

Bee Healthy!

The first   mobile app
for kids to manage health and well-being



Методичні рекомендації
щодо використання в освітній діяльності
мобільного застосунку Bee Healthy

01/03/2024

© Розроблено ГО “Здоровбудь!”, проектом Здорове харчування для дітей (ЗХДД) за підтримки Бернського університету прикладних наук (Bern University of Applied Sciences) та Легеневої Ліги Швейцарії (Lungen Liga Switzerland).

Авторський колектив: Ольга Фарима (ГО “Здоровбудь!”), Наталія Шило (ЗХДД), Алла Рожко (ЗХДД), Світлана Андрейко (Ралівський опорний заклад ЗСО ім.І.Франка у Львівській області), Оксана Дрига (Комунальний заклад “Полтавська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №24 Полтавської міської ради Полтавської області).

Вступ

Життя та здоров'я наших дітей – одна із найважливіших цінностей сьогодення.

Мобільний додаток **Bee Healthy** – це перший українсько-швейцарський застосунок для керування здоров'ям та добробутом сучасних дітей.



За допомогою **Bee Healthy** користувачі зможуть правильно сформувати та в подальшому якісно розвивати навички самостійного і свідомого піклування про своє здоров'я та здоров'я оточуючих; гармонійного психофізичного розвитку; здорового способу життя.

Мобільний додаток **Bee Healthy** – це інноваційна розробка громадської організації "ЗДОРОВБУДЬ!" (Україна), яка створена за підтримки партнерів: Бернського університету прикладних наук (Швейцарія) та Легеневої Ліги Швейцарії.

Оскільки, головною метою ГО "ЗДОРОВБУДЬ!" є мотивація дітей та їх батьків до здорового способу життя за допомогою едьютеймент-підходів, тому цей проєкт є універсальним для всіх категорій дітей, які хочуть бути здоровими, активними і щасливими враховуючи погляди сучасного суспільства.

Із застосунком **Bee Healthy** дитина зможе отримати базові та системні знання щодо особливостей здорового раціону та способів емоційної саморегуляції; порцію мотивації для щоденного руху; ознайомиться із соціальними викликами сьогодення та допоможе сформувати власну шкалу цінностей серед однолітків.

Інтегруючи додаток **Bee Healthy** в освітню діяльність фахівці закладів освіти і батьки зможуть вдало поєднувати розділи навчальної програми з практичними вправами, необхідними засобами та прийомами для формування, закріплення учнями знань, умінь і навичок щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я.

Прості й водночас корисні уроки в основних трьох напрямках застосунку збагатять навчальний матеріал, а інтерактивна форма взаємодії з учнями дозволить втілити креативний підхід до викладання не лише в закладах загальної середньої освіти, а й учням з особливими освітніми потребами, які здобувають освітні послуги шляхом інклюзивної форми навчання та в спеціальних закладах освіти.

Більше інформації про сам застосунок та команду його розробників можна отримати на сайті www.beehealthy.org.ua

З  , авторський колектив



Опис застосунку

Застосунок **Bee Healthy** доступний трьома мовами: українською, англійською та німецькою. Тематична побудова застосунку передбачає три напрями:

- Eat / Їж
- Breathe / Дихай
- Move / Рухайся

Кожен із напрямів містить 3 теми, які створені для первинного тестування та апробації (загалом планується розробити по 8 тем для кожного напрямку).

У напрямі *Eat* зараз містяться такі теми: «Здорова тарілка», «Водне раллі», «Дуже солодкий урок». У другому напрямі розроблено теми: «Усвідомленість», «Стрес», «Думки», у третьому – «Навіщо рухатися?», «Мій план», «Розминка».



Учень волонтерського проекту «Українська школа «Рідне слово» у Берні (Швейцарія) під час тестування застосунку

Всі три напрями можна якісно інтегрувати та адаптувати практично у будь-який урок освітньої програми Нової української школи, «На крилах успіху», програми для учнів з ООП (інтелектуальні порушення легкої та помірної форми). Зокрема, наприклад, для проходження етапу рефлексії добре підходять перший і другий напрями, а під час виконання фізкультхвилинки – третій напрям.

Застосунок **Bee Healthy** може бути корисним помічником практично на всіх уроках, зокрема, під час опрацювання тем з інтегрованих курсів таких як «Я досліджую світ», «Здоров'я, безпека та добробут», навчального курсу «Основи здоров'я», корекційно-розвиткового заняття «Соціально-побутове орієнтування», а також використовувати його розділи під час вивчення певних тем для кращого опанування інших предметів закладу освіти в урочний то позаурочний час.

Рекомендації вчителів після тестування застосунку Bee Healthy

Для тестування застосунку були залучені учасники освітнього процесу. До тестування застосунку долучились учні волонтерського проєкту «Українська школа «Рідне слово» у м. Берн, Ралівського опорного закладу ЗСО ім.І.Франка у Львівській області, Засульського ліцею Чернігівської загальноосвітньої школи №35, Загальноосвітньої школи №6 м. Лубни, Комунального закладу «Полтавська загальноосвітня школа I-III ступенів №24 Полтавської міської ради Полтавської області, Тернопільської загальноосвітньої школи №14, Загальноосвітньої школи №166 м. Києва, Михайлівського ліцею м. Одеси. Свої відгуки та пропозиції надали і вчителі перелічених шкіл Світлана Негодяєва, Світлана Андрейко, Ольга Пасічник, Марія Громова, Олена Тимченко, Оксана Дрига, Світлана Гудима, Тетяна Андрусенко, Ірина Добрянська.

Відтак, врахувавши та систематизувавши враження й пропозиції фахівців закладів освіти, пропонуємо ознайомитись із можливостями використання вмісту застосунку на окремих уроках (див. таблицю 1).

Таблиця 1

Можливості використання вмісту мобільного застосунку Bee Healthy в освітньому процесі

Біологія	Теми «Здорова тарілка», «Водне раллі» та «Дуже солодкий урок» з напрямку Eat будуть корисним під час вивчення енергетичного та водного балансів організму. Теми «Усвідомленість», «Стрес», «Думки» з напрямку Breathe допоможуть у вивченні мислинневих процесів. Тему «Навіщо рухатися» з напрямку Move можна використати під час ознайомлення з термінами «динамічної» та «статичної роботи»
Хімія	Напрямок Eat підходить до тем НУШ «Жири», «Білки», «Вуглеводи», «Вода» на етапі вивчення значення цих речовин для організму людини. Також тема «Водне раллі» з напрямку Eat буде цікавим під час створення розчинів, написання проєктів, що стосуються стану води та охорони довкілля
Математика	Тему «Дроби» можна опрацювати на прикладі тарілок здорового харчування різних країн світу з теми «Здорова тарілка» в напрямку Eat. Вивчення відсотків можна пов'язати з застосуванням тем «Водне раллі» та «Дуже солодкий урок» цього ж напрямку. У початковій школі, під час вивчення усного рахунку, буде доцільним ознайомити учнів з темою «Навіщо рухатися?», щоб полічити кількість кроків зі школи додому або до автобусної зупинки

Продовження таблиці 1

Фізика	Тему «Водне раллі» можна пов'язати з опрацюванням поверхневого натягу рідин, теплових явищ, фізичних властивостей води. А з механічним рухом можна ознайомити учнів, застосовуючи напрям «Move»
Географія	Теми «Гідросфера», «Харчова промисловість» буде цікавіше вивчати з усіма темами напрямку Eat. Тим більше, що тарілки здорового харчування різних країн якнайкраще відображають культуру харчування, звички та традиції відповідних народів світу
Історія	Тема «Навіщо рухатися» з напрямку Move буде корисною при вивченні козацтва, лицарства, яничарства, адже фізична сила та міцний дух були важливими для зарахування до війська. Напрямок Eat загалом можна пов'язати з поняттями голодомору, колективізації та індустріалізації
Українська література	"Енеїда" І. Котляревського — перший твір нової української літератури, описує багатство страв тодішньої української кухні. Тому можна змодельювати тарілку харчування у 18 столітті та порівняти її із сучасною тарілкою здорового харчування, порівняти солодощі та напої з різних епох (напрямок Eat). Багато загадок, прислів'їв, казок та іншої народної мудрості пов'язані з їжею та рухом. Також епізод з твору «Тореадори з Васюківки» про кавуни можна опрацювати з допомогою теми «Дуже солодкий урок».
Українська мова	Всі розділи додатку підходять для написання творчих робіт, есе, оповідань, фанфіків щодо важливості правильного харчування, позитивного мислення та активного руху. Напрями Breathe та Move, а саме їх аудіозаписи, можна використати для написання міні диктантів, аудіювань, тощо
Образотворче мистецтво	Напрямок Breathe, який стосується ментального здоров'я можна поєднати з арттерапією (техніки зентангл і дудлінг), напрям Eat — з малюванням натюрмортів та штампуванням овочами і фруктами, а напрям Move — з технікою «малювання бризками»
Музичне мистецтво	Музикотерапія підходить до опрацювання теми «Стрес» з напрямку Breathe. Вивчити пісню «Думи, мої думи», класичну музику, яка за твердженням вчених покращує розумову діяльність, можна після проходження теми «Думки». Багато обрядових пісень стосуються продуктів харчування, тому доцільно використати напрям Eat
Зарубіжна література	Тему «Дуже солодкий урок» з напрямку Eat можна опрацювати під час вивчення твору «Чарлі й шоколадна фабрика», «Малюк і Карлсон», «Вінні-Пух та всі-всі-всі», а урок «Здорова тарілка» — «Різдвяна пісня в прозі»(епізод приготування різдвяного обіду) та при вивченні раціону безлюдника на острові з «Життя і незвичайні та дивовижні пригоди Робінзона Крузо». Тема «Думки» з напрямку Breathe може бути мотивацією під час знайомства з визначними японськими поезіями — хоку. Тема «Усвідомленість» важлива для характеристики головного персонажа з роману «Дон Кіхот», а твори «Айвенго», «Мауглі» найкраще поєднуються з напрямком Move
Іноземна мова	Переклад аудіо на іноземну мову з напрямів Breathe та Move, а також слів з застосунку буде корисним під час вивчення іноземної мови. Розмовні теми «Магазин і покупки», «Хобі», «Кухня», «Спорт», «Здоров'я» можна поєднати з захоплюючими завданнями та вивченням нової лексики зі всіх трьох напрямів

Продовження таблиці 1

Інформатика	Застосунок буде цікавим як з технічної сторони (тема «Алгоритми та програми», так і з змістової: для створення презентацій, буклетів та інших інфопродуктів. Популярності набуває моделювання персонажів з гри Minecraft, які б обирали собі раціон, відпочинок та фізичну активність у створеному власноруч світі
Технології	Напрямок Eat допоможе у створенні індивідуальної тарілки здорового харчування, виготовленню корисних десертів, естетичному оформленню страв і напоїв. Також можна окремо зосередитись на приготуванні страв, які будуть корисні спортсменам (тема «Мій план»)
Фізична культура	Напрямок Move може бути дуже корисним на уроках фізичної культури, а назви тем «Навіщо рухатися?», «Мій план», «Розминка» говорять самі за себе. Крім того, питний режим можна опрацювати з темою «Водне раллі»
Психологія	Напрямок Breathe є корисним з точки зору роботи учня в ресурсній кімнаті, для того щоб з'ясувати причини тривожних станів, побороти стрес та для релаксації

З відгуками про використання застосунку в освітньому процесі учнями, а також враженнями деяких батьків можна більш детально ознайомитись на сайті проекту www.beehealthy.org.ua

Тут пропонуємо вам скористатись корисними матеріалами та іншими джерелами інформації на тему здорового харчування для дітей:

- Онлайн-курс «4 кроки до здорового харчування» на платформі [Prometheus](#)
- Офіційна сторінка проекту Здорове харчування для дітей у мережі [Facebook](#) та [Instagram](#)
- Інформація про проект [Bee Healthy](#) на сайті Бернського університету прикладних наук (Bern University of Applied Sciences)

Авторський колектив контенту застосунку Bee Healthy

Наш додаток створений з метою формування турботливого ставлення до свого здоров'я змалечку всіх дітей у світі.

Наше завдання - це дати дитині інструменти, аби вона могла сама свідомо розвивати базові навички для її фізичного та психічного здоров'я.



Ольга Фарима, *CEO застосунку*, авторка проекту «Здорове харчування для дітей», авторка онлайн-курсу «4 кроки до здорового харчування» на платформі Prometheus, науковий співробітник Школи медичних професій Бернського університету прикладних наук (Швейцарія)



Наталія Шило, *координаторка по роботі з вчителями*, вчитель математики, з 2017 року у проекті «Здорове харчування для дітей»



Олег Ільюхін, *голова ГО «ЗДОРОВБУДЬ!»*, маркетолог, співавтор проекту «Здорове харчування для дітей»



Алла Рожко, *навчальна координаторка*, кандидат економічних наук, доцент, з 2018 року у проекті «Здорове харчування для дітей»

Ми стоїмо на першій сходинці проекту і змогли запустити тестову версію додатку. Але щоб працювати далі, нам дуже потрібні партнери: соціально-відповідальні бізнеси, асоціації, фонди – усі ті, хто може підтримати нас фінансовими ресурсами чи профільною експертизою.

Якщо Ви та Ваша організація сповідує схожі цінності і вбачає надважливою турботу про здоров'я молодого покоління, ми відкриті для обговорення ідей, планів, з детальним аналізом показників результативності.

Ми щиро бажаємо, щоб ми знайшли одне одного!

E-mail: **zdorovehdd@gmail.com**

Більше про партнерську ініціативу на [сайті](#).

Висновки

Мобільний застосунок **Bee Healthy** покликаний допомогти дітям віком 9-14 років здобути базові навички піклування про своє фізичне та психічне здоров'я. Він дозволяє користувачам у форматі гри дізнатись про основи здорового харчування - правила побудови здорової тарілки, питний режим, норми солі та цукру тощо.

З його допомогою користувачі зможуть підтримувати своє психічне здоров'я, користуючись аудіо та відеовправами із застосунку, враховуючи внутрішню та зовнішню міграції в умовах воєнного стану в Україні.

Поєднання у застосунку навчального, пізнавального та розважального контенту має сприяти усвідомленому ставленню дітей до власного здоров'я та в цілому мотивувати їх до здорового способу життя.

Мобільний застосунок **Bee Healthy** можна використовувати у школі, вдома, під час подорожей, відпочинку, таким чином інтегруючи його у повсякденну рутину. Можливості застосунку дозволяють використовувати його в освітньому процесі, а також на побутовому рівні у колі сім'ї.

Доступні на сьогодні у мобільному застосунку теми дозволяють урізноманітнити навчальний процес для учнів 4 -9 класів через:

- підказки для зацікавлення дітей смачною та корисною їжею,
- практичноорієнтовані завдання для підсилення уроків з основ здоров'я, природознавства чи біології,
- нагадування про дотримання питного режиму для дітей, що залишаються у школі на групу продовженого дня,
- дихальні вправи для зняття психологічної напруги під час тривалого навчання чи перебування у шкільному укритті,
- спільну медитацію після завершення напруженого шкільного дня,

- варіанти спільної руханки між оффлайн-, онлайн- чи змішаними уроками,
- нестандартні елементи фізичної активності для занять з фізкультури, в тому числі під-час онлайн-навчання,
- мотивуючі штурханці та винагороди за досягнення для дітей.

Дані методичні рекомендації створено в якості пілотних на основі перших 3 (трьох) розроблених тем у напрямках застосунку. Після розробки повної версії застосунку – 8 (восьми) тем у кожному напрямі (реліз заплановано на 2024-2025 роки) – дані методичні рекомендації буде оновлено.

© 2024 Авторські права захищено.