

УДК 004.382.7

DOI: 10.31652/2412-1142-2020-56-135-142

**Носенко Юлія Григорівна**

кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник,  
Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України, м. Київ, Україна  
ORCID ID 0000-0002-9149-8208  
*Nosenko-y@ukr.net*

**Сухіх Аліса Сергіївна**

кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник,  
Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України, м. Київ, Україна  
ORCID ID 0000-0001-8186-1715  
*Alisam@ukr.net*

### **ТРЕНІНГ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ»: РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ**

**Анотація.** Упродовж останніх років, коли інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) повсюдно впроваджуються у всі сфери життєдіяльності, включаючи освітню діяльність і дозволяя підростаючого покоління, особливої актуальності набуває підготовка користувачів до їх виваженого, здоров'язбережувального використання. Підлітки, організм яких проходить процеси інтенсивної перебудови, фізичного й психічного розвитку, потребують особливої уваги, зокрема в питаннях формування ціннісного і відповідального ставлення до власного здоров'я. Ця проблема загострюється в умовах карантинних обмежень і віддаленого навчання, коли час взаємодії з цифровими екранними пристроями вимушено збільшується. Вчителям важливо приділяти увагу розвитку компетентності учнів в аспекті здоров'язбережувального використання ІКТ. З цієї метою нами був розроблений курс тренінгових занять «Здоров'язбережувальне використання інформаційно-комунікаційних технологій». Тренінг охоплює 12 академічних годин (12 уроків) і розрахований на навчання у вікових класах з 5 по 9 включно. Заняття можуть проводитись у межах викладання навчальних предметів «Основи здоров'я», «Інформатика» за рахунок варіативної частини, класних годин, факультативів та ін. Заняття доцільно проводити у підгрупах учнів загальною кількістю максимум до 15 осіб (як очно, так і дистанційно). У статті представлено: психологічні особливості навчання підлітків; мету і завдання авторського курсу тренінгових занять; особливості, принципи і організаційні аспекти вивчення курсу; змістові блоки, рекомендовані для вивчення (у кожному – тема, мета, задачі), надано рекомендації щодо підсумкового контролю (групового проєкту). Наголошено, що упровадження цілеспрямованих навчальних і просвітницьких заходів, інтеграція відповідних компонентів у навчальні програми загальноосвітньої школи в межах різних навчальних дисциплін, узгоджена взаємодія всіх суб'єктів освітнього процесу сприятиме підготовці підростаючого покоління до свідомого і відповідального ставлення до власного здоров'я, здоров'язбережувальної діяльності, у т.ч. в аспекті використання ІКТ.

**Ключові слова:** інформаційно-комунікаційні-технології; здоров'язбережувальне використання; тренінг; учитель; учень.

#### **1. ВСТУП**

**Постановка проблеми.** Освіта відіграє особливу роль у формуванні пріоритету цінностей здоров'я. Природно, що піклування про власне здоров'я неможливе без знання того, чому це необхідно і як це робити (мотиваційний і діяльнісний аспекти). При тому доцільно розуміти освіту в даному контексті не тільки як освіту суто валеологічну, а значно ширше – як загальну освіту в цілому. Чим ґрунтовніше у людей розуміння основних філософських, природничих, гуманітарних конструктів, тим міцніше основа для створення системного уявлення про проблему здоров'я загалом. Як зазначено в [1], освітній контекст необхідно

забезпечити комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання відносно безумовного паритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях. Провідна роль у цьому процесі має належати закладам освіти.

Учителям (як майбутнім, так і практикуючим) важливо усвідомлювати відповідальність, необхідність забезпечення здоров'язбережувального навчання підрастаючого покоління. Підготовка вчителів до цієї діяльності може проходити як на базі закладів вищої педагогічної освіти, післядипломної педагогічної освіти, так і в рамках неформальних курсів, тренінгів, он-лайн занять, самоосвіти тощо.

Сьогодні багато учнів легковажно ставляться до наслідків для їхнього здоров'я, спричинених необмеженим використанням ІКТ. Ця проблема загострюється в умовах карантинних обмежень і віддаленого навчання, коли екранний час змушено збільшується. Важливо формувати в учнів уявлення про ризики некоректного використання ІКТ, негативні наслідки для організму людини, розвивати прагнення й навички безпечного, здоров'язбережувального використання ІКТ.

З метою озброєння вчителів теоретичним підґрунтям і практичними рекомендаціями щодо здоров'язбережувального використання ІКТ учнями під час занять, нами було розроблено курс тренінгових занять «Здоров'язбережувальне використання інформаційно-комунікаційних технологій». Матеріали курсу, що оформлені окремим розділом в авторському посібнику [2], дозволять не лише запровадити дієві ігрові методики в роботу з учнями, розвивати їхню компетентність в аспекті здоров'язбереження, а й поглибити власне обізнаність вчителів щодо зазначеної проблеми.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Чинники впливу ІКТ на здоров'я учнів аналізувалися фахівцями різних галузей (Грачова А. П., Гун Г. Ю., Дімова А. Л., Єрмолаєва Є. В., Жураковська А. Л., Косова О. О., Лаврентьєва Г. П., Мухаметзянов І. Ш. [3], Платонова А. Г. [4], Полька Н. С., Фатхутдинова Л. М., Якунін Я. Ю., Гейнсворт А. (A. Hainsworth) та ін.).

Особливості психічного, когнітивного розвитку підлітків, організм яких проходить процеси інтенсивної фізичної та психоемоційної перебудови і є вразливим до негативних факторів зовнішнього впливу проаналізовані в дослідженнях таких учених, як: Видра О. Г., Кулагіна І. Ю., Мухіна В. С., Павелків Р. В. та ін.

Питанням застосування ІКТ у навчальному процесі, аналізу педагогічного потенціалу їхнього використання присвячені праці Беспалька В. П., Бикова В. Ю., Верланя А. Ф., Гершунського Б. С., Жалдака М. І., Лапчика М. П., Лапінського В. В., Монахова В. М. Морзе Н. В., Ракова С. А., Рамського Ю. С., Роберт І. В., Семерікова С. О., Спіріна О. М. та ін.

Окремі аспекти збереження здоров'я школярів при використанні ІКТ висвітлені в роботах Бурова О. Ю., Гейнсфорта А. (Hainsworth A.), Гуна Г. Е., Жураковської А. Л., Зламанські Р. (Zlamanski R.), Лаврентьєвої Г. П., Лещенко М. П., Мухаметзянова І. Ш. [3], Платонової А. Г., Польки Н. С., Роберт І. В.), Чикареллі М. (Ciccarelli M.) та ін.

При цьому відсутні нароби щодо створення педагогічно обґрунтованих навчально-методичних комплексів (курсів, факультативів, тренінгів та ін.), що дозволили б учителю розвивати компетентність учнів в аспекті здоров'язбережувального використання ІКТ.

**Мета статті:** представити основні елементи авторського тренінгу «Здоров'язбережувальне використання інформаційно-комунікаційних технологій», що може бути використаний вчителями в освітній роботі з учнями 5-9 класів.

## **2. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

При плануванні і здійсненні здоров'язбережувальної педагогічної діяльності з учнями основної школи важливо враховувати психологічні особливості їхнього навчання:

- обрання методів і форм навчання, що підкреслюють більшу незалежність підлітків,

їхню самостійність;

- виникнення нових мотивів навчання: освіченості, прагнення до самореалізації, потреб до самоствердження і самовдосконалення;
- знання стають цінністю і дозволяють зайняти певний статус серед однолітків;
- спрямованість на самостійний пошук нових знань;
- супроводження процесу засвоєння знань інтелектуальними емоціями, вибіркоким засвоєнням знань за інтересом;
- перетворення оцінки на мотиваційний, стимулюючий інструмент, що є винагородою за роботу і визначає певний статус учня в колективі;
- потреба в комунікації, визнанні власної позиції, участі в групових видах діяльності [5].

Оскільки навчання у школі займає значне місце в житті підлітка, педагогам важливо відводити особливе місце тим видам освітньої діяльності, що здатні виявити самостійність, відповідальність і самоорганізованість підлітка, зробити його дорослішим у власних очах, стимулювати до взаємодії, висловлення і обґрунтування власних думок, самопрезентації. Привабливими стають самостійні форми занять, коли переважає демократичний стиль викладання, вчитель виступає у ролі тьютора, консультанта.

Розвиток у підлітків таких психічних властивостей як увага, рефлексія, воляова сфера і здатність до саморегуляції, створює підґрунтя для ефективного формування компетентності щодо здоров'язбережувального використання ІКТ. Дієвим виявляється застосування інтерактивних методів навчання, таких як навчальний тренінг, ділова гра, мозковий штурм, проблемна дискусія, групова навчальна і проєктна діяльність тощо, які сприяють підсиленню мотивації підлітків, інтелектуально-емоційному стимулюванню, залученню в колективну творчу діяльність, можливості проявити активність і лідерські якості.

У зв'язку з цим, для формування компетентності учнів щодо здоров'язбережувального використання ІКТ, доцільно проводити спеціальні навчально-виховні заходи, що враховували б особливості цієї вікової категорії. Так, нами було розроблено курс тренінгових занять «Здоров'язбережувальне використання інформаційно-комунікаційних технологій».

Мета курсу: підвищити рівень знань, умінь, навичок здоров'язбережувального використання ІКТ, ціннісних установок, переконань у доцільності дотримання необхідних заходів й обмежень, мотивації до цього.

Завдання курсу:

- сформувати уявлення учнів про поняття «здоров'я», «здоров'язбереження», розвивати ціннісне ставлення до власного здоров'я, як однієї з найважливіших цінностей життя;
- сформувати в учнів уявлення про поняття «інформаційно-комунікаційні технології», різні види ІКТ, їх відмінності, недоліки та переваги, можливості використання для вирішення різноманітних навчальних, професійних, життєвих завдань;
- сформувати уявлення про ризики некоректного використання ІКТ, негативні наслідки для організму людини;
- розвивати прагнення до безпечного, здоров'язбережувального використання ІКТ, переконання у необхідності збереження здоров'я власних очей, зору, опорно-рухового апарату, здатності до стійкої працездатності при використанні ІКТ;
- сформувати знання й уміння створювати безпечне робоче середовище при використанні ІКТ;
- розвивати навички учнів щодо профілактичних заходів для збереження здоров'я очей, спини та суглобів, правильної поведінки і тривалої працездатності при роботі з ІКТ;
- сформувати уявлення учнів про комп'ютерну залежність як деструктивне, небезпечне для здоров'я явище, хворобу ХХІ століття; надати рекомендації про способи її уникнення;
- сформувати в учнів уявлення про кібербулінг як негативне і небезпечне соціальне явище, надати рекомендації про способи його уникнення.

Особливості курсу визначаються:

- необхідністю впливати на свідомість учнів, мотивувати їх до здоров'язбережувальної поведінки. Лише усвідомлення відповідальності за власне здоров'я, безпеку та життя сприятиме активній діяльності в цьому напрямі;
- необхідністю спрямування освітнього впливу на формування в учнів знань, умінь і навичок, що зменшать ризики негативного впливу ІКТ на їхнє фізичне і психічне здоров'я;
- необхідністю реалізації низки організаційно-педагогічних умов, серед яких: міждисциплінарна інтегрованість здоров'язбережувального змісту різних навчальних предметів; дотримання санітарно-гігієнічних вимог до влаштування й обладнання навчальних кабінетів комп'ютерної техніки; забезпечення адаптивності робочого місця учня; зміна різних видів діяльності на уроці (у т.ч. виконання релаксаційних вправ після роботи з ІКТ); створення психологічно-сприятливої атмосфери в освітньому процесі та ін.;
- необхідністю узгодження педагогічних, просвітницьких і повсякденних дій з іншими прямими і опосередкованими учасниками освітнього процесу (вчителями-предметниками, адміністрацією, медичними працівниками, батьками та ін.) для уникнення розбіжностей і протиріч, підвищення ефективності формування ЗСІКК учнів, створення сприятливого здоров'язбережувального середовища в закладі освіти.

Курс охоплює 12 академічних годин та передбачає проведення 12 занять (уроків). Курс розрахований на навчання у вікових класах з 5 по 9 включно. Заняття можуть проводитись у межах викладання навчальних предметів «Основи здоров'я», «Інформатика» за рахунок варіативної частини, класних годин, факультативів та ін. Заняття доцільно проводити у підгрупах учнів загальною кількістю 10-12 осіб (максимум до 15 осіб).

При плануванні роботи вчителю необхідно керуватися такими *принципами*:

- принцип науковості – визначає необхідність ознайомлення учнів з сучасними науковими знаннями. Тобто зміст навчального матеріалу має бути достовірним, відповідати науковим фактам, не суперечити їм. Доцільно залучати учнів до самостійного виокремлення актуальних проблем та пошуку шляхів їхнього вирішення;
- принцип систематичності і послідовності – наступність у викладанні й опануванні навчального матеріалу, послідовний і безперервний перехід від простого до складного (правило концентричних кіл) з урахуванням логіки предмету та вікових особливостей учнів;
- принцип свідомості і активності – ґрунтуються на розумінні особливостей і закономірностей пізнавальної діяльності людини, усвідомленні того, що знання не передаються, а стають надбанням людини в результаті свідомої активної діяльності. Свідоме засвоєння знань учнями залежить від низки факторів: мотивів навчання, усвідомлення учнями мети і бачення перспектив застосування здобутих знань, методів і засобів навчання, що застосовуються вчителем, та ін.;
- принцип міцності знань, умінь і навичок – полягає в необхідності їхнього перетворення в частину свідомості учнів, основу звичок їхньої поведінки. У підлітків міцність знань на пряму залежить від розуміння навчального матеріалу, усвідомлення його особистої значущості. Реалізація даного принципу виявляється в можливостях учнів впевнено застосовувати засвоєні знання на практиці;
- принцип індивідуалізації – зумовлює врахування індивідуальних особливостей учня (вікових, інтелектуальних, психологічних, фізичних та ін.), а також підтримку і розвиток індивідуального, особливого, своєрідного потенціалу кожної особистості.

Розглянемо змістові блоки, рекомендовані для вивчення:

1. *Вступне заняття*. Мета: привітати учасників тренінгу, згуртувати, створити позитивний настрій на подальшу взаємодію в групі. Задачі: познайомитися з учасниками, сприяти створенню доброзичливої атмосфери в колективі; повідомити учням мету, завдання, основну ідею проведення тренінгових занять на тему: «Здоров'язбережувальне використання ІКТ»; визначити правила роботи групи.

2. *Тема: «Здоров'я – найвища цінність».* Мета: сформувати уявлення учнів про поняття «здоров'я», «здоров'язбереження»; розвивати ціннісне ставлення до власного життя і здоров'я; виховувати відповідальність, прагнення піклуватися про власне здоров'я і його збереження. Задачі: створити атмосферу гарного настрою, сприяти згуртованості в учнівському колективі; актуалізувати знання учнів про поняття «здоров'я», «здоров'язбереження»; розвивати ціннісне ставлення учнів до власного здоров'я, як однієї з найважливіших цінностей життя.

3. *Тема: «Засоби ІКТ в житті сучасного підлітка».* Мета: сформувати в учнів уявлення про види та переваги сучасних ІКТ у повсякденному житті; сформувати розуміння того, які корисні можливості для людини відкриває використання цих засобів. Задачі: сформувати в учнів уявлення про поняття «засіб ІКТ»; сформувати в учнів уявлення про різні види ІКТ, їх відмінності, недоліки та переваги; сформувати уявлення про можливості використання різних видів ІКТ для вирішення різноманітних навчальних, професійних, життєвих завдань.

4. *Тема: «Вплив ІКТ на здоров'я підлітків».* Мета: сформувати в учнів уявлення про потенційні негативні наслідки використання ІКТ на психічне і фізичне здоров'я підлітка. Задачі: сформувати уявлення про ризики некоректного використання ІКТ, негативні наслідки для організму людини; розвивати прагнення до безпечного, здоров'язбережувального використання ІКТ.

5. *Тема: «Створюємо здорове середовище».* Мета: сформувати уявлення про можливості створення безпечного робочого середовища при використанні ІКТ. Задачі: сформувати знання й уміння створювати безпечне робоче середовище при використанні ІКТ; розвивати прагнення до безпечного, здоров'язбережувального використання ІКТ.

6. *Тема: «Зберігаємо зір та працездатність».* Мета: сформувати навички учнів щодо збереження здоров'я очей та тривалої працездатності при роботі з ІКТ. Задачі: актуалізувати знання про потенційні негативні наслідки використання ІКТ для здоров'я людини; виховувати переконання у необхідності збереження здоров'я власних очей, зору, здатності до стійкої працездатності при використанні ІКТ; інформувати учнів про можливості збереження здоров'я очей та тривалої працездатності при роботі з ІКТ; розвивати навички учнів щодо профілактичних заходів для збереження здоров'я очей та тривалої працездатності при роботі з ІКТ.

7. *Тема: «Формуємо правильну поставу».* Мета: сформувати навички учнів щодо збереження правильної постави при роботі з ІКТ. Задачі: актуалізувати знання учнів про основні потенційні негативні наслідки використання ІКТ; виховувати переконання у необхідності збереження правильної постави, здоров'я власного опорно-рухового апарату при використанні ІКТ; інформувати учнів про можливості збереження власного здоров'я при дотриманні правильної постави під час роботи з ІКТ; розвивати навички учнів щодо профілактичних заходів для збереження правильної постави, здоров'я спини та суглобів при роботі з ІКТ.

8. *Тема: «Манливий віртуальний світ».* Мета: сформувати знання учнів щодо сутності, небезпек і профілактики комп'ютерної залежності. Задачі: актуалізувати основні поняття, розглянуті на попередньому тренінговому занятті; виявити й узагальнити характерні риси та недоліки людини з комп'ютерною залежністю порівняно зі здоровою людиною; сформувати уявлення учнів про комп'ютерну залежність як антисоціальне, небезпечне для здоров'я явище, хворобу ХХІ століття; надати учням рекомендації про способи уникнення комп'ютерної залежності.

9. *Тема: «По той бік Інтернет-спілкування».* Мета: сформувати знання учнів щодо сутності, небезпек і можливостей запобігання кібербулінгу. Задачі: сформувати в учнів уявлення про кібербулінг як негативне і небезпечне соціальне явище; ознайомити учнів з прикладами наслідків кібербулінгу; сформувати в учнів уявлення про причини (мотиви), що призводять до кібербулінгу; надати учням рекомендації про способи уникнення кібербулінгу.

10. *Підсумкове заняття.* Мета: актуалізувати, узагальнити і закріпити в учнів знання щодо здоров'язбережувального використання ІКТ. Задачі: заслухати, обговорити та оцінити проєкти учнів; актуалізувати, узагальнити і закріпити набуті знання.

У рамках курсу доцільно використовувати інтерактивні методи навчання, що засвідчили свою ефективність при роботі з учнями основної школи, а саме: інтерактивні міні-лекції, групова навчальна діяльність, дидактичні ігри, демонстрація й обговорення відео-фрагментів, дискусії, обґрунтування власних думок, мозковий штурм та ін., спрямовані на формування знань, умінь, навичок і ціннісних установок щодо здоров'язбережувального використання ІКТ. У авторському посібнику [2] представлено приклади методів, вправ, прийомів, що доцільно застосовувати на усіх заняттях тренінгу.

Формою підсумкового контролю є груповий проєкт, виконання якого передбачає застосування набутих знань і навичок з різних тематичних розділів курсу. Сутність, завдання проєкту, етапи його виконання, вимоги щодо оцінювання повідомляються учням наприкінці першого (вступного) тренінгового заняття.

Серед етапів підготовки групового проєкту визначаємо наступні:

1. Розподіл учнів по міні-групам (3-4 особи).
2. Вибір теми для кожної групи.
3. Визначення мети, завдань, гіпотези, об'єкта і предмета, методів дослідження.
4. Підбір та вивчення матеріалів з заданої теми.
5. Розроблення теоретичної частини проєкту.
6. Розроблення анкети та проведення опитування з проблеми дослідження (серед однолітків, учнів молодших класів або ін.).
7. Аналіз та оформлення результатів анкетування.
8. Оформлення дослідницького проєкту.
9. Створення наочності для презентації проєкту.
10. Презентація проєкту.

Проєкт пропонуємо оформлювати за такою структурою:

1. Вступ (актуальність, мета, задачі, гіпотеза, об'єкт, предмет, методи дослідження).
2. Основний зміст (теоретичний огляд проблеми; аналіз результатів опитування однолітків з проблеми дослідження).
3. Висновки, рекомендації.
4. Додатки.
5. Список використаних джерел.

У якості прикладу пропонуємо наступну тематику для проєктної роботи, яку учні можуть обрати за власним бажанням:

1. Здоров'я людини в епоху інформатизації.
2. ІКТ: користь чи шкода?
3. ІКТ в житті сучасного підлітка.
4. Вплив ІКТ на здоров'я молодшого школяра.
5. Вплив електромагнітного випромінювання на організм людини.
6. Вплив ІКТ на зір людини.
7. Комп'ютерні ігри та здоров'я людини.
8. Вплив глобальної мережі на дитячу психіку.
9. Кібербулінг – соціальний феномен сучасності.
10. Умови здорової роботи з ІКТ.

Готові проєкти презентуються наприкінці курсу тренінгових занять. Після кожної презентації доцільно проводити обговорення проєкту, його оцінювання вчителем, а також іншими учнями. Готові проєкти можуть також презентуватись на конкурсах учнівських робіт, шкільних і місцевих виставках, МАН тощо.

### 3. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Отже, упровадження цілеспрямованих навчальних і просвітницьких заходів, інтеграція відповідних компонентів у навчальні програми загальноосвітньої школи в межах різних навчальних дисциплін, узгоджена взаємодія всіх суб'єктів освітнього процесу сприятиме підготовці підростаючого покоління до свідомого і відповідального ставлення до власного здоров'я, здоров'язбережувальної діяльності, у т.ч. в аспекті використання ІКТ не лише у закладі освіти, а й у позаурочний час, в побуті й дозвіллі. Головна роль у цьому процесі належить вчителю. Застосування запропонованого тренінгу дозволить підвищити рівень знань, умінь, навичок учнів щодо здоров'язбережувального використання ІКТ, ціннісних установок, переконань у доцільності дотримання необхідних заходів й обмежень, мотивації до цього.

Подальшого вивчення потребує можливість запровадження підготовки вчителів до роботи з учнями в аспекті формування їхньої компетентності щодо здоров'язбережувального використання ІКТ в закладах післядипломної та університетської педагогічної освіти.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- [1] Федько О. А. Здоров'я як предмет державної політики: проблеми управління. URL: Режим доступу: [http://academy.gov.ua/ej/ej10/doc\\_pdf/Fedko.pdf](http://academy.gov.ua/ej/ej10/doc_pdf/Fedko.pdf)
- [2] Носенко Ю. Г., Сухіх А. С. Здоров'язбережувальне використання програмно-апаратних засобів у навчальному процесі основної школи : навч.-метод. посіб. Київ : Компрінт, 2017. 156 с.
- [3] Мухаметзянов И. Ш. Уровни сформированности здоровьесберегающей информационно-коммуникационной среды образовательного учреждения. *Информационная среда образования и науки* : Эл. период. изд. 2012. № 9. С. 73–77.
- [4] Полька Н. С., Платонова А. Г. Оновлення гігієнічних вимог до використання в навчальних закладах сучасних засобів інформаційних технологій. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2015. № 4. С. 3–5.
- [5] Сухіх А. С. Модель формування здоров'язбережувального складника ІК-компетентності учнів основної школи. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2016. № 8. С. 10–14.

### TRAINING «HEALTH-HEALTHING USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES»: GUIDELINES FOR TEACHERS

**Nosenko H. Yuliia**

Ph.D. (in Pedagogics), Senior Researcher, Leading Researcher  
Institute of Information Technologies and Learning Tools of NAES of Ukraine  
ORCID ID 0000-0002-9149-8208  
[Nosenko-y@ukr.net](mailto:Nosenko-y@ukr.net)

**Sukhikh S. Alisa**

Ph.D. (in Pedagogics), Senior Researcher  
Institute of Information Technologies and Learning Tools of NAES of Ukraine  
ORCID ID 0000-0001-8186-1715  
[Alisam@ukr.net](mailto:Alisam@ukr.net)

**Abstract.** In recent years, when information and communication technologies (ICTs) have been widely implemented in all spheres of life, including educational activities and leisure of the younger generation, the preparation of users for their balanced, health-saving use has become especially important. Adolescents, whose bodies are undergoing processes of intensive restructuring, physical and mental development, need special attention, in particular in the formation of values and responsible attitude to their own health. This problem is exacerbated by quarantine restrictions and distance learning, when the time to interact with digital display devices is forced to increase. It is important for teachers to pay attention to the development of students' competence in the aspect of health-saving use of ICT. To this end, we have developed a training course "Healthy use of information and communication technologies". The training covers 12 academic hours (12 lessons) and is designed to teach in age classes from 5 to 9. Classes can be held within the teaching of the subjects "Fundamentals of Health", "Computer Science" at the expense of the variable part, class hours, electives, etc. Classes should be held in subgroups of students totaling up to 15 people (both face-

to-face and remotely). The article presents: psychological features of adolescent learning; the purpose and objectives of the author's course of training sessions; features, principles and organizational aspects of the course; content blocks recommended for study topic, purpose, tasks), recommendations for final control (group project). It is emphasized that the introduction of targeted educational activities, the integration of relevant components into the curriculum of secondary schools within different disciplines, coordinated interaction of all actors in the educational process will help prepare the younger generation to conscious and responsible attitude to their own health, health-saving activities, including in terms of the use of ICT.

**Keywords:** information and communication technologies; health-saving use; training; teacher.

## REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] Fed'ko O. A. Health as a subject of public policy: management problems. URL: Access mode: [http://academy.gov.ua/ej/ej10/doc\\_pdf/Fedko.pdf](http://academy.gov.ua/ej/ej10/doc_pdf/Fedko.pdf) (in Ukrainian)
- [2] Nosenko Yu. G., Sukhikh A. S. Health-saving use of software and hardware in the educational process of primary school : manual. Kyiv : Comprint, 2017. 156 p. (in Ukrainian)
- [3] Mukhametzzyanov Y. Sh. Levels of formation of a health-saving information and communication environment of an educational institution. Information environment of education and science : 2012. № 9. P. 73–77. (in Russian).
- [4] Pol'ka N. S., Platonova A. G. Update of hygienic requirements for the use of modern information technology in educational institutions. Komp'yuter u shkoli ta sim'yi.. 2015. № 4. P. 3–5. (in Ukrainian)
- [5] Sukhikh A. S. Model of formation of the health-saving component of ICT-competence of school students. Komp'yuter u shkoli ta sim'yi. 2016. № 8. P. 10–14. (in Ukrainian).