори: «Фізична активність», «Емоційний баланс», «Соціальні рішення», «Безпечна поведінка», «Харчування». Кожен сектор містить завдання різного рівня складності, що відповідають змісту програми 7 класу. Рухаючись фішками, учні отримують картки із завданнями: змоделювати ситуацію (наприклад, конфлікт у класі або вибір продуктів у шкільному буфеті), обрати оптимальний алгоритм дій, пояснити можливі наслідки прийнятого рішення.

Система оцінювання у грі представлена у вигляді умовного показника «рівень добробуту», який зростає за умови обґрунтованих відповідей, конструктивної взаємодії та вміння пояснити причинно-наслідкові зв’язки. Такий підхід дозволяє інтегрувати когнітивний і поведінковий компоненти навчання: учні не лише демонструють знання, а й тренують навички аргументації, прогнозування та відповідального вибору. Методично важливо завершувати гру рефлексивним обговоренням, під час якого аналізуються типові помилки, складні ситуації та шляхи їх розв’язання у реальному житті.

Ефективним інструментом формування відповідальної поведінки є карткова гра «Вибір і наслідки». Кожна картка містить опис життєвої ситуації, характерної для підліткового віку (тиск однолітків, порушення правил безпеки, онлайн-комунікація, конфлікт із батьками тощо), а також кілька можливих варіантів дій. Після здійснення вибору учень отримує картку «наслідки», де описується короткостроковий і довгостроковий результат прийнятого рішення. Така структура гри формує причинно-наслідкове мислення, розвиває здатність аналізувати ризики й прогнозувати розвиток подій.

Педагогічна цінність цієї гри полягає у створенні безпечного простору для «проживання» складних ситуацій без реальних негативних наслідків. Учні мають змогу помилятися, обговорювати альтернативи, пропонувати власні варіанти розвитку подій. У процесі колективного аналізу формується відповідальність за прийняті рішення, розвиваються морально-вольові якості, зокрема наполегливість, самоконтроль, уміння протистояти зовнішньому тиску.

Отже, настільні та карткові ігри у межах інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» виконують не лише навчальну, а й виразну соціально-розвивальну функцію. Вони забезпечують формування комунікативних умінь, емпатії, відповідальності та здатності до свідомого вибору, що є необхідними складниками здорового способу життя сучасного підлітка.

2.3. Проєктна діяльність з елементами гри як засіб мотивації до здорового способу життя

Проєктна діяльність у сучасній школі розглядається як одна з найбільш результативних форм організації навчання, оскільки вона поєднує самостійний пошук знань, практичну діяльність та особистісну зацікавленість учнів у досягненні результату. В умовах реалізації інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» проєктна діяльність набуває особливого значення, адже саме вона створює можливості для переходу від засвоєння інформації до формування стійких поведінкових моделей здорового способу життя. Поєднання проєктного підходу з елементами гри підсилює мотиваційний компонент навчання, робить його емоційно насиченим і практико-орієнтованим, що особливо важливо для учнів 7 класу.

Під проєктною діяльністю з елементами гри доцільно розуміти організовану педагогом цілеспрямовану діяльність учнів, спрямовану на розв'язання реальної або наближеної до життя проблеми у сфері здоров'я та безпеки, яка реалізується через ігрову легенду, сюжет, рольову взаємодію або систему символічного заохочення. Такий формат дозволяє зберегти структуру класичного навчального проєкту – визначення проблеми, планування, виконання, презентацію та рефлексію – але водночас наповнити його ігровою динамікою, що підтримує інтерес і залученість учнів упродовж усього процесу [34].

Для семикласників, які перебувають у періоді активного формування особистісної та соціальної ідентичності, надзвичайно важливо відчувати значущість власної діяльності та отримувати визнання в колективі. Саме тому проєктна діяльність із використанням елементів гри створює сприятливі умови для самореалізації, співпраці, розвитку відповідальності та формування позитивного ставлення до здорового способу життя. Учні не просто виконують завдання, а долучаються до спільної місії, що має реальний зміст і практичну цінність.

Організація такого виду діяльності передбачає послідовну реалізацію кількох етапів. Спочатку визначається проблема або тема проєкту, яка має бути близькою до досвіду учнів і відповідати змісту курсу. Наприклад, це може бути питання формування здорових звичок у класі, зниження рівня стресу під час навчання або забезпечення безпечного користування інтернетом. Далі створюється ігрова легенда, що задає емоційний тон діяльності: учні можуть виступати в ролі «агентів добробуту», «експертів із безпеки», «команди дослідників здоров'я». Такий підхід сприяє формуванню внутрішньої мотивації та залученості.

Наступним кроком є розподіл ролей і планування діяльності. Кожен учасник отримує певну функцію – аналітика, дизайнера, доповідача, координатора або дослідника. В процесі виконання проєкту учні виконують низку завдань або «місій», які мають практичний результат: проведення опитування, створення інформаційних матеріалів, розроблення правил безпечної поведінки, підготовка рекомендацій для однокласників. Ігровий компонент може реалізовуватися через систему балів, рівнів, символічних відзнак або викликів, що підтримують інтерес і командну взаємодію [38].

Завершальним етапом є презентація результатів і рефлексія. Особливе значення має саме рефлексивна складова, оскільки вона дозволяє учням усвідомити власний внесок, оцінити ефективність прийнятих рішень і співвіднести отриманий досвід із реальним життям. Саме на цьому етапі відбувається трансформація знань у переконання та поведінкові установки.

Прикладом реалізації такого підходу може бути проєкт-гра «Тиждень здорових викликів». У межах цього проєкту клас об'єднується в команди, які щоденно виконують завдання, спрямовані на формування корисних звичок: підвищення фізичної активності, дотримання режиму сну, зменшення часу користування гаджетами, виконання вправ для емоційної саморегуляції. Кожне виконане завдання приносить команді певну кількість балів, а наприкінці тижня проводиться спільне обговорення результатів. Такий

формат сприяє закріпленню здорових практик через повторення, формує навички самоконтролю та підтримує позитивний соціальний клімат у класі.

Іншим прикладом є проєкт «Безпечна школа очима семикласників», у межах якого учні аналізують шкільне середовище з точки зору безпеки, виявляють потенційні ризики та пропонують шляхи їх усунення. У процесі роботи вони вчаться оцінювати ситуації, прогнозувати наслідки та приймати обґрунтовані рішення. Ігровий формат – виконання місій, досягнення «рівня безпеки», командне змагання – підсилює мотиваційний ефект і сприяє глибшому засвоєнню матеріалу.

Значний потенціал має також проєкт «Карта добробуту підлітка», у межах якого учні створюють візуальну модель взаємозв'язку фізичного, психічного та соціального здоров'я. Така діяльність допомагає усвідомити комплексний характер добробуту, розвиває аналітичні здібності та формує відповідальне ставлення до власного способу життя.

Важливо підкреслити, що ефективність проєктної діяльності з елементами гри залежить від чіткої організації, методичної продуманості та створення психологічно безпечного середовища. Проєкт має бути реалістичним, змістовно пов'язаним із програмою курсу та орієнтованим на досягнення конкретних компетентнісних результатів. Ігровий компонент повинен виступати не самоціллю, а засобом активізації діяльності та підтримки мотивації.

Таким чином, проєктна діяльність з елементами гри є ефективним інструментом формування мотивації до здорового способу життя у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут». Вона поєднує діяльнісний підхід, соціальну взаємодію та емоційне залучення, створюючи умови для переходу від знання про здоров'я до свідомого прийняття та практичного дотримання його принципів у повсякденному житті школярів.

РОЗДІЛ 3
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

3.1. Програма та організація експериментального дослідження

Педагогічний експеримент був спрямований на перевірку ефективності розробленої методики застосування ігрових технологій у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» у 7 класі з метою формування в учнів мотивації до здорового способу життя, розвитку навичок безпечної поведінки та здатності приймати відповідальні рішення у повсякденних ситуаціях.

Актуальність експериментального дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних педагогічних підходів, які забезпечують не лише засвоєння учнями теоретичних знань про здоров’я та безпеку, а й формування практичних поведінкових навичок. Сучасний освітній процес вимагає переходу від переважно репродуктивного навчання до діяльнісних і компетентнісно орієнтованих форм роботи, у межах яких учень виступає активним учасником освітньої взаємодії. У цьому контексті ігрові технології розглядаються як ефективний засіб підвищення навчальної мотивації, розвитку життєвих компетентностей та формування відповідального ставлення до власного здоров’я.

Теоретичну основу дослідження становили положення компетентнісного, діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів, ідеї здоров’язбережувальної педагогіки, а також сучасні концепції гейміфікації освітнього процесу. Методичні підходи до використання ігрових технологій були розроблені з урахуванням особливостей інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут», вікових характеристик учнів підліткового віку та принципів Нової української школи.

Базою дослідження став Уманський ліцей № 1 Уманської міської ради Черкаської області. Експеримент проводився у II семестрі 2024–2025

навчального року під час проходження педагогічної практики здобувача освіти.

До участі в дослідженні було залучено два сьомі класи:

– 7-В клас (30 учнів) – контрольна група;

– 7-Г клас (28 учнів) – експериментальна група.

В обох класах інтегрований курс «Здоров’я, безпека та добробут» викладався за однаковою навчальною програмою одним учителем, що забезпечило єдність змісту навчання, загальних методичних вимог та організаційних умов проведення експерименту. Відмінність полягала в тому, що в експериментальному класі систематично використовувався комплекс ігрових технологій, тоді як у контрольному класі освітній процес здійснювався переважно за традиційною методикою.

Мета експериментального дослідження полягала в емпіричній перевірці ефективності використання ігрових технологій у процесі формування здорового способу життя учнів 7 класу.

Гіпотеза дослідження ґрунтувалася на припущенні, що систематичне використання ігрових технологій у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» сприятиме:

– підвищенню мотивації учнів до здорового способу життя;

– поглибленню знань про здоров’я та безпечну поведінку;

– розвитку практичних умінь приймати відповідальні рішення у життєвих ситуаціях;

– формуванню соціально-комунікативних навичок безпечної поведінки.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання експериментального дослідження:

1. Визначити вихідний рівень сформованості компонентів здорового способу життя учнів 7 класу.
2. Розробити та впровадити систему ігрових технологій у процес навчання експериментального класу.

3. Провести підсумкову діагностику після завершення формувального впливу.
4. Проаналізувати динаміку змін у контрольній та експериментальній групах.
5. Обґрунтувати ефективність запропонованої методики.

Для забезпечення об’єктивності дослідження було розроблено систему критеріїв та показників оцінювання, яка дозволила комплексно аналізувати рівень сформованості здорового способу життя учнів. Оцінювання здійснювалося за трьома взаємопов’язаними компонентами:

– мотиваційно-ціннісним;

– когнітивним;

– діяльнісним.

Мотиваційно-ціннісний компонент характеризував рівень усвідомлення цінності здоров’я, сформованість позитивної мотивації до здорового способу життя та відповідального ставлення до безпечної поведінки. Когнітивний компонент визначав рівень знань учнів про здоров’я, безпечну поведінку, психічне благополуччя та способи профілактики ризикованої поведінки. Діяльнісний компонент відображав здатність школярів застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях, приймати обґрунтовані рішення та обирати безпечні моделі поведінки.

Відповідно до визначених критеріїв було виокремлено три рівні сформованості:

– високий;

– середній;

– низький.

Високий рівень характеризувався стійкою мотивацією до здорового способу життя, системними знаннями та сформованими практичними навичками безпечної поведінки. Середній рівень передбачав наявність базових знань і часткову здатність застосовувати їх у практичній діяльності. Низький

рівень свідчив про фрагментарність знань, недостатню мотивацію та труднощі у прийнятті відповідальних рішень у змодельованих життєвих ситуаціях.

Для діагностики рівня сформованості компонентів здорового способу життя використовувався комплекс взаємодоповнювальних методів:

– анкетування;

– тестування;

– ситуативні ігрові завдання.

Анкетування застосовувалося з метою визначення мотиваційно-ціннісного компонента та ставлення учнів до здорового способу життя. Тестування дозволило оцінити рівень теоретичних знань учнів з тем інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут». Ситуативні ігрові завдання використовувалися для оцінювання діяльнісного компонента, зокрема здатності школярів аналізувати проблемні ситуації, прогнозувати наслідки власних дій та приймати безпечні рішення.

Експериментальне дослідження проводилося у три взаємопов'язані етапи: констатувальний, формувальний та контрольний.

На констатувальному етапі здійснювалося визначення вихідного рівня сформованості компонентів здорового способу життя учнів контрольної та експериментальної груп. Отримані результати дозволили встановити однорідність груп і визначити основні проблеми у формуванні мотивації, знань та практичних навичок безпечної поведінки.

Формувальний етап передбачав систематичне впровадження ігрових технологій у процес навчання учнів експериментального класу. У межах цього етапу використовувалися рольові та ситуаційні ігри, цифрові вікторини, симуляційні сценарії, настільні та карткові ігри, а також проєктна діяльність із елементами гейміфікації.

На контрольному етапі було проведено повторну діагностику з використанням тих самих методів, що й на початковому етапі дослідження. Це забезпечило можливість порівняти результати контрольної та експериментальної груп і визначити ефективність запропонованої методики.

Таким чином, розроблена програма та організація експериментального дослідження забезпечили можливість комплексно оцінити вплив ігрових технологій на формування здорового способу життя учнів 7 класу. Поєднання теоретично обґрунтованих критеріїв, узгоджених методів діагностики та системного педагогічного впливу створило умови для об’єктивного визначення результативності запропонованої методики.

3.2. Констатувальний та формувальний етапи дослідження

Констатувальний етап педагогічного експерименту був спрямований на визначення вихідного рівня сформованості компонентів здорового способу життя учнів 7-В (контрольна група) та 7-Г (експериментальна група) класів. Основною метою цього етапу було встановлення початкових показників розвитку мотиваційно-ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів, а також перевірка однорідності досліджуваних груп перед упровадженням ігрових технологій.

Оцінювання здійснювалося відповідно до визначених у підрозділі 3.1 критеріїв із використанням комплексу діагностичних методів:

– анкетування;

– тестування;

– ситуативні ігрові завдання.

Аналіз мотиваційно-ціннісного компонента

Результати анкетування засвідчили, що в обох групах переважає середній рівень сформованості мотивації до здорового способу життя, що свідчить про наявність у більшості учнів загального розуміння цінності здоров’я, однак недостатню сформованість стійких внутрішніх мотивів до його збереження. У контрольному класі (30 учнів) високий рівень мотиваційно-ціннісного компонента виявлено у 23,3% учнів (7 осіб), середній рівень – у 53,3% (16 учнів), тоді як низький рівень становить 23,4% (7 учнів). В експериментальному класі (28 учнів) розподіл показників є подібним:

високий рівень мають 21,4% учнів (6 осіб), середній – 57,1% (16 учнів), а низький рівень становить 21,5% (6 учнів). Отримані результати свідчать про відсутність суттєвих відмінностей між контрольним і експериментальним класами на початковому етапі дослідження, що підтверджує їхню однорідність і забезпечує об’єктивність подальшого експериментального впливу.

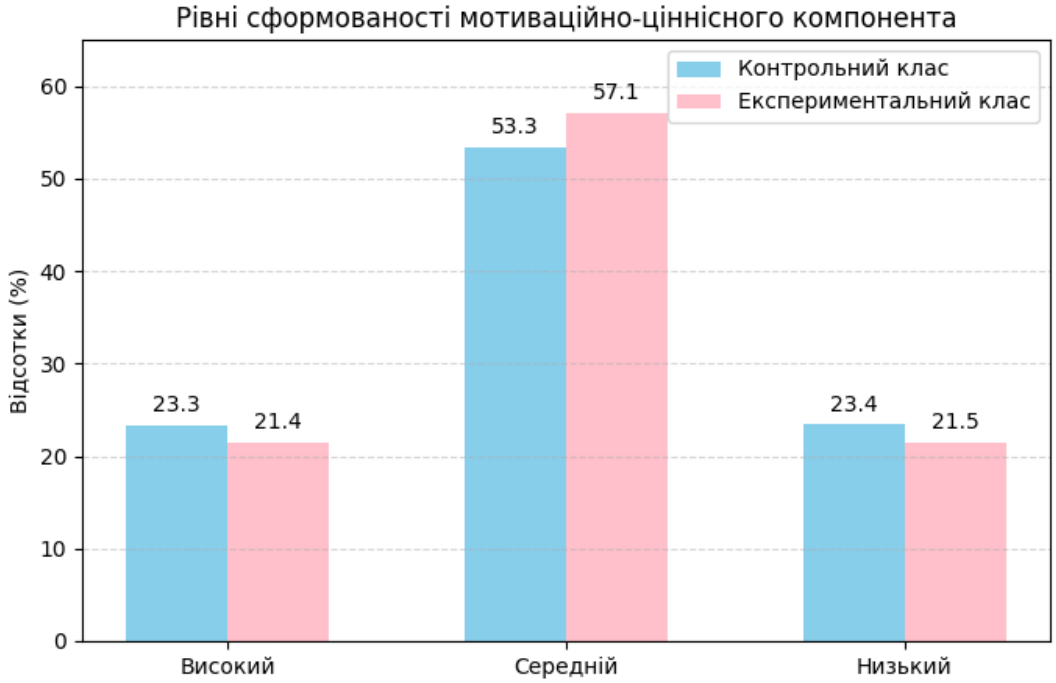


Рис. 3.1. Рівні сформованості мотиваційно-ціннісного компонента

Отримані результати свідчать про домінування середнього рівня мотивації в обох групах, що вказує на ситуативний характер ставлення учнів до здорового способу життя. Подібність показників підтверджує однорідність груп.

Аналіз когнітивного компонента. Результати тестування показали, що учні загалом володіють базовими знаннями про здоров’я та безпечну поведінку, однак ці знання мають переважно репродуктивний характер і не завжди застосовуються у практичній діяльності. У контрольному класі високий рівень сформованості когнітивного компонента виявлено у 20,0%

учнів (6 осіб), середній рівень – у 50,0% (15 учнів), тоді як низький рівень становить 30,0% (9 учнів). В експериментальному класі високий рівень мають 17,9% учнів (5 осіб), середній – 53,6% (15 учнів), а низький рівень становить 28,5% (8 учнів). Порівняння отриманих результатів свідчить про близькість показників у контрольній та експериментальній групах, що підтверджує їхню однорідність на початковому етапі дослідження. Водночас значна частка учнів із середнім і низьким рівнями вказує на недостатню сформованість системних знань та труднощі у їх застосуванні в життєвих ситуаціях.

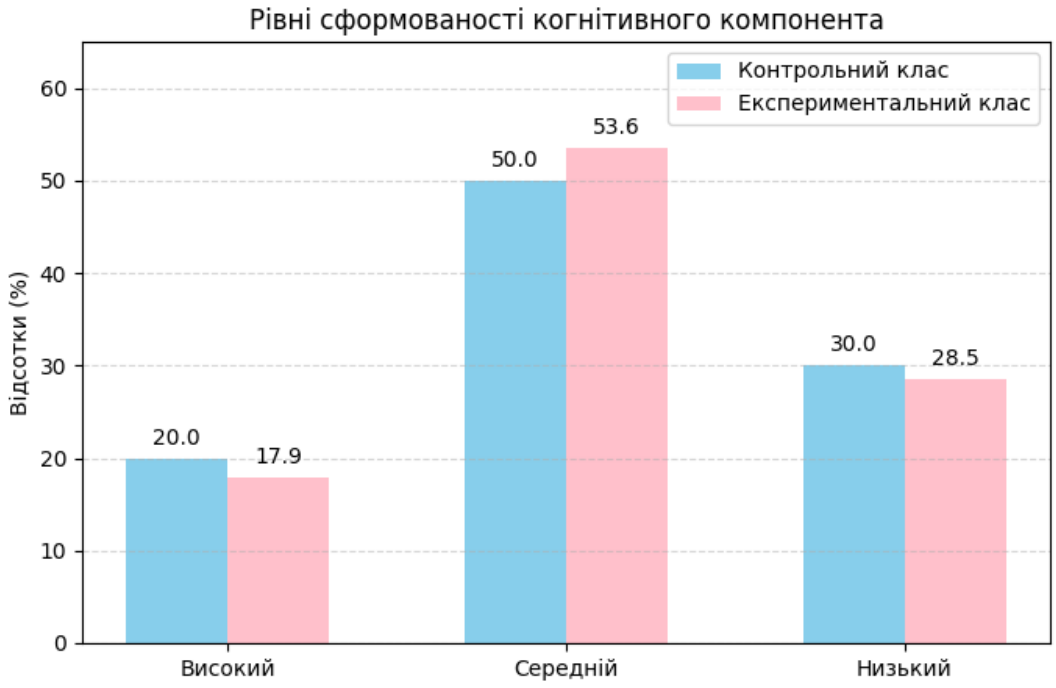


Рис. 3.2. Рівні сформованості когнітивного компонента

Аналіз результатів свідчить, що значна частина учнів має середній рівень знань, що проявляється у здатності відтворювати інформацію, але недостатній готовності до її практичного застосування.

Аналіз діяльнісного компонента. Результати виконання ситуативних завдань показали, що учні відчувають труднощі у прийнятті обґрунтованих рішень у змодельованих життєвих ситуаціях, що свідчить про недостатній

рівень сформованості практичних навичок безпечної поведінки. У контрольному класі високий рівень сформованості діяльнісного компонента виявлено у 16,7% учнів (5 осіб), середній рівень – у 56,6% (17 учнів), тоді як низький рівень становить 26,7% (8 учнів). В експериментальному класі високий рівень мають 17,9% учнів (5 осіб), середній – 53,6% (15 учнів), а низький рівень становить 28,5% (8 учнів). Порівняльний аналіз отриманих результатів свідчить про близькість показників у контрольній та експериментальній групах, що підтверджує їхню однорідність на початковому етапі дослідження. Водночас значна частка учнів із середнім і низьким рівнями засвідчує недостатню сформованість умінь самостійно аналізувати ситуації, прогнозувати наслідки власних дій і обирати безпечні моделі поведінки.

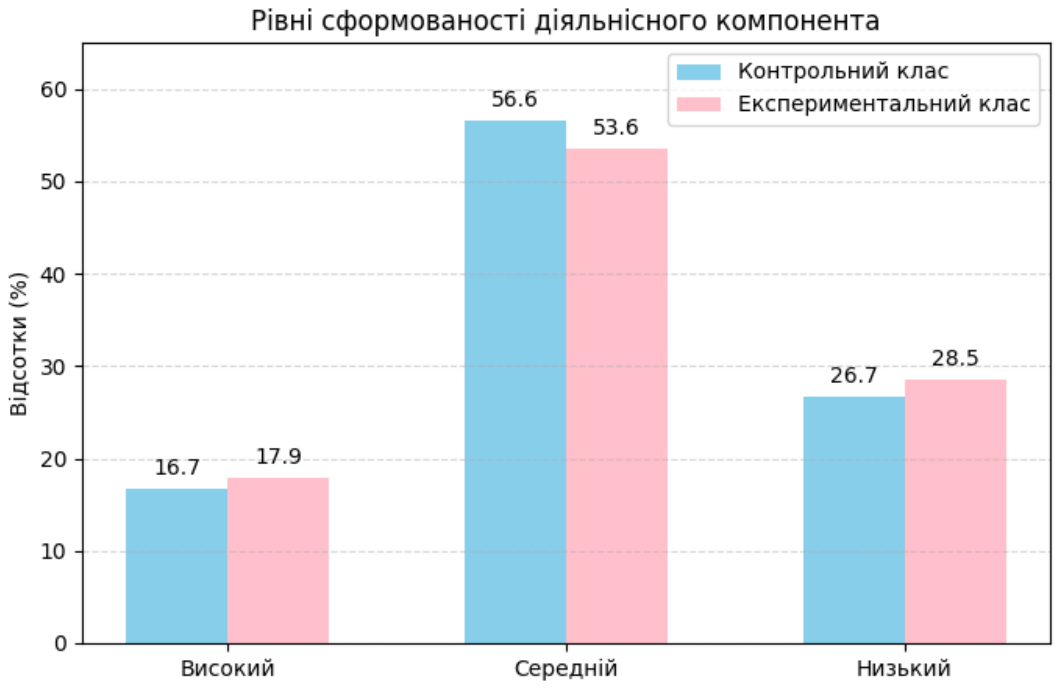


Рис. 3.3. Рівні сформованості діяльнісного компонента

Отримані дані свідчать про переважання середнього рівня сформованості практичних умінь, що характеризується виконанням завдань за зразком та труднощами у самостійному прийнятті рішень.

Узагальнення результатів констатувального етапу дослідження дає підстави стверджувати, що в обох групах учнів переважає середній рівень сформованості компонентів здорового способу життя. Водночас виявлена значна частка учнів із низьким рівнем свідчить про недостатню сформованість мотивації, фрагментарність знань та обмеженість практичних умінь щодо безпечної поведінки.

Порівняльний аналіз показників контрольного та експериментального класів підтвердив їхню вихідну однорідність, що забезпечує коректність подальшого експериментального дослідження та об’єктивність оцінювання його результатів.

Разом із тим отримані дані засвідчують наявність суперечності між наявними уявленнями учнів про здоровий спосіб життя та їхньою реальною поведінкою і готовністю діяти в життєвих ситуаціях. Це актуалізує потребу в упровадженні ефективних педагогічних підходів, спрямованих на формування не лише знань, а й практичних навичок і стійкої мотивації. У цьому контексті застосування ігрових технологій розглядається як доцільний і перспективний засіб підвищення ефективності освітнього процесу.

З огляду на результати констатувального етапу було організовано формувальний етап педагогічного експерименту.

Формувальний етап педагогічного експерименту був спрямований на впровадження розробленої методики використання ігрових технологій у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» та перевірку її впливу на формування здорового способу життя учнів 7 класу.

Формувальний етап проводився протягом навчального семестру в експериментальному 7-Г класі. У контрольному 7-В класі освітній процес здійснювався за традиційною методикою без систематичного використання спеціально розроблених ігрових технологій.

У процесі формувального етапу було реалізовано систему ігрових методів і форм роботи, спрямованих на розвиток мотивації до здорового

способу життя, формування навичок безпечної поведінки, емоційної саморегуляції та відповідального прийняття рішень.

Під час вивчення тем інтегрованого курсу використовувалися:

– рольові ігри;

– ситуаційне моделювання;

– цифрові вікторини;

– настільні ігри;

– командні квести;

– проєктна діяльність з елементами гри.

Особлива увага приділялася створенню практично орієнтованих ситуацій, максимально наближених до реального життя підлітків. Учні брали участь у рольових іграх «Тиск однолітків», «Рятувальник», «Безпечне рішення», виконували інтерактивні завдання на цифрових платформах Kahoot і Quizizz, працювали з настільною грою «Маршрут здоров'я», аналізували проблемні ситуації та розробляли власні моделі безпечної поведінки.

Під час вивчення тем, пов'язаних із психічним здоров'ям та емоційною саморегуляцією, використовувалися вправи на розвиток емоційного інтелекту, навичок конструктивного спілкування та подолання стресу. У межах проєктної діяльності учні створювали тематичні презентації, інформаційні плакати та мініпроєкти, присвячені здоровому способу життя.

Систематичне використання ігрових технологій сприяло активізації пізнавальної діяльності учнів, підвищенню навчальної мотивації, розвитку комунікативних умінь і формуванню позитивного ставлення до здоров'язбережувальної поведінки. Важливим складником роботи була рефлексія, під час якої школярі аналізували власні рішення, оцінювали наслідки поведінки та переносили отриманий досвід у повсякденне життя.

Таким чином, формувальний етап педагогічного експерименту був спрямований на комплексне впровадження ігрових технологій у процес вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» та створив

підґрунтя для перевірки ефективності запропонованої методики на контрольному етапі дослідження.

3.3. Контрольний етап дослідження та його результати

Контрольний етап педагогічного експерименту був спрямований на визначення рівня сформованості компонентів здорового способу життя учнів після впровадження ігрових технологій у навчальний процес експериментального класу. Основною метою цього етапу було виявлення динаміки змін у мотиваційно-ціннісному, когнітивному та діяльнісному компонентах, а також порівняння результатів контрольної та експериментальної груп.

Для забезпечення об’єктивності результатів повторна діагностика проводилася з використанням тих самих методів, що й на констатувальному етапі, а саме:

– анкетування;

– тестування;

– ситуативні завдання.

Аналіз мотиваційно-ціннісного компонента. Результати повторного анкетування засвідчили позитивну динаміку у формуванні мотивації до здорового способу життя, особливо в учнів експериментального класу.

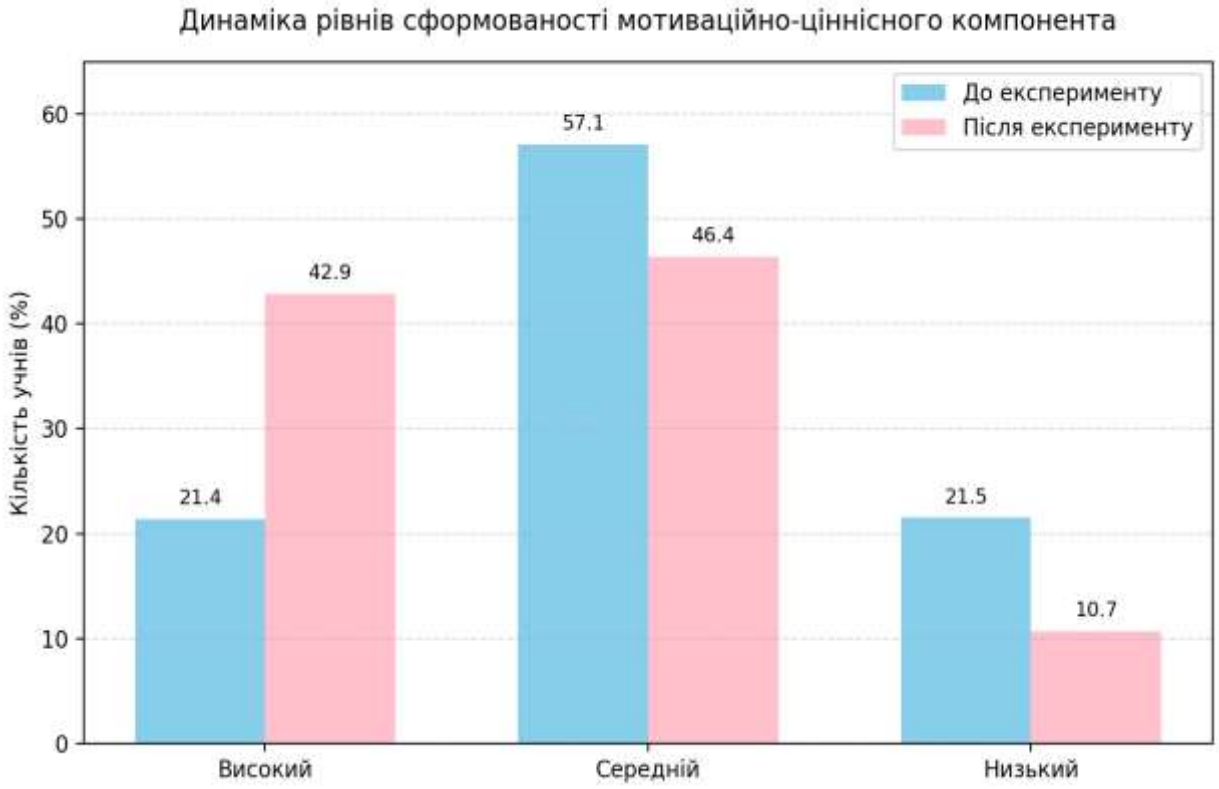


Рис. 3.4. Динаміка рівнів сформованості мотиваційно-ціннісного компонента

У контрольному класі спостерігаються незначні зміни: високий рівень зріс до 26,7% (8 учнів), середній становить 56,7% (17 учнів), а низький рівень зменшився до 16,6% (5 учнів).

В експериментальному класі зміни є більш вираженими: високий рівень зріс до 42,9% (12 учнів), середній становить 46,4% (13 учнів), тоді як низький рівень зменшився до 10,7% (3 учні).

Позитивна динаміка пояснюється систематичним використанням рольових ігор, ситуаційного моделювання та цифрових інтерактивних вправ, що забезпечували емоційне залучення учнів і перенесення знань у практичну діяльність.

Аналіз когнітивного компонента. Результати повторного тестування показали покращення рівня знань учнів у обох групах, проте більш виражена позитивна динаміка спостерігається в експериментальному класі.

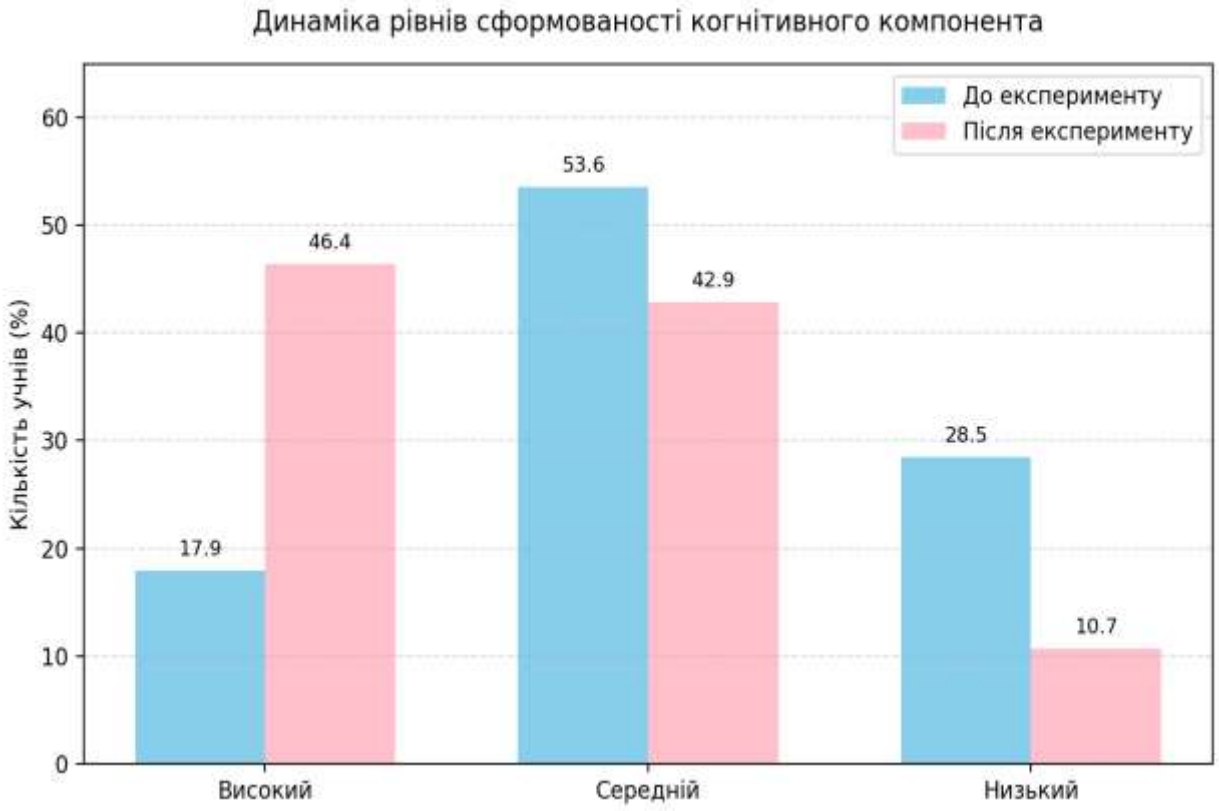


Рис. 3.5. Динаміка рівнів сформованості когнітивного компонента

У контрольному класі високий рівень сформованості знань зріс до 26,7% (8 учнів), середній становить 53,3% (16 учнів), а низький рівень зменшився до 20,0% (6 учнів).

В експериментальному класі високий рівень досяг 46,4% (13 учнів), середній – 42,9% (12 учнів), а низький рівень знизився до 10,7% (3 учні).

Таким чином, в учнів експериментального класу сформувалися більш глибокі та системні знання, що проявляється у здатності не лише відтворювати інформацію, а й застосовувати її в різних навчальних і життєвих ситуаціях.

Аналіз діяльнісного компонента. Результати виконання ситуативних завдань показали, що учні експериментального класу значно краще справляються із завданнями, що потребують прийняття рішень у змодельованих життєвих ситуаціях.

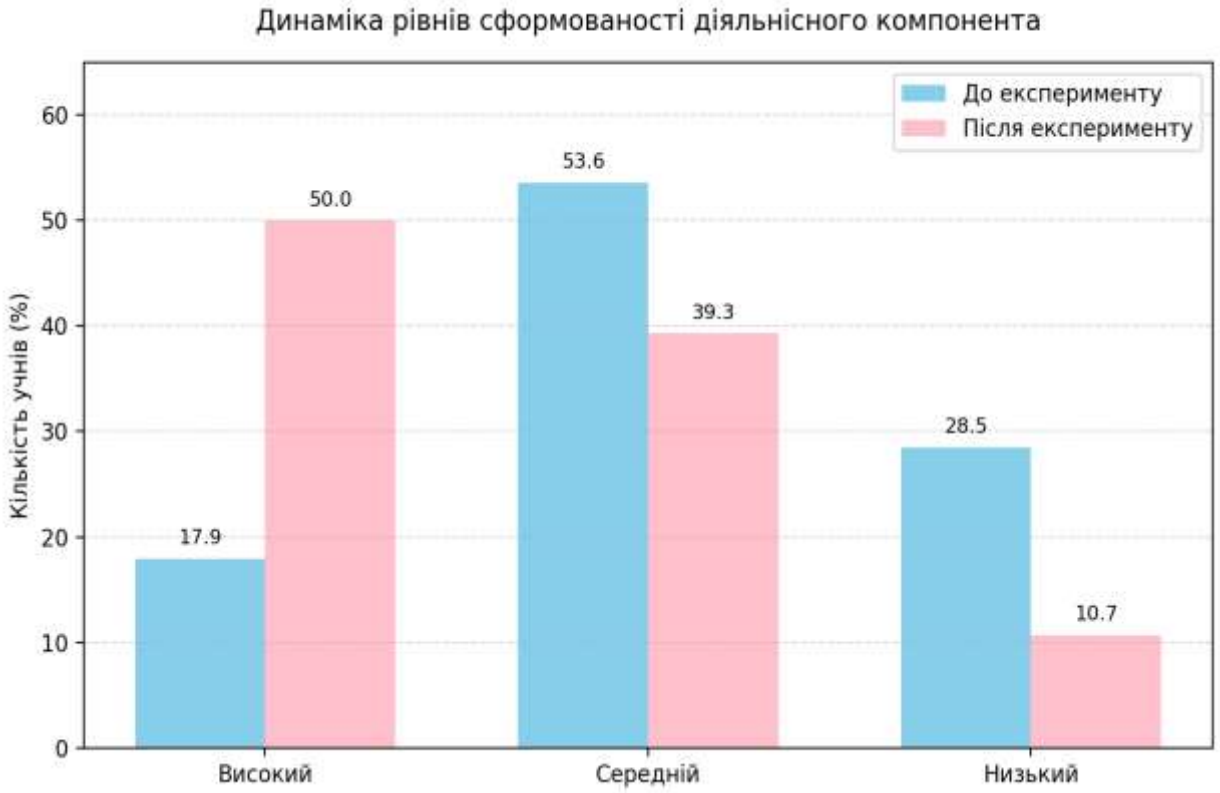


Рис. 3.6. Динаміка рівнів сформованості діяльнісного компонента

У контрольному класі високий рівень сформованості діяльнісного компонента зріс до 23,3% (7 учнів), середній становить 56,7% (17 учнів), а низький рівень зменшився до 20,0% (6 учнів).

В експериментальному класі високий рівень досяг 50,0% (14 учнів), середній становить 39,3% (11 учнів), а низький рівень зменшився до 10,7% (3 учні).

Таким чином, в учнів експериментального класу спостерігається суттєве зростання рівня сформованості практичних умінь, що виявляється у здатності самостійно аналізувати ситуації, прогнозувати наслідки та обирати безпечні моделі поведінки.

Узагальнення результатів контрольного етапу дослідження засвідчило, що в обох групах відбулися позитивні зміни, проте їх характер і вираженість суттєво відрізняються. У контрольному класі покращення мають незначний характер і пояснюються природним перебігом навчального процесу. Водночас

в експериментальному класі спостерігається чітко виражена позитивна динаміка за всіма досліджуваними компонентами: істотно зростає частка учнів із високим рівнем і зменшується кількість учнів із низьким рівнем.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про ефективність упровадження ігрових технологій у процес навчання, оскільки вони забезпечують не лише підвищення мотивації учнів, а й сприяють формуванню системних знань і розвитку практичних навичок безпечної поведінки. Це підтверджує доцільність їх використання в освітньому процесі як засобу формування здорового способу життя школярів.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі роботи було здійснено експериментальну перевірку ефективності використання ігрових технологій у процесі формування здорового способу життя учнів 7 класу.

На констатувальному етапі дослідження встановлено, що в обох групах учнів переважає середній рівень сформованості мотиваційно-ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів, а також наявна значна частка учнів із низьким рівнем. Отримані результати підтвердили однорідність контрольної та експериментальної груп, що забезпечило об’єктивність подальшого експерименту.

У процесі формувального етапу в експериментальному класі було впроваджено систему ігрових технологій, що включала використання рольових ігор, ситуативного моделювання, цифрових вікторин, настільних ігор та проєктної діяльності.

Результати контрольного етапу дослідження засвідчили наявність позитивної динаміки в обох групах, проте значно більш виражені зміни спостерігаються в експериментальному класі. Зокрема, зафіксовано зростання частки учнів із високим рівнем сформованості всіх компонентів і суттєве зменшення кількості учнів із низьким рівнем.

Найбільш помітні зміни відбулися у діяльнісному компоненті, що проявляється у підвищенні здатності учнів приймати обґрунтовані рішення у

змодельованих життєвих ситуаціях. Також спостерігається зростання внутрішньої мотивації до здорового способу життя та покращення рівня знань.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження та свідчать про ефективність використання ігрових технологій як засобу формування здорового способу життя учнів. Вони забезпечують підвищення навчальної мотивації, сприяють глибшому засвоєнню знань і формуванню практичних навичок безпечної поведінки.

Таким чином, результати експериментального дослідження доводять доцільність і ефективність використання ігрових технологій у процесі навчання інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут».

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та експериментальну перевірку ефективності використання ігрових технологій як засобу формування здорового способу життя школярів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут».

У ході дослідження проаналізовано науково-педагогічні підходи до використання ігрових технологій у навчанні та визначено їхній значний потенціал у формуванні здоров’язбережувальних компетентностей учнів. З’ясовано, що ігрові технології є ефективним педагогічним інструментом, який забезпечує активізацію пізнавальної діяльності, підвищення навчальної мотивації, розвиток емоційного інтелекту та формування практичних навичок безпечної поведінки.

Визначено психолого-педагогічні особливості формування здорового способу життя школярів, зокрема його багатокомпонентний характер, що охоплює когнітивний, мотиваційно-ціннісний та діяльнісний аспекти. Обґрунтовано, що ефективність цього процесу значною мірою залежить від діяльнісної організації навчання, урахування вікових особливостей підлітків, створення психологічно безпечного освітнього середовища та використання інтерактивних методів.

Установлено, що інтегрований курс «Здоров’я, безпека та добробут» у 7 класі має значний потенціал для формування здорового способу життя, оскільки його зміст спрямований на розвиток життєвих навичок, відповідальної поведінки та усвідомленого ставлення до власного здоров’я. Водночас доведено, що повна реалізація цього потенціалу можлива лише за умови застосування активних педагогічних технологій, зокрема ігрових.

У роботі розроблено та обґрунтовано методику застосування ігрових технологій, яка передбачає використання рольових, ситуаційних, симуляційних, цифрових і настільних ігор, а також проєктної діяльності з елементами гри. Запропонована методика забезпечує поєднання навчального змісту з практичною діяльністю учнів, сприяє моделюванню реальних

життєвих ситуацій, розвитку критичного мислення, формуванню навичок прийняття рішень і відповідальної поведінки.

Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність запропонованої методики. На констатувальному етапі встановлено, що в обох групах учнів переважає середній рівень сформованості компонентів здорового способу життя та наявна значна частка учнів із низьким рівнем. На контрольному етапі зафіксовано позитивну динаміку в обох групах, проте значно більш виражені зміни спостерігаються в експериментальному класі: збільшилася частка учнів із високим рівнем та суттєво зменшилася кількість учнів із низьким рівнем за всіма компонентами.

Найбільш суттєві зміни відбулися у діяльнісному компоненті, що свідчить про підвищення рівня сформованості практичних навичок безпечної поведінки, здатності учнів аналізувати життєві ситуації, прогнозувати наслідки та приймати обґрунтовані рішення. Також відзначено зростання мотивації до здорового способу життя та покращення рівня знань.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження та засвідчують, що використання ігрових технологій є ефективним засобом формування здорового способу життя школярів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут».

Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблені ігрові методики, сценарії занять і дидактичні матеріали можуть бути використані вчителями закладів загальної середньої освіти під час організації навчального процесу, позакласної роботи та формування здоров’язбережувальної компетентності учнів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розширенні спектра ігрових технологій, інтеграції цифрових освітніх ресурсів, а також у вивченні можливостей застосування ігрових методів у різних вікових групах і в умовах змішаного та дистанційного навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2012. № 7. С.123–127.

2. Бережна Т. І. Здоров'язбережувальне середовище у навчальному закладі – шлях збереження і зміцнення здоров'я учнів. Інтеграція освітньо виховної та оздоровчої діяльності в навчальних закладах України : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (6–7 листоп. 2012 р., Кіровоград). Кіровоград : ФОП александрова М. В., 2012. С. 13–18

3. Беседа Н. А. Особливості здоров'язбережувальної діяльності вчителя в умовах загальноосвітнього навчального закладу. Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія. 2008. № 10 (част. 2). С. 8–10.

4. Бех І. Д. Виховання особистості: навчальний посібник. 7-е вид., перероб. і доп. Київ: Либідь, 2018. 848 с.

5. Бойко Т. В. Здоров'язбережувальні технології і сучасна система освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки.* 2013. Вип. 108. 1. С.56–62.

6. Бойченко Т.Є. Валеологія – мистецтво бути здоровим. Здоров'я та фізична культура (Шкільний світ). 2005. №2. С.1–4.

7. Ваколюк А. Використання ігрових технологій у навчанні школярів. Педагогіка і психологія. 2020. № 3. С. 45–49.

8. Васійчук О.В. Соціально педагогічні аспекти формування здорового способу життя молодших школярів. *Збірник наукових праць ЧНУ (Педагогічні науки)*. Черкаси: ЧНУ, 2009. Вип. 121. С.43–48.

9. Ващенко О.М. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі. Полтава: АСМІ, 2013. 192 с.

10. Ващенко О., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології: сутнісна характеристика. Здоров'язберігаючі технології у навчальному закладі. Київ: Шкільний світ, 2009. С.5–12.

11. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ, Ірпінь: ВТФ «Перун», 2004. 1440с.

12. Вербець В., Балух М., Бигар Г. Проблема здоров'ябереження в педагогіці: історичний аспект. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2024, № 1-2 (135-136). С.193–198.

13. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Лаврентьєва І. В., Хомич О. Л. Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс): Модельна навчальна програма для закладів загальної середньої освіти (у редакції 2022 року), 2023. 35 с. https://mon.gov.ua/static objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch. prohr.59.klas/Sotsial.ta.zdorovyazberezh.osv.haluz.2023/30.11.2023/Zdorov.bezp.t a.dobrob.5-6-kl.Vorontsova.ta.in.30.11.2023-1.pdf (Дата звернення 30.10.2025).

14. Горащук В.П. Здоров'язбережувальні технології у навчально-виховному процесі. Тернопіль: Мандрівець, 2011. 264 с.

15. Гончаренко М.С. Здоров'язбережувальні технології у школі. Київ: Освіта, 2015. 156 с.

16. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376с.

17. Грицай Ю.О. Використання здоров'язбережувальних технологій в навчальній діяльності школярів: навчальний посібник. Миколаїв, 2012. 181с.

18. Дудко С.Г. Здоров'язберігаючі технології в освітньому середовищі початкових класів. *Постметодика*. 2010. № 5. С.45–47.

19. Єжова О.О. Педагогічні технології формування здоров'язбережувальних компетентностей школярів. Київ: НПУ, 2014.

20. Єрмакова Т.С. Основні напрями формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. №11. С.27–31.

21. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології в системі підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки*. 2011. Т. 1, Вип. 33. С.131–134.

22. Іванова В. В. Ігрові технології в освітньому процесі : навч.-метод. посіб. Ужгород, 2023. 150 с.

23. Кобан М.Ю., Лимар Ю.М. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів. *Інноваційна педагогіка: зб. наук. праць*. Одеса, 2019. Вип. 12. С.41–44.

24. Коменський Я.А. Велика дидактика. Київ: Либідь, 2003. 382 с.

25. Кондратюк С. М. Сучасні проблеми формування здорового способу життя молодших школярів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. С.180–188.

26. Киселиця О.М., Богданюк А.М., Гауряк О.Д., Гуліна Л.В. Педагогічні умови створення здоров'язбережувального середовища в сучасній школі. *Інноваційна педагогіка: науковий журнал Причорноморського науководослідного інституту економіки та інновацій*. Причорноморськ. Видавничий дім «Гельветика». Випуск 44. Т.3. 2022. С.75–78.

27. Кириленко С. Моделювання здоров'язбережувального середовища. Київ: Педагогічна думка, 2016.

28. Клестова О.М. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. Полтава, 2016.

29. Климова В.І. Психологічні основи збереження здоров'я школярів. Київ: Педагогічна думка, 2018.

30. Кривошеєва Г.М. Моделі здоров'язбереження у школі. Дніпро: Інновація, 2017.

31. Лозинський В.С. Основи педагогічної валеології. Львів: Світ, 2004.

32. Люленко С. О., Фесенко Д. В. Змістово-структурні особливості інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут». *Наукові записки екологічної лабораторії УДПУ*. Вип. 28. Умань : Видавець «Сочінський М. М., 2025. С. 314–318.

33. Лук'янова Ю.М. Психологія здоров'я. Київ: Каравела, 2010.

34. Маджуга А.Г. Педагогічні технології розвитку здоров'я. Київ: Освіта, 2015.

35. Мачинська Н. І. Ігрові технології навчання як педагогічна проблема. Молодий вчений. 2018. № 2. С. 123–127.

36. Міхеєнко О.І. Основи валеології. Київ: Знання, 2011.

37. Нагорна А.М. Психологія здоров’я школярів. Київ: Освіта, 2012.

38. Свиридюк О.В. Здоров’язбережувальне середовище як засіб становлення особистості. *Андрагогічний вісник: Наукове електронне періодичне видання*. Випуск 5. 2014. С.139-145.

39. Сисоєва С.О. Освітні технології. Київ: Либідь, 2014.

40. Хижняк Л.М. Здоров’язбережувальна педагогіка. Дніпро: Інновація, 2018.