

А. Я. Парфанович

orcid.org/0000-0003-0318-0396,

доктор філософії,

старший викладач кафедри психології та соціальної роботи

Західноукраїнського національного університету

І. І. Парфанович

orcid.org/0000-0002-5300-7092

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри психології та соціальної роботи

Західноукраїнського національного університету

НОРМАТИВНО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВОЇ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ

Для обґрунтування актуальності проблеми, наводимо визначення понять «соціалізація» та «соціальне виховання»:

– «соціалізація – це залучення людини до соціального довкілля, шляхом його прийняття і перетворення на власний життєвий світ, відповідно до своїх вимог і можливостей, індивідуальних рис, здобутків і соціального досвіду в найширшому його розумінні (Оржеховська В. М., 2022, с. 301);

– «соціальне виховання – це складна комплексна система заходів, взаємодій, впливів, відносин, в якій інтегруються всі виховні сили та засоби; передбачає активне погоджену участь у виховному процесі всіх суб'єктів державно-громадської міжвідомчої системи – на основі повноцінного використання потенціалу особистості, сім'ї, суспільства, всіх виховних засобів і можливостей соціокультурного оточення» (Сутність і зміст соціального виховання, 2025). Тобто, згідно визначень, соціалізація набувається у процесі соціального виховання.

Сучасні тенденції розвитку теорії та практики соціального виховання засвідчують підвищений інтерес до вказаної проблематики зі сторони науковців, управлінців та освітян. Вітчизняна модель соціального виховання базується на патріотичних, культурних та духовних цінностях українського народу, що повинні передаватися із покоління в покоління (Волкова К., Чусова О., Лазарева А., 2021, с. 170).

Соціальне виховання охоплює і, відповідно, розглядає з педагогічних позицій практично всі сфери соціального життя і діяльності: сімейний соціум, дитинство, отрочество і юність, різні групи ризику, специфіку міського мікрорайону та сільської громади, школу та інші навчальні та соціальні заклади і т.д. Соціальне виховання акумулює в собі вплив на педагогічний процес конкретних умов середовища, розглядаючи індивіда в контексті його найближчого оточення (Кільова Г. О., 2011) у взаємодії з різними факторами і агентами відбувається за допомогою низки механізмів.

Висновки з аналізу наукових джерел стосовно природи і сутності виховання свідчать, що складовими частинами поведінки людини є біологічні та соціальні особливості й умови росту її організму. Виховання здійснює соціальний відбір «зовнішньої особистості», із людини як біотипу воно формує людину як соціотип із безлічі можливостей, закладених в дитині, надаючи можливість здійснитися лише одній, реалізація якої в діяльності, спілкуванні та самосвідомості забезпечить створення суспільства індивідуальностей (Чернуха Н. М., Гук О. Ф., 2022).

Спосіб життя має найбільший вплив на стан здоров'я, а *здоровий спосіб життя*, в свою чергу, закладає фундамент гарного самопочуття, зміцнює захисні сили організму та розкриває його потенційні можливості. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, потрібно докладати неабияких зусиль, адже стан здоров'я людини залежить: на 20 % – від спадковості, на 10 % – від рівня

розвитку медицини, на 20 % – від стану довкілля, на 50 % – від способу життя. На збереження здоров'я спрямована соціалізація дитини. В 75 % випадків більшість захворювань є наслідком способу життя. Здоровий спосіб життя – це комплекс дій, який, перш за все, включає відмову від шкідливих звичок, своєчасну діагностику, фізичну активність, психічне здоров'я та здорове харчування. До основних цілей правильного способу життя належать:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя культури здоров'я;
- знайомство з основами здорового стилю життя;
- здійснення профілактичної роботи за негативними проявами;
- формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя (Здоровий спосіб життя – шлях до здоров'я, 2025).

В соціальному вихованні формуванню здорового способу життя як її складової належить вагоме значення. Важливим є висвітлення проблеми стосовно дітей як першочергової ланки розвитку особистості – громадянина держави.

На досягнення цієї мети проаналізовано законодавчо-нормативні документи, що засвідчують актуальність проблеми на міжнародному й державному рівнях.

1. Всесвітній рух за права дитини використовує чотири основні стратегії: дитячу адвокацію (Всесвітня декларація, 2002; Світ, сприятливий для дітей, 2020) – зміну систем, інституцій та законодавства у суспільстві для забезпечення і розширення можливостей дітей у самовизначенні; дослідження дитини; дитячу самоорганізацію; створення мереж – налагодження зв'язків і взаємодії між різними людьми та організаціями, діяльність яких стосується охорони прав дітей.

2. Декларація і План дій «Світ, придатний для життя дітей», затверджені на 27 Спеціальній сесії Генеральної Асамблеї 10 травня 2002 року. У Декларації наголошено на необхідності дотримання ряду принципів і завдань, зокрема: «Захистити дітей від нанесення травм, шкоди і експлуатації»; «Боротися з ВІЛ/СНІДом». План дій включає: а) створення світу, придатного для життя дітей; б) цілі, стратегії і заходи; в) мобілізація ресурсів; г) наступні дії і оцінка (Світ, сприятливий для дітей, 2020).

3. Згідно Конвенції про права дитини від 20 листопада 1989 року, кожний неповнолітній має право на особливий захист при неповноцінності здоров'я (ст.23); на охорону здоров'я і доступ до послуг у системі охорони здоров'я (ст.24) та ін. (Конвенція ООН про права дитини, 1989).

4. З метою покращити становище з питань охорони прав дітей в державі та привести національне законодавство у відповідність до положень Конвенції про права дитини розроблено Закон України «Про охорону дитинства» від 26 квітня 2001 року. Він визначає охорону дитинства в Україні як стратегічний загальнонаціональний пріоритет для забезпечення реалізації прав дитини на життя, охорону здоров'я, освіту, соціальний захист та всебічний розвиток, встановлює основні засади державної політики у цій сфері. *Право на життя та охорону здоров'я* встановлене ст.6 Закону України «Про охорону дитинства». Згідно викладеного в ній (Закон України «Про охорону дитинства», 2001): «Кожна дитина має право на життя з моменту визначення її живонародженою та життєздатною за критеріями Всесвітньої організації охорони здоров'я. Держава гарантує дитині право на охорону здоров'я, безоплатну кваліфіковану медичну допомогу в державних і комунальних закладах охорони здоров'я, сприяє створенню безпечних умов для життя і здорового розвитку дитини, раціонального харчування, формуванню навичок здорового способу життя».

5. Згідно зі ст.6 «Основ законодавства України про охорону здоров'я» від 19 листопада 1992 року кожний громадянин України має право на охорону здоров'я (Офіційний портал парламенту України, 2025).

Здоровий спосіб життя – це не лише відмова від шкідливих звичок, а й активна турбота про своє тіло, психіку та соціальні зв'язки. Це система щоденних рішень, які допомагають зберегти енергію, зміцнити імунітет і підвищити якість життя. Такий стиль життя знижує ризик серцево-судинних, онкологічних, ендокринних захворювань і позитивно впливає на тривалість життя (Здоровий спосіб життя: основа фізичного, психічного і соціального добробуту, 2025). Автори досліджень підходять неоднозначно до визначення компонентів здорового способу життя (Табл. 1).

Таблиця 1

Компоненти здорового способу життя

Компоненти здорового способу життя за визначенням науковців		
раціональне харчування; фізична активність і загартовування; особиста гігієна; відсутність шкідливих звичок; позитивні емоції; інтелектуальний розвиток; режим праці та відпочинку; самоконтроль за станом здоров'я (Здоровий спосіб життя – шлях до здоров'я, 2025)	збалансоване харчування; помірна фізична активність; психічна гігієна; відмова від шкідливих звичок (Ступар Н. М., 2022)	організована рухова активність, попередження шкідливих звичок, дотримання вимог санітарії, гігієни і загартовування, режим навчання, праці і відпочинку, раціональне харчування, повноцінний сон, етичність спілкування, психофізична регуляція організму (Кириченко В. І., Єжова О. О., 2024, с. 113)

Аналізом сучасних наукових позицій на основі узагальнення виділено основні компоненти здорового способу життя (Здоровий спосіб життя: основа фізичного, психічного і соціального добробуту, 2025; Омельченко С. О., 2017; Основи здорового способу життя, 2025; Середюк К., 2023; Segooa M. Y., Molise H. V., 2023), що повинні комплексно розглядатися в системі соціального виховання дітей на сьогодні:

1) *раціональне харчування* має п'ять основних вимог: кількість їжі – це стільки, щоб вона забезпечила добові енерговитрати організму; якість їжі – правильне співвідношення жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, води відповідно до вікових періодів дитини; правильно організований режим прийому їжі; засвоєння їжі – створення приємної обстановки при прийомі їжі; щоб їжа не була шкідливою; достатню кількість води (1,5–2 літри щодня); важливо уникати надлишку цукру, трансжирів, солі та переробленої їжі; важлива збалансованість харчування, часто харчуватися (4-5 разів на день) і невеликими порціями, пити негазовану воду;

2) *фізична активність* (щоденні фізичні навантаження; наприклад, відвідування фітнес-центрів чи танцювальних студій, плавання, велосипед та прогулянки на свіжому повітрі; мінімальна кількість кроків на день становить 10 тисяч; регулярна фізична активність: покращує роботу серця та судин; зменшує ризик депресії та тривоги; регулює рівень глюкози та холестерину; зміцнює м'язи та кістки; підвищує якість сну);

3) *повноцінний сон* (хронічне недосипання послаблює імунітет; порушує гормональний баланс; погіршує пам'ять та настрій; збільшує ризик ожиріння та діабету; для дорослих нормою вважається 7–9 годин сну щодоби; важливо лягати спати в один і той самий час, уникати екранів перед сном, створити затишне середовище для відпочинку);

4) *здоровий психологічний та емоційний стан* залежить від стану мозку і характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стабільності, розвитком сили волі; досягається тоді, коли людина чимось захоплюється: у неї є улюблена робота, цікаве хобі, цілі, відчуває себе потрібною; важливо турбуватися про емоційне здоров'я; турбота про ментальне здоров'я; техніки самозаспокоєння: дихальні вправи, медитацію; спілкування з людьми;

5) *особиста гігієна* – основа здорового способу життя, умова ефективної профілактики різних захворювань (гігієна тіла, зубів і порожнини рота; розумової праці; гігієнічний догляд (миття рук та чищення зубів; особиста харчова гігієна, гігієна одягу та взуття, домашня гігієна, що означає регулярне наведення порядку та збереження чистоти);

6) *оздоровчі процедури* – з допомогою оздоровлення можна уникнути багатьох хвороб і зберегти працездатність на довгі роки. Особливо важливу роль у запобіганні застудних захворювань має загартовування, що знижує кількість застудних захворювань у 2–4 рази, а в деяких випадках допомагає позбутися їх взагалі; основні умови – системне виконання процедур загартовування та поступове їх збільшення;

7) *відмова від шкідливих звичок* (тютюн, алкоголь, наркотики – фактори, що прямо шкодять здоров'ю; вживання пов'язане з раком, інсультами та інфарктами, хворобами печінки, психічними розладами (Основи здорового способу життя, 2025); від тютюнового диму страж-

дає легенева система, знищуються захисні механізми легень, вражається мозок, серце, печінка, підшлункова залоза, нирки (Середюк К., 2023).

8) **медична профілактика** (навіть при гарному самопочутті важливо регулярно проходити: загальні аналізи (кров, сеча); ультразвукові дослідження органів; гінекологічні та урологічні огляди; кардіограму; вакцинацію; це дозволяє вчасно виявити приховані проблеми та запобігти ускладненням (Омельченко С. О., 2017, с. 17–25).

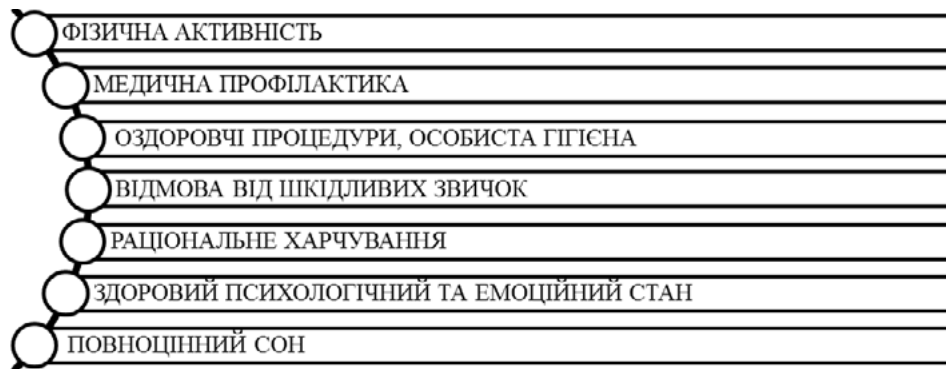


Рис. 1. Компоненти здорового способу життя

Загалом, як компонент соціального виховання формування здорового способу життя – це складна комплексна система заходів, взаємодій, впливів, відносин, в якій інтегруються виховні сили та засоби.

Висновки. Таким чином, у дослідженні щодо формування здорового способу життя як складової системи соціального виховання шляхом здійснення нормативно-теоретичного аналізу відповідних інформаційних джерел вироблено узагальнення. Формування здорового способу життя дітей є складовою соціального виховання, що підтверджено вивченням проблеми в міжнародній і вітчизняній теорії та практиці.

1. Дотримання здорового способу життя сприяє формуванню всебічно розвиненої особистості, що засвідчує ефективність соціалізації індивіда. Як компонент соціального виховання – формування здорового способу життя є складною комплексною системою заходів, взаємодій, впливів, відносин, в якій інтегруються виховні сили та засоби.

2. Питання соціального виховання стає вагомим інструментом досягнення цілей у формуванні здорового способу життя. Чинні законодавчі, нормативно-правові акти регулюють питання формування здорового способу життя дітей.

3. Автори досліджень підходять неоднозначно до визначення компонентів здорового способу життя. На основі узагальнення виділено такі основні його компоненти: раціональне харчування, фізична активність, повноцінний сон, здоровий психологічний та емоційний стан, відмова від шкідливих звичок, медична профілактика, особиста гігієна, оздоровчі процедури.

Література

Волкова К., Чусова О., Лазарева А. Сучасні тенденції розвитку теорії та практики соціального виховання. *Social Work and Education*. 2021. Vol. 8, № 2. С. 164–174.

Всесвітня Декларація про забезпечення виживання, захисту та розвитку дітей і молоді, а також План щодо її виконання. URL: <https://vvppr.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/129/2018/06/vsesvitnya-deklaratsiya-pro-zabezpechennya-vyzhyvannya-zahystu-i-rozvytku-ditej.pdf>.

Про охорону дитинства: Закон України від 26 квітня 2001 року. URL : <https://vseosvita.ua/library/embed/002a4y-b043.doc.html>.

Здоровий спосіб життя – шлях до здоров'я. URL : <https://nuzhnioteple-sva.gr.org.ua/zdorovyj-sposib-zhyttya-shlyah-do-zdorov-ya/>.

Здоровий спосіб життя: основа фізичного, психічного і соціального добробуту. *Меділаб Плюс*. URL : <https://medilab.km.ua/zdorovyj-sposib-zhyttya-osnova-fizychnogo-psyhichnogo-i-sotsialnogo-dobrobutu/>.

Кільова Г. О. Використання новітніх технологій у системі навчання та виховання студентської молоді. *Освіта Донбасу*. 2011. № 6 (149). С. 43–49.

Конвенція ООН про права дитини. Прийнята резолюцією 44/25 Генеральної Асамблеї ООН, від 20 листопада 1989 року. URL: <https://med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/03/konvenciya-pro-prava-ditini.pdf>.

Міжсекторальна взаємодія в умовах превентивного виховного середовища: навчально-методичний посібник / авт.-упоряд. В. І. Кириченко, О. О. Єжова. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2024. 172 с.

Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія; Луган. нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. Луганськ: Альма-матер, 2017. 352 с.

Оржеховська В. М. Взаємодія навчального закладу і сім'ї: стратегії, технології і моделі. Харків: Точка, 2022. 192 с.

Основи здорового способу життя / Буковин. держ. мед. ун-т. URL : <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2977-osnovi-zdorovogo-sposobu-zhittya/> .

Офіційний портал парламенту України. URL: <https://www.rada.gov.ua/>.

Світ, сприятливий для дітей. Видання Державного комітету України у справах сім'ї та молоді і Представництва Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Середюк К. Сім правил здорового способу життя. URL : <https://hth.gov.ua/news/1688383681/>.

Сутність і зміст соціального виховання. URL: https://stud.com.ua/28595/pedagogika/sutnist_zmist_sotsialnogo_vihovannya.

Чернуха Н. М., Гук О. Ф. Соціальне виховання у сучасному українському соціумі: реалії, досвід, перспективи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11: Соціальна робота. Соціальна педагогіка*. 2022. Вип. 24 (2) С. 153-158.

Ступар Н. М. Чим корисний здоровий спосіб життя? URL: <https://onclinic.ua/blog/polsa-zdorovogo-obrasa-zhisni>.

Segooa M. Y., Molise H. V. Teachers' Challenges in Preparing Grade R Learners for School-readiness and Strategies Used to Activate Learner-readiness. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*. Vol 22, No 12 (2023). URL: <https://www.ijlter.org/index.php/ijlter/article/view/8670>.

References

Volkova, K., Chusova, O., & Lazareva, A. (2021). Suchasni tendentsii rozvytku teorii ta praktyky sotsialnoho vykhovannia [Current trends in the development of the theory and practice of social education]. *Social Work and Education*, Vol. 8, № 2, 164–174 [in Ukrainian].

Vsesvitnia Deklaratsiia pro zabezpechennia vyzhyvannia, zakhystu ta rozvytku ditei i molodi, a takozh Plan shchodo yii vykonannia [World Declaration on the Survival, Protection and Development of Children and Youth and the Plan of Implementation]. Retrieved from <https://vvppr.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/129/2018/06/vsesvitnya-deklaratsiya-pro-zabezpechennia-vyzhyvannia-zahystu-i-rozvytku-ditej.pdf> [in Ukrainian].

Zakon Ukrainy Pro okhoronu dytynstva: 26 kvitnia 2001 roku [Law of Ukraine On the Protection of Childhood of April 26, 2001]. Retrieved from <https://vseosvita.ua/library/embed/002a4y-b043.doc.html> [in Ukrainian].

Zdorovyi sposib zhyttia – shliakh do zdorovia [Healthy lifestyle – the path to health]. Retrieved from <https://nuzhnioteple-sva.gr.org.ua/zdorovyj-sposib-zhyttia-shlyah-do-zdorov-ya/> [in Ukrainian].

Zdorovyi sposib zhyttia: osnova fizychnoho, psykhychnoho i sotsialnoho dobrobutu [Healthy lifestyle: the basis of physical, mental and social well-being]. *Medilab Plus - Medilab Plus*. Retrieved from <https://medilab.km.ua/zdorovyj-sposib-zhyttia-osnova-fizychnogo-psykhychnogo-i-sotsialnogo-dobrobutu/> [in Ukrainian].

Kilova, H.O. (2011). Vykorystannia novitnikh tekhnolohii u systemi navchannia ta vykhovannia studentskoi molodi [The use of new technologies in the system of education and upbringing of student youth]. *Osvita Donbasu - Education of Donbas*. 6(149), 43–49 [in Ukrainian].

Konventsiiia OON pro prava dytyny. Pryiniata rezoliutsiieiu 44/25 Heneralnoi Asamblei OON (1989, November 20) [UN Convention on the Rights of the Child. Adopted by UN General Assembly resolution 44/25]. Retrieved from <https://med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/03/konvenciya-pro-prava-ditini.pdf> [in Ukrainian].

Kyrychenko, V.I., & Yezhova, O.O. (2024). Mizhsektoralna vzaiemodiia v umovakh preventyvnoho vykhovnoho seredovyshcha: navchalno-metodychnyi posibnyk [Intersectoral interaction in the conditions of a preventive educational environment: a teaching and methodological manual]. Kirovohrad: Imeks- LTD [in Ukrainian].

Omelchenko, S.O. (2017). Vzaiemodiia sotsialnykh instytutiv suspilstva u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia ditei ta pidlitkiv: monohrafiia [Interaction of social institutions of society in the formation of a healthy lifestyle of children and adolescents: monograph]. Luhansk: Alma-mater [in Ukrainian].

- Orzhekhovska, V. M. (2022). *Vzaimodiia navchalnoho zakladu i simi: stratehii, tekhnolohii i modeli*. Kharkiv: Tochka [in Ukrainian].
- Osnovy zdorovoho sposobu zhyttia [Basics of a healthy lifestyle]. (2015). Retrieved from <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2977-osnovi-zdorovogo-sposobu-zhyttia/> [in Ukrainian].
- Ofitsiyni portal parlamentu Ukrainy [Official portal of the Parliament of Ukraine]. Retrieved from <https://www.rada.gov.ua/> [in Ukrainian].
- Світ, сприятливий для дітей. Видання Державного комітету України у справах сім'ї та молоді і Представництва Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні
- Serediuk, K. (2023). *Sim pravyl zdorovoho sposobu zhyttia* [Seven rules for a healthy lifestyle]. Retrieved from <https://hth.gov.ua/news/1688383681/> [in Ukrainian].
- Sutnist i zmist sotsialnoho vykhovannia [The essence and content of social education]. Retrieved from https://stud.com.ua/28595/pedagogika/sutnist_zmist_sotsialnogo_vihovannya [in Ukrainian].
- Chernukha, N.M., & Huk, O.F. (2022). *Sotsialne vykhovannia u suchasnomu ukrainskomu sotsiumi: realii, dosvid, perspektyvy* [Social education in modern Ukrainian society: realities, experience, prospects]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 11: Sotsialna robota. Sotsialna pedahohika - Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 11: Social work. Social pedagogy*, 24(2), 153–158 [in Ukrainian].
- Stupar, N.M. (2024). *Chym korysnyi zdorovy sposib zhyttia?* [What are the benefits of a healthy lifestyle?]. Retrieved from <https://onclinic.ua/blog/polsa-zdorovogo-obrasa-zhisni> [in Ukrainian].
- Segooa M. Y. & Molise H. V. (2023). *Teachers' Challenges in Preparing Grade R Learners for School-readiness and Strategies Used to Activate Learner-readiness* [International Journal of Learning, Teaching and Educational Research]. Retrieved from <https://www.ijlter.org/index.php/ijlter/article/view/8670>.

Анотація

Парфанович А. Я., Парфанович І. І. Нормативно-теоретичний аналіз формування здорового способу життя як складової системи соціального виховання. – Стаття.

Для обґрунтування актуальності проблеми наведено визначення понять «соціалізація» та «соціальне виховання» і згідно визначень – соціалізація набувається у процесі соціального виховання. Соціальне виховання охоплює з педагогічних позицій практично всі сфери соціального життя і діяльності та у взаємодії з різними факторами і агентами. Проведено аналіз останніх досліджень і публікацій. Висновки з аналізу наукових джерел стосовно природи і сутності виховання свідчать, що складовими частинами поведінки людини є біологічні та соціальні особливості й умови росту її організму, що лежить в основі формування здорового способу життя. Спосіб життя має найбільший вплив на стан здоров'я, а здоровий спосіб життя, в свою чергу, закладає фундамент гарного самопочуття, зміцнює захисні сили організму та розкриває його потенційні можливості. Доведено, що в соціальному вихованні формуванню здорового способу життя як її складової належить вагоме значення та важливим є висвітлення проблеми стосовно дітей як першочергової ланки розвитку особистості – громадянина держави. Вивченням наукових підходів, встановлено, що автори досліджень підходять неоднозначно до визначення компонентів здорового способу життя. На основі узагальнення виділено основні компоненти здорового способу життя, що повинні комплексно розглядатися в системі соціального виховання дітей: раціональне харчування; фізична активність; повноцінний сон; здоровий психологічний та емоційний стан; відмова від шкідливих звичок; особиста гігієна; оздоровчі процедури; медична профілактика. Визначено, що як компонент соціального виховання формування здорового способу життя – є складною комплексною системою заходів, взаємодій, впливів, відносин, в якій інтегруються виховні сили та засоби.

Ключові слова: соціальне виховання; спосіб життя; формування здорового способу життя; діти; компоненти здорового способу життя.

Summary

Parfanovich A. Ya., Parfanovich I. I. Normative and theoretical analysis of the formation of a healthy lifestyle as a component of the system of social education. – Article.

To substantiate the relevance of the problem, the definitions of the concepts of "socialization" and "social education" are given, and according to the definitions, socialization is acquired in the process of social education. Social education covers, from a pedagogical perspective, almost all spheres of social life and activity and in interaction with various factors and agents. An analysis of recent research and publications has been conducted. The conclusions from the analysis of scientific sources regarding the nature and essence of upbringing indicate that the components of human behavior are biological and social characteristics and the conditions of growth of his organism, which underlies the formation of a healthy lifestyle. Lifestyle has the greatest impact

on health, and a healthy lifestyle, in turn, lays the foundation for good health, strengthens the body's defenses, and reveals its potential. It has been proven that in social education, the formation of a healthy lifestyle as its component is of great importance and it is important to highlight the problem of children as the primary link in the development of the individual - a citizen of the state. The study of scientific approaches has established that the authors of the studies have an ambiguous approach to defining the components of a healthy lifestyle. Based on the generalization, the main components of a healthy lifestyle have been identified, which should be comprehensively considered in the system of social education of children: rational nutrition; physical activity; adequate sleep; healthy psychological and emotional state; giving up bad habits; personal hygiene; health procedures; medical prevention. It is determined that as a component of social education, the formation of a healthy lifestyle is a complex system of activities, interactions, influences, and relationships, in which educational forces and means are integrated.

Key words: social education; lifestyle; formation of a healthy lifestyle; children; components of a healthy lifestyle.

Дата першого надходження рукопису до видання: 20.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 15.10.2025

Дата публікації: 21.11.2025