

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Концепція школи, чутливої до психічного здоров'я. Зміст та впровадження / В. Горбунова, В. Палій, М. Розяєв, В. Климчук. Львів, 2022. 48 с.

2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / переклад з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.

3. Гоцуляк Н.Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія : Педагогічні та психологічні науки. 2015. № 1 (74). С. 378–390.

4. «Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять» : навчально-методичний посібник / Автор Лора Паркер Роерден, за загальною редакцією Лях Т.Л. Київ : УМСА, 2013. 100 с.

5. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навчально-методичний посібник. Київ : Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 118 с.

6. Снявський В.В., Сергеєнкова О.П. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ, 2007. 336 с.

РОЛЬ І ЗНАЧЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Андріяна КИСИЛИЧИН, Віталій ФІЛЬ
м. Дрогобич**

У національній доктрині розвитку освіти у ХХІ столітті визначено, що пріоритетом розвитку освіти є впровадження сучасних інформаційних технологій, які забезпечують доступ до мережі якісних баз даних, розширюють можливості сприйняття складної інформації. Це здійснюється шляхом побудови індивідуальних навчальних програм різного рівня складності залежно від конкретних потреб, використання мережі Інтернет, впровадження дистанційного навчання, випуску електронних підручників [2].

За даними статистики, серед молоді все більш поширеними стають такі негативні соціальні явища, як тютюнопаління, алкоголізм, вживання нарко-тичних речовин, що веселять, і ранні статеві зв'язки, що порушує фізичний і психічний розвиток підлітків. Це викликає з боку медичної, наукової та педагогічної громадськості занепокоєння станом здоров'я школярів та визначає необхідність надання їм допомоги в адаптації до соціального середовища та профілактики адиктивної поведінки підлітків. У зв'язку з цим перед шкільною біологічною освітою постає завдання формування знань про збереження здоров'я та оволодіння учнями вміння відповідального ставлення до нього.

Сучасна освіта вимагає постійного вдосконалення методологічних підходів до навчання та впровадження інноваційних технологій для підвищення ефективності навчального процесу. Зараз навчання в школах ідеально поєднується з

використанням інформаційних технологій, що дозволяє розширити можливості отримання та засвоєння знань.

Збереження здоров'я в умовах сучасного світу набуває особливого значення, оскільки суспільство стикається зі зростаючою кількістю проблем, пов'язаних із недостатньою фізичною активністю, неправильним харчуванням та іншими аспектами здорового способу життя.

Упровадження інформаційних технологій у навчальний процес передбачає розвиток умінь уміло та гнучко їх використовувати, а також розвиток відповідних знань та вмій. При такому способі побудови навчального процесу можна виділити найбільш значимі цілі [1]:

- індивідуалізація та диференціація процесу навчання;
- здійснення контролю зі зворотним зв'язком, з діагностикою та оцінкою результатів;
- здійснення самоконтролю та самокорекції;
- забезпечення можливості навчання та проведення з його допомогою самопідготовки;
- наочність (демонстрація динаміки досліджуваних процесів, графічна інтерпретація досліджуваних закономірностей);
- моделювання та імітація процесів, що вивчаються й досліджуються, явищ з переходом «реальність – модель» і навпаки (або без переходу);
- проведення лабораторних робіт у режимі підключення за допомогою спеціальних пристроїв демонстраційного обладнання до комп'ютера;
- створення та використання інформаційних баз даних, необхідних для навчальної діяльності, та забезпечення доступу до інформаційної мережі;
- посилення навчальної мотивації (за рахунок показу засобів програми або включення в неї ігрових ситуацій);

- озброєння учнів стратегією засвоєння навчального матеріалу;

- формування стилю мислення, здатності приймати варіанти рішення (за рахунок системної логічної послідовності всіх операцій);

- розвиток творчих здібностей особистості (за рахунок можливостей керувати пізнавальною діяльністю учнів).

Такий підхід дав можливість створити основу та дидактичну базу для модифікованого й комплексного застосування інформаційних технологій у системі освіти. Застосування цих технологій містить комплекс методів, форм і засобів взаємодії з учнями в процесі самостійного, але контрольованого засвоєння певного масиву знань і потребує ретельної розробки кожного компонента.

Важливе місце в системі комп'ютерної освіти займають технологічні засоби, які є основою інформаційних технологій. До них належать: [3]

- електронні видання та посібники;
- комп'ютерні навчальні системи;
- мультимедійний комплекс;
- аудіо та відео навчальні матеріали;
- комп'ютерні системи тестування тощо.

Вимоги здоров'язберезувального характеру, які висуваються до розробки та використання освітніх мережевих програм, повинні відповідати гігієнічним вимогам, санітарним нормам і правилам роботи з комп'ютерною технікою. Для аналізу навчальних електронних видань і ресурсів важливе значення мають вимоги до режиму праці та відпочинку учнів під час роботи з персональним комп'ютером: використовувані засоби інформатизації навчання мають бути розроблені таким чином, щоб час їх роботи не перевищував санітарні норми роботи з комп'ютерною технікою. Розглянемо чинники та принципи, яких необхідно дотримуватись

для здоров'язберезувального використання інформаційних технологій у навчанні учнів [4].

Санітарно-гігієнічні фактори. Навчальні програмні засоби, як й інші технічні засоби навчання, не повинні викликати негативних змін у стані здоров'я учнів. Для досягнення цієї мети розробники програмного забезпечення повинні насамперед пам'ятати про гігієнічні норми безперервної роботи з комп'ютером (для учнів це одна година), передбачаючи після цього час закінчення роботи або фіксовану перерву, яка не залежить від волі учнів.

Для зниження навантаження на зоровий аналізатор також необхідно дотримуватися фізіологічних та ергономічних вимог до колірної рішення програм: забезпечення достатньої контрастності, використання синьо-зеленої частини спектру для кольору фону і позитивного екрана (світлий фон, темні букви), а також використання оптимальної кількості кольорів (не більше трьох) [4].

Для зниження психологічного навантаження під час розробки контрольних програм рекомендується передбачити датчики часу, а також можливість повернення до вже зроблених відповідей та їх коригування.

Принципи зорового сприйняття інформації. Діяльність людини, яка сидить перед екраном монітора, починається з отримання інформації: у її свідомості відображаються властивості об'єкта, що сприймається з екрана, і формується її чуттєвий образ. Фізіологічною основою формування перцептивного образу є робота зорового аналізатора. Існує певний набір умов, що забезпечують нормальну роботу зорового аналізатора: яскравість об'єкта повинна бути в певних межах; контрастність зображення на тлі необхідно вибирати з урахуванням розміру об'єкта; важливо враховувати, що око має найбільшу чутливість до жовто-зеленого випромінювання, найменшу – до фіолетового і

червоного; розмір символу повинен відповідати гостроті зору людини; треба також враховувати, що це впливає на швидкість і правильність сприйняття інформації.

Принцип фізіологічної відповідності. Кольори за яскравістю і контрастністю не повинні виходити за межі, що призводять до втоми очей. Знижена яскравість зображення викликає перенапруження м'язів кришталика ока і, як наслідок, зниження гостроти зору.

Принцип емоційної відповідності. Кольори повинні викликати емоційну реакцію, яка поліпшує самопочуття і підвищує працездатність людини. Відеоінформація або анімація повинні супроводжувати розділи, які важко зрозуміти у звичайній презентації. При цьому витрати часу на навчання в 5–10 разів менші в порівнянні з традиційним підручником. Відеоролики уможливають змінювати часовий масштаб і демонструвати явища в прискореній, уповільненій або вибіркової зйомці [7].

Тому доцільні такі рекомендації [4]:

- намагатися використовувати не більше чотирьох кольорів;
- використовувати контрасти, які створюють сильні довготривалі ефекти;
- мінімізувати або виключити використання жовтого та червоного кольорів;
- віддавати перевагу заспокійливим кольорам: чистому зеленому, оливковому, жовто-зеленому;
- розглянути колір для фокусування (чорний).
- використовувати як стабілізаційні кольори – теплі темні тони (коричневий);
- використовувати холодні темні кольори (темно-сірий, чорно-коричневий, темно-зелено-синій) як ізолювальні та такі, що пригнічують роздратування.

Інформаційні технології, що використовуються в навчальному процесі, повинні відповідати єдиним ергономічним, естетичним і здоров'язберезувальним вимогам:

- тимчасові режими роботи освітнього електронного видання чи ресурсу, відповідність його складових здоров'язберезувальним вимогам;

- характеристики використовуваного підходу до візуалізації інформації на екрані монітора, колірні характеристики, характеристики просторового розміщення інформації, ступінь відповідності використаних підходів до візуалізації тим засобам, що загальноприйняті для такого класу інформатизації;

- характеристики організації буквено-цифрових символів і знаків на екрані монітора;

- характеристики організації діалогу (доступність для учнів, час реакції на відповідь або керуючий вплив, кількість варіантів і правдоподібність відповідей у питаннях типу «меню», наявність інструкцій чи підказок);

- характеристики звукового супроводу (комфортність сприйняття звукової інформації, зручність налаштування звукових характеристик, ступінь засміченості й оптимальний темп звукового супроводу);

- ступінь естетичності.

Застосування інформаційних технологій у формуванні здорового способу життя у школі має великий потенціал для поліпшення освіти та здоров'я учнів. Ось деякі особливості цього процесу [5]:

1. Школи можуть використовувати комп'ютери, планшети та інші технології для надання учням доступу до електронних підручників, навчальних відеоматеріалів, інтерактивних завдань та онлайн-курсів щодо здорового способу життя.

2. Вчителі та батьки можуть використовувати електронні журнали та додатки для відстеження фізичної активності, раціону харчування та інших аспектів здорового способу життя учнів.

3. Школи можуть надавати учням доступ до відеоуроків фітнесу, які можна переглядати вдома або в спеціальних зонах для фізичної активності в школі.

4. Використання мобільних додатків для планування та відстеження харчування допомагає учням та їхнім батькам приймати більш обізнані рішення щодо їжі.

5. Школи можуть організовувати віртуальні екскурсії в місця, де діти можуть побачити, як вирощуються органічні продукти або як функціонують спортивні заклади.

6. Учні можуть мати доступ до онлайн-психологічних консультацій та ресурсів для вивчення питань психологічного здоров'я й емоційного благополуччя.

7. Використання інтернет-форумів та соціальних мереж для створення спільнот, які сприяють здоровому способу життя, де учні можуть ділитися порадами, досвідом, ма також отримати підтримку.

8. Інформаційні технології дають змогу школам надавати батькам доступ до інформації щодо програм та заходів, спрямованих на формування здорового способу життя для дітей.

Застосування інформаційних технологій у навчальному процесі допомагає зробити освіту про здоровий спосіб життя більш доступною, цікавою й ефективною для учнів.

Застосування інформаційних технологій у формуванні здорового способу життя у школі може бути більш розширеним та комплексним процесом. Давайте подивимося на деякі додаткові аспекти цієї теми:

Існують спеціалізовані онлайн-платформи, які надають школярам доступ до курсів та матеріалів щодо здорового

харчування, фізичної активності, психологічного здоров'я, а також інших аспектів здорового способу життя.

Використання електронних пристроїв, таких як фітнес-браслети, допомагає учням відстежувати свою фізичну активність та отримувати рекомендації щодо поліпшення здоров'я.

Існують додатки, які допомагають учням та їхнім батькам створювати збалансований раціон та відстежувати споживання поживних речовин.

Учителі можуть організовувати віртуальні лекції та майстер-класи з питань здорового способу життя, на які учні можуть записуватися і брати участь в онлайн-заняттях.

Використання GPS-технологій допомагає створювати маршрути для прогулянок, бігу чи велосипедних поїздок та відстежувати фізичну активність відповідно до місця перебування [6].

Учні можуть отримувати консультації вчителів, лікарів чи фахівців у галузі здорового способу життя через відеодзвінки та спеціалізовані додатки.

Створення віртуальних спільнот та челенджів, що спонукають учнів до підтримки здорового способу життя та обміну досвідом.

Інтернет надає можливість учням завжди бути в курсі актуальних тенденцій у сфері здорового способу життя та медицини.

Деякі додатки дозволяють вимірювати рівень стресу, тривожності та надають інформацію щодо інших аспектів психологічного здоров'я та надають рекомендації, як його поліпшити і зміцнити.

Загалом, інформаційні технології можуть ефективно сприяти формуванню здорового способу життя серед школярів, роблячи освіту більш інтерактивною, зрозумілою та доступною.

Застосування інформаційних технологій у формуванні здорового способу життя у школі є справжньою необхідністю в сучасному світі, де збереження та підтримання здоров'я набули особливої важливості. Інформаційні технології допомагають створити інноваційне середовище для освіти, що сприяє підвищенню свідомості учнів щодо здорового способу життя і надає їм засоби для вживання кращих рішень у галузі фізичного здоров'я, харчування та психологічного благополуччя.

Основні переваги використання інформаційних технологій – доступність до освітніх ресурсів у будь-який час та в будь-якому місці, спрощення процесу відстеження й аналізу фізичної активності та харчування, можливість спілкування з вчителями та фахівцями у галузі здорового способу життя через відеодзвінки і онлайн-консультації. Додатково, використання інформаційних технологій сприяє створенню стимулювальних інтерактивних середовищ для учнів, які навчаються краще, коли інформація представлена у вигляді відеоматеріалів, ігор, мультимедійних презентацій та віртуальних інтерактивних лабораторій [6].

Збереження та зміцнення здоров'я учнів є завданням національного значення, і використання інформаційних технологій допомагає підвищити ефективність програм формування здорового способу життя у школах. Отже, інтеграція цих технологій у освітній процес є важливим кроком у забезпеченні майбутнього здорових та активних поколінь.

Загалом, інформаційні технології відкривають нові можливості для формування та підтримки здорового способу життя, сприяючи популяризації здорових практик та поліпшенню якості життя людей. Розвиток цього напрямку має великий потенціал для подальшого вдосконалення та зміцнення здоров'я суспільства.

Основні переваги використання інформаційних технологій у формуванні здорового способу життя включають доступність інформації, можливість інтерактивного навчання, підвищення