

**ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ  
АКАДЕМІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ**

**КАЛЮЖНА Оксана Іванівна**

УДК 37.032 – 053.6 : 374

**ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
ПІДЛІТКІВ У ПОЗАШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

13.00.07 – теорія і методика виховання

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

Київ – 2010

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Інституті проблем виховання Академії педагогічних наук України, м. Київ.

**Науковий керівник –** доктор педагогічних наук, доцент,  
**Калініченко Надія Андріївна,**  
Кіровоградський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти  
імені Василя Сухомлинського,  
завідувач кафедри педагогіки і психології.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**Денисенко Нінель Федорівна,**  
Запорізький обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти,  
завідувач кафедри реабілітаційної  
педагогіки та здорового способу життя;

кандидат педагогічних наук, доцент  
**Шаповалова Тетяна Григорівна,**  
Бердянський державний  
педагогічний університет,  
доцент кафедри валеології  
та безпеки життєдіяльності.

Захист відбудеться “25” травня 2010 р. о 16 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.454.01 в Інституті проблем виховання АПН України за адресою: 04060 м. Київ, вул. М. Берлінського, 9, зал засідань.

З дисертацією можна ознайомитися у науковій частині Інституту проблем виховання АПН України ( 04060 м. Київ, вул. М. Берлінського, 9).

Автореферат розісланий “24” квітня 2010 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



Л. М. Масол

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми дослідження** зумовлена складною соціально-економічною ситуацією, що супроводжується психічним і моральним ускладненням молоді. Пов'язані з цим негативні тенденції, які ведуть до погіршення загального стану здоров'я молоді, загострюють потребу переосмислення уявлень щодо гармонійного співіснування людини й довкілля та активізації зусиль щодо збереження здоров'я людини, нації і суспільства загалом.

На сучасному етапі виховання здорового покоління визначається як загальнодержавне завдання, важливість реалізації якого передбачена Конституцією України, законодавчими актами України у сфері охорони здоров'я, Національною доктриною розвитку освіти у XXI столітті, Державними національними програмами “Діти України” і “Планування сім'ї”, комплексною цільовою програмою “Фізичне виховання – здоров'я нації”, указом Президента “Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян України”. В Україні відповідно до Міжгалузевої комплексної програми “Здоров'я нації” (2002–2011 рр.) реалізується міжнародний проект “Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю”.

Діти все частіше потрапляють у зону ризику: хворіють застудними захворюваннями, у них спостерігаються різні форми сколіозу та нервових розладів. Загальне погіршення стану здоров'я дітей значно обмежує можливості засвоєння ними навчального матеріалу, що, у свою чергу, впливає на рівень інтелекту, може гальмувати у цілому суспільний розвиток. Омолоджуються такі проблемні суспільні явища як наркоманія, токсикоманія, алкоголізм, паління, венеричні захворювання, СНІД, загострюються інші соціально негативні прояви серед підлітків.

Одна з причин значного погіршення здоров'я школярів – недостатня поінформованість про способи збереження і зміцнення здоров'я, не сформованість культури здоров'я у підлітків, низька мотивація до здорового способу життя. У загальноосвітній школі здоров'язберігальні програми не знаходять достатньої підтримки. У позашкільних початкових закладах обмежені можливості для рухової активності, фізичних навантажень, використання тренажерів, занять на відкритому повітрі. Це засвідчує доцільність розробки і впровадження в освітньо-виховну систему методів співпраці школи, позашкільних навчальних закладів, батьків з метою збереження і зміцнення здоров'я вихованців.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема формування здорового способу життя актуальна як у філософії та соціології (Ю.П.Лисицин, О.В.Сахно, Л.П.Сущенко), так і психології (В.К.Вілюнас), медицині (Г.А.Апанасенко, С.М.Громбах), біології (І.І.Брехман, С.В.Шмалей).

У педагогіці поняття “здоров'я” розглядалося в різних аспектах: фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я визначають В.М.Оржеховська, С.О.Свириденко, Л.П.Сущенко; трьома більш загальними його складниками – фізичне, психічне і духовне – обмежуються Г.Л.Апанасенко, А.В.Царенко. Фізичне, психічне, розумове, особистісне, соціальне та духовне виділяють М.С.Гончаренко, В.С.Язловецький.

Істотним для успішного вирішення означеної проблеми є розкриття закономірностей процесу формування здорового способу життя в учнів засобами фізичної культури, яке здійснили Г.І.Власюк, Н.Ф.Денисенко, А.Л.Турчак. Слід виділити дослідження О.В.Свасьєва (у позашкільній роботі), О.В.Жабокрицької (у позакласній діяльності), які розкривають соціально-педагогічні умови формування фізичного здоров'я підлітків.

На думку С.О.Свириденко, формування культури здоров'я варто розпочинати ще з дошкільного віку, у сім'ї та дошкільних навчальних закладах і продовжувати, забезпечуючи системний підхід, у початковій та основній школі.

Т.Г.Шаповаловою визначено й обґрунтовано оптимальні організаційно-педагогічні умови валеологічного виховання старших підлітків у позашкільних навчальних закладах еколого-натуралістичного профілю.

Вихованню дітей та підлітків у позашкільних навчальних закладах в сучасних умовах присвячено наукові праці В.Є.Береки, О.В.Биковської, В.В.Вербицького, В.В.Мачуського, Г.П.Пустовіта, А.В.Свасьєва, А.Й.Сиротенка, Т.І.Сущенко. Розвитку соціально-активної особистості – праці І.Д.Беха, Н.А.Калініченко, О.М.Пехоти, О.В.Сухомлинської.

Проте аналіз наукової літератури та сучасної педагогічної практики свідчать про наявність глибоких протиріч між соціальними вимогами до виховання громадян України бути здоровими і недостатніми можливостями навчальних закладів щодо їх ефективної цілеспрямованої реалізації, між потенційними можливостями позашкільної освіти та їх обмеженим використанням у формуванні навичок здорового способу життя підлітків. Проблема формування навичок здорового способу життя учнів підліткового віку в позашкільному навчальному закладі не була предметом спеціального дослідження. Актуальність і недостатня теоретична та практична розробленість означеної проблеми зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: **“Формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі”**.

**Зв'язок роботи з науковими планами і темами.** Дисертаційна робота є складовою науково-дослідної теми лабораторії діяльності позашкільних закладів Інституту проблем виховання АПН України “Методика виховної діяльності в позашкільних навчальних закладах” (державний реєстраційний номер 0103U004456). Тема дисертаційного дослідження затверджена Вченою радою Кіровоградського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського (протокол № 2 від 19 лютого 2004 р.) та узгоджена Радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки і психології в Україні (протокол № 5 від 08 червня 2004 р.).

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати, розробити і експериментально перевірити модель та педагогічні умови формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі.

**Гіпотеза дослідження** ґрунтується на припущенні, що формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі ефективно здійснюватиметься за умов впровадження у навчально-виховний процес

програм, зміст яких спрямований на збереження здоров'я підлітків, підвищення компетентності педагогів позашкільних навчальних закладів і залучення батьків учнів як рівноправних суб'єктів навчально-виховного процесу.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити стан досліджуваної проблеми формування навичок здорового способу життя підлітків у педагогічній теорії та практиці.
2. Уточнити зміст поняття “навички здорового способу життя” підлітків.
3. Визначити компоненти, критерії та показники рівнів сформованості навичок здорового способу життя підлітків.
4. Розробити й експериментально перевірити модель та педагогічні умови формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі.

*Об'єкт дослідження* – процес формування навичок здорового способу життя підлітків.

*Предмет дослідження* – педагогічні умови формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі.

**Методи дослідження:**

– *теоретичні* – моделювання, аналіз наукової літератури, нормативних документів, які регламентують процес формування здорового способу життя (для виконання поставлених завдань дослідження та розкриття педагогічних умов формування навичок здорового способу життя підлітків); аналіз і синтез позитивного педагогічного досвіду позашкільних навчальних закладів з формування навичок здорового способу життя підлітків (для з'ясування сучасного стану досліджуваної проблеми у педагогічній теорії і практиці, врахування ефективних підходів до формування навичок здорового способу життя підлітків);

– *емпіричні* (анкетування, тестування керівників гуртків, вихованців та їхніх батьків, педагогічні спостереження, бесіди, опитування, експертне оцінювання, моделювання навчально-виховних ситуацій, педагогічний експеримент) для визначення стану досліджуваної проблеми в умовах існуючої практики, рівнів сформованості навичок здорового способу життя підлітків;

– *статистичні* (для оцінки стану досліджуваної проблеми, з метою експериментального підтвердження ефективності розробленої моделі формування навичок здорового способу життя підлітків у навчально-виховному процесі позашкільного закладу).

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі центру позашкільного виховання “Контакт” при навчально-виховному об'єднанні “Спеціалізований загальноосвітній навчальний заклад 1 ступеню “Гармонія” – Гімназія імені Тараса Шевченка м. Кіровограда, Кіровоградського обласного центру дитячої та юнацької творчості, Новоукраїнського будинку дитячої та юнацької творчості, Бориспільського районного будинку дітей та юнацтва. Всього дослідженням було охоплено 160 підлітків, 17 педагогів та 80 батьків вихованців позашкільних навчальних закладів.

**Наукова новизна** дослідження полягає в тому, що:

- *вперше* теоретично обґрунтовано та розроблено педагогічні умови формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі (спрямування змісту практичної діяльності підлітків на усвідомлення ними поняття “навички здорового способу життя”; впровадження у навчально-виховний процес спеціально розроблених програм валеологічного змісту з урахуванням індивідуальних особливостей і вікових потреб підлітків; підвищення фахової підготовки керівників гуртків з проблеми формування навичок здорового способу життя підлітків; залучення батьків до навчально-виховного процесу позашкільних закладів як рівноправних суб’єктів);

- *визначено* компоненти здорового способу життя вихованців позашкільних навчальних закладів, критерії та показники рівнів їх сформованості;

- *уточнено* зміст поняття “навички здорового способу життя”;

- *подальшого розвитку* набули особистісно-орієнтовані положення про формування навичок здорового способу життя підлітків засобами гурткової роботи у позашкільному навчальному закладі (гігієнічні навички, правильного харчування, рухової активності, загартування організму, безпечної поведінки).

**Практичне значення** дослідження полягає у застосуванні його положень, висновків і рекомендацій у навчально-виховному процесі позашкільних навчальних закладів. Результати дослідження покладено в основу розроблених та апробованих програм для керівників гуртків, батьків, педагогів з формування навичок здорового способу життя підлітків (програми спецкурсів “Здоров’я і краса” та “Здорова дитина – щаслива родина”, 1 посібник у 2-х виданнях, методичні рекомендації, розробки занять, словники термінів, дитячі стінгазети “Хочу і можу бути здоровим”, “Рукописні збірники народних рецептів”, цикли кросвордів і схематичних конспектів занять (наприклад, “піраміда”, “чарівний будинок”, “космічне авто”, “карта міста Фітотерапія”).

Матеріали дослідження *впроваджено* у практику роботи центру позашкільного виховання “Контакт” при навчально-виховному об’єднанні “Спеціалізований загальноосвітній навчальний заклад 1 ступеню “Гармонія” – Гімназія імені Тараса Шевченка м. Кіровограда (довідка № 316 від 02.09.2009), Кіровоградського обласного центру дитячої та юнацької творчості (довідка № 317 від 28.11.2007), Новоукраїнського будинку дитячої та юнацької творчості (довідка № 662101-10 від 6.12.2007), Бориспільського районного будинку дітей та юнацтва (довідка № 61 від 17.03.2008).

Одержані результати можуть бути використані у практиці роботи позашкільних навчальних закладів керівниками гуртків, методистами, батьками з метою підвищення ефективності формування навичок здорового способу життя підлітків, у системі післядипломної педагогічної освіти, а також науковцями, методистами, аспірантами, студентами для подальших досліджень з означеної проблеми.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати дослідження обговорювалися на Міжнародних науково-практичних конференціях: “Василь Сухомлинський у діалозі з сучасністю” (Кіровоград, 2003), “Валеологія:

сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку” (Харків, 2006), “Зміст громадянської освіти і виховання: історія, реалії, перспективи” (Херсон, 2006); Всеукраїнських науково-практичних конференціях: ”Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку” (Кіровоград, 2004), ”Педагогічна спадщина І.Г.Ткаченка в контексті модернізації шкільної системи освіти” (Кіровоград, 2004), “Інноваційна діяльність сучасного позашкільного закладу” (Кіровоград, 2006); обласних науково-практичних конференціях “Концепція профільного навчання в старшій школі: умови реалізації” (Кіровоград, 2004), “Василь Сухомлинський і сучасність: особистість учителя” (Кіровоград 2005), “Василь Сухомлинський і сучасність: культурологічна орієнтація школи в особистісному вимірі” (Кіровоград, 2007), “Розвиток обдарованості особистості: теорія, досвід, перспективи” (Кіровоград, 2008), “Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України” (Кіровоград, 2009); на засіданнях лабораторії діяльності позашкільних закладів Інституту проблем виховання АПН України, на засіданнях кафедри педагогіки і психології Кіровоградського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського.

**Публікації.** Результати дослідження висвітлено у 17 одноосібних публікаціях, із них 6 – у фахових виданнях, затверджених ВАК України, 1 посібник у 2-х виданнях, 2 програми.

**Структура роботи.** Дисертація складається із вступу, двох розділів, висновків за розділами, загальних висновків, додатків, списку основної використаної літератури (234 найменування). Загальний обсяг дисертації становить 233 сторінки, з них 170 сторінок основного тексту. Робота містить 15 таблиць, 13 рисунків, 11 додатків.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність і ступінь розробленості проблеми; визначено мету, завдання, об’єкт, предмет, методи дослідження; розкрито його наукову новизну, практичне значення; відображено апробацію і впровадження результатів дослідження.

У *першому розділі* – **“Проблема формування навичок здорового способу життя підлітків у педагогічній теорії та практиці”** – окреслено соціально-педагогічні передумови формування навичок здорового способу життя підлітків; проаналізовано основні законодавчі і нормативні акти України, що стосуються забезпечення умов здорового способу життя населення та стан дослідженості проблеми у практиці роботи позашкільних навчальних закладів; розкрито сутність і структуру поняття “навички здорового способу життя”, виокремлено тлумачення супутніх понять: “здоров’я” та “здоровий спосіб життя”; визначено компоненти, критерії та показники рівнів сформованості навичок здорового способу життя підлітків.

Аналіз наукової літератури дає підстави констатувати, що проблема

формування навичок здорового способу життя підлітків знаходить відображення у працях ряду науковців, психологів, педагогів (вивченню методів діагностики, стимуляції здоров'я, його збереженню і зміцненню в учнівському середовищі присвячені наукові праці Е.Г.Булич та І.В.Муравова; учені С.М.Громбах, В.О.Сухомлинський вивчали взаємозв'язки між організацією педагогічного процесу та збереженням здоров'я дітей; виховання здорового способу життя дітей та підлітків досліджували О.Д.Дубогай, М.Д.Зубалій, С.В.Лапаєнко).

Вивчення досвіду роботи позашкільних навчальних закладів дозволяє стверджувати, що ефективність потенційних можливостей позашкільного навчального закладу у формуванні навичок здорового способу життя підлітків підвищується при забезпеченні педагогічних умов реалізації здобутих знань, формування практичних умінь і навичок; самостійного вибору і використання суб'єктами навчального процесу доступних для сприйняття форм і методів; вдосконалення змісту навчально-виховних курсів та спецкурсів (розроблених із врахуванням регіональних особливостей для гуртків валеологічного спрямування), урахування вікових потреб, здібностей та інтелектуальних можливостей вихованців позашкільних навчальних закладів.

На основі узагальнення наукових праць О.М.Ващенко (Педагогічні умови формування умінь і навичок здорового способу життя учнів 1–4-х класів шкіл-інтернатів), Д.М.Солопчука (Формування умінь і навичок здорового способу життя молодших підлітків у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі) уточнено поняття “навички здорового способу життя” підлітків як усвідомлені дії, вироблені у процесі свідомого оволодіння спеціальними знаннями, вміннями, досвідом профілактики і зміцнення здоров'я, що проявляються у дотриманні здорового способу життя. До складових здорового способу життя включено види діяльності, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я: фізичний розвиток та загартування організму, рухову активність, валеологічно обґрунтований режим дня як засіб формування навичок здорового способу життя підлітків, гігієну тіла.

Аналіз науково-педагогічних досліджень дозволяє визначити компоненти сформованості навичок здорового способу життя підлітків: когнітивний (критерій – валеологічні знання), емоційно-ціннісний (критерій – ставлення до власного здоров'я), практично-діяльнісний (критерій – оздоровча діяльність).

Встановлено, що критерій оцінки сформованості *когнітивного* компонента визначається такими показниками: знання про здоров'я як цілісне поняття; знання про власний організм; знання власного стану здоров'я; розуміння впливу шкідливих звичок на стан здоров'я; знання впливу факторів, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я.

Критерій оцінки сформованості *емоційно-ціннісного* компонента визначається такими показниками: усвідомлення необхідності бути здоровим, ставлення до власного здоров'я, прояв життєвої позиції стосовно дотримання валеологічно обґрунтованого режиму дня, раціональної організації вільного часу, використання його з користю для здоров'я.

Критерій оцінки сформованості *практично-діялісного* компонента



виявляється у вчинках та поведінці, що сприяє здоровому способу життя: залучення ровесників, знайомих та членів родини до оздоровчої діяльності; підвищення рухової активності, вдосконалення навичок особистої гігієни та постійний пошук нових форм і методів оздоровлення організму; зацікавленість науково-популярною літературою з валеології, медицини; запобігання формуванню шкідливих звичок; участь у масових заходах валеологічного характеру.

Для з'ясування рівня сформованості навичок здорового способу життя підлітків було проведено аналіз річних навчально-виховних планів, програм гуртків валеологічної спрямованості, опитування педагогів, вихованців позашкільних навчальних закладів і їхніх батьків. На основі досліджень О.М.Ващенко, С.О.Свириденко, Т.Г.Шаповалової було розроблено авторську методику оцінювання рівнів сформованості навичок здорового способу життя підлітків, діагностичні матеріали, зміст яких спрямовувався на виявлення рівнів валеологічних знань, ставлення до власного здоров'я, оздоровчої діяльності.

Застосування розроблених критеріїв та показників у дослідно-експериментальній роботі стало передумовою для визначення трьох груп вихованців, кожна з яких відповідала певному рівню сформованості навичок здорового способу життя підлітків у позашкільних навчальних закладах: активно-творчому, емоційно-усвідомленому, індіферентно-репродуктивному.

До *активно-творчого* рівня було віднесено підлітків, у яких проявлявся стійкий інтерес до збагачення знань про здоров'я; наявні стійкі мотиваційні установки на збереження та зміцнення здоров'я; перманентне дотримання основних принципів здорового способу життя. В ієрархії загальнолюдських та особистісних цінностей дана група підлітків домінанти здоров'я вважає пріоритетними, усвідомлює значення здоров'я як умову реалізації власного фізичного, інтелектуального й творчого потенціалу. Для них характерна розумна регуляція життєдіяльності.

Група вихованців з *емоційно-усвідомленим* рівнем визначалася свідомим ставленням до власного здоров'я, осмисленням впливу на стан здоров'я шкідливих звичок та інших негативних факторів; орієнтацією на необхідність збереження здоров'я. Але у виборі ціннісних орієнтацій у підлітків переважали матеріальні цінності та періодичне дотримання основних принципів здорового способу життя.

*Індіферентно-репродуктивний* рівень притаманний тим учням, які не виявляють інтересу до знань про зміцнення здоров'я, діяльнісного прояву здорового способу життя. У них відсутнє усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя, прослідковується споживацьке ставлення до здоров'я, байдужість до згубного впливу на здоров'я шкідливих звичок. Підлітки більше цікавляться зовнішнім виглядом та думкою оточуючих, ніж здоров'ям; не вважають здоров'я найвищою людською цінністю.

Загальний стан сформованості навичок здорового способу життя підлітків, що входили в коло генеральної сукупності, є скоріше незадовільним, аніж позитивним, оскільки 20,1 % опитаних за розробленою методикою виявили активно-творчий рівень, емоційно-усвідомлений рівень порівняно менша кількість – 36,7 %, а 43,2 % – індіферентно-репродуктивний рівень сформованості навичок здорового способу життя.

У процесі дослідно-експериментальної роботи вивчено стан сформованості навичок здорового способу життя підлітків, досліджено та проаналізовано рівні мотивації до здорового способу життя, валеологічних знань та умінь їх застосовувати з метою зміцнення і збереження власного здоров'я, поінформованість підлітків про здоровий спосіб життя, наявність навичок (дотримання режиму дня, раціональне харчування, загартування, особиста гігієна, фізичний розвиток, психічне розвантаження, раціональна організація вільного часу, використання його з користю для здоров'я).

Для з'ясування рівнів сформованості навичок здорового способу життя вихованців позашкільних навчальних закладах здійснено аналіз річних навчально-виховних планів, програм гуртків валеологічної спрямованості, анкетування педагогів, учнів і їхніх батьків.

Нами виявлено низку протиріч, що впливають на рівень сформованості навичок здорового способу життя підлітків, а саме: недостатній рівень валеологічної освіти і спрямованості виховання у позашкільних навчальних закладах на зміцнення їх здоров'я. А також обмеженість організаційно-педагогічних форм та особистісно зорієнтованих методик у навчально-виховному процесі, відсутність цілісної педагогічної системи, що передбачає навчальні, організаційні і практичні заходи для впровадження ефективних методик формування здорового способу життя вихованців.

З метою підсилення мотивації підлітків до здоров'язберігаючої діяльності, були змодельовані педагогічні умови, які передбачали: спрямування змісту практичної діяльності підлітків на розширення їх уявлень про навички здорового способу життя; впровадження у навчально-виховний процес програм, зміст яких спрямований на усвідомлення й збереження здоров'я як найвищої цінності; урахування індивідуальних особливостей та вікових потреб підлітків; підвищення компетентності педагогів позашкільних навчальних закладів з проблеми формування навичок здорового способу життя підлітків; об'єднання виховної діяльності сім'ї та позашкільних закладів шляхом залучення до навчально-виховного процесу батьків вихованців.

Теоретична і практична підготовка підлітків забезпечувалися шляхом апробації розроблених автором програм гуртків валеологічного спрямування, студій, клубів. Враховувалися індивідуальні потреби і запити вихованців, створювалося комфортне навчально-виховне середовище для пізнавальної діяльності, самоаналізу, саморозвитку.

У *другому розділі* – **“Експериментальна перевірка ефективності формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі”** – визначено основні засади організації формувального етапу педагогічного експерименту, форми спільної діяльності педагогів і батьків із закріплення в підлітків навичок здорового способу життя, проведено аналіз результатів дослідження.

На формувальному етапі експерименту ми оцінювали ефективність формуючих впливів експериментального дослідження. В експерименті брали участь дві групи учасників: експериментальна група та контрольна група.

Експериментальна група складалася з учнів центру позашкільного виховання “Контакт” при навчально-виховному об’єднанні “Спеціалізований загальноосвітній навчальний заклад 1 ступеню “Гармонія” – Гімназія імені Тараса Шевченка міста Кіровограда, Новоукраїнського районного центру дитячої та юнацької творчості – 100 вихованців. Контрольну групу склали вихованці Бориспільського районного будинку дитячої та юнацької творчості, Кіровоградського обласного центру дитячої та юнацької творчості – 60 вихованців.

З метою комплексного підходу до складових навчально-виховного процесу, спрямованого на формування навичок здорового способу життя підлітків, була розроблена модель формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі, в основу якої закладено організаційно-методичне забезпечення позашкільної виховної роботи: зміст, форми, методи та засоби формування навичок здорового способу життя (рис. 1).

Спільно з керівниками експериментальних гуртків відповідно до проблеми дослідження були реалізовані такі напрями роботи та виховні завдання з формування навичок здорового способу життя підлітків: усвідомлення підлітками змісту здорового способу життя; вивчення та врахування індивідуальних особливостей членів гуртка, їхніх інтересів та потреб; формування колективу однодумців, налагодження міжособистічних взаємин і створення ціннісно-орієнтаційної єдності в ньому; розвиток світогляду вихованців, спонукання до обміну досвідом між однолітками; участь у масових заходах, що пропагують здоровий спосіб життя.

Важлива роль належала принципам активності та самостійної діяльності вихованців, створенню особистісно значущих для підлітків виховних ситуацій.

Зміст практичної діяльності керівників експериментальних груп характеризувався уведенням спецкурсів із формування навичок здорового способу життя, реалізації потенційних можливостей позашкільного навчального закладу на основі міжпредметних зв’язків, контролю і корекції процесу формування навичок здорового способу життя підлітків.

Підвищенню ефективності процесу формування навичок здорового способу життя підлітків сприяла апробація таких педагогічних умов: спрямування змісту практичної діяльності підлітків на розширення їхніх уявлень про навички здорового способу життя; впровадження у навчально-виховний процес навчально-виховних програм, зміст яких спрямований на усвідомлення й збереження здорового способу життя; урахування індивідуальних особливостей та вікових потреб підлітків; підвищення компетентності педагогів позашкільних навчальних закладів з проблеми формування навичок здорового способу життя підлітків; об’єднання виховної діяльності сім’ї та позашкільних закладів шляхом залучення до навчально-виховного процесу батьків гуртківців.

У процесі дослідження використовувалися колективні, групові, індивідуальні форми та методи виховання гуртківців, а також самонавчання та взаємонавчання. Серед методів навчання надавалася перевага таким, як розповідь, пояснення, бесіда, тренінги, дискусія, робота з навчальними джерелами, вправи, практичні роботи, проектна діяльність, ігри, самопрезентації, переконування, привчання,

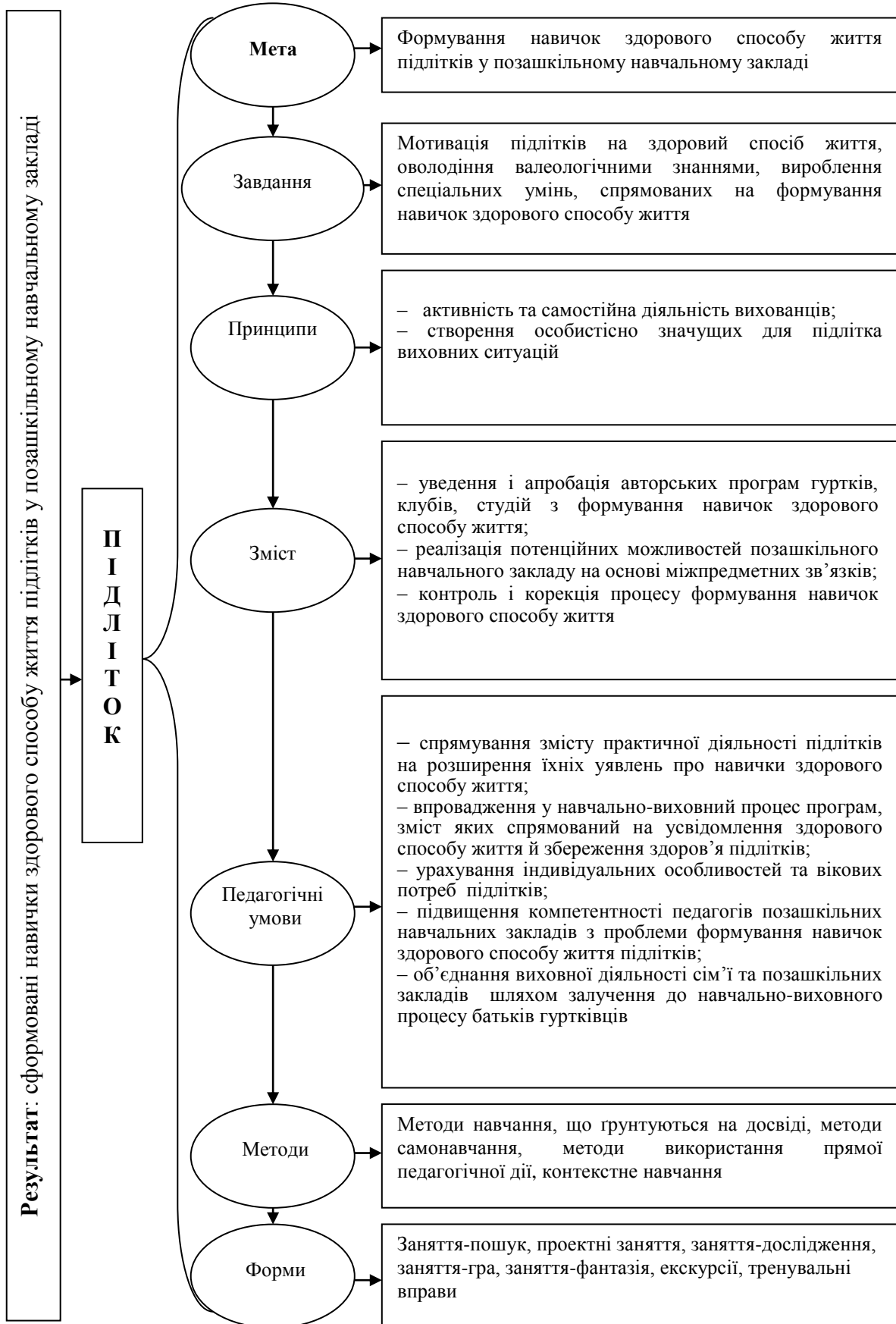


Рис. 1. Модель формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі

заохочення. Використовувалися заняття-пошук, заняття-гра (“Знайди помилку”), сценарії популярних телепередач (“Найрозумніший”, “Поле чудес”), подорожі на природу з метою вивчення лікарських рослин, прес-конференція (“Здоров’язберігаюче середовище”), документальний практикум (“Я та моє оточення”), заняття-фантазія (“Планета Здоров’ятко”), метод розігрування критичних ситуацій, метод візуалізації, ведення особистого щоденника, словника понять, написання статей або мінікниг, рефератів чи повідомлень, створення власного портфоліо, індивідуальна оцінка, “кошик очікувань”, “мозковий штурм”, аукціон ідей, асоціативні та опорні схеми. Ефективними було введення у практику роботи музично-рухових пауз, динамічних перерв.

Методика формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі передбачала вирішення наступних завдань: мотивація підлітків на здоровий спосіб життя, оволодіння валеологічними знаннями, вироблення спеціальних вмінь, спрямованих на формування навичок здорового способу життя. У навчально-виховний процес експериментальних позашкільних закладів було впроваджено програму гуртка “Здоров’я і краса”, зміст якої спрямовувався на виховання у підлітків свідомого ставлення до здоров’я як найвищої людської цінності. Провідними завданнями, що вирішувалися у процесі діяльності гуртка, було вироблення мотиваційних установок на самооздоровлення (загартування, фізичні вправи, раціональне харчування), попередження захворювань, зменшення шкідливої дії несприятливих факторів, прищеплення навичок особистої гігієни, оволодіння навичками оздоровлення організму. Варіативна частина програми використовувалася як програма факультативу в школах, в інших гуртках, студіях та клубах оздоровчого напрямку у позашкільних навчальних закладах. Окремі заняття у практичній діяльності з дітьми використовували вчителі біології, валеології, класні керівники та вихователі під час проведення уроків, виховних бесід та класних годин.

Виконання навчальних завдань спрямовувалося на формування спеціальних знань і життєво важливих навичок здорового способу життя з урахуванням індивідуальних можливостей підлітків. Виховні завдання реалізовувалися шляхом формування потреби самостійної оздоровчої діяльності, особистісних якостей, відповідального ставлення до власного здоров’я та здоров’я оточуючих; потреби у систематичних заняттях фізичною культурою.

Оздоровча діяльність сприяла закріпленню навичок здорового способу життя (організація оптимального рухового режиму, раціонального харчування, особистої гігієни, дотримання режиму дня); зміцненню імунітету (загартування, відсутність шкідливих звичок).

Підвищення професійної педагогічної майстерності, удосконалення педагогічних компетентностей та поповнення портфоліо керівників гуртків здійснювалося шляхом проведення семінарів, майстер-класів, індивідуальних консультацій. Методичні заняття для педагогів-початківців включали: розробку діагностичних матеріалів, конспектів занять, сценаріїв масових заходів, спрямованих на пропаганду здорового способу життя; складання характеристик гуртківців; аналіз результатів навчання дітей; підготовку до роботи з батьками.

З метою організації спільної діяльності педагогічних працівників позашкільного навчального закладу з батьками із закріплення в підлітків навичок здорового способу життя та для підвищення педагогічної і валеологічної культури батьків, створення сприятливого валеологічного середовища у родині було розроблено програму спецкурсу “Здорова дитина – щаслива родина”, організовано недільну школу для батьків, розроблено і впроваджено у практику методичні рекомендації.

Програма занять включала такі етапи: визначення основних завдань, форм і методів взаємодії педагогів і батьків для збереження та зміцнення здоров'я дітей; надання батькам інформації про фактори впливу сімейного середовища на здоров'я підлітків, про роль психологічного клімату в сім'ї; забезпечення системного підходу у вихованні здорового способу життя підлітків. Проводився аналіз і проектувалися умови щодо вдосконалення спільної роботи в напрямку формування навичок здорового способу життя в умовах сім'ї.

У роботі з батьками використовувалися такі форми роботи, як діалогічні лекції, індивідуальні консультації, демонстрування відеоматеріалів, презентації авторських виховних методик, участь батьків у плануванні навчально-виховної діяльності гуртка з проблеми формування навичок здорового способу життя.

Зрізи, проведені в експериментальних групах (ЕГ) та їх співставлення з результатами, отриманими в контрольних групах (КГ) підтверджують ефективність розроблених педагогічних умов формування навичок здорового способу життя. На час завершення формувального етапу експерименту в експериментальних групах (ЕГ) кількість учнів, віднесених до активно-творчого рівня сформованості навичок здорового способу життя збільшилася на 11,2 %, емоційно-усвідомленого – на 2,9 %, індиферентно-репродуктивного зменшилася на 14,1 %.

Динаміка рівнів сформованості навичок здорового способу життя підлітків представлена у таблиці 1.

Таблиця 1

**Динаміка рівнів сформованості навичок здорового способу життя підлітків у позашкільних навчальних закладах**

Рівні сформованості навичок здорового способу життя підлітків	Кількість учнів у %				Різниця між показниками до і після експерименту	
	До експерим.		Після експерим.		ЕГ	КГ
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ		
Активно-творчий	19,4	18,7	30,6	21,1	+11,2 %	+2,4 %
Емоційно-усвідомлений	37,2	36,5	40,1	39,1	+2,9 %	+2,6 %
Індиферентно-репродуктивний	43,4	44,8	29,3	39,8	-14,1 %	-5,0 %

Таким чином, завдання дослідження були виконані. Проведена дослідно-експериментальна робота підтвердила основні положення завдань дослідження, що

дало змогу сформулювати відповідні висновки, узагальнити позитивні напрацювання у методичних матеріалах для педагогів-позашкільників і визначити перспективи подальшої роботи над означеною проблемою.

## ВИСНОВКИ

1. Вивчення стану проблеми у практиці роботи позашкільних закладів дало змогу виявити фактори, що негативно позначаються на формуванні навичок здорового способу життя підлітків: зниження зацікавленості вихованців у навчанні, підвищення негативного впливу “вулиці” на дітей, які не навчаються у позашкільних закладах, недостатня кількість програм та заходів валеологічного спрямування, адаптованих для підлітків з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей та вікових потреб.

Поглиблений аналіз програмного забезпечення формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільних навчальних закладах засвідчив наявність проблем, які потребують розв’язання. По-перше, недостатнє наукове обґрунтування підходів до розробки програм, які пропагують здоровий спосіб життя підлітків та їхній фізичний розвиток. По-друге, відсутнє чітке розуміння сутності типових і відмінних характеристик різних програм, їх типології. Окремими закладами в регіонах вироблено власні підходи до програмування, що створює широкі можливості для творчої реалізації дітей і педагогів, проте не завжди забезпечує якісний рівень діяльності гуртків.

2. Теоретичний аналіз та узагальнення психолого-педагогічних досліджень дали змогу уточнити зміст поняття “навички здорового способу життя” підлітків як усвідомлені дії, вироблені у процесі свідомого оволодіння спеціальними знаннями, вміннями, досвідом профілактики і зміцнення здоров’я, що виражається у дотриманні здорового способу життя.

3. У процесі дослідження для оцінювання рівнів сформованості навичок здорового способу життя підлітків нами визначено наступні компоненти: когнітивний (критерій – валеологічні знання), емоційно-ціннісний (критерій – ставлення до власного здоров’я), практично-діяльнісний (критерій – оздоровча діяльність).

Встановлено, що критерій оцінки сформованості когнітивного компоненту визначається такими показниками: знання про здоров’я як цілісне поняття; знання про власний організм; розуміння впливу шкідливих звичок на стан здоров’я; знання впливу факторів, що сприяють збереженню та зміцненню здоров’я. Критерій оцінки сформованості емоційно-ціннісного компоненту визначається такими показниками: усвідомлення необхідності бути здоровим, ставлення до власного здоров’я, наявність життєвої позиції стосовно дотримання валеологічно обґрунтованого режиму дня, раціональної організації вільного часу, використання його з користю для здоров’я. Критерій оцінки сформованості практично-діяльнісного компоненту виявляється у вчинках та поведінці, що сприяє здоровому способу життя: залучення ровесників, знайомих і членів родини до оздоровчої діяльності; підвищення рухової активності, вдосконалення навичок особистої гігієни та постійний пошук нових форм і методів оздоровлення організму;

зацікавленість науково-популярною літературою з валеології, медицини тощо; запобігання формуванню шкідливих звичок; участь у масових заходах валеологічного спрямування.

У перебігу констатувального експерименту виявлено рівні сформованості навичок здорового способу життя підлітків у позашкільних навчальних закладах: активно-творчий (19,4 %), емоційно-усвідомлений (37,2 %), індіферентно-репродуктивний (43,4 %).

4. Відповідно до завдань дослідження нами було розроблено модель формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі. Компоненти моделі спрямовані на розвиток особистості підлітка та формування його практичних навичок. У схемі відображено взаємозв'язок між її структурними елементами: метою, завданнями, принципами, педагогічними умовами, змістом, формами, методами, засобами формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі

Розроблено та експериментально перевірено педагогічні умови формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі: спрямування змісту практичної діяльності підлітків на розширення їх уявлень про навички здорового способу життя; впровадження у навчально-виховний процес програм, зміст яких спрямований на усвідомлення здорового способу життя; урахування індивідуальних особливостей і вікових потреб підлітків; підвищення компетентності педагогів позашкільних навчальних закладів з проблеми формування навичок здорового способу життя підлітків; об'єднання виховної діяльності сім'ї та позашкільних закладів шляхом залучення у навчально-виховний процес батьків. У контрольних групах такої динаміки не виявлено.

Доведено, що розроблені педагогічні умови формування навичок здорового способу життя засобами позашкільної освіти є ефективними. Упровадження їх у діяльність позашкільних закладів підвищує рівень сформованості навичок здорового способу життя підлітків. На час закінчення формувального етапу експерименту в експериментальних групах активно-творчий рівень сформованості навичок здорового способу життя підлітків збільшився на 11,2 %, емоційно-усвідомлений – на 2,9 %, індіферентно-репродуктивний зменшився на 14,1 %.

Проведене педагогічне дослідження не вичерпує всіх аспектів порушеної проблеми. Подальші напрями дослідження вбачаються: у вивченні можливостей позашкільних навчальних закладів з формування навичок здорового способу життя в дітей молодшого шкільного віку; використанні потенційних можливостей громадських організацій, батьківських спілок з утвердження в підростаючого покоління ідеалу здорового способу життя та здоров'я як найвищої людської цінності.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### **Статті у фахових виданнях**

1. Калюжна О. І. Використання здоров'язберігаючої концепції В. О. Сухомлинського в умовах загальноосвітніх навчальних закладів /



О. І. Калюжна // Історико-педагогічний альманах. – Умань : Міленіум, 2007. – № 1. – С. 36–40.

2. Калюжна О. І. Проблеми здоров'я і проблеми краси у педагогіці В.О.Сухомлинського / О. І. Калюжна // Наукові записки. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2003. – Вип. 52. – С. 88–90.

3. Калюжна О. І. Проблеми морального й фізичного виховання підлітків у педагогічній спадщині І. Г.Ткаченка / О. І. Калюжна // Імідж сучасного педагога. – Полтава : ТОВ “АСМІ”, 2004. – № 2–3. – С. 111–114.

4. Калюжна О. І. Валеологічне виховання підлітків засобами гурткової роботи / О. І. Калюжна // Валеологія : сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (квіт. 2006 р.). – Харків : ІМЦ ХОПДЮТ, 2006. – С. 93–98.

5. Калюжна О. І. Вплив родинного виховання на формування навичок валеологічної поведінки у підлітків / О. І. Калюжна // Педагогіка і психологія. – Чернівці : Рута, 2007. – Вип. 345. – С. 95–103.

6. Калюжна О. І. Проблеми здоров'я дітей у педагогіці В.О.Сухомлинського та навчальних закладах / О. І. Калюжна // Імідж сучасного педагога. – Полтава : ТОВ “АСМІ”, 2007. – № 3 (72). – С. 45–48.

#### **Посібники, програми**

1. Калюжна О. І. Косметика : навч.-метод. посіб. / О. І. Калюжна. – Кіровоград : ПП “Поліграф-Терція”, 2002. – 160 с.

2. Калюжна О. І. “Здорова дитина – щаслива родина” : програма спецкурсу для батьків та вихователів / О. І. Калюжна. – Кіровоград : ВЦ “Інформаційна мережа”, 2004. – 20 с.

3. Калюжна О. І. Косметика : навч.-метод. посіб. / О. І. Калюжна. – 2-ге вид. доп. – Кіровоград : ВЦ “Інформаційна мережа”, 2004. – 172 с.

#### **Інші публікації**

1. Калюжна О. І. Формування самодостатньої особистості засобами позашкільної освіти / О. І. Калюжна // Таврійський вісник освіти. – Херсон : Руно, 2006. – № 4 (16). – С. 150–156.

2. Калюжна О. І. Вплив родинного виховання на формування навичок валеологічної поведінки в підлітків / О. І. Калюжна // Валеологічна освіта в навчальних закладах України : стан, напрямки й перспективи. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. – С. 124–127.

3. Калюжна О. І. Використання особистісно орієнтованих виховних технологій у процесі викладання спецкурсу “Здоров'я і краса” / О. І. Калюжна // Валеологічна освіта в навчальних закладах України : стан, напрямки й перспективи. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. – С. 117–124.

4. Калюжна О. І. Методичні рекомендації щодо проведення занять з курсу “Косметика” для учнів 6–9 класів / О. І. Калюжна // Методичний вісник. – Кіровоград : ПП “Поліграф-Терція”, 2002. – № 37. – С. 115–132.

5. Калюжна О. І. Програма спецкурсу “Здоров'я і краса” / О. І. Калюжна // Збірник програм гуртків, студій, творчих об'єднань Кіровоградського обласного

центру дитячої та юнацької творчості. – Кіровоград : ВЦ “Імекс-ЛТД”, 2003. – С. 187–199.

6. Калюжна О. І. Життєтворчість як спосіб самопрограмування підлітків / О. І. Калюжна // Інноваційна діяльність сучасного позашкільного закладу : досвід, пошуки, проблеми : зб. матеріалів наук.-практ. конф. – Кіровоград : ВЦ “Імекс-ЛТД”, 2006. – С. 213–217.

7. Калюжна О. І. Формування валеологічного світогляду підлітків у позашкільних навчальних закладах (історичний аспект) / О. І. Калюжна // Валеологічна освіта в навчальних закладах України : стан, напрямки й перспективи. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. – С. 77–84.

8. Калюжна О. І. Формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі / О. І. Калюжна // Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2009. – С. 138–143.

## АНОТАЦІЇ

**Калюжна О. І. Формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.07 – теорія і методика виховання. – Інститут проблем виховання АПН України. – Київ, 2010.

Дисертація присвячена вивченню процесу формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі. Визначено зміст та розроблено критерії, засоби формування навичок здорового способу життя підлітків в умовах позашкільного навчального закладу.

У дисертації знайшли теоретичне обґрунтування і експериментальну апробацію основні компоненти сформованості навичок здорового способу життя підлітків: когнітивний (валеологічні знання), емоційно-ціннісний (ставлення до власного здоров'я), практично-діяльнісний (оздоровча діяльність). Розроблено та апробовано модель формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, гурткова робота, підлітки, навички, позашкільний навчальний заклад.

**Калюжная О. И. Формирование навыков здорового образа жизни подростков во внешкольном учебном заведении.** – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.07 – теория и методика воспитания. – Институт проблем воспитания АПН Украины. – Киев, 2010.

Диссертация посвящена изучению процесса формирования навыков здорового образа жизни подростков во внешкольном учебном заведении. Осуществлен анализ философских, психологических и педагогических работ по проблеме исследования. Присутствует характеристика теоретических основ

исследования, в составе которых положения психолого-педагогической науки о дидактических аспектах образования, в частности валеологического направления; раскрыт системный подход к исследованию научных проблем; становление и развитие системы внешкольного образования; личностно-ориентированные воспитательные технологии и их практическое применение в условиях внешкольного образования. В соответствии с целью и задачами раскрыт и проанализирован понятийно-категориальный аппарат исследования.

В результате анализа научной литературы установлено факторы, которые негативно влияют на формирование навыков здорового образа жизни подростков: снижение заинтересованности учеников к процессу обучения, повышение негативного влияния “улицы” на детей, которые не посещают внешкольные учебные заведения, недостаточное количество программ и мероприятий валеологического направления, адаптированных для подростков с учетом индивидуальных особенностей этой возрастной категории.

Уточнено определение понятия “навыки здорового образа жизни” – это осознанные действия, выработанные в процессе осознанного приобретения специальных знаний, умений, опыта профилактики и укрепления здоровья, что выражается в соблюдении здорового образа жизни.

В диссертации теоретически обоснованы и экспериментально апробированы основные компоненты формирования навыков здорового образа жизни подростков: когнитивный (валеологические знания), эмоционально-ценностный (отношение подростков к собственному здоровью), практически-деятельный (оздоровительная деятельность).

Критерий оценки сформированности когнитивного компонента проявляется через такие показатели: знания о здоровье как целостном понятии; знания о своем организме; понимание влияния вредных привычек на состояние здоровья; знание факторов, которые влияют на сохранение и укрепление здоровья. Критерий оценки сформированности эмоционально-ценностного критерия характеризуется степенью отношения к собственному здоровью, проявляется в осознании необходимости быть здоровым, отношении к собственному здоровью, наличии жизненной позиции относительно валеологически обоснованного режима дня, рациональной организации свободного времени, использовании его с пользой для здоровья. Критерий оценки сформированности практически-деятельного компонента проявляется в поступках и поведении, которые способствуют здоровому образу жизни: привлечение ровесников, знакомых и членов семьи к оздоровительной деятельности; повышение двигательной активности, усовершенствовании навыков личной гигиены, постоянный поиск новых форм и методов оздоровления организма; заинтересованность к работе с научно-популярной литературой по валеологии, медицине; предупреждение формирования вредных привычек; участие в массовых мероприятиях валеологического характера.

Определены и экспериментально проверены формы и методы воспитательной работы с учениками внешкольных учебных заведений. Разработаны и экспериментально проверены педагогические условия, внедрение которых в учебно-воспитательный процесс внешкольных учебных заведений

обеспечило положительную динамику увеличения количества учеников экспериментальных групп с высоким уровнем навыков здорового образа жизни. Так, к окончанию формирующего этапа эксперимента в экспериментальных группах активно-творческий уровень сформированности навыков здорового образа жизни подростков повысился на 11,2 %, эмоционально-осознанный – на 2,9 %, индифферентно-репродуктивный уменьшился на 14,1 %.

Доказана эффективность модели формирования навыков здорового образа жизни при условии реализации его основных компонентов: формирования валеологического мировоззрения у всех участников учебно-воспитательного процесса; реализация потенциальных возможностей учебных дисциплин школьной программы на основе межпредметных связей; осуществление соответствующей подготовки педагогических кадров путем внедрения интегрированного спецкурса; педагогизация родителей. Внедрение модели формирования навыков здорового образа жизни в деятельность внешкольных учреждений значительно повышает уровень их сформированности у подростков.

Результаты исследования могут быть использованы педагогами внешкольных учебных заведений, общеобразовательных школ, других учебно-воспитательных заведений, а также для решения теоретических и практических задач в воспитании учащейся молодежи.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, кружковая работа, подростки, навыки, внешкольное учебное заведение.

**Kalyzna O. I. The formation of the skills of a healthy way of life among jeenagers in extracurricular educational establishments.** – Manuscript.

The thesis for obtaining the degree of candidate of pedagogic sciences in speciality 13.00.07 – theory and methodology of upbringing. – Institute of the Problems of Education at the Academy of the Pedagogical Sciences of Ukraine. – Kyiv, 2010.

Candidate The thesis is dedicated to the studying of the process of formation of the skills of healthy way of life among teenagers in extracurricular educational establishments. The author has defined the context and developed the criteria and means of formation of the skills of healthy way of life among teenagers in extracurricular educational establishment thy way of life among teenagers in extracurricular educational establishments.

The main components of formed skills of a healthy lifestyle such as: cognitive (health knowledge), emotionally-value (attitude to own health), practical-activity (recreational activities) were theoretically grounded and tested in the paper. The model of educationally – cognitive activity of teenagers aimed at the formation of skills of a healthy way of life in extracurricular educational establishments was developed and tested.

**Key words:** the healthy way of life, club work, teenagers, skills, extracurricular educational establishments.