

ГАННА БИГАР,

кандидат педагогічних наук, доцент

(Україна, Чернівці, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
вул. Коцюбинського, 2)

HANNA BUHAR,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

(Ukraine, Chernivtsi, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University,
Kotsiubynskoho St., 2)

ORCID: [0000-0001-8373-463X](https://orcid.org/0000-0001-8373-463X)

**Здоров'язбережувальний потенціал уроків початкової школи
«Я досліджую світ»**

The Health-Preserving Potential of Primary School Lessons «I Explore the World»

У статті розкрито зміст і сутність здоров'язбережувального потенціалу уроків «Я досліджую світ» в початковій школі. Зосереджено увагу на актуальності проблеми збереження здоров'я молодших школярів в умовах сучасного освітнього середовища. На основі узагальнення психолого-педагогічних досліджень проаналізовано підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. З'ясовано, що здоров'язбережувальний потенціал розглядається як інтегрована характеристика освітнього процесу, яка охоплює зміст, форми, методи та технології навчання. Визначено роль когнітивного, емоційно-ціннісного та діяльнісного компонентів формування ціннісного ставлення до здоров'я. Представлено оптимальні форми, методи і технології навчання, що забезпечують гармонійний розвиток молодших школярів. Запропоновано шляхи реалізації здоров'язбережувального потенціалу через інтеграцію дослідницької, проектної та практико-орієнтованої діяльності учнів. Зроблено висновок про доцільність комплексного підходу до організації освітнього процесу з курс «Я досліджую світ».

Ключові слова: здоров'язбережувальний потенціал, початкова школа, здоров'язбережувальна компетентність, інтегрований курс «Я досліджую світ», педагогічні технології.

The article presents a comprehensive analysis of the health-preserving potential of lessons within the natural science educational domain in primary school. The study substantiates the conceptual understanding of this potential as an integrative pedagogical construct that combines content-related, organizational, and methodological dimensions of the educational process aimed at supporting pupils' physical, psychological, and social well-being. Based on a synthesis of contemporary pedagogical approaches, the structure of health-preserving competence is clarified through the interrelation of cognitive, value-oriented, and activity-based components, each realized through the content of the integrated course «I Explore the World».

The paper examines how the curriculum content of the natural science domain facilitates the formation of pupils' awareness of health as a personal and social value, emphasizing topics related to human biology, environmental factors, and everyday health practices. Particular attention is given to the role of inquiry-based learning, observation, and practical tasks that enable pupils to connect theoretical knowledge with real-life experiences. The study identifies effective instructional forms, including research-oriented lessons, outdoor activities, and mini-projects, which contribute to reducing cognitive overload and enhancing learners' engagement.

Furthermore, the article outlines a set of health-preserving teaching technologies integrated into lesson structure, such as dynamic pauses, sensory-based activities, and emotionally supportive classroom strategies. The implementation of project-based learning is highlighted as a key mechanism for developing responsible health-related behavior through tasks involving self-monitoring, environmental awareness, and lifestyle analysis. The findings demonstrate that systematic integration of these approaches enhances the educational process by fostering sustainable health habits and promoting holistic development in younger schoolchildren.

Keywords: health-preserving potential, primary school, health-preserving competence, integrated course «I Explore the World», pedagogical technologies.

Вступ / Introduction. Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується зростанням уваги до проблеми збереження і зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку, що зумовлено як погіршенням загального стану здоров'я учнів, так і підвищенням вимог до їхньої навчальної діяльності в умовах інтенсивного інформаційного середовища. Особливої актуальності ця проблема набуває в початковій школі, де закладаються основи фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості. У контексті реалізації ідей Нової української школи пріоритетного значення набуває формування в учнів компетентностей, пов'язаних із веденням здорового способу життя, екологічно доцільною поведінкою та відповідальним ставленням до власного здоров'я.

Одним із важливих ресурсів розв'язання зазначеної проблеми є освітній потенціал природничої освітньої галузі, зокрема інтегрованого курсу «Я досліджую світ». Зміст цієї галузі органічно поєднує знання про природу, людину та її взаємодію з довкіллям, що створює сприятливі умови для формування у молодших школярів уявлень про здоров'я як цінність, усвідомлення чинників, що його зберігають або порушують, а також розвитку навичок здоров'язбережувальної поведінки. Уроки «Я досліджую світ» мають значний потенціал для інтеграції здоров'язбережувальних технологій, організації діяльнісного, дослідницького навчання, використання природних чинників як засобу гармонійного розвитку дитини.

Мета та завдання / Aim and Tasks. Метою статті є визначення педагогічних можливостей здоров'язбережувального потенціалу уроків «Я досліджую світ» в початковій школі, а також окреслення ефективних шляхів його реалізації в освітньому процесі. Досягнення поставленої мети передбачає реалізацію наступних завдань: з'ясування сутності здоров'язбережувального потенціалу як педагогічного феномена; аналіз змісту початкової освіти щодо формування в учнів ціннісного ставлення до здоров'я та набуття ними відповідних компетентностей, а також визначення оптимальних форм, методів і технологій навчання, що забезпечують гармонійний розвиток молодших школярів.

Методи / Methods. У дослідженні використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних методів, що забезпечують цілісне вивчення проблеми здоров'язбережувального потенціалу уроків «Я досліджую світ». Теоретичні методи застосовано з метою обґрунтування наукових засад дослідження. Зокрема, аналіз, синтез, узагальнення та систематизація психолого-педагогічної, методичної літератури й нормативних документів дали змогу розкрити сутність ключових понять дослідження, з'ясувати стан розробленості проблеми у вітчизняній науці. Порівняльний аналіз використано для зіставлення різних наукових підходів до організації здоров'язбережувальної діяльності в початковій школі. Метод теоретичного моделювання застосовано для визначення ефективних шляхів реалізації здоров'язбережувального потенціалу уроків «Я досліджую світ». Узагальнення педагогічного досвіду дало можливість виокремити найбільш результативні форми, методи та технології навчання, спрямовані на формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності. Використання зазначених методів у комплексі забезпечило наукову обґрунтованість отриманих результатів і дало змогу досягти поставленої мети дослідження.

Результати / Results. Стан дослідження проблеми здоров'язбережувального потенціалу уроків «Я досліджую світ» в сучасній педагогічній науці характеризується достатньо високим рівнем теоретичного осмислення та поступовим зростанням практико-орієнтованих розробок, однак водночас зберігається потреба в її цілісному системному вивченні. У наукових працях українських дослідників висвітлено різні аспекти цієї проблематики: обґрунтовано сутність здоров'язбережувальних технологій та їх роль у початковій освіті (Починок Є., Ващенко О. та ін.), визначено психолого-педагогічні умови формування культури здоров'я молодших школярів (Гончаренко М., Свириденко С.), розкрито можливості інтегрованого курсу «Я досліджую світ» щодо формування ключових компетентностей (Бібік Н., Шиян Р.). Окремі дослідження присвячено впровадженню сучасних педагогічних технологій і методів, що сприяють збереженню здоров'я учнів у процесі навчання (Крива М., Лозинська Ю., Бондар О., Шевчук К.). Водночас аналіз наукових джерел засвідчує, що питання реалізації саме здоров'язбережувального потенціалу уроків «Я досліджую світ» як цілісного педагогічного феномена, з урахуванням інтеграції змісту, форм і технологій навчання, потребує подальшого поглибленого дослідження, що зумовлює актуальність обраної теми.

З'ясування сутності здоров'язбережувального потенціалу як педагогічного феномена потребує комплексного підходу, що поєднує аналіз змісту освіти, організації освітнього процесу та особливостей розвитку молодших школярів. У сучасній педагогічній науці здоров'язбереження розглядається не лише як окремий напрям діяльності закладу освіти, а як інтегрована характеристика освітнього середовища, що забезпечує гармонійний розвиток особистості, збереження та зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я учнів. У цьому контексті здоров'язбережувальний потенціал уроків «Я досліджую світ» постає як сукупність змістових, організаційних і методичних можливостей освітнього процесу, спрямованих на формування в учнів

ціннісного ставлення до здоров'я та навичок здорового способу життя.

Сутність цього феномена тісно пов'язана з реалізацією компетентнісного підходу, закладеного в Державному стандарті початкової освіти, де здоров'язбережувальна компетентність визначається як одна з домінантних. Вона передбачає здатність учня дбати про власне здоров'я, безпеку та благополуччя, що формується через інтеграцію знань, умінь, ставлень і досвіду діяльності (Державний стандарт початкової освіти, 2018). Таким чином, здоров'язбережувальний потенціал уроку не обмежується лише змістом навчального матеріалу, а охоплює всі складові освітнього процесу: цілі, методи, форми організації навчання, педагогічну взаємодію та освітнє середовище.

З позицій сучасних досліджень, здоров'язбережувальний потенціал уроку слід розглядати як педагогічну категорію, що відображає здатність освітнього процесу створювати умови для підтримки та зміцнення здоров'я учнів. Зокрема, у працях О. Ващенко, Л. Романенко та Н. Макаренко підкреслюється, що ефективність здоров'язбережувальних технологій залежить від їх системного впровадження, урахування вікових особливостей дітей та оптимального поєднання навчального навантаження з активними формами діяльності (Ващенко О. та ін., 2020, с. 356). Водночас дослідники наголошують на необхідності створення безпечного, психологічно комфортного освітнього середовища як ключової умови реалізації цього потенціалу.

У сучасних наукових підходах також підкреслюється багатовимірність здоров'язбережувального потенціалу, який охоплює фізичний, психічний, соціальний та духовний компоненти здоров'я. Зокрема акцентується увагу на необхідності формування культури здоров'я як інтегральної характеристики особистості, що включає знання про здоров'я, мотивацію до його збереження та відповідну поведінку. М. Крива та Ю. Лозинська наголошують на важливості поєднання освітніх, виховних і здоров'язбережувальних аспектів у процесі навчання, що забезпечує цілісний вплив на розвиток учня (Крива М., & Лозинська Ю., 2023, с. 212).

Інтегрований курс «Я досліджую світ» забезпечує широкі можливості для формування в учнів уявлень про здоров'я як цінність, розуміння чинників, що впливають на його стан, а також розвитку дослідницьких і практичних умінь, спрямованих на збереження здоров'я (Бібік Н., 2021, с. 24). Це дозволяє реалізувати міжпредметні зв'язки та інтегрувати здоров'язбережувальні аспекти в різні види навчальної діяльності.

Зміст інтегрованого курсу «Я досліджую світ» спрямований на формування у молодших школярів цілісної картини світу, де здоров'я розглядається як одна з базових життєвих цінностей. У процесі вивчення тем, пов'язаних із будовою тіла людини, правилами особистої гігієни, режимом дня, харчуванням, руховою активністю та взаємодією з природним середовищем, учні не лише засвоюють знання, а й формують відповідні ставлення та поведінкові моделі (Бібік Н., 2021, с. 36). Це забезпечує перехід від інформаційного рівня до діяльнісного, що є ключовим для формування базових компетентностей (екологічної та здоров'язбережувальної).

Важливим аспектом курсу є його інтегративний характер, що дозволяє поєднувати знання з різних сфер – природничої, соціальної, громадянської, здоров'язбережувальної. Такий підхід сприяє формуванню в учнів системного бачення проблеми здоров'я, розуміння впливу природних і соціальних чинників на його стан, а також усвідомлення власної відповідальності за збереження здоров'я (Рославець Р., Пріма Д., & Орлова С., 2022). Крім того, інтеграція змісту забезпечує можливість розглядати питання здоров'я в реальних життєвих ситуаціях, що підвищує практичну спрямованість навчання.

Аналіз змісту навчального матеріалу засвідчує, що формування ціннісного ставлення до здоров'я у молодших школярів відбувається на основі органічного поєднання когнітивного, емоційно-ціннісного та діяльнісного компонентів, які реалізуються через зміст інтегрованого курсу «Я досліджую світ», його тематичну структуру, а також способи організації навчальної діяльності. Така триєдина модель забезпечує не лише засвоєння знань, а й їх особистісне осмислення та практичне застосування у повсякденному житті, що є визначальним для формування здоров'язбережувальної та екологічної компетентностей (Дорож І., 2024).

Когнітивний компонент передбачає системне засвоєння учнями знань про людину як біосоціальну істоту, будову і функції організму, умови збереження здоров'я, а також вплив природних і соціальних чинників на самопочуття. Зміст курсу «Я досліджую світ» охоплює теми «Людина та її організм», «Органи чуття», «Харчування і здоров'я», «Режим дня», «Вода, повітря і їх значення для життя», які дозволяють формувати уявлення про здоров'я як багатовимірну категорію. Наприклад, під час вивчення теми «Дихання» учні не лише знайомляться з будовою органів дихання, а й усвідомлюють значення чистого повітря, провітрювання приміщення, перебування на свіжому повітрі. У темі «Харчування» аналізується склад продуктів, їх користь і шкода для організму, що сприяє формуванню основ раціонального харчування. Таким чином, когнітивний компонент має чітку практичну спрямованість і тісно пов'язаний із життєвим досвідом учнів.

Емоційно-ціннісний компонент реалізується через формування позитивного ставлення до здорового способу життя, усвідомлення цінності власного здоров'я, природного середовища та відповідальності за нього. В освітньому процесі початкової школи це досягається завдяки використанню емоційно насиченого змісту, прикладів із життя, обговорення життєвих ситуацій, що викликають у дітей співпереживання і зацікавлення. Наприклад, під час обговорення теми «Корисні і шкідливі звички» учні аналізують поведінкові моделі героїв казок або реальних ситуацій, оцінюють їх вплив на здоров'я, формують власну позицію. Вивчення взаємозв'язку людини і природи, впливу довкілля на здоров'я сприяє розвитку екологічної свідомості та емоційно-позитивного ставлення до природи як важливого чинника здоров'я. Важливу роль відіграє також створення на уроці доброзичливої атмосфери, використання підтримки, заохочення, що сприяє формуванню позитивного емоційного фону навчання (Фролова О., 2021).

Діяльнісний компонент є ключовим у формуванні базових компетентностей, оскільки забезпечує перехід від знань і ставлень до конкретних дій. Він реалізується через виконання практичних, дослідницьких і проектних завдань, що мають безпосередній зв'язок із життям учнів. Наприклад, школярі можуть вести щоденник режиму дня, аналізувати власну рухову активність, виконувати досліди з визначення якості води або чистоти повітря, що сприяє усвідомленню значущості цих чинників для здоров'я. Під час вивчення теми «Органи чуття» доцільно проводити вправи для тренування зору і слуху, що поєднує навчальний матеріал із практикою збереження здоров'я. Організація дослідницької діяльності, наприклад, спостереження за впливом освітлення на працездатність або рухової активності на самопочуття, сприяє формуванню навичок самоспостереження і саморегуляції.

Важливою особливістю уроків «Я досліджую світ» є її інтегративний характер, що дозволяє поєднувати всі три компоненти в єдиному освітньому процесі. Наприклад, під час реалізації мініпроєкту «Мій здоровий день» учні отримують знання про режим дня (когнітивний компонент), усвідомлюють його значення для здоров'я (емоційно-ціннісний компонент) і складають власний розклад, дотримуючись його (діяльнісний компонент). Аналогічно, проєкт «Чиста вода – здорове життя» поєднує вивчення властивостей води, формування відповідального ставлення до її споживання та практичні дії щодо її економного використання (Бондар О., 2025, с. 4).

Таким чином, у межах змісту курсу «Я досліджую світ» забезпечується цілісна реалізація когнітивного, емоційно-ціннісного та діяльнісного компонентів формування здоров'язбережувальної та екологічної компетентностей. Їх інтеграція в змісті та організації освітнього процесу дозволяє не лише передавати знання про здоров'я, а й формувати усвідомлене ставлення до нього та здатність діяти відповідно до принципів здорового способу життя засобами природи (Гільберг Т., Тарнавська С., & Павич Н., 2019).

Особливу роль у цьому процесі відіграє організація навчальної діяльності учнів на уроках «Я досліджую світ». Використання дослідницьких, проблемно-пошукових і практико-орієнтованих завдань сприяє усвідомленню учнями значущості здоров'я через власний досвід. Наприклад, проведення спостережень за власним самопочуттям, аналіз режиму дня, виконання простих дослідів, пов'язаних із впливом довкілля на організм людини, дозволяє інтегрувати знання і практику. Це підсилює мотивацію учнів і сприяє формуванню стійких поведінкових установок.

Не менш важливим є те, що зміст уроків «Я досліджую світ» забезпечує формування не лише індивідуальної, а й соціальної складової здоров'я. Через вивчення тем, пов'язаних із взаємодією людей, правилами безпечної поведінки, екологічною відповідальністю, учні набувають досвіду соціально доцільної поведінки, що є важливим компонентом здоров'язбережувальної компетентності (Дудко С., 2021). Таким чином, здоров'я розглядається не лише як особистісна, а й як суспільна цінність.

Отже, зміст інтегрованого курсу «Я досліджую світ» має значний потенціал для формування в учнів ціннісного ставлення до здоров'я та розвитку відповідних компетентностей. Його реалізація в освітньому процесі забезпечує інтеграцію знань, формування позитивних установок і набуття практичних умінь, що в сукупності сприяє гармонійному розвитку молодших школярів і підготовці їх до свідомого ведення здорового способу життя.

Крім того, здоров'язбережувальний потенціал уроків «Я досліджую світ» реалізується через використання активних, інтерактивних і дослідницьких методів навчання, які сприяють зниженню перевантаження, підвищенню мотивації та залученню учнів до пізнавальної діяльності. Організація дослідницької діяльності, спостережень, практичних робіт дозволяє поєднувати навчання з руховою активністю, що позитивно впливає на фізичний і психоемоційний стан дітей. Водночас інтерактивні методи забезпечують розвиток комунікативних навичок і соціального здоров'я учнів.

Визначення оптимальних форм, методів і технологій навчання, що забезпечують гармонійний розвиток молодших школярів передбачає не лише теоретичне обґрунтування, а й конкретизацію їх

практичного застосування в освітньому процесі. У цьому контексті особливої ваги набуває інтеграція здоров'язбережувальних технологій у структуру уроку як системного педагогічного явища, спрямованого на підтримку фізичного, психічного та соціального благополуччя учнів. Здоров'язбережувальні технології розглядаються як цілісна система організації навчання, що включає раціональне планування діяльності, створення безпечного освітнього середовища, забезпечення рухової активності та позитивного емоційного клімату (Ващенко О. та ін., 2020).

Оптимальні форми організації навчання природничої освітньої галузі повинні забезпечувати зміну видів діяльності, активізацію пізнавальної діяльності та зниження втомлюваності учнів. До таких форм належать інтегровані уроки, уроки-дослідження, уроки-екскурсії, практичні заняття, мініпроекти.

Методи навчання, що забезпечують реалізацію здоров'язбережувального потенціалу, мають бути діяльними, інтерактивними та особистісно орієнтованими. Зокрема, використання проблемно-пошукових методів передбачає постановку перед учнями запитань, що стимулюють мислення, наприклад: «Чому важливо провітрювати клас?», «Як впливає вода на здоров'я людини?». Обговорення таких питань у групах сприяє розвитку критичного мислення, комунікативних навичок і формуванню усвідомленого ставлення до здоров'я. Дослідницькі методи можуть реалізовуватися через виконання мінідосліджень, наприклад, ведення щоденника самопочуття протягом тижня з подальшим аналізом впливу природи на стан здоров'я. Ігрові методи також є ефективним засобом здоров'язбереження: рольова гра «ЕкоЛікар» допомагає учням засвоїти правила здорового способу життя зобами природотерапії в доступній і цікавій формі.

Особливе місце займають здоров'язбережувальні технології, які інтегруються у всі етапи уроку «Я досліджую світ». Так, на етапі організаційного моменту доцільно використовувати вправи на психологічне налаштування («Коло настрою», короткі дихальні вправи), що сприяють зниженню тривожності та створенню позитивного емоційного фону. Під час пояснення нового матеріалу важливо дотримуватися принципу зміни видів діяльності кожні 7–10 хвилин, чергуючи слухання, обговорення, практичну роботу. На етапі закріплення знань ефективними є динамічні паузи, наприклад, фізкультхвилинки з тематичним змістом («рухи як у тварин», «дихальні вправи, як у природі»), що поєднують навчальний матеріал із руховою активністю (Бондар О., 2025, с. 4).

До фізкультурно-оздоровчих технологій належать вправи для профілактики втоми: гімнастика для очей («подивись вдалечінь – подивись на об'єкт поруч»), вправи для постави, короткі рухливі ігри. Наприклад, під час вивчення теми «Органи чуття» можна запропонувати учням виконати вправи на зосередження зору або слуху, що одночасно має пізнавальний і оздоровчий ефект. Психогігієнічні технології передбачають створення доброзичливої атмосфери на уроці: використання підтримки, похвали, ситуацій успіху, що сприяє збереженню психічного здоров'я учнів.

Важливим напрямом реалізації здоров'язбережувального потенціалу уроків «Я досліджую світ» є впровадження проєктних технологій, які забезпечують поєднання пізнавальної, практичної та ціннісно-орієнтованої діяльності учнів. Проєктна діяльність дозволяє інтегрувати зміст курсу «Я досліджую світ» із реальним життєвим досвідом дітей, формуючи в них відповідальне ставлення до власного здоров'я та довкілля. При цьому особливо важливо, щоб тематика проєктів була безпосередньо пов'язана з природничими явищами, організмом людини та умовами збереження здоров'я (Шевчук К., 2025).

Наприклад, мініпроект «Світло і здоров'я людини», у межах якого учні досліджують вплив освітлення на зір, працездатність і самопочуття. Практична частина може включати спостереження за роботою в умовах різного освітлення, виконання вправ для очей, розроблення правил безпечної роботи з книгами та гаджетами. Такий проєкт дозволяє поєднати знання про фізичні явища з практикою збереження здоров'я.

Цікавим і ефективним є також проєкт «Мій настрій і природа», який спрямований на дослідження впливу природного середовища на емоційний стан людини. Учні можуть спостерігати за власними відчуттями під час перебування на природі, слухання природних звуків, роботи з природними матеріалами (листя, пісок, вода), що сприяє формуванню навичок саморегуляції та збереження психічного здоров'я.

Ще одним прикладом є проєкт «Чистота – запорука здоров'я», у межах якого учні досліджують роль гігієни у збереженні здоров'я, виконують практичні завдання (правильне миття рук, догляд за робочим місцем), аналізують ситуації з повсякденного життя. Це сприяє формуванню стійких навичок гігієнічної поведінки та усвідомленню їх значущості.

Таким чином, проєктні технології в межах курсу «Я досліджую світ» забезпечують інтеграцію знань про природу і здоров'я з практичною діяльністю учнів. Запропоновані приклади проєктів демонструють, що їх реалізація сприяє не лише засвоєнню навчального матеріалу, а й формуванню відповідального ставлення до здоров'я, розвитку дослідницьких умінь і набуттю життєво важливих

навичок, що є основою гармонійного розвитку молодших школярів.

Застосування інтерактивних технологій, таких як робота в парах і групах, «мозковий штурм», «асоціативний купець», сприяє розвитку соціального здоров'я учнів, формує навички співпраці та взаємоповаги. Наприклад, під час обговорення теми «Ресурси відновлення організму» учні можуть працювати в групах, створюючи плакати або схеми, що відображають вплив різних об'єктів природи на здоров'я. Така діяльність сприяє усвідомленню значущості здорового способу життя та розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я (Бібік Н., 2021).

Не менш важливим є використання диференційованого підходу, який дозволяє враховувати індивідуальні особливості учнів. Наприклад, завдання можуть мати різний рівень складності: одні учні виконують прості спостереження, інші – аналізують результати або роблять висновки. Це знижує рівень стресу та сприяє створенню комфортного освітнього середовища, у якому кожна дитина має можливість досягти успіху.

Отже, оптимальні форми, методи і технології навчання вивчення курсу «Я досліджую світ» мають бути спрямовані на інтеграцію навчальних і здоров'язбережувальних завдань. Їх ефективність забезпечується через використання різноманітних форм організації діяльності, активних і інтерактивних методів, системне впровадження здоров'язбережувальних технологій та створення сприятливого освітнього середовища. Конкретні приклади їх реалізації свідчать про те, що такі підходи сприяють не лише засвоєнню знань, а й формуванню в учнів ціннісного ставлення до здоров'я та навичок здорового способу життя, що є основою гармонійного розвитку особистості молодшого школяра.

Таким чином, здоров'язбережувальний потенціал уроків «Я досліджую світ» слід розуміти як інтегровану педагогічну характеристику освітнього процесу, що відображає його можливості щодо забезпечення фізичного, психічного і соціального благополуччя молодших школярів. Він реалізується через зміст навчання, організацію діяльності учнів, використання ефективних педагогічних технологій та створення сприятливого освітнього середовища, що в сукупності сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності та гармонійному розвитку особистості.

Висновки / Conclusions. У результаті проведеного дослідження встановлено, що проблема реалізації здоров'язбережувального потенціалу уроків «Я досліджую світ» є актуальною та багатомірною, що зумовлено сучасними викликами освіти, спрямованими на забезпечення гармонійного розвитку особистості молодшого школяра. Аналіз наукових підходів дозволив з'ясувати, що здоров'язбережувальний потенціал уроків «Я досліджую світ» слід розглядати як інтегровану педагогічну характеристику освітнього процесу, яка охоплює змістові, організаційні та технологічні можливості формування в учнів ціннісного ставлення до здоров'я та здатності до його збереження.

Доведено, що сутність здоров'язбережувального потенціалу полягає у здатності освітнього процесу створювати умови для підтримки фізичного, психічного та соціального благополуччя учнів через цілеспрямовану організацію навчальної діяльності, використання ефективних педагогічних технологій і формування безпечного освітнього середовища. Реалізація цього потенціалу тісно пов'язана з компетентнісним підходом і спрямована на формування здоров'язбережувальної компетентності як ключової.

Аналіз змісту інтегрованого курсу «Я досліджую світ» засвідчив, що він має значний потенціал для формування в учнів ціннісного ставлення до здоров'я завдяки інтеграції знань про людину, природу та їх взаємозв'язки. Формування здоров'язбережувальної компетентності здійснюється через поєднання когнітивного, емоційно-ціннісного та діяльнісного компонентів, що забезпечує цілісність освітнього впливу. Зміст курсу сприяє не лише засвоєнню знань про здоров'я, а й формуванню відповідних установок і набуттю практичних умінь, необхідних для ведення здорового способу життя.

Ефективна реалізація здоров'язбережувального потенціалу уроків «Я досліджую світ» і потребує використання оптимальних форм, методів і технологій навчання. Найбільш результативними визначено інтегровані уроки, уроки-дослідження, екскурсії, проектну діяльність, а також застосування активних, інтерактивних і дослідницьких методів, використання яких сприяє зниженню навчального перевантаження, підвищенню пізнавальної активності та формуванню позитивного емоційного ставлення до навчання.

Важливим напрямом є системне впровадження здоров'язбережувальних технологій, які охоплюють організацію раціонального режиму навчання, забезпечення рухової активності, створення психологічно комфортного середовища та формування навичок здорового способу життя. З'ясовано, що інтеграція таких технологій у структуру уроку «Я досліджую світ» дозволяє підвищити ефективність освітнього процесу та забезпечити гармонійний розвиток молодших школярів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що інтегрований курс «Я досліджую світ» має значний потенціал для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів, а її

ефективна реалізація можлива за умови комплексного поєднання змісту навчання, сучасних педагогічних технологій і сприятливого освітнього середовища. Це відкриває перспективи для подальших досліджень, спрямованих на вдосконалення методичного забезпечення уроків «Я досліджую світ» та розроблення інноваційних підходів до здоров'язбереження в початковій школі.

Список використаних джерел і літератури:

- Бібик, Н. М.** (2021). *Я досліджую світ: методика навчання інтегрованого курсу в початковій школі*. Київ: Генеза. [in Ukrainian]
- Бондар, О.** (2025). Особливості впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес початкової школи. *Педагогічна Житомирщина*, 1 (37). Взято з <https://imso.zippo.net.ua/wp-content/uploads/2025/03/6.-85-%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80.pdf> [in Ukrainian]
- Ващенко, О. М., Романенко, Л. В., & Макаренко, Н. В.** (2020). Організація впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес початкової школи: теоретичний вимір. *Молодий вчений*, 3 (79), 354–360. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-3-79-73> [in Ukrainian]
- Гільберг, Т. Г., Тарнавська, С. С., & Павич, Н. М.** (2019). *Нова українська школа: методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 1–2 класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу*. Київ: Генеза. [in Ukrainian]
- Державний стандарт початкової освіти.* (2018). Взято з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF> [in Ukrainian]
- Дорож, І. А.** (2024). Екологічна теорія як чинник формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, 36, 99–111. <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2024-36-99-111> [in Ukrainian]
- Дудко, С.** (2021). Формування здоров'язбережувальної компетентності як напрям реалізації цілей сталого розвитку. *Витоки педагогічної майстерності*, 27, 96–101. <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2021.27.247053> [in Ukrainian]
- Крива, М. В., & Лозинська, Ю. В.** (2023). Здоров'язбережувальні технології в освітньому просторі початкової школи. *Інноваційна педагогіка*, 63 (1), 211–215. <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/63.1.40> [in Ukrainian]
- Рославець, Р. М., Пріма, Д. А., & Орлова, С. І.** (2022). *Методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (природнича, соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь) у початковій школі*. Взято з <https://evnuir.vnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8ff5d0bb-0688-4934-945f-5db5a63fe806/content> [in Ukrainian]
- Фролова, О.** (2021). Педагогічні фактори формування ціннісного ставлення школярів до здорового способу життя. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 3 (102), 346–357. <https://doi.org/10.33216/2220-6310-2021-102-3-346-357> [in Ukrainian]
- Шевчук, К.** (2025). Принципи організації в початковій школі проектної природознавчої діяльності. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1 (1), 136–144. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).18](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).18) [in Ukrainian]

References:

- Bibik, N. M.** (2021). *Ya doslidzhuiv svit: metodyka navchannia intehrovanoho kursu v pochatkovii shkoli [I Explore the World: Methods of Teaching the Integrated Course in Primary School]*. Kyiv: Heneza. [in Ukrainian]
- Bondar, O.** (2025). *Osoblyvosti vprovadzhenia zdorov'iazberezhuvalnykh tekhnolohii v osvitnii protses pochatkovoii shkoly [Features of Implementing Health-Preserving Technologies in Educational Process of Primary School]*. *Pedahohichna Zhytomyrshchyna*, 1 (37). Retrieved from <https://imso.zippo.net.ua/wp-content/uploads/2025/03/6.-85-%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80.pdf> [in Ukrainian]
- Vashchenko, O. M., Romanenko, L. V., & Makarenko, N. V.** (2020). *Orhanizatsiia vprovadzhenia zdorov'iazberezhuvalnykh tekhnolohii v osvitnii protses pochatkovoii shkoly: teoretychnyi vymir [Organization of Implementation of Health-Preserving Technologies in the Educational Process of Primary School: Theoretical Dimension]*. *Molodyi vchenyi – Young Scientist*, 3 (79), 354–360. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-3-79-73> [in Ukrainian]
- Hilberg, T. H., Tarnavska, S. S., & Pavych, N. M.** (2019). *Nova ukrainska shkola: metodyka navchannia intehrovanoho kursu «Ya doslidzhuiv svit» u 1–2 klasakh zakladiv zahalnoi serednoi osvity na zasadakh kompetentnitsnoho pidkhodu [The New Ukrainian School: Methods of Teaching the Integrated Course «I Explore the World» in Grades 1–2 Based on the Competence Approach]*. Kyiv: Heneza. [in Ukrainian]
- Derzhavnyi standart pochatkovoii osvity [State Standard of Primary Education]*. (2018). Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF> [in Ukrainian]
- Dorozh, I. A.** (2024). *Ekolohichna teoriia yak chynnyk formuvannia zdorov'iazberezhuvalnoi kompetentnosti molodshykh shkoliariv [Ecological Theory as a Factor in Forming Health-Preserving Competence of Primary School Students]*. *Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka – Pedagoogical Education: Theory and Practice*, 36, 99–111. <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2024-36-99-111> [in Ukrainian]
- Dudko, S.** (2021). *Formuvannia zdorov'iazberezhuvalnoi kompetentnosti yak napriam realizatsii tsilei staloho rozvytku [Formation of Health-Preserving Competence as a Direction of Implementing Sustainable Development Goals]*. *Vytoky pedahohichnoi maisternosti – Origins of Pedagogical Skill*, 27, 96–101. <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2021.27.247053> [in Ukrainian]

Kryva, M. V., & Lozynska, Yu. V. (2023). *Zdoroviazberezhuvalni tekhnologii v osvitnomu prostori pochatkovoї shkoly [Health-Preserving Technologies in the Educational Space of Primary School]. Innovatsiina pedahohika – Innovative Pedagogy, 63* (1), 211–215. <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/63.1.400> [in Ukrainian]

Roslavets, R. M., Prima, D. A., & Orlova, S. I. (2022). *Metodyka navchannia intehrovanoho kursu «Ya doslidzhuu svit» (pryrodnycha, sotsialna i zdoroviazberezhuvalna osvitalia haluz) u pochatkovii shkoli [Methodology of Teaching the Integrated Course «I Explore the World» (Natural, Social and Health-Preserving Educational Field) in Primary School]. Retrieved from <https://evnuir.vnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8ff5d0bb-0688-4934-945f-5db5a63fe806/content> [in Ukrainian]*

Frolova, O. (2021). *Pedahohichni faktory formuvannia tsinnisnoho stavlennia shkoliariv do zdorovoho sposobu zhyttia [Pedagogical Factors of Forming Pupils' Value Attitude to a Healthy Lifestyle]. Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka – Spirituality of Personality: Methodology, Theory and Practice, 3* (102), 346–357. <https://doi.org/10.33216/2220-6310-2021-102-3-346-357> [in Ukrainian]

Shevchuk, K. (2025). *Pryntsypy orhanizatsii v pochatkovii shkoli proektnoi pryrodnavchoi diialnosti [Principles of Organizing Project-Based Natural Science Activity in Primary School]. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, 1* (1), 136–144. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).18](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).18) [in Ukrainian]

Дата надходження статті / Article received: «23» січня / January 2026

Стаття прийнята до друку після рецензування / Accepted for publication: «05» березня / March 2026

Дата публікації (оприлюднення) статті / Date of publication: «27» травня / May 2026

Бигар Ганна – доцент кафедри педагогіки та методики початкової освіти Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат педагогічних наук, доцент

Buhar Hanna – Assistant Professor of the Department of Pedagogy and Methods of Primary Education Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

*Ця стаття поширюється на умовах ліцензії /
This is an open access article distributed under the terms of the License
Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International*



Цитуйте цю статтю як:

Бигар, Г. (2026). Здоров'язбережувальний потенціал уроків початкової школи «Я досліджую світ». *Педагогічний дискурс, 39*, 14–21. [doi: 10.31475/ped.dys.2026.39.02](https://doi.org/10.31475/ped.dys.2026.39.02).

Cite this article as:

Buhar, H. (2026). The Health-Preserving Potential of Primary School Lessons «I Explore the World». *Pedagogical Discourse, 39*, 14–21. [doi: 10.31475/ped.dys.2026.39.02](https://doi.org/10.31475/ped.dys.2026.39.02).