

## **Формування мотивації на здоровий спосіб життя школярів в умовах інноваційного освітнього середовища.**

**З досвіду роботи вчителя курсу ЗБД  
Комар Н.А.**

У сучасному світі питання формування мотивації до здорового способу життя серед школярів набуває особливої актуальності. Стрімкий розвиток цифрових технологій, зменшення фізичної активності дітей, збільшення рівня стресу, порушення режиму харчування та сну — усе це створює нові виклики для освітньої системи. У таких умовах школа повинна не лише передавати знання, а й сприяти вихованню в учнів відповідального ставлення до власного здоров'я.

Одним із ефективних шляхів досягнення цієї мети є **створення інноваційного освітнього середовища**, яке сприяє розвитку в учнів мотивації до здорового способу життя.

---

### **Що таке інноваційне освітнє середовище?**

Це сучасний підхід до організації освітнього процесу, що передбачає:

- використання новітніх технологій та цифрових ресурсів;
- індивідуалізацію навчання;
- створення позитивного психологічного клімату;
- співпрацю між учнем, учителем та батьками;
- формування компетентностей, важливих для життя, зокрема — збереження і зміцнення здоров'я.

---

### **Здоровий спосіб життя як освітній пріоритет**

За даними ВООЗ, лише 10% здоров'я людини визначається рівнем медицини, а понад 50% — способом життя. Саме тому наша мета — не лише інформувати учнів, а й **формувати в них внутрішню мотивацію** до здорового життя як особистісну цінність.

---

### **Які інструменти та підходи ми можемо використати?**

#### **1. Інтеграція тематики здоров'я у всі шкільні предмети.**

Наприклад, на уроках хімії можна розглядати склад продуктів, на

географії — екологічні умови життя, на фізиці — принципи дії спортивних приладів тощо.

**2. Проектна діяльність та тематичні тижні.**

Учні можуть створювати проекти про здорове харчування, рухову активність, психічне благополуччя тощо. Участь у таких ініціативах формує практичні навички та інтерес до теми.

**3. Інтерактивні форми роботи.**

Тренінги, рольові ігри, дебати, диспути, спортивні марафони, флешмоби — усе це сприяє активній участі учнів.

**4. Цифрові ресурси.**

Варто використовувати онлайн-платформи, мобільні застосунки для фітнесу, навчальні відео, інтерактивні презентації — вони близькі сучасному поколінню.

**5. Формування навичок саморефлексії.**

Учні можуть вести "щоденники здоров'я", в яких відображають свій щоденний раціон, фізичну активність, рівень самопочуття.

**6. Психолого-педагогічна підтримка.**

Забезпечення емоційного комфорту, профілактика булінгу, розвиток навичок саморегуляції — усе це є основою психологічного здоров'я.

**7. Співпраця з батьками.**

Проведення батьківських лекторіїв, спільних спортивних заходів, родинних челенджів формує єдність виховного простору.

---

### **Роль педагогічного колективу**

Учитель є не лише джерелом знань, а й **особистим прикладом**. Його ставлення до здоров'я, культура спілкування, фізична активність — усе це справляє сильний вплив на учнів. Тому варто розвивати і власну педагогічну культуру здоров'я.

---

### **Висновки та рекомендації**

- Формування мотивації до здорового способу життя має бути **системним процесом**, а не разовими заходами.
- Потрібно інтегрувати тему здоров'я в **усі ланки шкільної діяльності**.
- Варто використовувати **інноваційні методики**, цифрові ресурси, та створювати комфортне освітнє середовище.

- Надзвичайно важливо — **об'єднати зусилля школи, родини та громади** для формування здорової життєвої позиції у дітей.
- 

**Закликаю кожного з нас переглянути власні підходи, поділитися кращими практиками, бути ініціативними. Адже наше завдання — виховати не просто освічену, а здорову, щасливу і життєздатну особистість.**