

## КВЕСТ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ

*У статті квест репрезентовано як інноваційний метод формування здорового способу життя підлітків, мета якого полягає в формуванні як теоретичних знань здоров'язбереження, так і практичних вмій відтворення здорового способу життя. Розглянуто суть та зміст даного методу, виокремлено його основні різновиди (веб-квест, станційний, пошуковий). Встановлено, що вище зазначені різновиди квесту можна вважати перспективними методами формування здорового способу життя підлітків.*

**Ключові слова:** метод, інноваційний метод, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальна поведінка, квест, веб-квест, пошуковий квест, станційний квест.

**Постановка проблеми.** Проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді належить до нагальних проблем нашої країни, вирішення яких сприяє її подальшому соціальному розвитку. Особливої актуальності набуває питання пошуку оптимальних шляхів усвідомлення особистістю цінності здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та формування на цих засадах її здоров'язбережувальної поведінки.

Статистичні дані міністерства охорони здоров'я України засвідчують, що поведінка підростаючого покоління характеризується відсутністю навичок збереження здоров'я [7, с. 63]. Здоров'язбережувальна поведінка не стала звичною нормою для більшості підлітків, та стрімко поширюються такі негативні поведінкові прояви як тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин.

Законодавчим підґрунтям для збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління в Україні виступають Конституція України, закони України "Про освіту", "Про рекламу", "Про охорону дитинства", "Про охорону здоров'я"; накази "Про впровадження комплексної програми формування навичок здорового способу життя серед дітей та підлітків (за проектом "Діалог)", "Про підвищення ролі профілактичної роботи серед дітей та молоді щодо запобігання незаконному вживанню наркотичних засобів і психотропних речовин"; загальнодержавні та цільові програми "Молодь України" та "Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини", що мають на меті формування активної, фізично здорової та духовно багатой особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Феномен здоров'я людини та взаємозв'язку цього психофізіологічного процесу зі способом її життя залишається предметом численних наукових досліджень: медицини, валеології, фізкультури, психології, педагогіки та соціальної педагогіки. Проблеми пошуку шляхів збереження здоров'я та формування здорового способу життя особистості присвячені праці відомих вітчизняних науковців (А. Амосов, Г. Апанасенко, Е. Булич, І. Муравов, О. Шиян та інших). Різні аспекти формування культури здоров'я та здорового способу життя підлітків розкриваються в дисертаційних дослідженнях сучасних педагогів В. Горашука, О. Дубогай, С. Кириленко, С. Лапаєнко, С. Свириденко, С. Тищенко, Н. Хамської, В. Шахненка та інших. Перспективи формування здорового способу життя в умовах навчального закладу на науково-практичному рівні висвітлювали О. Балакірева, Т. Бойченко, О. Вакулєнко, Л. Ващенко, Т. Воронцова, О. Дубогай, О. Леонтєва, В. Пономаренко, А. Чаговець та інші.

**Мета статті:** проаналізувати суть та зміст квесту як інноваційного методу формування здорового способу життя підлітків.

**Виклад основного матеріалу.** Перед сучасною медичною, психологічною та педагогічною науками стоїть завдання пошуку нових ефективних методів і форм, що можуть сприяти процесу формування здорового способу життя підлітків. Одне з можливих рішень даного завдання – використання методу квесту в діяльності фахівців соціальної та педагогічної сфер.

Використання методу квесту стало популярним ще у 90-х роках ХХ ст., як напряму організації дозвілєвої діяльності дітей та молоді, та мало назви "Веселий експрес", "Колосвіт", "Зірниця".

Квест – інноваційний метод роботи, який вимагає від гравця вирішення певних поставлених завдань для проходження його сюжету; часто такі завдання пов'язані з пошуком інформації чи предмета тощо [2].

Мета квесту як інноваційного методу формування здорового способу життя підлітків полягає в формуванні одночасно трьох структурних складових здорового способу життя особистості: когнітивної, що поєднує уявлення про сутність здорового способу життя та шляхи долучення до нього; емоційної, що виражає емоційне відношення до проблем здорового способу життя, їх суб'єктивну оцінку; та поведінкової, що виражається у відтворенні норм поведінки, що відповідають здоровому способу життя [6, с. 147].

Основними критеріями якості квесту виступають його безпека для учасників, оригінальність, логічність, цілісність, підпорядкованість певному сюжету, а не тільки темі, створення атмосфери ігрового простору.

Уважаємо, що особливої привабливості для молодих людей квест набуває за наявності спонтанності, нелінійності сюжету, свободи вибору.

Аналіз наукових джерел [1, 2, 5, 6] дає змогу констатувати, що квест як метод формування здорового способу життя підлітків має декілька різновидів: веб-квест, станційний та пошуковий квести.

Веб-квест – це модель, що була представлена у 1995 році професором освітніх технологій національного каліфорнійського університету в Сан-Дієго Берні Джорджем [4].

За визначенням О. Ільченко, веб-квест – це пошукова діяльність, спрямована досягти поставленої цілі за допомогою слідування по декількох інтернет-маршрутах. Мета веб-квесту складається з декількох етапів, що передбачає послідовний перехід до наступного на основі сукупності зібраної інформації на попередньому етапі [4].

На нашу думку, веб-квест може бути реалізований як оптимальний метод використання Інтернет-ресурсу, що зокрема передбачає формування в підлітків свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, позитивно впливає на теоретичне оволодіння основами здорового способу життя та розвиток навичок здоров'язбереження.

Основними елементами веб-квесту як методу формування здорового способу життя підлітків можна вважати: вступ, у якому обов'язково вказуються терміни проведення роботи і надається вихідна ситуація або завдання; посилання на ресурси мережі, у яких міститься необхідний для веб-квесту матеріал: електронні адреси, тематичні форуми, книги або методичні посібники з бібліотечних фондів; поетапний опис процесу виконання завдання з поясненням принципів обробки інформації, додатковими супровідними питаннями, причинно-наслідковими схемами, таблицями, діаграмами, графіками та ін.; висновки, які мають містити приклад оформлення результатів виконання завдання або їх презентації, шляхи подальшої самостійної роботи із зазначеної теми і галузі практичного застосування отриманих результатів і навичок [2].

На основі наукової літератури [1, 2, 4, 5] нами також було виокремлено основні етапи роботи такого веб-квесту: початковий, основний, заключний. На початковому етапі підлітки знайомляться із завданнями та базовою інформацією з теми здоров'я, розподіляють ролі в команді. У ході реалізації основного етапу роботи учасники виконують завдання у відповідності до обраних ролей: здійснюють самостійний пошук інформації щодо здоров'я, його складових, здоровий спосіб життя, вплив різноманітних факторів на здоров'я людини тощо. На заключному етапі підлітки працюють під керівництвом організатора, формують висновки щодо необхідності збереження та зміцнення власного здоров'я та здоров'я оточуючих, дотримання норм здорового способу життя, визначають негативний вплив шкідливих звичок на організм людини.

Наступним різновидом квесту як методу формування здорового способу життя є станційний квест, який науковці розуміють як інтерактивний спосіб організації групової взаємодії. Станційний квест може бути організований як командне спортивно-інтелектуальне змагання, яке передбачає, що учасники за "маршрутним листом" знайдуть необхідну "станцію", та, виконавши на ній підготовлені організаторами завдання, продовжать пошук наступної "станції". Організація станційного "здоров'язбережувального" квесту передбачає влаштування особливих станцій, які тематично будуть висвітлювати питання цінності здоров'я та необхідності дотримання усіх складових здорового способу життя.

Уважаємо, що в процесі розробки програми станційного квесту варто враховувати наступні аспекти: можливість забезпечення ведучих необхідним реквізитом; необхідність залучення достатньої кількості ведучих; відповідність підібраних завдань віковим та природнім можливостям підлітків, їх інтересам та вподобанням; оптимальність розробки маршрутного листа, його змістовність, зрозумілість тощо; оптимальність в розробці кількості "станцій" [1].

Акцентуємо увагу, що станційний квест як метод формування здорового способу життя підлітків має низку переваг: не вимагає великої кількості реквізиту (що робить його простим); дозволяє залучити до участі велику кількість підлітків; дозволяє згуртувати колектив; сприяє розвитку комунікативних навичок учасників; задовольняє потребу в спілкуванні з однолітками; дозволяє розкритися; знімає психологічну напругу; створює атмосферу довіри та невимушеності.

Також в наукових джерелах виокремлено такий різновид квесту як пошуковий квест. Пошуковий квест являє собою особливий вид організації ігрової діяльності, що включає в себе послідовність пунктів (чекпоінтів або чеків), що знаходяться за місцем проживання, і в яких гравцям треба побувати під час гри. Пошуковий квест як метод формування здорового способу життя може містити зашифровану інформацію з питань здорової поведінки, переваг здорового способу життя. Головною умовою пошукового квесту є те, що учасник отримує орієнтир тільки за умови виконання попереднього завдання.

З метою забезпечення ефективності реалізації пошукового квесту та засвоєння під час його проходження теоретичних основ та практичних навичок здоров'язбережувальної поведінки, склад команди повинен включати не менше 3-х осіб, максимальна кількість учасників визначається організаторами гри. На початку пошукового квесту кожен учасник реєструється, команда обирає собі назву та отримує перше завдання.

Зауважимо, що ефективності реалізації пошукового квесту сприяє декілька аспектів: вдало підібрані завдання, заздалегідь продуманість та перевіреність розташування чекпоінтів.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, метод квесту та його різновиди (веб-квест, станційний та пошуковий квести) можна вважати інноваційним, простим та цікавим методом

формування здорового способу життя дитини, зокрема підліткового віку. Квест дозволяє позитивно вплинути на когнітивну (розширити знання щодо сутності здоров'я та необхідності дотримання здорового способу життя), мотиваційну (формувати прагнення дотримуватися норм здоров'язбережувальної поведінки) та поведінкові (стимулювання дитини до конкретних дій у напрямі ведення здорового способу життя) сфери підлітків.

Перспективним напрямом подальшого наукового дослідження є експериментальна перевірка ефективності квесту як методу формування здорового способу життя підлітків.

### Використані джерела

1. Виштак О. М. Сучасний підхід до позакласної виховної роботи. Нові форми позакласної виховної роботи [Електронний ресурс] / Виштак О. М. – Режим доступу : [http://osvita.ua/school/lessons\\_summary/upbring/42138/](http://osvita.ua/school/lessons_summary/upbring/42138/).
2. Гарбовська Л. Г. Веб квест на уроках мови та літератури як засіб активації навчальної діяльності учнів : [Електронний ресурс] / Л. Г. Гарбовська, І. Л. Рожок, Н. В. Сукач, С. С. Степаницька. – Режим доступу : [http://osvita.ua/school/lessons\\_summary/edu\\_technology/45861/](http://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/45861/).
3. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. / І. М. Дичківська – К. : Академвидав, 2004. – 352 с.
4. Ільченко О. В. Використання web-квестів у навчально-виховному процесі. [Електронний ресурс] / О. В. Ільченко. – Режим доступу : [http://osvita.ua/school/lessons\\_summary/proftech/32834/](http://osvita.ua/school/lessons_summary/proftech/32834/).
5. Сокол І. М. Класифікація квестів [Електронний ресурс] / І. М. Сокол // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 36. – С. 369-374. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto\\_2014\\_36\\_55](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2014_36_55).
6. Щелина Т. Т. Потенциал квеста как педагогической технологии формирования у подростков установки ведения здорового образа жизни / Т. Т. Щелина, А. О. Чудакова // Молодой ученый. – 2014. – № 21.1. – С. 146-149.
7. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. / за ред. О. Квіташвілі; МОЗ України, ДУ "УІСД МОЗ України". – К., 2015. – 460 с.

*Yermolenko S. P., Tarasenko N. V.*

### QUEST AS INNOVATIVE METHOD OF TEENAGERS' HEALTHY LIFESTYLE FORMING

*The formation of teenagers' healthy lifestyle by method of a quest is considered in the article. Quest is represented as an innovative method of formation of teenagers' healthy lifestyle. The goal of one is the formation both theoretical knowledge of healthcare and practical skills for reproduction of healthy lifestyle. The essence and content of the method are considered, the main kinds of it (web-quest, station quest, search quest) are distinguished. It is installed, that the above kinds of quest can be considered as promising methods of formation of teenagers' healthy lifestyle. The purpose is to analyze the essence and content of quest as an innovative tool of formation of teenagers' healthy lifestyle.*

*A specific of the research has required to analyze and to organize scientific sources about investigation of quest as an innovative method of formation of teenagers' healthy lifestyle, to generalize theoretically the base definitions of the investigation.*

*The practical value of the investigation is that we have justified and analyzed essence and content of quest method, which aims the formation of teenagers' healthy lifestyle, the assimilation of theoretical knowledge and practical skills of healthcare. The main kinds of quest (web-quest, station quest, search quest) are distinguished. The scientific knowledge about practical using the above kinds of quest in the context of the formation of skills of saving and preserving of health, about compliance of rules of healthy lifestyle are augmented. The result of investigation can be used by social workers, psychologists, teachers, educators, curators of circles and other specialists, who works with teenagers.*

*Scientific novelty of the investigation is the theoretical justification of quest as an innovative method of formation of teenagers' healthy lifestyle, the generalization of practical experience of realization of method of a quest and it's kinds in the process of formation of theoretical knowledge, motives and practical skills of healthcare behavior.*

*So, resumptive overview of the article allows to characterize a quest as an innovative method of social and educational work, that is easy and interesting for children, especially for teenagers. Detected, that quest includes social and educational influence on behavior of a teenager and facilitates the formation of all structural components of healthy lifestyle of a child, in particular cognitive, behavioral, and emotional.*

**Key words:** *method, innovative method, healthy lifestyle, healthcare behavior, quest, web-quest, search quest, station quest.*

*Стаття надійшла до редакції 22.03.2016 р.*