



**Комунальна установа
"Центр професійного розвитку
педагогічних працівників
Первомайської міської ради
Миколаївської області"**

***«Розвиток здоров'язбережувальної
компетентності сучасного педагога»***

Консультант:

Наталія ШАЛАШОВА



2023

Пріоритетність здоров'язбережувальної компетентності в навчальному процесі постійно утверджував В.Сухомлинський. Він зазначав: **«...Турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили...»**

Здоров'язбережувальна компетентність - важлива складова професійної компетентності сучасного вчителя, яка вимагає від вчителя володіння відповідними теоретичними знаннями та навичками практичної діяльності.

Освіта, компетентність і здоровий спосіб життя у XXI столітті є одними із найважливіших факторів життєзабезпечення кожної людини. Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення й особливо дітей залишається однією з найбільш актуальних для держави. Про це свідчать закони та постанови уряду. У Конституції України, «Основах законодавства України про охорону здоров'я», програмі «Діти України» наголошується на необхідності збереження та зміцнення здоров'я молоді. У Концепції фізичного виховання в системі освіти України відзначається різке погіршення стану здоров'я і фізичної підготовки молоді. З усією гостротою перед державою постає проблема боротьби за збереження здоров'я нації. Актуальність зазначеної проблеми зумовила

необхідність розгляду використання здоров'язберігаючих технологій у контексті освіти.

Науковці значної уваги приділяють питанню формування здоров'язбережувальних компетентностей у дітей, але меншого значення надають постаті вчителя. Слід зазначити, що особливу роль для учнів відіграє особистий приклад вчителя. Отже, формування культури здоров'я в учителів є вкрай важливим завданням на сучасному етапі розвитку системи освіти в Україні.

Здоров'язбережувальна компетентність є необхідною умовою успішної професійної діяльності сучасного педагога, котрий працює в умовах різноманітних екологічних проблем, модернізації суспільства, поширення явищ нездорового способу життя. Сучасний педагог має знати і вміти визначати реальний рівень духовного, соціального, психічного, фізичного розвитку учнів (дітей) класу (групи), прогнозувати результат своєї діяльності, обирати із уже відомих, конструювати або виробляти єдину виховну технологію, яка б забезпечила особистісне зростання вихованців.

Отже, кожен педагог повинен усвідомлювати особисту відповідальність за своє здоров'я. Ставлення до свого здоров'я і розвиток здоров'язберігаючих компетентностей педагога

забезпечує високий рівень реального здоров'я, озброює необхідним багажем знань, умінь і навичок, необхідних для реалізації здорового способу життя та відповідно виховання в учнів високої культури здоров'я. Знання, володіння і застосування здоров'язбережувальної компетентності є важливою складовою професійної компетентності сучасного вчителя.

Здатність дітей цілеспрямовано планувати власний розвиток допомагає формувати вправа «Квіти майбутнього» (для дітей старших класів). На дошці закріплений макет землі/грунту (або виконане відповідне зображення) за розмірами достатньо великий, щоб робити на ньому записи. Педагог пропонує учням уявити своє майбутнє: чого вони хочуть досягти, якими стати, що хочуть мати (сформулювати кілька пунктів). Далі учням пропонується на аркушах паперу (у формі пелюстки) написати одну з цілей (стати професіоналом, розвинути силу волі, купити автомобіль тощо). Свої аркуші-пелюстки кожен об'єднує у квітку.

Після того, як учні закріплюють свої квіти над зображенням ґрунту, педагог звертає увагу присутніх на розмаїття квітів і зауважує, що для такого пишного цвітіння потрібен родючий ґрунт — наші здібності, можливості, а головне — готовність докладати зусиль до досягнення своєї мети.

Далі педагог пропонує учням написати на «грунті» те, що забезпечить «цвітіння» квітки: навички, риси характеру, вміння, особливості поведінки, які дозволять досягти успіху в житті. Детально обговорюються ті пункти, які стосуються збереженню здоров'я: акуратність, пунктуальність, наполегливість, повага до оточуючих, здоровий спосіб життя. Доцільно звернути увагу учнів на те, що зараз у їхньому житті особливий етап: вони здобувають освіту, яка дозволить у майбутньому досягти поставлених цілей: особистісного розвитку, достатку, творчого

Уявіть своє майбутнє: чого ви хочете досягти, якими стати, що хочете мати, сформулюйте кілька цілей. Запишіть їх на квітах та прикріпіть на аркуш.

Для такого пишного цвітіння потрібен родючий ґрунт — наші здібності, можливості, а головне — готовність докладати зусиль до досягнення своєї мети.



Напишіть на «грунті» те, що забезпечить «цвітіння» вашої квітки: навички, риси характеру, вміння, особливості поведінки, обставини які дозволять досягти поставлених цілей і успіху в житті.

самовираження. Тому пункти, які стосуються безпеки життя, названі учнями дуже доречно, адже їх наявність говорить про свідоме ставлення до здоров'язбереження.

Здоров'язберігаюча компетентність - це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження і укріплення здоров'я – свого та оточуючих.

Ми багато чого робимо в позакласній роботі для досягнення цієї мети. Але цього замало. Багато інформації щодо здорового способу життя учні можуть дізнатися і на уроках. Формувати цю компетентність допомагає:

- емоційний комфорт на уроці,
- розв'язання задач з валеологічним змістом,
- проведення валеопауз,
- хвилин рухової активності.

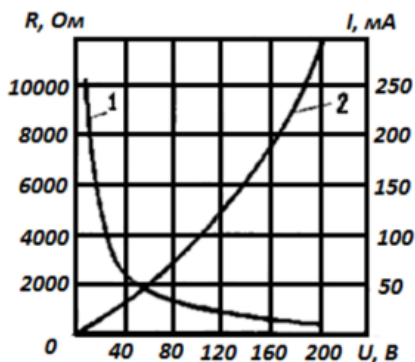
Сутність валеологічно проведеного уроку полягає в тому, що це урок, який забезпечує дитині і вчителів збереження та збільшення їх життєвих сил від початку до кінця уроку, тобто який додає і дітям, і вчителів здоров'я.

Валеологічно проведений урок повинен виховувати, стимулювати у дітей бажання жити, бути здоровими, вчить їх відчувати радість від кожного прожитого дня, показувати їм, що життя – це чудово, викликати у них позитивну самооцінку.

На уроках математики у цьому руслі можливе розв'язання задач з валеологічним змістом, пов'язаних з поняттям «екологія», «правильне харчування», «гігієна тіла», «здоровий спосіб

вибірки, що користуються ременями безпеки під час керування автомобілем: а) у вашій області; б) в усій Україні; в) в області, у якій цей показник найменший. Побудуйте стовпчасту діаграму.

Задачі здоров'язбережувальної тематики можна розв'язувати на інтегрованих уроках, наприклад, математики і біології (природознавства), математики і фізики, математики і хімії. Доцільно також заохочувати учнів до проектної роботи. Наприклад, у 9-му класі невід'ємною складовою програми з алгебри є питання, що стосується способів задання і властивостей функцій. Доцільно розглянути кілька графіків функцій (що є моделями реальних процесів), завдяки яким з'ясувати властивості функцій.



Мал. 1. Залежність опору тіла людини і струму, що через нього протікає, від величини прикладеної напруги

Учням бажано повідомити особливості впливу струму на людину, зокрема, що струм (змінний і постійний) понад 50 мА спричинює зупинку дихання.

Небезпека дії струму на організм людини залежить від:

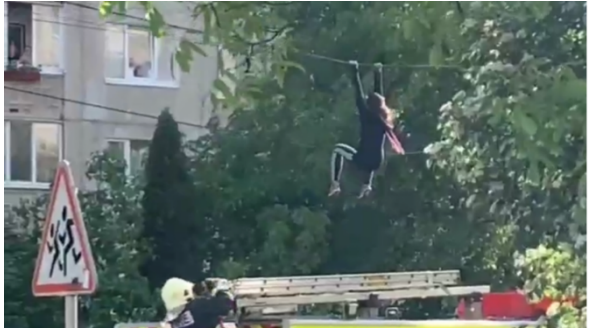
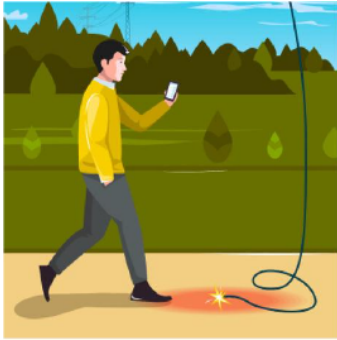
- величини струму (основний фактор);
- тривалості дії струму;
- шляху струму в тілі людини;
- виду і частоти струму;
- індивідуальних якостей людини та оточуючого середовища.

Опір тіла людини наближено визначають за законом Ома. За допомогою розглянутих графіків можна проілюструвати поняття зростаючої та спадної функції, а також показати взаємозв'язок між аналітичним і графічним способом задання функції ($I = \frac{U}{R}$). Такі відомості спонукатимуть учнів замислитися над поведінкою поблизу електромереж, відповідальніше ставитися до вибору місця для самофотографування, збирання металобрухту, паркуру тощо.



**РИБАЛИТИ
БІЛЯ ЛЕП НЕБЕЗПЕЧНО!**





У сучасних умовах функціонування суспільства у молоді бажано сформувати навички, що сприяють соціальному здоров'ю (ефективне спілкування, співчуття, розв'язання конфліктів, поведінка в умовах тиску, погроз, дискримінації, спільна діяльність та співробітництво). До навичок поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації науковці, крім іншого, відносять уміння відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин.

Уникненню небезпечних ситуацій та відстоюванню власної позиції допоможуть конкретні цифри, що містяться у задачах.

Для мотивації учнів 5-9 класів вести здоровий спосіб життя і формувати навколо себе безпечне життєве середовище доцільно використовувати статистичні дані про шкідливі звички та їх вплив на розвиток молодого організму. Необхідні

відомості можна брати, наприклад, з результатів «Європейського опитування учнів щодо вживання алкоголю та наркотиків – ESPAD».

Наприклад. 1. У таблиці 1 подано відсотки, що характеризують кількість учнів 10 класів у США, які щоденно курять. Щороку опитується близько 50 000 осіб з 8, 10 і 12 класів. Побудуйте графік цієї функції. Вкажіть її область визначення та множину значень. Які висновки можна зробити за цими даними.

2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
12,2	10,1	8,9	8,3	7,5	7,6	7,2	5,9	6,3	6,6	5,5	5,0	4,4	3,2

2. Лежачи спокійно, людина вдихає 15 л кисню за 1 год., коли читає книжку мовчки – в 1,16 рази більше, а коли читає вголос – в 1,48 рази більше, ніж лежачи. Під час легкої роботи людина вдихає 32 л кисню за 1 год., під час середньої – в 2,25 разів більше, а під час важкої – в 3,75 більше, ніж під час легкої. Побудуйте стовпчасту діаграму, яка характеризує потребу людини в кисні для кожного з цих випадків.

Спільну діяльність учнів та співробітництво з однокласниками та вчителем забезпечує проектна діяльність. Старшокласники можуть виконувати складніші проекти, а саме:

- Математичні моделі, що описують систему дихання (кровообігу тощо);
- Шкідливі звички у цифрах;

- Періодичні процеси в математиці та життєдіяльності людини.
- Логарифмічна і показникова функції навколо нас.

16 років – це час до відчуття дорослості. Хоча насправді, це просто протест проти рамок, якими їх намагаються обмежити в школі і дома. Справжнє відчуття дорослості – це усвідомлений вибір і дія на основі власних переконань. І ось тут важлива роль вчителя пояснити це і за допомогою педагогічних засобів під час уроків сформувати ті переконання, які б носили соціально значущий характер.

Кожен учень може відчувати почуття дорослості, коли зрозуміє, що може щось змінити в цьому світі. Важливо, щоб учень знав, що саме він може змінити. Наприклад, поставити в своєму під'їзді коробку для збору батарейок чи енергозберігаючих лампочок, а потім сам здати її на утилізацію в пункт прийому чи найближчий магазин. І тим самим зберегти чистоту води і землі навколо свого будинку, а також власне здоров'я та здоров'я оточуючих. Навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю (самоусвідомлення та самооцінка, аналіз проблем і прийняття рішень, визначення життєвих цілей та програм, самоконтроль, мотивація успіху та тренування волі). У процесі компетентнісного підходу до навчання алгебри і початків аналізу

важливо не тільки забезпечити учнів певним запасом знань, способів дій, але і формувати у них критичне ставлення до своїх можливостей та успіхів, вчити контролювати власні дії в навчально-пізнавальній діяльності, тобто здійснювати самоконтроль. **Самоконтроль** – усвідомлена регуляція людиною своєї поведінки і діяльності для забезпечення відповідності їх результатів поставленим цілям, вимогам, нормам, правилам. Мета самоконтролю полягає в попередженні помилкових дій, операцій і виправлення їх. Формування навичок самоконтролю слід починати з перших років навчання і культивувати протягом усього періоду навчання. З цією метою вчителі ще в молодших класах починають вимагати від учнів, щоб вони перевіряли результати своєї діяльності, уважно стежили за ходом виконання класної і домашньої роботи, самостійно виявляли і виправляли допущені помилки. Набуті в школі стійкі навички самоконтролю, сприяють правильній та своєчасній оцінці будь-якого виду діяльності в майбутньому. З часом самоконтроль стає суттєвою складовою особистості людини, визначаючи відповідальне ставлення до виконуваної роботи, правильну самооцінку, організованість. В 11 класі учні вивчають елементи математичної статистики, зокрема графічне подання інформації про вибірку. Під час цих уроків бажано пропонувати учням

завдання, що стосуються складу харчових продуктів, визначення денного раціону відповідно до індексу маси тощо.

Наприклад. *Раніше вважалося, що в добу людина повинна отримувати близько 10-15 грам кухонної солі. На основі останніх досліджень було визначено, що добова норма споживання солі не повинна перевищувати 5-6 грам (чайна ложка). Цього цілком достатньо для збалансованого харчування. Відомо, що вміст кухонної солі у варених ковбасах має бути 1,5-4,5%, в напівкопчених – 3-5%, в твердокопчених – 3 – 8%, у ліверних – 2,5 – 4,0%. Скільки грамів вареної ковбаси потрібно з'їсти, щоб забезпечити денну норму солі? А твердокопченої?*

Цікавим для учнів також є завдання , де за поданим текстом учень має скласти задачу. Такі завдання можна пропонувати учням ,що встигають на уроці розв'язувати вправи швидше за інших. Додаткове завдання учню подається у вигляді певного тексту. За декілька хвилин він має його прочитати, скласти задачу і розв'язати її. Самостійну роботу вчитель має оцінити за 12-бальною шкалою, оскільки це робота творча. Результати таких робіт варто зберігати і потім використовувати на уроках, позакласних заходах чи для створення власних збірників задач з математики.

Наприклад. *Добовий раціон дорослої людини має містити $\frac{3}{20}$ – частини білків, $\frac{3}{10}$ – жирів і $\frac{11}{20}$ – вуглеводів .*

Можливі складені учнем задачі :

- 1) *Яку частину добового раціону разом складають жири, білки, вуглеводи?*
- 2) *Яких речовин людині потрібно більше і на скільки?*
- 3) *Виразіть ці складові у відсотках.*

Характерною рисою самоконтролю має бути наявність результату діяльності. Зрозуміло, що на уроках математики самоконтроль передбачає збільшення уваги учнів до перевірки правильності виконання задач і коректності отриманих результатів. В умовах компетентнісного підходу мова має йти і про ставлення учнів до отриманих знань, про необхідність їх застосування у повсякденному житті. Набута на уроках математики здоров'язбережувальна компетентність сприятиме підвищенню культури здоров'я підростаючого покоління.

Відомо, що тривала навчальна діяльність дітей у статичній позі призводить до застою крові в нижніх кінцівках та черевній порожнечі. Окрім того з'являється непосидючість, послаблюється увага дітей, посилюється емоційність. Тому

обов'язковим оздоровчим моментом уроку – у період зниження працездатності – необхідно проведення хвилинок релаксації та фізкультхвилинок як у віршованій формі так і за завданням вчителя.

Про значення рухової активності в житті людини було відомо ще дві тисячі років тому. В Елладі на скелі були висічені слова:

**«Якщо хочеш бути сильним – бігай,
хочеш бути красивим – бігай,
хочеш бути розумним – бігай».**

Хочеться об'єднати цей вираз і сказати: «Хочеш бути здоровим – бігай!», бо здорова дитина – це активна дитина.

Кожен з вчителів знає, що школярам притаманна природна рухова активність, тому рух слід заохочувати на уроках. На допомогу прийдуть рухливі ігри з інтелектуальним навантаженням. Такі ігри викликають ряд позитивних емоцій проте непомітно проходить набуття дитиною навчальних знань та набуття досвіду.

Математика, 5 клас та геометрія, 7 клас

Тема уроку: Кути. Їх види.

Учитель показує зображення кута у різних конфігураціях.

І варіант:

Якщо кут гострий – встають хлопці, якщо тупий – дівчата. Якщо кут прямий – всі сидять, якщо кут розгорнутий – всі хлопають у долоні.

II варіант:

Учитель пропонує на уроках дітям показати кути за допомогою рук. Вправа виконується стоячи. Руки в горизонтальному положенні – це розгорнутий кут. Вчитель називає кути, а діти показують вид кута.

Тема уроку: Правильні та неправильні дроби.

Учні стоять з витягнутими уперед руками та по черзі називають дріб, якщо дріб правильний всі повинні підняти руки до гори та потягнутися, якщо дріб неправильний – нахилитися до низу, розслабитися.

Математика, 6 клас

Тема уроку: Подільність чисел. Ознаки подільності чисел на 2 і 5.

I варіант:

Учитель називає числа. Якщо число:
ділиться на 2 – діти підіймають ліву руку,
ділиться на 5 – діти підіймають праву руку,
ділиться одночасно на 2 і 5 – діти хлопають у долоні,
не ділиться ані на 2, ні на 5 – діти тупотять ногами.

Тема уроку: Прості та складені числа.

Учитель пропонує встати учням, дата народження яких є складеним числом. Після чого кожен з цих учнів називає дату свого народження та доводить, що цифра чи число саме складене. Дітям, дати

народження яких є простим числом пропонується вишукуватись біля дошки у порядку зростання чи спадання чисел, що є датами народження. Оголосити дату свого народження та довести, що цифра чи число є простим.

Алгебра, 7 клас

Тема уроку: Сума кутів трикутника.

Учитель пропонує учням із заплученими очима носом намалювати трикутник, позначити на ньому кути двох заданих мір та з'ясувати градусну міру третього кута. Відповідь називає один з учнів при цьому всі реагують на неї оплесками, якщо відповідь вірна, та тупотінням, якщо учень помилився. При помилці відповіді один з учнів пояснює алгоритм знаходження величини кута трикутника. Якщо його відповідь вірна – всі сидять, якщо ні – підіймаються догори та за згодою вчителя дають свою відповідь.

Алгебра, 8-10 клас

Малі форми активного відпочинку на уроці (фізкультхвилинки, динамічні паузи) допомагають запобігти розумовій втомі, пов'язаній із активною розумовою діяльністю та тривалим нерухомим сидінням.

Основні завдання цієї форми роботи:

- повернути втомленій дитині працездатність, увагу;
- зняти м'язове, розумове напруження;

- попередити порушення постави.

Основні вимоги до вибору вправ малих форм активного відпочинку:

- мають відповідати віковим особливостям учнів, бути простими, цікавими та доступними, мати ігровий характер, бути зручними для виконання на обмеженій площі, емоційними й досить інтенсивними;
- мають бути знайомі дітям, щоб не витратити час на їх пояснення та розучування;
- комплекс вправ має спрямовуватися на основні великі м'язові групи і знімати статичну напругу, викликану тривалим сидінням;
- обов'язково слід добирати такі вправи, як потягування, випрямлення та вигинання хребта, на розправляння грудної клітки, що виконується з одночасними рухами рук угору і врізнобіч – вони сприяють випрямленню хребта та підвищують тонус м'язів-розгиначів тулуба;
- рухи за своїм характером мають бути протилежними положенню тулуба, ніг, голови, рук дітей під час занять;
- вправи мають узгоджуватися з видом і тематикою занять, характером діяльності;
- остання вправа має спрямовуватися на зниження фізичного навантаження.

«Носова математика»

Гру вчитель починає з таких слів:

Навчальний рік безкінечний, ви втомилися.
Необхідно перепочити.

Виконаємо гімнастику для шиї. Кінчиком носа «пишіть» у повітрі цифри. Почніть з одиниці, потім – двійка. І так – поки не відчуєте, що ваша шия відпочила.

Цю зарядку можете виконувати й у школі на перервах. А ще краще – «заряджайтесь» разом із друзями! «Пишіть» носом різні цифри у повітрі, а вони нехай спробують їх відгадати.

Гра використовується як лічилка для фізкультхвилинки. Вчитель показує демонстраційну таблицю з написом прикладів (приклади можна записати на дошці), а слова фізкультхвилинки вимовляють діти:

Скільки раз в долоні плесни! 45:9

Скільки раз ногою тупни! 20:5

Ми присядем стільки раз! 36:6

І нахилимось в той час! 32:4

Підстрибнемо рівно стільки! 24:4

Ну й рахунок! Гра та й тільки!

«Відтворити цифру рукою»

Спробуємо відтворити цифри від 0 до 9 за допомогою пальців рук. Ця гра допоможе зняти напругу з пальців.

«Лічилочки»

1.Всі піднесли руки - раз,

І навшпиньки став весь клас.
Два – присіли, руки вниз.
На сусіда не дивись.
Будем дружно ми вставати,
Щоб ногам роботу дати.
Хто старався присідати –
Може вже відпочивати.
Нахились уперед, нахились назад.
І направо, і наліво,
Щоб нічого не боліло.
Один, два, три, чотири –
набираємося сили,
Нахились, повернись
І до друга посміхнись.
Руки вгору піднесіть.
Пальці швидко полічіть:
Ліворуч – 5, праворуч – 5,
Скільки разом? Як сказать?
Руки вгору піднесіть
І почнемо всі лічить.
Скільки пальців на руці
Хором скажемо усі.

2. «Раз» – підняти руки вгору,
«Два» – натягнутися додолу,
Не згинайте, діти, ноги,
Як торкаєтесь підлоги.
«Три-чотири» – прямо стати,
Будемо знову починати.

3. Встало вранці ясне сонце.
Заглянуло у віконце.
Ми до нього потяглися,
За промінчики взялися.
Будемо дружно присідати,
Сонечко розвеселяти.
Сіли – встали, сіли – встали.
Бачте як розвеселили.
А тепер вже час настав
Повернутись нам до справ.

Емоційна розрядка

На уроці необхідно проводити роботу з профілактики стресів. Тому для емоційного розвантаження пропоную веселі хвилинки, або цікавинки з життя.

Наприклад, коли учні втомилися від підрахунків даємо змогу відпочити, при цьому розповідаємо таку життєву історію.

Французький математик Шарль Боссю захоплювався обчисленнями. Якось він тяжко захворів і друзі турбувалися за його стан. Вони оточили його ліжко, але хворий настільки ослаб, що не відповідав на їхні запитання.

- *Він вже не дихає, - сказав хтось.*
- *Чекай, - відповів другий, який знав ученого більше, - я його щось запитую. - Боссю, квадрат дванадцяти?*
- *144, - почувся шепіт хворого математика.*

Учений лічить, отже, жив!

Робимо висновок, якщо тяжко хворий має сили для підрахунку, тож і нам слід працювати, бо соромно!

Для зняття втоми очей можна використовувати на своїх уроках тренажер зору, поряд з яким розміщено правилами роботи з ним. Даний тренажер дуже добре знімає напругу з очей, допомагає очам відпочити і відновити працездатність.

Щоб очам відпочивати треба плюс намалювати,

А щоб не було нам мало по червоному овалу!

Синій колір чарівник кличе нас в зворотній бік

Далі зелених два кільця без початку і кінця!

Крім того, для емоційної розрядки дуже допомагає робота з кольорами. У медицині навіть існує такий термін, який називається **хромотерапія** – лікування кольором. Для цього на уроках математики слід використовувати картки, таблиці різних кольорів.

Синій колір знімає головний біль,

жовтий – поліпшує настрій,

червоний – підвищує працездатність,

зелений – використовується для корекції зору.

Дивлячись на поведінку і зацікавленість учнів під час таких оздоровчих заходів віриш, що вони дійсно сприяють зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності, бо саме під час таких

заходів розвиваються не лише розумові, а й фізичні сили дитини. Аналізуючи власний досвід, розуміємо, що цю роботу слід продовжувати, постійно вдосконалювати, збагачувати.

Ще раз хочеться наголосити на вислові Галілея про те, що **нерозумно вимагати від теорії, щоб вона довела нам істину краще, ніж то роблять наш досвід та наші власні очі**. Як вважають спеціалісти, найважливішою впливовою силою щодо формування здорової особистості стають «здорові взірці», тобто люди як носії такої діяльності. Це свідчить про те, що виховувати здорову особистість може лише здорова особистість.

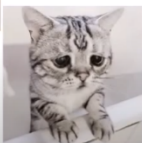
Тож будьмо здорові!

Приєм «Емоційна хвилинка»

Діти, з яким зображенням kota асоціюється ваш емоційний стан?



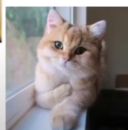
Втомлений/на



Сумний/на



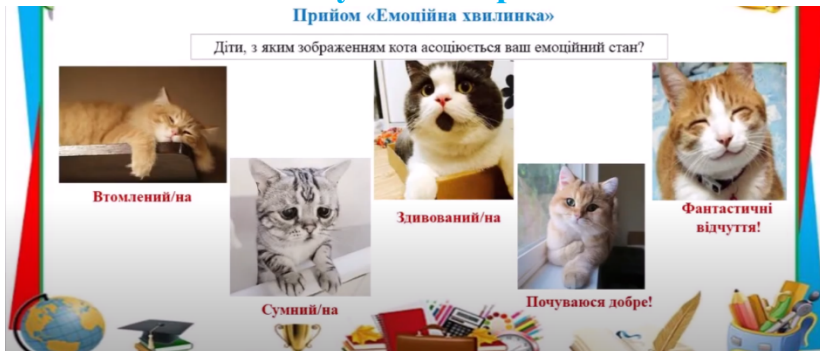
Здивований/на

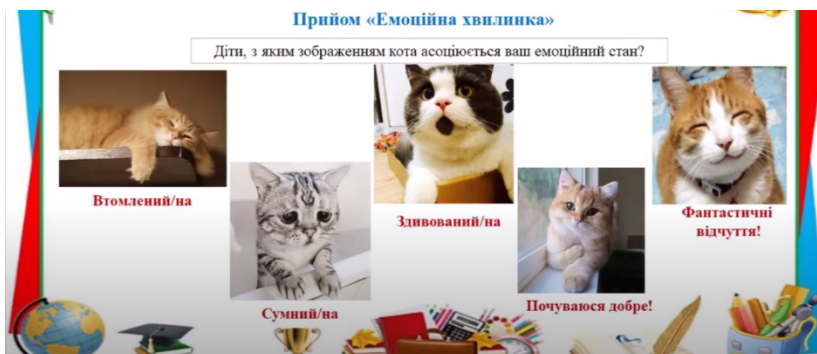


Почуваюся добре!



Фантастичні відчуття!





Використані джерела:

1. Український науковий журнал «Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації.»

<https://social-science.uu.edu.ua/article/1224>

2. Сайт Всеосвіта

3.

<https://op.ua/pedclass/naukova-stattya/teoretiko-praktychni-zasadi-formuvannya-zdorov-yazberezhualnoyi-kompetentnosti-pedagogiv-u-sistemi-pislyadiplomnoyi-pedagogichnoyi-osviti#opis>

4. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та молоді/ Наказ МОН України від 21.07.2004 №605.

5. ПРАКТИЧНІ ПРИЙОМИ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ІДЕЙ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

<http://op.rv.ua/article/praktychni-pryyomy-implementaciyi-idey-zdorovyazberezhennya>

6. Щербань П. Дидактичні ігри у навчально-виховному процесі .(Київ “Педагогічна думка”).