



ВПЛИВ БАТЬКІВ
НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Бакіко Ігор¹, Круцевич Тетяна²

¹Луцький національний технічний університет

²Національний університет фізичного виховання і спорту України

DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-011

Annotation

Introduction and study purpose. This article highlights the influence of parents on the formation of a healthy lifestyle for their child. The purpose of this article is to highlight the possibilities of parents' influence on the formation of a healthy lifestyle for their offspring.

Material and methods. The results of the study are based on the materials of a survey of 101 parents of school-children in the city of Lutsk. Respondents were divided according to gender (35 men and 66 women), age (under 40, 41 to 50 and over 50), education (secondary specialized and higher), and whether the respondents were employed or unemployed. To solve the tasks set, the following methods were used: theoretical, sociological, methods of mathematical statistics.

Results. To the question "Do you follow a healthy lifestyle?" parents answered as follows: yes (31.81%), rather yes than no (24.24%), no (1.51%), rather no than yes (25.75%), found it difficult to answer (16.69%). To the question of the questionnaire: "Does your child follow a healthy lifestyle?", a total of 80.0% of parents answered yes. 20.0% indicated that they did not. Most of these were respondents who were over 50 years old. To the question asked: "What place do you assign to physical culture and sports in your leisure time?" parents answered as follows: a significant place - 30.7%, secondary - 50.0%. 19.3% of the parents surveyed are not engaged in motor activity.

Summary. The attitude of parents to a healthy lifestyle is generally positive. The answers to the questions of the questionnaire depend on the age, sex and education of the parents. In addition, it should be noted that not all parents follow the rules of a healthy lifestyle, involve their children in motor activity, not all instill healthy life skills in their descendants. Therefore, in order for children to grow up healthy, parents need to demonstrate by their own example the maintenance of a healthy lifestyle, to be involved in physical exercises and to organize family leisure.

Key words: health, child, family, example, lifestyle.

Анотація

Вступ і мета дослідження. У представленій статті висвітлюється вплив батьків на формування здорового стилю життя своєї дитини. Метою даної статті є висвітлення можливостей впливу батьків на формування здорового способу життя своїх нащадків.

Матеріал і методи. Результати дослідження засновані на матеріалах анкетування 101 батьків школярів м. Луцька. Поділ респондентів відбувався за статевими (чоловіків – 35 та жінок – 66), віковими (до 40 років, від 41 до 50 років та старші 50 років) ознаками, освітою (середня спеціальна та вища), а також з урахуванням того, чи працюють респонденти чи безробітні. Для розв'язання поставлених завдань використовувалася комплекс методів: теоретичні, соціологічні, методи математичної статистики.

Результати. На питання "Ви дотримуетесь здорового способу життя?" батьки відповіли наступним чином: так (31,81 %), швидше так, ніж ні (24,24 %), ні (1,51 %), швидше ні, ніж так (25,75 %), не змогли відповісти (16,69 %). На питання анкети: «Чи дотримується Ваша дитина здорового способу життя?»

80,0 % батьків відповіли, що – так. 20,0 % вказали, що – ні. Переважно це були респонденти, яким було за 50 років. На поставлене питання: «Яке місце відводите фізичній культурі й спорту у Вашому дозвіллі?» батьки відповіли наступним чином: вагоме місце – 30,7 %, другорядне – 50,0 %. 19,3 % опитуваних батьків руховою активністю не займаються.

Висновки. Ставлення батьків до здорового способу життя загалом позитивне. Відповіді на питання анкети залежать від віку, статі та освіченості батьків. Крім цього, варто зазначити, що не всі батьки дотримуються правил здорового способу життя, залучають своїх дітей до рухової активності, не всі прищеплюють навички здорової життєдіяльності своїм нащадкам. Тому для того, щоб діти росли здоровими, батькам необхідно власним прикладом демонструвати ведення здорового стилю життя, залучатися до занять фізичними вправами та організовувати сімейне дозвілля.

Ключові слова: здоров'я, дитина, сім'я, приклад, стиль життя.

Вступ. Не викликає сумнівів, що дотримання здорового способу життя є одним із головних напрямків сімейного виховання. Адже кожен із батьків бажає, щоб дитина розвивалась фізично, росла психічно здоровою та не мала негативних звичок [7, 19].

Під час проведення дослідження з проблеми формування здорового способу життя дітей ми переконалися, що часто родинне виховання й виховання дітей у навчальних закладах існують як дві окремі ланки: вдома дитина інколи дістає одні настанови, зразки поведінки, а в навчальному закладі – інші. Батьки хочуть бачити своїх дітей здоровими, але не завжди розуміють залежність стану здоров'я від способу життя. Результати анкетувань довели, що лише 20 % батьків приділяють певну увагу в сім'ях формуванню здорового способу життя дітей, 30 % батьків вважають, що приклад дорослих у цьому питанні – першооснова, але майже 68 % батьків мають недостатній рівень педагогічної валеологічної культури [2, 10, 20].

Наукові дослідження свідчать, що конфлікти в сім'ї між батьками, батьками та дітьми, застосування силових методів покарання, нерозуміння своїх дітей, відсутність уваги та підтримки дитини – все це стає причиною того, що процес формування особистості підлітка проходить важче, ніж звичайно [4, 8, 13, 18].

У наукових дослідженнях українських вчених розкриті пи-

тання психолого-педагогічних аспектів виховання здорового способу життя (Т. Бережна, О. Єжова, Л.Г. Кременчуцька, І. Кумпан, Т.П. Мостіпака, О. Нікітенко та ін.).

Сьогодні вкрай важливо під час навчання в школі навчити дитину самій піклуватися про власне здоров'я, сформуванню в неї установку на його підтримку. Основними шляхами досягнення цієї мети є поєднання повноцінного викладання предмету «Фізична культура» зі створенням емоційно і фізично сприятливого середовища у школі й сім'ї, мотивація усіх суб'єктів виховного процесу до здорового способу життя [5, 6, 12].

Вищевикладене підтверджує актуальність проблеми, детермінує її вибір як теми наукового дослідження і є підґрунтям окремого дослідження зазначеної проблеми, яка має теоретичну, практичну й соціальну значущість.

Мета статті полягає у висвітленні можливостей впливу батьків на формування здорового способу життя своїх нащадків.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Проблематика роботи відповідає плану НДР НУФВСУ за темою 3.1 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» на 2021-2025 рр.

Матеріал і методи. Результати дослідження засновані на матеріалах анкетування 101 батьків школярів м. Луцька. Поділ респондентів відбувався за статевими

(чоловіків – 35 та жінок – 66), віковими (до 40 років, від 41 до 50 років та старші 50 років) ознаками, освітою (середня спеціальна та вища), а також, – чи працюють респонденти чи безробітні. Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь в цьому експерименті.

Процедура наукових досліджень проводилася відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав людини. Результати досліджуваних стратифікувались відповідно віковим періодам фізіологічного розвитку дітей і біологічної статі.

Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс методів:

- теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання) проводились з метою узагальнення досвіду науковців, які займаються вивченням сучасних підходів до формування здорового способу життя шкільної молоді;
- соціологічні (анкетування);
- загальноприйняті методи математичної статистики.

Усі розрахунки виконувалися в програмі SPSS 17.0. Всі дані оброблялись на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (Excel – 2007; Statistica – 10.0).

Результати. Загальновідомо, що для школярів батьки є одним із джерел інформації з багатьох питань. Саме до батьків молоді люди звертаються зі своїми труд-

нощами. У скрутній ситуації діти чекають від батьків порад і допомоги з різноманітних питань. Тому досить часто батькам приходится виконувати функції не лише друзів і вчителів, а й психологів, лікарів, «довідкового словника» та «швидкої допомоги».

Батьки є головним джерелом формування здорового стилю життя дитини. Свідченням цього є результати соціологічних опитувань: 90 % дітей 10-12 років мають довірливі стосунки з батьками, а це означає, що довіряють і тій інформації, яку вони від них отримують [14, 16].

На питання «Ви дотримуетесь здорового способу життя?» батьки відповіли наступним чином: так (31,81 %), швидше так, ніж ні (24,24 %), ні (1,51 %), швидше ні, ніж так (25,75 %), не змогли відповісти (16,69 %) (табл. 1). 45,0 % всіх чоловіків, які брали участь в анкетуванні, ведуть здоровий спосіб життя; 20,0 % – швидше дотримуються, ніж ні; 5,0 % – не дотримуються; 15,0 % – швидше не дотримуються здорового способу життя, ніж дотримуються та 15,0 % чоловіків не змогли відповісти на запропоноване

питання.

Більшість чоловіків до 40 років дотримуються здорового способу життя. Кількість чоловіків (41-50 років), які дотримуються здорового способу життя, зменшується до 35,73 %.

Жінки, які дотримуються компонентів здорового стилю життя, переважно нижча, ніж чоловіків. З роками прослідковується динаміка росту позитивного ставлення до здорового способу життя. Рівень освіти батьків не впливає на дотримання здорового способу життя.

На питання анкети: «Чи дотримуються Ваша дитина здорового способу життя?», загалом 80,0 % батьків відповіли, що – так. 20,0 % вказали, що – ні. Переважно це були респонденти, яким було за 50 років.

Відповідаючи на дане питання, потрібно було виставити бал від 1 до 10 балів, де 1 – погано, 10 – добре. Запропоновані були наступні варіанти: займається руховою діяльністю; дотримуються особистої гігієни; немає шкідливих звичок; збалансовано харчується; загартовується; раціонально організовує своє дозвілля. Незалежно від ста-

ті, віку та освіченості респонденти відповіли наступним чином: варіант – займається руховою діяльністю – отримав 5 балів; варіант – дотримуються особистої гігієни – 10 балів; немає шкідливих звичок – 8 балів; збалансовано харчується – 9 балів; загартовується – 4 бали; раціонально організовує своє дозвілля – 3 бали.

Як показало дослідження, загалом 80,6 % батьків ствердно відповіли, що їх дитина негативно ставиться до тютюнопаління; 15,3 % – не знають і 4,1 % не цікавились даним питанням. Подібна тенденція склалась серед респондентів обох статей, віку та освіченості.

Щодо ставлення дітей до вживання слабоалкогольних (алкогольних) напоїв, загалом 30,4 % опитаних батьків зазначили, що пробувала, але не сподобалось. 69,6 % респондентів вказали на відповідь – негативно.

Стовідсотково, усі батьки, які взяли участь в анкетуванні, незалежно від статі, віку та освіти вказали, що їх дитина негативно ставиться до експериментів із наркотичними засобами.

Заробіток грошей є основним видом діяльності батьків. У зв'язку

Таблиця 1

Дотримання батьками здорового способу життя, %

Показники		Так	Швидше так, ніж ні	Ні	Швидше ні, ніж так	Важко відповісти
Загалом (n=101)		31,81	24,24	1,51	25,75	16,69
Чоловіки	Разом (n=35)	45,0	20,0	5,0	15,0	15,0
	до 40 років (n=6)	66,67	–	33,33	–	–
	41-50 років (n=24)	35,73	28,57	–	14,28	21,42
	старші 50 років (n=5)	66,67	–	–	33,33	–
	середня спеціальна (n=12)	40,0	20,0	–	20,0	20,0
	вища освіта (n=23)	46,17	15,38	7,69	15,38	15,38
Жінки	Разом (n=66)	26,09	26,09	–	30,43	17,39
	до 40 років (n=34)	40,0	–	–	20,0	40,0
	41-50 років (n=30)	17,85	32,14	–	28,57	21,44
	старші 50 років (n=2)	38,46	23,08	–	38,46	–
	середня спеціальна (n=31)	18,75	18,75	–	50,0	12,5
	вища освіта (n=35)	31,81	27,28	–	18,18	22,73

Таблиця 2

Місце фізичної культури й спорту у дозвіллі батьків, %

Варіанти відповідей	Загалом (n=101)	Працюючі батьки (n=80)	Безробітні (n=21)
Значне місце	30,7	28,7	38,0
Другорядне	50,0	52,5	38,0
Фізичною культурою і спортом взагалі не займаюся	19,3	18,8	24,0

з цим постає питання планомірного, систематичного й ефективного розподілу всього часу: на роботу та дозвілля. Тому раціональне використання вільного часу з користю для здоров'я – важлива складова здорового способу життя.

На поставлене питання: «Яке місце відводите фізичній культурі й спорту у Вашому дозвіллі?» батьки відповіли наступним чином: загалом, вагоме місце – 30,7 %, другорядне – 50,0 %. 19,3 % опитуваних батьків руховою активністю не займаються.

В батьків, які мають роботу, прослідковується схожа динаміка. Безробітні батьки відповіли на запропоноване питання по-іншому. По 38,0 % отримали відповіді, що фізична культура і спорт у житті батьків займає вагоме та другорядне місце. 24,0 % – батьків-респондентів не займаються фізичними вправами (табл. 2).

Описану вище тенденцію спостерігаємо при аналізі відповідей опитаних батьків відповідно до статі, віку та освіченості. Найбільше голосів належить варіанту – другорядне місце відводиться фізичній культурі і спорту у житті батьків. Найменше голосів у відповіді – фізичною культурою і спортом не займаюся.

З'ясування причини, чому фізична культура і спорт у дозвіллі батьків займають другорядне місце, або взагалі відсутні, показало, що значній частині опитаних не вистачає вільного часу для фізичної активності та у невмінні організувати своє дозвілля.

Батьки повинні бути достатньо інформованими про життя дитини, мають цікавитись її справами. Доцільно пояснювати дітям потребу відповідального ставлення до власного здоров'я, надавати перевагу активному відпочинку: заняття фізичною культурою і спортом, участь у роботі клубів, секцій тощо (бажано спільно з батьками, або під їхнім контролем).

Даючи відповідь на питання: «Чи займаєтесь Ви фізичною культурою або спортом?» батьки-респонденти найбільшу кількість голосів надали варіанту відповіді – так, епізодично: (загалом – 55,4 %, працюючі батьки – 43,7 %, безробітні – 47,6 %).

Той факт, що значна частина батьків-респондентів всіх категорій не займається фізичними вправами, викликає велике занепокоєння. Це дає підставу констатувати, що батьки власним прикладом не привчають своїх дітей до фізичної активності. Найнижчий відсоток опитуваних належить варіанту – так, систематично займаюся фізичною культурою та спортом (табл. 3).

Аналіз результатів анкетування відповідно до віку, статі та освіченості чоловіків продемонстрував, що епізодично виконують фізичні вправи 42,8 %, 45,4 % жінок, 45,0 % батьків віком до 40 років, 46,2 % – від 41 до 50. 57,4 % батьків старших за 50 років не займаються фізичною активністю. Спостерігається різниця у відповідях респондентів із середньою спеціальною та вищою освітами. Переважний відсоток батьків із середньою спеціальною освітою не займаються фізичними вправами (44,5 %). А у представників, які закінчили вищий заклад освіти, більше половини займаються фізичною культурою (53,5 %). Таким чином, батьки, які мають вищу освіту, розуміють позитивний вплив рухових дій на стан здоров'я дитини.

Результати анкетування показали, що свій вільний час респонденти всіх опитаних груп проводять двома способами: активно відпочивають та виїжджають на природу. Респонденти загалом: активно відпочиваємо – 21,8 %, виїжджаємо на природу – 21,8 %;

Таблиця 3

Кількість батьків, які займаються фізичною культурою або спортом, %

Варіанти відповідей	Загалом (n=101)	Працюючі батьки (n=80)	Безробітні (n=21)
Так, епізодично	55,4	43,7	47,6
Так, систематично	17,8	17,5	19,0
Ні, не займаюся	26,8	38,8	33,4

Таблиця 4

Форми сімейного дозвілля, %

Варіанти відповідей	Загалом (n=101)	Працюючі батьки (n=80)	Безробітні (n=21)
Ходимо в гості	6,9	6,2	14,3
За святковим столом у колі сім'ї	8,9	7,7	14,3
Активно відпочиваємо	21,8	21,2	23,8
Пасивно відпочиваємо	9,9	12,5	–
Культурно відпочиваємо	14,8	15,0	9,5
Вийжджаємо на природу	21,8	21,2	23,8
Кожен окремо	15,9	16,2	14,3

працюючі батьки: активно відпочиваємо – 21,2 %, виїжджаємо на природу – 21,2 %; безробітні батьки: активно відпочиваємо – 23,8 %, виїжджаємо на природу – 23,8 %. Аналізуючи відсоткові показники, можна зробити висновок, що всіма респондентами активний відпочинок ототожнюється із виїздом на природу.

Значна кількість батьків проводить свій вільний час окремо один від одного: загалом – 15,9 %, працюючі батьки – 16,2 %, безробітні – 14,3 %. Необхідно зазначити, що загалом 14,8 % батьків – відпочивають культурно, 9,9 % – проводять вільний час пасивно, 8,9 % – за святковим столом у колі сім'ї та 6,9 % – ходять у гості (табл. 4).

Порівнюючи форми відпочинку, обрані працюючими та не працевлаштованими людьми, слід зауважити, що серед безробітних респондентів не знайшлося жодного, який був би прихильником пасивного відпочинку. Незначна кількість опитаних батьків обрали варіанти проведення вільного часу: ходимо в гості, проводимо

дозвілля за святковим столом у колі сім'ї, пасивно відпочиваємо.

Існує суттєва різниця у відповідях чоловіків та жінок. Чоловіки найбільшу кількість голосів віддали варіанту відповіді – у нашій сім'ї кожен окремо проводить вільний час (22,5 %), а жінки – наша сім'я проводить своє дозвілля виїжджаючи на природу (30,2 %). Якщо порівнювати відповіді батьків відповідно до віку, ми бачимо наступне: найбільше молодих батьків до 40 років свій вибір зупинили на варіанті – виїжджаємо на природу (27,5 %). Респонденти віком від 41 до 50 років, найбільшу кількість голосів віддали за варіант – активно відпочиваємо (27,7 %). Люди, яким виповнилось більше 50 років, обрали рівною мірою наступні варіанти – за святковим столом у колі сім'ї, активно відпочиваємо, пасивний відпочинок, культурно проводимо вільний час, виїжджаємо на природу (по 14,2 %).

Різниця у відповідях людей із середньою спеціальною та вищою освітами практично немає. Батьки

з вищою освітою вказують на два варіанта відповідей: активно відпочиваємо (21,4 %) та виїжджаємо на природу (21,4 %). Тоді як респонденти із середньою спеціальною освітою обрали лише один спосіб відпочинку – активний (24,4 %).

Отже, аналізуючи варіанти відповідей респондентів щодо форм сімейного дозвілля, можна зробити висновок, що в цілому батьки разом з дітьми проводять вільний час відпочиваючи активно на природі. Дана форма дозвілля є найбільш прийнятною для проведення вихідного дня з користю для власного здоров'я.

Здоровий спосіб життя – це діяльність, активність людей, спрямована на збереження та зміцнення здоров'я. Важлива роль у пропаганді здорового способу життя відводиться сім'ї. Популяризація здорового способу життя є дуже важливим засобом виховання, особливо серед молоді. Діти, підлітки – це саме той контингент, від якого ми насамперед чекаємо переорієнтації на здоровий спосіб

Таблиця 5

Дотримання батьками здорового способу життя, %

Варіанти відповідей	Так	Швидше так, ніж ні	Ні	Швидше ні, ніж так	Важко відповісти
Загалом (n=101)	31,9	39,6	4,9	11,8	11,8
Працюючі батьки (n=80)	27,6	40,0	6,2	15,0	11,2
Безробітні (n=21)	42,8	42,8	–	–	14,4

Таблиця 6

Дотримання батьками здорового способу життя відповідно до статі, віку та освіти, %

Показники	Варіанти відповідей				
	Так	Швидше так, ніж ні	Ні	Швидше ні, ніж так	Важко відповісти
Чоловіки (n=35)	22,8	25,3	8,5	25,8	17,1
Жінки (n=66)	34,8	48,7	3,0	4,5	9,0
Батьки до 40 р. (n=40)	30,0	52,5	2,5	10,0	5,0
Батьки від 41 до 50 р. (n=54)	33,3	33,3	3,7	12,9	16,6
Батьки старші 50 р. (n=7)	14,2	28,7	28,7	14,2	14,2
Середня спеціальна освіта (n=43)	28,8	37,7	6,7	13,4	13,4
Вища освіта (n=58)	32,1	42,8	3,5	10,8	10,8

життя. Виховання власним прикладом – найдієвіше.

На питання анкети: «Чи веде Ви здоровий спосіб життя?» батьки відповіли наступним чином: так – 31,9 %, швидше так, ніж ні – 39,6 %, ні – 4,9 %, швидше ні, ніж так – 11,8 %, важко відповісти – 11,8% (табл. 5).

27,6 % працюючих батьків, які брали участь в анкетуванні, ведуть здоровий спосіб життя; 40,0 % – швидше ведуть здоровий спосіб життя, ніж ні; 6,2 % – не ведуть здоровий спосіб життя; 15,0 % – швидше не ведуть здоровий спосіб життя, ніж ведуть; та 11,2 % працюючих людей відчули труднощі, даючи відповідь на це питання.

По 42,8 % голосів віддали безробітні респонденти за наступні варіанти відповіді: так, ведемо здоровий спосіб життя та швидше так, ніж ні. 22,8 % опитаних чоловіків ведуть здоровий спосіб життя; 25,8 % – швидше ведуть здоровий спосіб життя, ніж ні; 8,5 % – не ведуть здоровий спосіб життя; 25,8 % – швидше не ведуть здоровий спосіб життя, ніж ведуть і 17,1 % чоловіків не змогли відповісти на дане питання. Серед опитаних жінок ведуть здоровий спосіб життя 34,8 %, швидше ведуть здоровий спосіб життя, ніж ні 48,7 %. Більше половини опитаних людей до 40 років швидше ведуть здоровий спосіб життя, ніж ні (52,5 %). По 33,3 % батьків ві-

ком від 41 до 50 років відзначили наступні варіанти відповідей: так, ведемо здоровий спосіб життя та швидше ведемо, ніж ні. По 28,7 % респондентів старших за 50 років обрали варіанти: швидше ведемо здоровий спосіб життя та ні (не ведемо здоровий спосіб життя). Рівень освіти батьків суттєво не впливає на ведення здорового способу життя (табл. 6).

Діяльність педагогів не може бути ефективною, якщо немає взаємодії з батьками. Це аксіома. Соціальні психологи стверджують, що коли сім'я – спільниця у вихованні дитини, – можливості школи зростають. Якщо такий тандем є слабким, або, ще гірше – не склався взагалі – сили школи зменшуються принаймні на дві третини.

Аналізуючи відповіді батьків на питання анкети: «Якими спільними зусиллями сім'ї та школи можна боротися за здоровий спосіб життя?» переважна кількість опитаних вагалася із відповіддю (загалом – 43,9 %, працюючі батьки – 43,7 %, безробітні – 42,8 %).

Такий спільний захід як організація дозвілля дітей був обраний респондентами, загалом, (21,7 %), працюючими людьми (27,5 %) та безробітними (23,8 %). По всіх групах опитаних незначний відсоток припав на наступні заходи: контакт між адміністрацією навчального закладу й батьками, лекції зі здорового стилю життя,

власний приклад дорослих, застосування усіх складових здорового стилю життя у повсякденному житті.

Переважна кількість опитаних не знає, якими спільними заходами родини та школи можна привернути увагу підлітків до здорового стилю життя. Таких серед чоловіків – 51,4 %, жінок – 37,8 %, батьків до 40 років – 40,0 %, людей від 41 до 50 років – 33,6 %, старших за 50 років – 42,8 %. Не дали відповідь 35,7 % батьків із середньою спеціальною та 41,0 % – із вищою освітами.

22,8 % чоловіків обрали лекції зі здорового способу життя, 17,3 % – організацію вільного часу підлітків. Останній захід більш популярний серед жінок (його вказали 33,3 %).

Щодо вікової градації опитаних прослідковується схожа динаміка. Якщо не брати до уваги ту кількість респондентів, які не дали відповідь, то значна частка батьків вказала на варіант відповіді – організація дозвілля підлітків (батьки до 40 років – 27,5 %, від 41 до 50 років – 29,6 %). Однаковий відсоток опитаних людей старших за 50 років отримали два варіанта відповідей: організація дозвілля підлітків та лекції зі здорового способу життя (по 28,6 %).

Респонденти із середньою спеціальною освітою вказують на варіант – організація дозвілля

підлітків (35,7 %); тоді, як люди з вищою, – на лекції зі здорового стилю життя (23,2 %).

Дискусія. Відповідальність за дітей має лежати, перш за все, в основі виховного процесу сім'ї. Адже здоровий спосіб життя для власних дітей визначається такими параметрами: дотриманням режиму дня; належним оволодінням гігієнічних навичок; раціональним харчуванням та культурою споживання їжі; дотриманням рухового режиму; режимом активної діяльності та відпочинку; профілактичними заходами щодо збереження здоров'я; духовним розвитком і гармонійними стосунками з довіллям і з самим собою; душевним комфортом і психологічною рівновагою.

Вплив сімейного виховання на дитину завжди є конкретно-індивідуальним – це одна з найбільших переваг виховання в родині. Ані школа, ані суспільство не зможуть гарантувати дитині такого індивідуального підходу, що дають методи виховання в сім'ї. Дитині необхідні розумні правила і обмеження, які поступово з'являються в їхньому житті. Саме батьки закладають основи життєвої компетентності своєї дитини, допомагають опанувати складну науку

життя.

Той педагогічний потенціал, який має родина, повинна задіяти у своїй спільній діяльності і сім'я і школа. Своєю чергою, арсенал прийомів і методів вивчення виховного потенціалу сімей потрібно вибирати виходячи з конкретних умов, що допомагає виявити проблемні помилки сімейного виховання щодо формування здорового способу життя учнів, дати індивідуальні кваліфіковані поради батькам. Вивчення сім'ї передбачає глибокий і всебічний аналіз позитивних і негативних особливостей.

Одним з головних шляхів підвищення взаємодії навчального закладу і сім'ї є використання нетрадиційних форм і засобів роботи з батьками щодо формування здорового способу життя школярів. Серед них – функціонування консультативних пунктів з проблеми валеологічного виховання, конференції батьків з обміну досвідом щодо організації раціонального дозвілля дітей, рухового режиму, оптимального харчування, семінарів-практикумів з відродження національних традицій, залучення батьків до спільного проведення спортивних змагань, свят, допомога батьків в облаштуванні спор-

тивних та дозвільних майданчиків при школі, заходи оздоровчого та естетичного спрямування. Але найголовніше – батьки мають бути для своєї дитини прикладом в усьому. Ми також розділяем дані погляди науковців [1, 3, 9, 11, 15, 17].

Висновки. Отже, ставлення батьків до здорового способу життя загалом позитивне. Відповіді на питання анкети залежать від віку, статі та освіченості батьків. Крім цього, варто зазначити, що не всі батьки дотримуються правил здорового способу життя, залучають своїх дітей до рухової активності, не всі прищеплюють навички здорової життєдіяльності своїм нащадкам. Тому для того, щоб діти росли здоровими, батькам необхідно власним прикладом демонструвати ведення здорового стилю життя, залучатися до занять фізичними вправами та організовувати сімейне дозвілля.

Перспективи дослідження. Подальші дослідження необхідно провести у напрямку вивчення проблеми формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. Бережна Т., Карленко Н. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища: обґрунтування стратегії. Рідна шк. 2017;9/10:96-99.
2. Вознюк О.В. Психолого-педагогічні основи формування у суб'єктів освітнього процесу здорового способу життя [Електронний ресурс] : [лекція]. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/26524/1/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F.pdf>
3. Дехтієвська О. Здоров'язбережувальні технології. Зберігаємо здоров'я молодших школярів. Початкова освіта. 2017;13:29-38.
4. Єжова О. До питання трактування понять педагогіки здоров'я. Рідна шк. 2017;1/2:23-26.
5. Каленіченко Л. Г. Здоров'язбережувальні технології в практиці викладання різних навчальних

References

1. Berezhna T., Karlenko N. Formation of a health-preserving educational environment: justification of the strategy. Home school 2017;9/10:96-99.
2. Vozniuk O. V. Psychological and pedagogical foundations of the formation of a healthy lifestyle in the subjects of the educational process [Electronic resource]: [lecture]. Access mode: <http://eprints.zu.edu.ua/26524/1/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F.pdf>
3. Dekhtievskaya O. Health-saving technologies. We preserve the health of younger schoolchildren. Primary education. 2017;13:29-38.
4. Yezhova O. To the question of interpreting the concepts of health pedagogy. Home school 2017;1/2:23-26.
5. Kalenichenko L.G. Health-saving technologies in the practice of teaching various educational disci-

- дисциплін. Основи здоров'я. 2017; 6:20-25.
6. Красова І. Шляхи вирішення проблем здорового способу життя школярів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/26276/1/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
 7. Кременчуцька С. Здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології: упровадження в навчально-виховний процес. Директор шк. 2017; 21/22:64-73.
 8. Кумпан І. Здоров'язбережувальні технології в сучасній школі. Завуч. 2017; 22:27-30.
 9. Мостіпака Т.П. Роль здоров'язберігаючої компетентності педагога в умовах сучасного освітнього простору [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/26077/1/%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%20%D1%84%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
 10. Нікітенко О. Формування культури здоров'я молодших школярів шляхом впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій. Поч. шк. 2018; 1:36-40.
 11. Огороднійчук М.В. Вплив здорового способу життя на конкурентоспроможність особистості у сучасному суспільстві [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/26860/1/%D0%9E%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%96%D0%B9%D1%87%D1%83%D0%BA%20%D0%9C.%D0%92..pdf>
 12. Різник Л. Організація здоров'яспрямованої діяльності закладу освіти. Рідна шк. 2018; 3/4:41-44.
 13. Ткачук В. Здоров'язберігаючий компонент діяльності вчителя початкових класів. Інноваційні процеси в розвитку дошкільної та початкової освіти : зб. наук. пр. М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2018; 294-297.
 14. Anderson E, Durstine JL. Physical activity, exercise, and chronic diseases: a brief review. *Sports Med Health Sci.* 2019;1(1):3-10. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>.
 15. Bodai BI, Nakata TE, Wong WT, Clark DR, Lawenda S, Tsou C, et al. Lifestyle medicine: a brief review of its dramatic impact on health and survival. *Perm J.* 2018;22:17-25. <https://doi.org/10.7812/TPP/17-025>.
 16. Fido D, Kotera Y, Asano K. English translation and validation of the Ikigai-9 in a UK sample. *Int J Ment Health Addict.* 2020;18(5):1352-9. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00150-w>.
 17. Hen Y, Kim ES, Koh HK, Fraizer AL, Van der Weele TJ. Sense of mission and subsequent health and well-being among young adults: an outcome-wide analysis. *Am J Epidemiol.* 2019;188(4):664-673.
 6. Krasova I. Ways to solve the problems of a healthy lifestyle of schoolchildren [Electronic resource]. Access mode: <http://eprints.zu.edu.ua/26276/1/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
 7. Kremenchutska S. Health-preserving and health-forming technologies: implementation in the educational process. *School director* 2017;21/22:64-73.
 8. Kumpan I. Health-saving technologies in modern school. *Head teacher* 2017;22:27-30.
 9. Mostipaka T.P. The role of the teacher's health-preserving competence in the conditions of the modern educational space [Electronic resource]. Access mode: <http://eprints.zu.edu.ua/26077/1/%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%20%D1%84%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
 10. Nikitenko O. Formation of the health culture of younger schoolchildren through the implementation of health-preserving educational technologies. *Start sh.* 2018;1:36-40.
 11. Ogorodniychuk M.V. The influence of a healthy lifestyle on the competitiveness of an individual in modern society [Electronic resource]. Access mode: <http://eprints.zu.edu.ua/26860/1/%D0%9E%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%96%D0%B9%D1%87%D1%83%D0%BA%20%D0%9C.%D0%92..pdf>
 12. Riznyk L. Organization of health-oriented activities of an educational institution. *Home school* 2018;3/4:41-44.
 13. Tkachuk V. Health-preserving component of primary school teacher's activity. *Innovative processes in the development of preschool and primary education: coll. of science Ave. Ministry of Education and Science of Ukraine, Zhytomyr. state University named after I. Franko. Zhytomyr: Publishing House of I. Franko State University,* 2018; 294-297.
 14. Anderson E, Durstine JL. Physical activity, exercise, and chronic diseases: a brief review. *Sports Med Health Sci.* 2019;1(1):3-10. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>.
 15. Bodai BI, Nakata TE, Wong WT, Clark DR, Lawenda S, Tsou C, et al. Lifestyle medicine: a brief review of its dramatic impact on health and survival. *Perm J.* 2018;22:17-25. <https://doi.org/10.7812/TPP/17-025>.
 16. Fido D, Kotera Y, Asano K. English translation and validation of the Ikigai-9 in a UK sample. *Int J Ment Health Addict.* 2020;18(5):1352-9. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00150-w>.
 17. Hen Y, Kim ES, Koh HK, Fraizer AL, Van der Weele TJ. Sense of mission and subsequent health and well-being among young adults: an outcome-wide analysis. *Am J Epidemiol.* 2019;188(4):664-673.

73. <https://doi.org/10.1093/aje/kwz009>.
18. Kinoshita S, Hirooka N, Kusano T, Saito K, Nakamoto H. Does improvement in health-related lifestyle habits increase purpose in life among a health literate cohort? *Int J Environ Res Pub Health*. 2020;17(23):E8878.
19. Morimoto Y, Yamasaki S, Ando S, Koike S, Fujikawa S, Kanata S, et al. Purpose in life and tobacco use among community-dwelling mothers of early adolescents. *BMJ Open*. 2018;8(4):e020586. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020586>.
20. Steptoe A, Fancourt D. Leading a meaningful life at older ages and its relation with social engagement, prosperity, health, biology, and time use. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2019;116(4):1207–12. <https://doi.org/10.1073/pnas.1814723116>.
- Weele TJ. Sense of mission and subsequent health and well-being among young adults: an outcome-wide analysis. *Am J Epidemiol*. 2019;188(4):664–73. <https://doi.org/10.1093/aje/kwz009>.
18. Kinoshita S, Hirooka N, Kusano T, Saito K, Nakamoto H. Does improvement in health-related lifestyle habits increase purpose in life among a health literate cohort? *Int J Environ Res Pub Health*. 2020;17(23):E8878.
19. Morimoto Y, Yamasaki S, Ando S, Koike S, Fujikawa S, Kanata S, et al. Purpose in life and tobacco use among community-dwelling mothers of early adolescents. *BMJ Open*. 2018;8(4):e020586. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020586>.
20. Steptoe A, Fancourt D. Leading a meaningful life at older ages and its relation with social engagement, prosperity, health, biology, and time use. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2019;116(4):1207–12. <https://doi.org/10.1073/pnas.1814723116>.

Бакіко Ігор

Луцький національний технічний університет
вул. Львівська, 75, Луцьк, Україна, 43000
e-mail: bakiko_igor@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-8835-8781>

Круцевич Тетяна

Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна, 03680
e-mail: tmfv@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-4901-6148>