

DOI: <https://doi.org/10.26565/2074-8922-2025-84-37>

УДК (UDC): 37.018.43:004

Р. Г. ДОВГАЛЬ,

аспірант кафедри педагогіки, методики та менеджменту освіти

e-mail: ramzesok@gmail.com ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-0973-320X>

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,

майдан Свободи, 4, м. Харків, 61022, Україна

ІНТЕГРАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС НАВЧАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ДИСЦИПЛІН МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ

Мета. Визначення особливостей навчання комп'ютерних дисциплін майбутніми педагогами професійного навчання та можливих шляхів інтеграції в процес їх вивчення здоров'язбережувальних технологій.

Методи. теоретичний аналіз наукової літератури, порівняльно-аналітичний метод, узагальнення педагогічного досвіду.

Результати. Стаття присвячена теоретико-методичному обґрунтуванню інтеграції здоров'язбережувальних технологій у процес навчання комп'ютерних дисциплін майбутніх педагогів професійного навчання. Автор розкриває актуальність теми, зумовлену зростаючим впливом цифровізації освіти, що спричиняє додаткове навантаження на фізичне, психоемоційне та когнітивне здоров'я студентів. Уточнено понятійний апарат дослідження: наведено визначення терміну «здоров'язбережувальні технології», здійснено їх класифікацію, окреслено принципи впровадження в освітній процес. Особливу увагу приділено ризикам для здоров'я, які виникають саме під час вивчення комп'ютерних дисциплін (зорове перевантаження, гіподинамія, інформаційний стрес тощо), а також практичним шляхам їх подолання. Розкрито дидактичні підходи до формування здоров'язбережувального середовища на заняттях з ІКТ: застосування активних методів навчання, проектної діяльності, гейміфікації, чергування видів активності, а також використання цифрових інструментів для самоспостереження та моніторингу стану здоров'я. Представлено приклади інтеграції шести груп здоров'язбережувальних технологій (медико-профілактичних, фізкультурно-оздоровчих, психолого-педагогічних, соціально-адаптаційних, педагогічних та інформаційно-освітніх) у зміст дисципліни «Інформаційні та комунікаційні технології». Запропоновано конкретні формати занять, інструменти та методи, що забезпечують одночасне підвищення якості освітнього процесу і збереження здоров'я студентів. Окреслено підходи до оцінювання ефективності впроваджених рішень через анкетування, самоспостереження, аналіз цифрової поведінки та педагогічне спостереження. Наголошено на перспективності подальших досліджень і потребі в удосконаленні методичного забезпечення.

Висновки. Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у навчання ІКТ-дисциплін є необхідною умовою сучасної професійної підготовки педагогів. Такий підхід сприяє створенню безпечного освітнього середовища, формуванню відповідних компетентностей у студентів і підтримці їхнього загального добробуту.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: здоров'язбережувальні технології, комп'ютерні дисципліни, педагог професійного навчання, інтеграція, процес навчання, інформаційні та комунікаційні технології.

Як цитувати: Довгаль Р. Г. Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у процес навчання комп'ютерних дисциплін майбутніх педагогів професійного навчання. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2025. Вип. 84. С. 423-437. <https://doi.org/10.26565/2074-8922-2025-84-37>

In cites: Dovgal R. G. (2025). Integration of health-saving technologies into the process of teaching computer disciplines to future vocational teachers. *Problems of Engineering Pedagogic Education*, (84), 423-437. <https://doi.org/10.26565/2074-8922-2025-84-37> (in Ukrainian)

© Довгаль Р. Г., 2025



[Creative Commons Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Вступ

Сучасні умови розвитку освіти вимагають не лише високого рівня професійної підготовки майбутніх педагогів, а й формування в них культури здорового способу життя, що є необхідною умовою збереження й зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я. Зокрема, актуальним стає впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес, особливо під час вивчення комп'ютерних дисциплін, які характеризуються високим рівнем статичності, інтенсивним зоровим навантаженням та тривалим перебуванням у сидячому положенні.

Збільшення часу, проведеного перед екранами, зниження рівня фізичної активності, ізоляція та емоційне вигорання стають типовими для здобувачів освіти в умовах інтенсивного онлайн-навчання. Ці явища викликають занепокоєння як у наукової спільноти, так і в практиків освіти. Водночас недооцінка цих ризиків може призвести до хронічних захворювань, психоемоційних розладів та зниження мотивації до навчання.

Майбутні педагоги професійного навчання, які працюватимуть у закладах фахової передвищої та професійно-технічної освіти, мають не лише володіти сучасними ІКТ-засобами, але й бути носіями здоров'язбережувальної педагогічної культури. Їх здатність організовувати безпечне, збалансоване та ефективне навчальне середовище для здобувачів освіти залежить від досвіду, здобутого під час власного навчання. Тому формування у студентів педагогічних закладів вищої освіти стійких переконань щодо важливості здоров'я, а також умінь та бажання передавати ці переконання іншим, є ключовою умовою виховання здорової нації.

Незважаючи на численні дослідження у сфері здоров'язбереження в освіті, питання інтеграції відповідних технологій саме у процес викладання комп'ютерних дисциплін для майбутніх педагогів професійного навчання досі залишається недостатньо висвітленим. Зокрема, потребують уточнення такі аспекти, як: теоретичне обґрунтування здоров'язбережувальних підходів у

контексті цифрового навчання; адаптація класифікації здоров'язбережувальних технологій до специфіки ІКТ-дисциплін; вибір ефективних методів та інструментів реалізації таких технологій у навчальному процесі; розробка дієвих форматів занять, що поєднують цифрову компетентність і збереження здоров'я; формування компетентностей у студентів щодо створення здоров'язбережувального освітнього середовища; підходи до оцінювання результативності впровадження здоров'язбережувальних практик.

Проблема збереження здоров'я учасників освітнього процесу широко досліджується в науковій педагогіці, психології та медицині.

У Законі України «Про вищу освіту» підкреслюється необхідність удосконалення сучасної освітньої системи через впровадження здоров'язбережувальних технологій у практику закладів освіти. Це обумовлено тим, що вирішення завдань модернізації освітнього процесу та реалізація особистісно-діяльнісного підходу безпосередньо пов'язані із використанням таких технологій, які є ключовими положеннями нової освітньої парадигми [5].

У зв'язку з цим особливого значення набуває освіта в сфері збереження здоров'я людини. З одного боку, сучасна українська освіта демонструє прогресивні тенденції, спрямовані на гуманізацію, гуманітаризацію та особистісно орієнтований підхід до навчання й виховання дітей і молоді. З іншого - існує низка організаційних особливостей педагогічного процесу, що негативно впливають на стан здоров'я здобувачів освіти, спричиняючи уповільнення їхнього фізичного та психічного розвитку.

Розробкою та впровадженням здоров'язбережувальних технологій у закладах освіти займаються багато сучасних науковців, зокрема О.Байер, О.Богініч, Л.Безкоровайна, Т.Бережна, Н.Белікова, Л.Бойко, Т.Бойченко, І.Букреєва, О.Вашченко, І.Волкова, М.Гончаренко, Н.Денисенко, О.Івахно, Т.Карасьова, Є.Лупаренко, О.Мітіна, О.Московченко, В.Оржеховська, О.Попов,

С.Свириденко, Н.Семенова, Т.Шаповалова та ін.

Наведемо декілька визначень цього поняття.

Більшість науковців розглядають здоров'язбережувальні технології як ключовий засіб вирішення завдань, пов'язаних із збереженням і зміцненням здоров'я здобувачів освіти в умовах сучасної освітньої системи.

Здоров'язбережувальні технології розглядаються як сукупність методик, засобів, організаційних і педагогічних дій, спрямованих на збереження, зміцнення і розвиток фізичного, психічного та соціального здоров'я учасників освітнього процесу. Вони є частиною освітньої діяльності та інтегруються в навчальний процес з метою створення безпечного й сприятливого для здоров'я освітнього середовища [3].

Здоров'язбережувальні технології – це сукупність педагогічних, психологічних, медичних та організаційних методів, засобів і процедур, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я учнів і педагогів у процесі навчання [12].

Здоров'язбережувальні технології – це система заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я людини на всіх етапах її навчання та розвитку [7].

Здоров'язбережувальні технології – це комплекс освітніх, виховних та розвивальних заходів, спрямованих на збереження, зміцнення та формування фізичного, психічного та соціального здоров'я учнів/студентів, а також на підвищення їхньої працездатності та активності [4].

У педагогіці здоров'я ці технології розглядаються як система цілеспрямованих впливів, яка сприяє формуванню у

здобувачів освіти відповідального ставлення до власного здоров'я, розвитку навичок самозбереження, профілактики захворювань, а також оптимізації психоемоційного стану в умовах навчання [11].

Таким чином, упровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах освіти має не лише прикладне значення для оптимізації навчального середовища, а й виконує важливу виховну функцію. Адже ефективне використання цих технологій неможливе без активної участі самих здобувачів освіти, їхнього усвідомлення значущості власного здоров'я та відповідального ставлення до нього. Саме тут набуває актуальності формування цінностей здорового способу життя як фундаментальної складової сучасної освіти.

Формування таких цінностей передбачає не лише засвоєння знань про здоров'я, а й розвиток внутрішньої мотивації до дотримання здорового способу життя, формування стійких переконань, позитивних установок, навичок самозбереження та саморозвитку. Це дозволяє виховати гармонійну, соціально активну особистість, здатну робити усвідомлений вибір на користь здоров'я, що в умовах сьогодення є одним із ключових орієнтирів освітньої діяльності.

Аналізу сучасних підходів (а саме системного, інтегративного, структурованого, практико-орієнтованого, комунікативного та інноваційного) до формування цінностей здорового способу життя у майбутніх педагогів професійного навчання була присвячена наша попередня стаття [1].

Здоров'язбережувальні технології в освіті поділяють на кілька груп залежно від їхнього змісту, напряму впливу та цілей. Нижче подано одну з найуживаніших педагогічних класифікацій (таблиця 1).

Таблиця 1

Класифікація здоров'язбережувальних технологій в освіті [6,10]

Table 1

Classification of health-saving technologies in education [6,10]

Група технологій / Technology group	Мета технології / The purpose of the technology	Приклади технологій / Examples of technologies
1	2	3
Медико-профілактичні технології / Medical and preventive technologies	профілактика захворювань, попередження перевантажень та травм / prevention of diseases, prevention of overloads and injuries	- медичні огляди учнів і студентів / medical examinations of pupils and students; - контроль за дотриманням режиму дня / control over compliance with the daily routine; - профілактика шкідливих звичок (тютюнопаління, алкоголю, гаджетозалежності) / prevention of bad habits (smoking, alcohol, gadget addiction).
Фізкультурно-оздоровчі технології / Physical education and health technologies	підвищення рухової активності, покращення фізичного стану організму / increased physical activity, improved physical condition of the body	- фізкультхвилинки, динамічні паузи на уроках / physical education minutes, dynamic breaks in the classroom; - ранкова зарядка / morning exercises; - заняття з лікувальної фізкультури / physical therapy classes; - шкільні спортивні змагання та гуртки / school sports competitions and clubs.
Психолого-педагогічні технології / Psychological and pedagogical technologies	збереження психічного здоров'я, формування позитивного емоційного клімату / preservation of mental health, formation of a positive emotional climate	- технології емоційного розвантаження / emotional relief technologies; - ігрові, інтерактивні форми навчання / game, interactive forms of learning; - профілактика стресів, конфліктів, булінгу / prevention of stress, conflicts, and bullying.
Соціально-адаптаційні технології / Social and adaptive technologies	розвиток соціальних навичок, формування сприятливого мікросередовища / development of social skills, formation of a favorable microenvironment	- тренінги з комунікації, командної взаємодії / training on communication and teamwork; - виховні проекти на тему здоров'я та екології / educational projects on health and ecology; - участь у волонтерських ініціативах і громадській активності / participation in volunteer initiatives and social activities.
Технології навчально-виховного процесу (педагогічні) / Technologies of the educational process (pedagogical)	забезпечення безпечного й здорового освітнього середовища через педагогічні інструменти / ensuring a safe and healthy educational environment through pedagogical tools	- дотримання норм навантаження / compliance with load standards; - ергономіка навчального простору / ergonomics of the learning space; - чергування видів діяльності (візуальна, слухова, рухова активність) / alternation of activities (visual, auditory, motor activity); - організація інклюзивного середовища / organization of an inclusive environment.
Інформаційно-освітні технології / Information and educational technologies	формування в учнів/студентів знань, цінностей і навичок здорового способу життя / formation of knowledge, values and skills of a healthy lifestyle in pupils/students	- освітні кампанії, лекції, тижні здоров'я / educational campaigns, lectures, health weeks; - використання цифрових ресурсів з теми здоров'я / use of digital resources on health topics; - інтеграція елементів здоров'язбереження в навчальні дисципліни / integration of health promotion elements into academic disciplines.

Будь-які здоров'язбережувальні технології підпорядковуються низці принципів, які визначають, як правильно впроваджувати заходи, спрямовані на збереження здоров'я здобувачів освіти. До таких принципів відносять [2]:

1) пріоритет збереження життя і здоров'я - усі освітні дії мають бути безпечними та не шкодити фізичному чи психічному стану здобувачів освіти;

2) комплексний підхід - технології мають впливати на всі сфери здоров'я - фізичну, психічну, соціальну, духовну;

3) системність і безперервність - технології повинні впроваджуватись на всіх етапах освіти, це не разова акція, а постійна частина навчального процесу;

4) особистісна орієнтація - педагог має враховувати індивідуальні особливості учнів: їхній вік, фізичний стан, темперамент, рівень розвитку, і навіть настрій;

5) активна участь учасників освітнього процесу - учні, студенти, батьки та педагоги мають брати участь у створенні здорового середовища - пропонувати ідеї, реалізовувати ініціативи, брати відповідальність;

6) екологічність освітнього середовища - навчальний простір має бути ергономічним, безпечним, зручним - правильне освітлення, вентиляція, меблі, тиша, чистота, відсутність перевантажень;

7) навчання через приклад - педагог це модель поведінки, якщо він сам дотримується здорового способу життя, учні скоріше переймуть ці цінності.

Здоров'язбережувальні технології є важливим елементом підготовки майбутніх педагогів, оскільки сприяють збереженню фізичного, психічного та соціального здоров'я як самих студентів, так і їхніх майбутніх учнів. Вони формують у майбутніх педагогів культуру здорового способу життя, стійкість до стресу та професійну витривалість, необхідну для роботи в освіті. Такі технології допомагають педагогам організовувати безпечне й комфортне освітнє середовище, запобігаючи перевантаженням, вигоранню та конфліктам. Вони інтегруються у всі дисципліни, а не існують окремо, і сприяють реалізації особистісно орієнтованого підходу до навчання. Здоров'язбереження в освіті є умовою

якісної професійної підготовки, модернізації освіти та сталого розвитку суспільства.

Отже, здоров'язбережувальні технології - це не додатковий компонент, а необхідна складова професійної підготовки педагога, яка визначає успішність його діяльності, ефективність освітнього процесу та якість життя здобувачів освіти. Саме тому їх активне впровадження в систему педагогічної освіти є важливою умовою формування сучасного, гуманного й відповідального педагога.

Застосування

здоров'язбережувальних технологій у навчальному середовищі закладів вищої освіти має свої особливості, пов'язані з віковими, психофізіологічними та соціальними особливостями студентської молоді. Насамперед ці технології передбачають комплексний підхід до збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я здобувачів освіти. У контексті вищої школи це означає не лише організацію безпечного освітнього середовища, а й формування у студентів свідомого ставлення до власного способу життя, розуміння впливу навчального навантаження на організм, вміння керувати стресом і зберігати психоемоційний баланс [9].

Здоров'язбережувальні технології інтегруються у зміст навчальних дисциплін: на заняттях з інформатики - це знання про ергономіку роботи за комп'ютером і гігієну зору; під час занять із фізичного виховання - профілактика гіподинамії, розвиток витривалості, дихальної системи, постави. Усі елементи навчального середовища - освітлення, вентиляція, меблі, графік занять - мають бути організовані з урахуванням ергономіки й безпеки, щоб запобігти фізичному перевантаженню та втомі.

Окрему увагу слід приділяти психолого-педагогічній підтримці студентів, особливо на етапі адаптації до навчання у ЗВО. Забезпечення доступу до кваліфікованої психологічної допомоги, організація тренінгів з подолання стресу та профілактики емоційного вигорання - важлива складова здоров'язбережувального підходу.

Водночас важливу роль відіграє активна участь самих студентів у створенні безпечного й комфортного середовища. Це

реалізується через участь у спортивних секціях, волонтерських ініціативах, тематичних проєктах, спрямованих на популяризацію здорового способу життя.

Також особливої уваги потребує проблема інформаційного перевантаження в умовах цифрового навчання. Важливо навчати студентів критично оцінювати інформацію, регулювати тривалість роботи з електронними пристроями та підтримувати баланс між онлайн-активністю й повноцінним фізичним і соціальним життям.

Отже, застосування

здоров'язбережувальних технологій у ЗВО є важливим напрямом формування сучасного освітнього середовища, яке сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищенню якості освіти та підготовці конкурентоспроможних, відповідальних фахівців, здатних зберігати власне здоров'я та передавати ці цінності іншим.

Мета статті полягає у визначенні особливостей навчання комп'ютерних дисциплін майбутніми педагогами професійного навчання та можливих шляхів інтеграції в процес їх вивчення здоров'язбережувальних технологій.

Методи

Об'єкт дослідження – процес професійної підготовки майбутніх педагогів професійного навчання.

Предмет дослідження – інтеграція здоров'язбережувальних технологій у процес навчання комп'ютерних дисциплін..

Методологічну основу дослідження

становлять системний, інтегративний, практико-орієнтований та особистісно-діяльнісний підходи.

У процесі дослідження застосовано такі методи: теоретичний аналіз наукової літератури, порівняльно-аналітичний метод, узагальнення педагогічного досвіду.

Результати та обговорення

У процесі підготовки майбутніх педагогів професійного навчання комп'ютерні дисципліни посідають важливе місце, оскільки ІТ-компетентність є обов'язковим елементом професійної підготовки сучасного педагога. Такі дисципліни формують не лише технічні навички володіння цифровими засобами, але й методичну здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології в навчально-виховному процесі. Особливістю навчання є поєднання теоретичних знань із практичними навичками, використання комп'ютерного обладнання, програмного забезпечення, онлайн-сервісів та педагогічних платформ.

Структура комп'ютерних дисциплін для майбутніх педагогів професійного навчання зазвичай включає такі компоненти: базова комп'ютерна грамотність, операційні системи, текстові редактори, табличні процесори; використання цифрових технологій у навчанні; мультимедійні та візуальні засоби навчання; основи алгоритмізації та програмування; хмарні технології й онлайн-інструменти для освітньої діяльності; проєктування електронних освітніх ресурсів і дистанційного навчання.

Комп'ютерні дисципліни зазвичай

мають міждисциплінарний характер, поєднуючи педагогічні знання з технічними навичками.

Попри важливість цифрової підготовки, процес навчання комп'ютерних дисциплін пов'язаний із низкою ризиків для здоров'я здобувачів освіти. Серед основних викликів [8,15]:

- гіподинамія (малорухливість) - тривале сидіння перед монітором знижує загальну фізичну активність, викликає втому, порушення постави та проблеми з опорно-руховим апаратом;

- зорове навантаження - постійна концентрація на екрані викликає втому очей, сухість, біль, зниження гостроти зору;

- емоційне й психічне перенавантаження - виконання складних завдань із програмування, моделювання або роботи з цифровими ресурсами може спричиняти стрес, особливо за умов недостатньої підготовки або тиску часу;

- інформаційне перевантаження - велика кількість цифрових інструментів, завдань, сервісів викликає відчуття перевантаження і знижує концентрацію уваги.

На сьогодні питання впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес вивчення комп'ютерних дисциплін

висвітлено недостатньо системно. У більшості закладів вищої освіти заходи зі збереження здоров'я під час ІТ-навчання носять епізодичний характер: це можуть бути короткі фізкультхвилинки, рекомендації щодо режиму роботи за комп'ютером, окремі бесіди з техніки безпеки. Проте відсутня системна методика, що інтегрує принципи здоров'язбереження у зміст навчальних програм, методичні підходи, оцінювання результатів і освітній менеджмент.

Також бракує інтерактивних освітніх рішень, які поєднували б комп'ютерне навчання з руховою активністю або релаксацією (наприклад, гейміфіковані перерви, вправи для зору, організація простору за принципами ергономіки). Часто у навчальному процесі не приділяється достатньої уваги розвитку стійких навичок самозбереження, хоча саме педагоги мають надалі формувати ці установки в учнів.

Отже, нині існує нагальна потреба у розробці та впровадженні цілісної системи здоров'язбереження в освітньому процесі, яка б відповідала вимогам цифрового суспільства і забезпечувала підготовку педагогів, здатних поєднувати цифрові компетентності з турботою про здоров'я - як власне, так і своїх майбутніх учнів.

Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у процес вивчення комп'ютерних дисциплін є необхідною умовою створення безпечного й ефективного навчального середовища, що поєднує розвиток ІТ-компетентностей із турботою про фізичне та психічне здоров'я здобувачів освіти. Одним із ефективних шляхів інтеграції є використання сучасних дидактичних підходів, які поєднують навчальну активність із здоров'язбереженням. Зокрема, проєктне навчання дозволяє студентам працювати над практичними завданнями в команді, з гнучким графіком і з урахуванням їхнього психоемоційного стану. Активні методи навчання, такі як навчальні ігри, рольові ситуації, дебати, забезпечують зміну форми діяльності, сприяють залученню уваги та знижують рівень втоми. Особливо важливим є чергування видів діяльності -

чергування роботи за комп'ютером із руховими вправами, обговоренням у групах, практичними заняттями без використання екранів, що дозволяє уникнути перенавантажень.

Практичне впровадження здоров'язбережувальних технологій включає низку простих, але ефективних методик. Наприклад, фізкультхвилинки під час занять або перерв між модулями сприяють активізації кровообігу та зняттю м'язового напруження. Особливу увагу потрібно приділяти ергономіці робочого місця: правильне розташування монітора, висота стільця, освітлення - усе це впливає на поставу, зір і загальний комфорт. Також важливо впроваджувати правила гігієни зору, як-от правило «20-20-20» (кожні 20 хвилин роботи робити паузу на 20 секунд, дивлячись на об'єкт, що розташований на відстані 20 футів/6 метрів). У межах інформаційної гігієни можна запровадити практику цифрового детоксу - обмеження тривалості роботи за комп'ютером, перерви без використання гаджетів, активний відпочинок поза цифровим простором [13].

Сучасні технології також відкривають нові можливості для здоров'язбереження. Зокрема, мобільні додатки (наприклад, для нагадування про перерви, вправи для очей, відстеження часу за монітором) допомагають студентам самостійно керувати власним режимом навчання і відпочинку. Фітнес-браслети та смарт-годинники дозволяють контролювати фізичну активність, пульс, сон, а також нагадують про необхідність руху під час тривалого сидіння. Елементом мотивації може стати гейміфікація здорових звичок - коли до навчального процесу додаються бали, змагання або нагороди за дотримання правил здоров'я, активну участь у фізкультпаузах чи виконання вправ [14].

В таблиці 1 нами була наведена класифікація здоров'язбережувальних технологій в освіті, спробуємо зробити припущення, яким чином можна інтегрувати перелічені технології у процес вивчення комп'ютерних дисциплін (таблиця 2).

Таблиця 2

Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у навчання комп'ютерних дисциплін

Table 2

Integration of health-saving technologies in teaching computer disciplines

Група здоров'язбережувальних технологій / Healthcare technologies group	Шляхи інтеграції у навчання комп'ютерних дисциплін / Ways of integration into teaching computer disciplines
Медико-профілактичні / Medical and prophylactic	- ознайомлення з гігієнічними нормами роботи за ПК / familiarization with hygienic standards of work at the PC; - обговорення режиму праці та відпочинку / discussion of work and rest schedule; - впровадження таймерів для перерв / introduction of timers for breaks;
Фізкультурно-оздоровчі / Physical culture and recreation	- фізкультхвилинки, вправи для очей на заняттях / physical exercises, eye exercises in the classroom; - чергування видів діяльності (екранна та неекранна робота) / alternation of activities (on-screen and off-screen work); - завдання зі створення комплексу вправ або порад для здорової роботи за ПК / a task to create a set of exercises or tips for healthy work at the PC;
Психолого-педагогічні / Psychological and pedagogical	- створення комфортного мікроклімату під час групових ІТ-проектів / creating a comfortable microclimate during group IT projects; - гейміфікація навчального процесу / gamification of the educational process; - підтримка емоційного стану студентів у складні навчальні періоди / supporting the emotional state of students during difficult academic periods;
Соціально-адаптаційні / Social and adaptation	- робота в мікрогрупах для розвитку соціальних навичок / work in microgroups to develop social skills; - обговорення етичних питань онлайн-взаємодії / discussing ethical issues of online interaction; - завдання, що вимагають колективного прийняття рішень / tasks requiring collective decision-making;
Педагогічні (навчально-виховні) / Pedagogical (educational)	- інтерактивні форми навчання (проекти, кейси, симуляції) / interactive forms of learning (projects, cases, simulations); - забезпечення ергономіки робочого місця / ensuring the ergonomics of the workplace; - розробка інструкцій із безпечного використання ІКТ / developing guidelines for the safe use of ICTs;
Інформаційно-освітні / Information and education	- розробка електронних ресурсів із теми здоров'я (відео, плакати) / development of electronic resources on health (videos, posters); - створення презентацій або Вікі-сторінок, присвячених здоровому способу життя / creating presentations or Wiki pages dedicated to a healthy lifestyle; - використання цифрових платформ для інтерактивного навчання здоров'язбереження / use of digital platforms for interactive health education.

Конкретизуємо інформацію наведену в таблиці 2 стосовно змісту конкретної навчальної дисципліни. При навчанні майбутніх педагогів професійного навчання зі спеціальності 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)» у різних закладах вищої освіти застосовують низку комп'ютерних дисциплін. Ми розглянемо шляхи інтеграції здоров'язбережувальних технологій у

навчання комп'ютерних дисциплін на прикладі дисципліни «Інформаційні та комунікаційні технології». Орієнтовна програма цієї дисципліни може складатися з наступних розділів, стислий опис яких подано нижче:

Розділ 1. Програмне забезпечення ЕОМ, ІКТ.

У цьому розділі розглядаються

основні поняття, пов'язані з програмним забезпеченням: його визначення, класифікація, особливості ліцензування. Також подається загальне розуміння інформаційно-комунікаційних технологій та їхній вплив на освітній процес. Завершується розділ вивченням техніки безпеки при роботі з комп'ютерною технікою.

Розділ 2. Сучасні операційні системи.

Цей розділ знайомить із функціональними можливостями сучасних операційних систем, таких як Windows, Linux, Android, а також порівнює їх. Вивчаються основи роботи з файловою структурою, налаштування параметрів ОС та встановлення прикладного програмного забезпечення.

Розділ 3. Комп'ютерний пошук інформації.

Розділ присвячено методам і алгоритмам ефективного пошуку інформації в Інтернеті. Розглядаються моделі пошуку, пошукові мови, основні види інформаційно-пошукових систем, алгоритми функціонування пошукових служб. Значну увагу приділено критичному оцінюванню достовірності знайденої інформації, зокрема бібліографічних джерел.

Розділ 4. Технології Веб 2.0.

У цьому розділі вивчаються сучасні інтерактивні інтернет-ресурси: блоги, соціальні мережі, Вікі-технології, хмарні сервіси, геосервіси та спільні онлайн-платформи. Аналізуються соціальні й психологічні аспекти взаємодії користувачів у мережових спільнотах. Визначається роль ІКТ у формуванні

інформаційного способу життя та вплив на суспільство.

Розділ 5. Обробка текстових документів.

Розділ охоплює основи роботи з текстовими редакторами. Вивчаються стилі, шаблони, структура документа, робота з таблицями, графікою, діаграмами. Також розглядаються засоби рецензування, підготовка документів до друку й публікації у різних електронних форматах.

Розділ 6. Обробка електронних таблиць.

Розділ присвячено обробці табличної інформації в електронних таблицях. Розглядаються типи адресації, створення формул, фільтрація та сортування даних, зведені таблиці та створення діаграм. Навчання орієнтоване на практичне застосування для обробки й аналізу даних.

Розділ 7. Мультимедіа.

Розділ знайомить із поняттям мультимедіа, його складовими: графікою, звуком, відео. Вивчаються формати медіафайлів, методи їх конвертації та обробки. Особлива увага приділяється створенню навчальних презентацій: побудова структури, використання анімації, вставка гіперпосилань і керувальних елементів.

Ми пропонуємо один з варіантів інтеграції здоров'язбережувальних технологій у робочу програму дисципліни «Інформаційні та комунікаційні технології» для майбутніх педагогів професійного навчання. Вони враховують зміст кожного розділу програми та підходять як для аудиторної роботи, так і для самостійного навчання (таблиця 3).

Таблиця 3

Шляхи інтеграції здоров'язбережувальних технологій у робочу програму дисципліни
«Інформаційні та комунікаційні технології»

Table 3

Ways to integrate health-saving technologies into the work program of the discipline
“Information and Communication Technologies”

Розділ програми / Program section	Шляхи інтеграції здоров'язбережувальних технологій / Ways to integrate health-saving technologies
1	2
Розділ 1. Програмне забезпечення ЕОМ, ІКТ / Chapter 1. Computer and ICT software	Введення теми техніки безпеки та ергономіки робочого місця як обов'язкової компоненти з демонстрацією правильного положення тіла, відстані до монітора, освітлення / Introducing the topic of workplace safety and ergonomics as a mandatory component with a demonstration of the correct body position, distance to the monitor, lighting. Вивчення впливу ІКТ не лише на навчання, а й на здоров'я (втома очей, гіподинамія, інформаційне перевантаження) / Study the impact of ICT not only

Продовження табл.3
Continuation of Table 3

1	2
	on learning but also on health (eye fatigue, physical inactivity, information overload). Практичне завдання: створення інструкцій із цифрової гігієни для здобувачів освіти / Case study: creating digital hygiene guidelines for students.
Розділ 2. Сучасні операційні системи / Chapter 2. Modern operating systems	Ознайомлення з налаштуваннями ОС, які сприяють збереженню здоров'я: нічний режим, розклад екрану, таймери для перерв / Familiarize yourself with the OS settings that help maintain your health: night mode, screen scheduling, timers for breaks. Практика налаштування нагадувань про відпочинок (через функції ОС або спеціальні програми) / Practice setting reminders to rest (through OS functions or special programs).
Розділ 3. Комп'ютерний пошук інформації / Chapter 3. Computer search for information	Обговорення теми інформаційного перевантаження як ризику для психічного здоров'я / Discussion of information overload as a risk to mental health. Завдання: створити «цифрову дієту» - правила пошуку інформації без шкоди для психоемоційного стану / The task: to create a “digital diet” - rules for searching for information without harming the psycho-emotional state. Ознайомлення з додатками, що обмежують час в Інтернеті (наприклад, StayFocusd, Cold Turkey) / Familiarize yourself with apps that limit your time online (e.g., StayFocusd, Cold Turkey).
Розділ 4. Технології Веб 2.0 / Chapter 4. Web 2.0 technologies	Критичне мислення: аналіз впливу соціальних мереж на психічне здоров'я і самооцінку / Critical thinking: analyzing the impact of social media on mental health and self-esteem. Проектна робота: створення інфографіки на тему «Здорова поведінка в соціальних мережах» / Project work: creating an infographic on “Healthy behavior in social networks”. Інтерактив: розробка дописів чи блогів із порадами для студентів щодо цифрового детоксу / Interactive: develop posts or blogs with tips for students on digital detox.
Розділ 5. Обробка текстових документів / Chapter 5. Processing text documents	Практика: налаштування документів для комфортного читання (шрифти, міжрядкові інтервали, кольорові теми) / Practice: customizing documents for comfortable reading (fonts, line spacing, color themes). Завдання: оформлення пам'ятки з гімнастики для очей у вигляді таблиці/інструкції в текстовому документі / Task: design a memo on eye exercises in the form of a table/instruction in a text document.
Розділ 6. Обробка електронних таблиць / Chapter 6. Processing spreadsheets	Проект: створення особистого «щоденника здоров'я» або таблички самоконтролю (кількість кроків, тривалість сну, кількість годин за екраном тощо) / Project: creation of a personal “health diary” or self-monitoring plate (number of steps, sleep duration, number of hours behind the screen, etc.). Застосування формул для аналізу впливу тривалості комп'ютерної роботи на самопочуття / Application of formulas to analyze the impact of computer work on health.
Розділ 7. Мультимедіа / Chapter 7. Multimedia	Створення анімованих роликів або презентацій, які пропагують здоровий спосіб життя серед школярів або студентів / Creating animated videos or presentations that promote a healthy lifestyle among schoolchildren or students. Підготовка освітніх відео чи аудіороликів про правила цифрової гігієни, фізкультхвилинки, вправи для зору / Preparation of educational videos or audio clips on digital hygiene rules, physical exercises, and vision exercises. Проект: розробка інтерактивної презентації «Мій здоровий день у цифровому світі» / Project: development of an interactive presentation “My Healthy Day in the Digital World”.

Інноваційні інструменти для моніторингу здоров'я (можна інтегрувати у всі розділи): мобільні додатки (наприклад, WaterMinder, Eye Care 20 20 20, Stretchly,

Calm) як об'єкти вивчення в межах знайомства з ІКТ; фітнес-браслети як приклади взаємодії операційних систем із пристроями здоров'я; гейміфікація

здорових звичок - створення таблиць досягнень, нагород за дотримання режиму, рухову активність тощо.

Ці шляхи інтеграції дають змогу не лише зберігати здоров'я самих здобувачів освіти, але й навчати їх передавати ці цінності далі - своїм майбутнім учням.

Щоб перевірити ефективність інтеграції здоров'язбережувальних технологій у робочу програму дисципліни «Інформаційні та комунікаційні технології», або в будь-яку іншу, потрібно використати комплексну систему оцінювання, що охоплює як кількісні, так і якісні показники. В комплексну систему оцінювання можна включити:

1) *анкетування та опитування студентів* з метою визначення суб'єктивного сприйняття студентами змін у навчальному процесі (інструменти: Google Forms, анонімне опитування в Moodle, паперові анкети).

Що можна запитати:

Чи зменшилося відчуття втоми під час занять за комп'ютером?

Чи почали ви робити фізичні або візуальні паузи під час навчання?

Наскільки зріс інтерес до навчання завдяки новим методикам?

2) *спостереження викладача* з метою оцінювання активності, уваги, залучення студентів та дотримання здорових звичок.

Що спостерігати:

Як студенти реагують на фізкультхвилинки чи вправи для очей.

Чи виявляють ініціативу щодо рухової активності або самоорганізації робочого місця.

Чи зменшились випадки пропусків через втому або погане самопочуття.

3) *порівняння навчальних результатів* з метою з'ясування, чи впливають здоров'язбережувальні технології на успішність і продуктивність.

Як порівнювати:

Порівняти середній бал студентів до та після впровадження нових підходів.

Проаналізувати якість виконаних практичних і творчих завдань.

4) *самоспостереження студентів* (щоденники самопочуття) з метою навчити студентів усвідомлювати вплив навчання на власне здоров'я.

Як реалізувати:

Завести особисті таблиці в Google Sheets або Excel з нотатками про кількість годин за екраном, рухову активність, втому тощо.

Провести рефлексію в кінці модуля: «Що я зробив для збереження свого здоров'я під час навчання?»

5) *експертна оцінка програми* з метою оцінити якість і логічність включення здоров'язбереження до програми.

Хто оцінює:

Методисти, фахівці з педагогіки, викладачі суміжних дисциплін.

Проводиться аналіз на відповідність сучасним вимогам, принципам інтеграції, дидактичній доцільності.

6) *моніторинг цифрових інструментів* з метою відстежити використання додатків, що допомагають зберігати здоров'я.

Що перевіряти:

Кількість студентів, які скористались рекомендованими таймерами, вправами для очей або мобільними фітнес-додатками.

Частота згадування про здоров'я в блогах, презентаціях чи інших проєктах студентів.

7) *розробка міні-експерименту* з метою порівняння двох груп студентів - експериментальної (з інтеграцією здоров'язбереження) та контрольної (традиційне навчання).

Що аналізувати:

Динаміку самопочуття, рівень уваги, результати контрольних робіт, рівень тривожності.

Якість виконання проєктів або мотивацію до участі в практичних заняттях.

Таким чином, інтеграція здоров'язбережувальних технологій у навчання комп'ютерних дисциплін - це не окрема частина навчального процесу, а його невід'ємна складова, що повинна бути логічно включена у структуру занять, методичне забезпечення та освітнє середовище загалом. Такий підхід забезпечує не лише ефективне навчання, а й формування відповідального ставлення до власного здоров'я у майбутніх педагогів, які зможуть передавати ці навички своїм учням.

Висновки

Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес підготовки майбутніх педагогів професійного навчання є необхідною складовою сучасної освітньої парадигми. Особливу актуальність це набуває у викладанні комп'ютерних дисциплін, що пов'язані з високим статичним навантаженням, тривалою роботою за монітором і емоційним перевантаженням. Виявлено, що ефективне поєднання ІКТ-компетентностей із принципами збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я можливе завдяки системному підходу, використанню активних методів навчання, ергономічному облаштуванню середовища та впровадженню цифрових інструментів самоконтролю.

Розроблені рекомендації щодо

інтеграції здоров'язбережувальних практик у зміст кожного розділу дисципліни «Інформаційні та комунікаційні технології» дозволяють формувати у студентів стійкі навички самозбереження, а також готовність реалізовувати ці підходи у професійній діяльності.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку та апробацію методичних матеріалів для ІКТ-дисциплін із включенням здоров'язбереження, вивчення впливу цифрових інструментів на здоров'я студентів, визначення критеріїв ефективності таких технологій, аналіз готовності викладачів до їх впровадження, а також на поглиблення емпіричних даних щодо впливу цифрового освітнього середовища на психофізіологічний стан здобувачів освіти.

Конфлікт інтересів

Автор заявляє, що конфлікту інтересів щодо публікації цього рукопису немає. Крім того, автор повністю дотримувався етичних норм, включаючи плагіат, фальсифікацію даних та подвійну публікацію.

Список використаної літератури

1. Довгаль, Р. Г. Сучасні підходи до формування цінностей здорового способу життя у майбутніх педагогів професійного навчання. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2024. №82. С. 221-229. DOI: <https://doi.org/10.32820/2074-8922-2024-82-221-229>
2. Литвиненко, О. Проблеми впровадження здоров'язбережувальних технологій і формування здорового способу життя учнів та шляхи їх вирішення. *Науково-методичний, інформаційно-освітній журнал «Вересень»*. 2023. Вип. 1(96). С.111-127. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2023.09>
3. Носко, М., Вужина, І., Бережна, Т. Здоров'язбережувальні технології в закладах вищої освіти в сучасних умовах. *Теорія і методика професійної освіти* : колективна монографія / редакційна колегія: С. В. Грищенко, О. О. Лілік, І. В. Вужина, Н. Н. Завидівська, О. І. Завидівська. Чернігів : Десна Поліграф, 2023. Вип. 1. С. 203-229. URL: <https://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/8973>
4. Поліщук, В. В., Поліщук, М. В. Основні компоненти здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі вищого педагогічного навчального закладу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5К(134). С. 107-110. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/35779>
5. Про вищу освіту : закон України від 01.07.2014 р. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2014. № 37-38. С. 2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (редакція 2025р.)
6. Ситник, Т. І. Проблема формування класифікації здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти. *Topical issues of modern science, society and education*: the 1 st International scientific and practical conference (August 8-10, 2021) SPC - Sciconf.com.ua, Kharkiv, Ukraine. Kharkiv, 2021. С.574-580. URL: <https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/3891/1/TOPICAL-ISSUES-OF-MODERN-SCIENCE-SOCIETY-AND-EDUCATION-8-10.08.21.pdf>
7. Слухенська, Р. В., Іванушко Я. Г., Назимок Є. В., Мурадханян І. С. Здоров'язбережувальні технології у сфері освітньої бази вищого навчального закладу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-*

- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 5(164). С. 137-140. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).30)
8. Стойка, О. Я. Ризики для здобувачів освіти під час використання цифрових технологій в освітньому процесі. *Сучасні досягнення та перспективи науки та освіти : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції / Міжнародний гуманітарний дослідницький центр (Житомир, 4 жовтня 2024 р).* Research Europe, 2024. С. 46-48. URL: <https://researcheurope.org/wp-content/uploads/2024/10/re-04.10.2024.pdf#page=46>
9. Ткаченко, В., Комарь, І., Кондратенко, С. Роль здоров'язбережувальних технологій у формуванні особистості майбутнього фахівця в сучасному освітньому просторі ЗВО. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана. Серія Педагогічні науки*. 2024. № 3. С. 33-40. DOI: <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2024-3-33-40>
10. Урмич, О. Класифікація сучасних здоров'язбережувальних педагогічних технологій. *Професійний розвиток педагога в умовах інтеграції до європейського освітнього простору: міжнародна академічна та професійна / професійно – педагогічна мобільність: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (Національний університет «Львівська політехніка»), м. Львів, 21 вересня 2023 року / за ред. Т.М. Горохівської Ю. М. Козловського, О. М. Ієвлева, М. Ф. Криштановича, О. Якимець; за заг. ред. О. М. Ієвлева. Львів, 2023. С.189-192. URL: <https://surli.cc/sfwico>*
11. Цибулько, Л. Г., Чорний, С. С., Бойченко, А. В. Педагогіка здоров'я і здоров'язберігаючий потенціал особистості. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2023. №3(107). С. 212-224. DOI: <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2023-107-3-212-224>
12. Шаповалова, Т. Здоров'язбережувальні технології в освітньому просторі. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. 2022. Т.2. №27. С.121-127. DOI: <https://doi.org/10.33842/22195203-2022-27-121-127>
13. Cadigan, J. M., Duckworth, J. C., Lee, C. M. Physical and mental health issues facing community college students. *Journal of American College Health*. 2022. Vol. 70(3). Pp. 891–897. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1776716>
14. Haworth, L., Danes-Daetz, C., Stainton, P., Birdsall, D., Chohan, A. Promoting physical activity for health benefits via a 10-week mobile-application-based personal training programme. *International Journal of Health Promotion and Education*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1080/14635240.2024.2306373>
15. Jain, R., Verma, V., Rana, K. B., Meena, M. L. Effect of physical activity intervention on the musculoskeletal health of university student computer users during homestay. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*. 2023. Vol. 29(1). Pp. 25–30. DOI: <https://doi.org/10.1080/10803548.2021.2014090> .

Стаття надійшла до редакції 28.04.2025

Стаття рекомендована до друку 05.06.2025

R. G. DOVGAL,

PhD student of the Department of Pedagogy, Methods and Management of Education

e-mail: ramzesok@gmail.com ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-0973-320X>

V. N. Karazin Kharkiv National University,
4, Svobody Square Kharkiv, 61022, Ukraine

INTEGRATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES INTO THE PROCESS OF TEACHING COMPUTER DISCIPLINES TO FUTURE VOCATIONAL TEACHERS

Purpose. To determine the peculiarities of teaching computer disciplines to future vocational teachers and possible ways of integrating health-saving technologies into the process of their study.

Methods. Theoretical analysis of scientific literature, comparative and analytical method, generalization of pedagogical experience.

Results. The article is devoted to the theoretical and methodological substantiation of the integration of health-saving technologies into the process of teaching computer disciplines to future vocational teachers. The author reveals the relevance of the topic due to the growing influence of digitalization of education, which causes an additional burden on the physical, psycho-emotional and cognitive health of students. The conceptual apparatus of the study is clarified: the definition of the term “health-saving technologies” is given, their classification is carried out, and the principles of implementation in the educational process are outlined. Particular attention is paid to the health risks that arise during the study of computer disciplines (visual overload, physical inactivity, information stress, etc.), as well as practical ways to overcome them. The article reveals didactic approaches to the formation of a health-saving environment in ICT classes: the use of active teaching methods, project activities, gamification, alternation of activities, as well as the use of digital tools for self-observation and health monitoring. Examples of the integration of six groups of health-saving technologies (medical and preventive, physical culture and recreation, psychological and pedagogical, social and adaptive, pedagogical, and information and educational) into the content of the discipline “Information and Communication Technologies” are presented. Specific formats of classes, tools and methods are proposed that ensure simultaneous improvement of the quality of the educational process and preservation of students' health. The approaches to evaluating the effectiveness of the implemented solutions through questionnaires, self-observation, analysis of digital behavior and pedagogical observation are outlined. The prospects for further research and the need to improve methodological support are emphasized.

Conclusions. The integration of health-saving technologies into the teaching of ICT disciplines is a prerequisite for modern professional training of teachers. This approach contributes to the creation of a safe educational environment, the formation of relevant competencies in students and the support of their general well-being.

KEY WORDS: *health-saving technologies, computer disciplines, vocational teacher, integration, learning process, information and communication technologies.*

References

1. Dovgal, R. G. (2024). Modern approaches to the formation of healthy lifestyle values in future vocational teachers. *Problems of engineering pedagogic education*, (82), 221-229. <https://doi.org/10.32820/2074-8922-2024-82-221-229> (in Ukrainian).
2. Lytvynenko, O. (2023). The implementation of health technologies and the formation of a healthy lifestyle among students: problems and solutions. *Scientific-methodical, informational and educational journal “Veresen”*, 1(96), 111-127. <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2023.09> (in Ukrainian).
3. Nosko, M., Vuzhyna, I., Berezhna, T. (2023). Health-saving technologies in higher education institutions in modern conditions. *Theory and methods of professional education: a collective monograph* (Editorial board: S.V. Hryshchenko, O.O. Lilik, I.V. Vuzhyna, N.N. Zavydivska, O.I. Zavydivska), Chernihiv: Desna Polygraph, Issue 1, pp. 203-229. <https://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/8973> (in Ukrainian).
4. Polishchuk, V. V., Polishchuk, M. V. (2021). The main components of health-saving technologies in the educational environment of higher pedagogical educational institution. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 5K(134), 107-110. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/35779> (in Ukrainian).
5. On Higher Education (2025 edition): the Law of Ukraine dated July 01, 2014. *Bulletin of the Verkhovna Rada (VVR)*, 37-38, 2004. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (in Ukrainian).

- Ukrainian).
6. Sytnyk, T. I. (2021). The problem of forming a classification of health-saving technologies in higher education institutions. Topical issues of modern science, society and education: the 1 st International scientific and practical conference (August 8-10, 2021) SPC - Sciconf.com.ua, Kharkiv, Ukraine. URL: <https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/3891/1/TOPICAL-ISSUES-OF-MODERN-SCIENCE-SOCIETY-AND-EDUCATION-8-10.08.21.pdf> (in Ukrainian).
7. Slukhenska, R., Ivanushko Y., Nazimok E., Muradkhanyan I. (2023). Health-saving technologies in the field of educational base of higher education institution. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, (5(164)), 137-140. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).30) (in Ukrainian).
8. Stoyka, O. Y. (2024). Risks for students when using digital technologies in the educational process. *Modern achievements and prospects of science and education: materials of the II International Scientific and Practical Conference International Humanitarian Research Center (Zhytomyr, October 4, 2024)*, Research Europe. <https://researcheurope.org/wp-content/uploads/2024/10/re-04.10.2024.pdf#page=46> (in Ukrainian).
9. Tkachenko, V., Komar, I., Kondratenko, S. (2024). The role of health-saving technologies in the formation of the personality of a future specialist in the modern educational space of higher education institutions. *Bulletin of the Cherkasy Bohdan Khmelnytsky National University. Series "Pedagogical Sciences"*. 3, 33-40. <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2024-3-33-40> (in Ukrainian).
10. Urmych, O. (2023). Classification of modern health-saving pedagogical technologies. *Professional development of a teacher in the context of integration into the European educational space: international academic and professional / professional - pedagogical mobility: Proceedings of the II International Scientific and Practical Conference (Lviv Polytechnic National University), Lviv, September 21, 2023 / edited by T. Gorokhivska, Y. Kozlovsky, O. Ievlev, M. Kryshchanovych, O. Yakymets; edited by O. Ievlev, Lviv (pp. 189-192)*. <https://surli.cc/sfwico> (in Ukrainian).
11. Tsybulko, L. G., Chorny, S. S., Boychenko, A. V. (2023). Pedagogy of Health and Health-Saving Potential of Personality. *Spirituality of the individual: methodology, theory and practice*, 3(107), 212-224. <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2023-107-3-212-224> (in Ukrainian).
12. Shapovalova, T. (2022). Health preserving technologies in the educational space. *Scientific Bulletin of Melitopol State Pedagogical University. Series: Pedagogy*, 2 (27), 121-127. <https://doi.org/10.33842/22195203-2022-27-121-127> (in Ukrainian).
13. Cadigan, J. M., Duckworth, J. C., Lee, C. M. (2022). Physical and mental health issues facing community college students. *Journal of American College Health*, 70(3), 891-897. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1776716>
14. Haworth, L., Danes-Daetz, C., Stainton, P., Birdsall, D., Chohan, A. (2024). Promoting physical activity for health benefits via a 10-week mobile-application-based personal training programme. *International Journal of Health Promotion and Education*. <https://doi.org/10.1080/14635240.2024.2306373>
15. Jain, R., Verma, V., Rana, K. B., Meena, M. L. (2023). Effect of physical activity intervention on the musculoskeletal health of university student computer users during homestay. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 29(1), 25-30. <https://doi.org/10.1080/10803548.2021.2014090>

The article was received by the editors 28.04.2025

The article is recommended for printing 05.06.2025