

# НУШ У БАЗОВІЙ СЕРЕДНІЙ ОСВІТІ: СОЦІАЛЬНА І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ





**Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти  
Відділ освітньої та інноваційної діяльності**

**НУШ У БАЗОВІЙ СЕРЕДНІЙ ОСВІТІ:  
СОЦІАЛЬНА І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА  
ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ**

*Методичні рекомендації*

Луцьк 2025

УДК 373.5.091  
Н 90

**НУШ у базовій середній освіті: соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь** : метод. рек. / упоряд. Н. А. Поліщук. Луцьк : Волинський ІППО, 2025. 112 с.

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти  
(протокол № 4 від 11 вересня 2025 року)*

**Рецензенти:**

**Вітюк В. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент, заступник директора з науково-методичної та навчальної діяльності (Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти);

**Кутинець С. Г.**, директор Залізницького ліцею імені І. Пасевича Любешівської селищної ради

**Упорядник:**

**Поліщук Н. А.**, завідувач відділу освітньої та інноваційної діяльності (Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти)

*Реформування освітньої галузі в першу чергу залежить від підготовки спеціалістів, які б могли впроваджувати в практичну діяльність сучасні освітні технології, найкращі результати педагогічних досліджень.*

*У методичних рекомендаціях «НУШ у базовій середній освіті: соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь» міститься опис підходів, методів і ресурсів, необхідних вчителю для ефективного викладання курсів, що реалізують освітню галузь «Соціальна і здоров'язбережувальна» у 5–9 класах закладів загальної середньої освіти.*

**УДК 373.5.091**

## ЗМІСТ

Вступ .....	4–5
Актуальність концепції здоров'язбереження в сучасних умовах .....	5–24
Зміст соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі Державного стандарту базової середньої освіти .....	24–28
Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» .....	28–30
Підприємництво і фінансова грамотність .....	30–35
Безпековий практикум .....	35–37
Курси соціального, емоційного та етичного спрямування .....	37–39
Компетентнісний потенціал соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі .....	39–46
Формування наскрізних вмінь під час вивчення предметів і курсів соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі .....	47–55
Стандарт соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі	
<i>I група вмінь.</i> «Турбота про особисте здоров'я і безпеку, уникання факторів ризику, реагування на чинники і діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту власного та інших осіб» .....	56–59
<i>II група вмінь.</i> «Визначення альтернатив, прогнозування наслідків, прийняття рішень з користю для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту» .....	60–62
<i>III група вмінь.</i> «Аргументований вибір здорового способу життя, аналіз і оцінка наслідків і ризиків» .....	62–64
<i>IV група вмінь.</i> «Виявляє підприємливість та поводить етично для поліпшення здоров'я, безпеки і добробуту власного та інших осіб» ...	64–66
Діяльнісний підхід як середовище для формування наскрізних умінь в НУШ .....	66–74
Компетентнісні завдання .....	74–94
Сучасні методи навчання соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі .....	95–104
Цифрова компетентність учителя предметів / інтегрованих курсів СЗО ....	104–109
Перелік використаних джерел .....	109–111



## ВСТУП

Перехід до Нової української школи (НУШ) на рівні базової середньої освіти є стратегічним кроком у реформуванні вітчизняної системи освіти, спрямованим на формування компетентностей XXI століття в українських учнів. Сучасна школа має не лише надавати ґрунтовні знання, але й готувати молодь до повноцінного життя в суспільстві, навчаючи їх відповідальності, соціальній взаємодії та, що критично важливо, дбайливому ставленню до власного здоров'я та благополуччя.

Ці методичні рекомендації присвячені ключовим аспектам реалізації соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі в умовах НУШ. Ця галузь інтегрує знання, уміння та ціннісні ставлення, необхідні для формування здоров'язбережувальної компетентності, безпечної поведінки, розвитку соціальної активності та емоційного інтелекту учнів 5–9 класів.

Мета цих рекомендацій – надати вчителям-практикам дієві інструменти, сучасні підходи та практичні поради щодо організації освітнього процесу в цій галузі, забезпечуючи його відповідність Державному стандарту базової середньої освіти та принципам НУШ, а саме: дитиноцентризму, компетентнісному підходу та інтеграції.

У рекомендаціях є опис сучасних педагогічних технологій, форм і методів роботи, що сприятимуть розвитку критичного мислення, навичок саморегуляції, комунікації та формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя у підлітків. Настанови, спрямовані на створення сприятливого середовища, де кожен учень може ефективно розвивати свій соціальний та особистісний потенціал. Зразки компетентнісних завдань, орієнтованих на застосування знань у реальних життєвих ситуаціях та розвиток практичних умінь. Корисні покликання на актуальні та перевірені джерела





й інформативні матеріали для поглиблення професійної компетентності вчителя та використання на уроках.

Методичні рекомендації поєднують теоретичні засади НУШ із чіткими практичними рішеннями, необхідними для якісного викладання соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі.

## АКТУАЛЬНІСТЬ КОНЦЕПЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

**Концепція здоров'язбереження** – це система поглядів, ідей та принципів, що визначають підходи до збереження та зміцнення здоров'я людини. Вона охоплює широкий спектр аспектів, від індивідуальної поведінки до соціальних та екологічних факторів.

**Концепція здоров'язбереження** – це цілісний, системний і багатофакторний підхід, спрямований на збереження, зміцнення та примноження фізичного, психічного та соціального здоров'я людини протягом усього її життя.

**Концепція здоров'язбереження** – це динамічна стратегія, яка прагне створити умови для максимального розкриття потенціалу здоров'я кожної людини та суспільства в цілому шляхом активної профілактики, формування здорового способу життя та комплексного підходу до всіх аспектів благополуччя.

Актуальність концепції здоров'язбереження в сучасних умовах є надзвичайно високою і зумовлена низкою факторів. Ключові з них:

### **1. Зростання хронічних захворювань та неінфекційних хвороб.**

– Серцево-судинні захворювання, цукровий діабет, онкологічні захворювання, хронічні респіраторні хвороби залишаються основними причинами смертності та інвалідності в усьому світі. Концепція здоров'язбереження, що акцентує увагу на профілактиці, здоровому способі життя, правильному



харчуванні, фізичній активності, відіграє вирішальну роль у зменшенні поширеності цих хвороб.

– *Гіподинамія, неправильне харчування, стрес, шкідливі звички (куріння, зловживання алкоголем)* є головними факторами ризику, на які спрямована концепція здоров'язбереження.

**2. Екологічні виклики та забруднення довкілля.** *Забруднення повітря, води, ґрунту, вплив хімічних речовин та радіації* негативно позначаються на здоров'ї населення. Концепція здоров'язбереження враховує ці фактори та підкреслює необхідність екологічної свідомості, використання екологічно чистих технологій, створення безпечного життєвого середовища.

### **3. Психологічні та соціальні фактори**

– *Стрес, депресія, тривожні розлади* стають все більш поширеними проблемами сучасності, особливо в умовах швидких змін, інформаційного перевантаження та соціальних потрясінь. Здоров'язбереження включає аспекти психологічного благополуччя, стрес-менеджменту, розвитку навичок емоційної саморегуляції.

– *Соціальна нерівність, бідність, обмежений доступ до якісних медичних послуг* також впливають на здоров'я. Концепція здоров'язбереження сприяє розробці політик, спрямованих на зменшення цих розривів та забезпечення рівного доступу до ресурсів для підтримки здоров'я.

**4. Старіння населення.** Збільшення тривалості життя призводить до зростання частки людей похилого віку, які потребують спеціального догляду та підтримки здоров'я. Концепція здоров'язбереження акцентує увагу на профілактиці вікових захворювань, підтримці активного довголіття, геронтологічній освіті.

**5. Інформаційні та цифрові технології.** З одного боку, сучасні технології відкривають нові можливості для моніторингу здоров'я, телемедицини, доступу до медичної інформації. З іншого боку, вони можуть призводити до *інформаційного перевантаження, синдрому вигорання, залежності від гаджетів*, що негативно впливає на фізичне





та психічне здоров'я. Здоров'язбереження передбачає розвиток цифрової грамотності та відповідального використання технологій.

## **6. Глобальні виклики та кризи (пандемії, війни).**

– *Пандемія COVID-19* наочно продемонструвала важливість колективного здоров'я, гігієнічних навичок, ефективної системи охорони здоров'я та готовності до глобальних викликів.

– *Війни та збройні конфлікти*, як, наприклад, повномасштабне вторгнення росії в Україну, призводять до колосальних втрат, фізичних та психологічних травм, руйнування інфраструктури, що безпосередньо впливає на здоров'я населення. У таких умовах концепція здоров'язбереження стає життєво необхідною для збереження фізичного та психічного здоров'я нації, реабілітації та відновлення.

## **7. Зміна парадигми від лікування до профілактики.**

Сучасна медицина все більше усвідомлює, що ефективніше та економічно вигідніше запобігати хворобам, ніж їх лікувати. Концепція здоров'язбереження є основою цієї парадигми, оскільки вона зміщує акцент з реагування на хворобу на активне формування та підтримку здоров'я протягом усього життя.

### **Основні складові концепції здоров'язбереження:**

#### *Цілісний підхід:*

– Розгляд здоров'я як єдності фізичного, психічного, емоційного та соціального благополуччя.

– Врахування взаємозв'язку між різними аспектами здоров'я.

#### *Профілактика:*

– Пріоритетність запобігання захворюванням над їх лікуванням.

– Впровадження заходів, спрямованих на усунення факторів ризику.

#### *Здоровий спосіб життя:*

– Формування та підтримка поведінки, що сприяє здоров'ю.

– Включає збалансоване харчування, фізичну активність, відмову від шкідливих звичок, управління стресом.

*Відповідальність:*

– Усвідомлення індивідуальної відповідальності за власне здоров'я.

– Активна участь у процесі його збереження та зміцнення.

*Соціальні та екологічні фактори:*

– Врахування впливу навколишнього середовища та соціальних умов на здоров'я.

– Створення сприятливих умов для здорового способу життя.

*Доступність та якість медичної допомоги:*

– Забезпечення рівного доступу до якісних медичних послуг для всіх членів суспільства.

– Впровадження сучасних медичних технологій.

*Освіта та просвіта:*

– Підвищення рівня обізнаності населення щодо питань здоров'я.

– Формування навичок здорового способу життя.

Концепція здоров'язбереження є основою для розробки та реалізації програм та політик у галузі охорони здоров'я.

У сучасних умовах концепції здоров'язбереження зазнають значних змін, адаптуючись до нових викликів і можливостей.

**Холістичний підхід** розглядає здоров'я як комплексне явище, що охоплює фізичне, психічне, емоційне та соціальне благополуччя. Він наголошує на важливості врахування всіх аспектів життя людини для досягнення оптимального здоров'я.

Холістична модель здоров'я – це підхід, який розглядає людину як єдине ціле, де фізичне, психічне, емоційне та духовне здоров'я взаємопов'язані та впливають одне на одне.

Основні принципи холістичної моделі:

*Цілісність:* людина – це не просто сукупність органів, а єдина система, де всі аспекти здоров'я взаємодіють.

*Індивідуальність:* кожна людина унікальна, тому підхід до здоров'я має бути індивідуальним.

*Профілактика:* важливіше запобігти хворобі, ніж лікувати її.

*Відповідальність:* людина несе відповідальність за своє здоров'я.

*Природні методи:* використання природних методів лікування та оздоровлення.





Холістична модель здоров'я виділяє п'ять основних взаємопов'язаних вимірів:

– **Фізичне здоров'я.** Це найбільш очевидний аспект, що стосується стану тіла, його систем та органів. Включає належне функціонування всіх біологічних процесів, відсутність хвороб, фізичну силу, витривалість, гнучкість, здатність до самовідновлення. На фізичне здоров'я впливають харчування, фізична активність, сон, гігієна, генетика та вплив навколишнього середовища.

– **Психічне (ментальне) здоров'я** стосується когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів особистості. Включає здатність мислити, навчатися, приймати рішення, управляти емоціями, справлятися зі стресом, адекватно сприймати реальність і підтримувати позитивне ставлення до життя. Важливими компонентами є емоційна стійкість, самооцінка, здатність до адаптації та розумова ясність.

– **Соціальне здоров'я** описує здатність людини взаємодіяти з навколишнім світом, будувати та підтримувати стосунки з іншими людьми, функціонувати в суспільстві. Включає навички спілкування, співчуття, повагу до інших, здатність працювати в команді, наявність соціальної підтримки (сім'я, друзі, спільнота) та відчуття приналежності. Сильні соціальні зв'язки та активна участь у житті громади сприяють добробуту.

– **Духовне здоров'я.** Цей вимір стосується пошуку сенсу та мети в житті, особистих цінностей, вірувань та етики. Включає відчуття внутрішньої гармонії, зв'язку з чимось більшим за себе (не обов'язково релігійний аспект), здатність до саморефлексії та особистісного зростання. Духовне здоров'я може проявлятися у творчості, служінні іншим, медитації, зв'язку з природою або дотриманні певних філософських поглядів.

– **Емоційне здоров'я.** Хоча часто перетинається з психічним, емоційне здоров'я зосереджується конкретно на здатності усвідомлювати, розуміти, виражати та ефективно керувати своїми емоціями. Включає емоційну грамотність, стійкість до стресу, здатність до емпатії, подолання негативних емоцій та підтримання позитивного емоційного стану.



Людина з добрим емоційним здоров'ям може конструктивно переживати як радість, так і сум, гнів чи страх.

Холістичний підхід до здоров'я може включати такі методи:

- здорове харчування;
- фізичні вправи;
- медитація та йога;
- масаж та інші види терапії;
- традиційна медицина.



**Рисунок 1.** Холістична модель здоров'я

Чому холістична модель важлива?

*Комплексний підхід до лікування:* вона спонукає медиків та фахівців враховувати всі аспекти життя пацієнта, а не лише його хворобу. Наприклад, хронічний біль може бути пов'язаний зі стресом (психічний вимір) або самотністю (соціальний вимір).

*Акцент на профілактиці:* холістична модель підкреслює важливість здорового способу життя та самопомоги, оскільки це сприяє гармонії у всіх вимірах здоров'я.

*Відповідальність особистості:* вона заохочує людей брати на себе активну роль у підтримці власного здоров'я, розуміючи взаємозв'язок між своїм вибором та загальним благополуччям.



*Покращення якості життя:* метою є не лише подовження життя, а й забезпечення його повноцінності, радості та задоволення.

*Адаптивність:* холістична модель визнає, що здоров'я – це динамічний процес, який постійно змінюється, і важливо вміти адаптуватися до цих змін.

*Холістична модель здоров'я є потужним інструментом для розуміння та покращення благополуччя людини, заохочуючи інтегрований підхід до самопізнання, догляду за собою та взаємодії зі світом.*

### **Концепція салютогенезу.**

**Салютогенез** – це науковий підхід до здоров'я, який зосереджується на походженні (genesis) здоров'я (salus), тобто на вивченні факторів, що сприяють збереженню, зміцненню та примноженню здоров'я та добробуту людини, навіть в умовах стресу та несприятливих обставин.

Термін «салютогенез» (від лат. «salus» – здоров'я, добробут, і грец. «genesis» – походження, народження) був запропонований медичним соціологом *Аароном Антоновським* у 1970-х роках. Ця концепція виникла як відповідь на панівну в медицині патогенетичну модель, яка зосереджується на вивченні причин (etiology) та механізмів (pathogenesis) виникнення, розвитку та прогресування хвороб. Основне питання патогенезу: «Чому люди хворіють?» або «Що спричиняє хворобу?».

Натомість, салютогенез зміщує фокус і ставить інші питання: «Чому деякі люди залишаються здоровими або швидко відновлюються, незважаючи на вплив стресорів та ризиків?» або «Що допомагає людям зберігати здоров'я?».

Центральним поняттям салютогенетичної моделі є почуття когерентності (Sense of Coherence, SOC). Антоновський визначив SOC як глобальну орієнтацію людини, яка виражає ступінь її впевненості в тому, що:

1. *Зрозумілість (Comprehensibility):* стимули, що надходять із внутрішнього та зовнішнього середовища (події, інформація), є структурованими, передбачуваними та зрозумілими. Людина відчуває, що може осмислити те, що відбувається.



2. *Керованість (Manageability)*: доступні ресурси для того, щоб впоратися з вимогами, які виникають у відповідь на ці стимули. Людина відчуває, що може контролювати ситуацію або знайти допомогу.

3. *Осмисленість (Meaningfulness)*: Ці вимоги (стреси, виклики) розглядаються як варті того, щоб вкладати в них енергію, брати участь у них, тобто вони мають сенс і цінність.

Чим вищим є почуття когерентності у людини, тим ефективніше вона справляється зі стресом, мобілізує свої ресурси та зберігає здоров'я.

Крім SOC, Антоновський також виділив *узагальнені ресурси опору (Generalized Resistance Resources, GRRs)*. Це будь-які характеристики особистості, групи або середовища, які допомагають ефективно справлятися зі стресорами. До них можуть належати:

- **Фізичні ресурси**: міцне здоров'я, фізична сила, витривалість.

- **Психологічні ресурси**: висока самооцінка, адаптивність, оптимізм, навички вирішення проблем.

- **Соціальні ресурси**: міцна соціальна підтримка (сім'я, друзі, громада), фінансова стабільність, доступ до освіти та медичних послуг.

- **Культурні ресурси**: міцні культурні традиції, цінності.

Концепція салютогенезу є надзвичайно актуальною в сучасному світі, де люди постійно стикаються зі стресом, невизначеністю та кризами (як-от пандемії, війни, економічні труднощі). Вона пропонує цінну перспективу для:

- *Охорони здоров'я*: Зміщення акценту з лікування хвороби на зміцнення здоров'я та профілактику.

- *Освіти*: Формування у дітей та молоді життєвих навичок, що сприяють розвитку почуття когерентності.

- *Психології та реабілітації*: Допомога людям у подоланні травм та стресу через зміцнення їхньої здатності розуміти, керувати та надавати сенсу своєму досвіду.

- *Соціальної політики*: Створення сприятливих умов у суспільстві, які підтримують здоров'я та благополуччя



громадян, зменшуючи соціальну нерівність та забезпечуючи доступ до ресурсів.

*Салютогенез нагадує, що здоров'я – це не статичний стан, а динамічний процес руху вздовж континууму «здоров'я-хвороба», і ми маємо можливість активно впливати на цей рух, зміцнюючи наші власні «ресурси здоров'я».*

**Персоналізована медицина** (також відома як прецизійна медицина, індивідуалізована медицина, персоніфікована медицина) – це революційний підхід до охорони здоров'я, який враховує індивідуальні особливості кожного пацієнта при виборі методів профілактики, діагностики та лікування. На відміну від традиційної «універсальної» моделі, що пропонує одне й те саме лікування для всіх пацієнтів з однаковим діагнозом, персоналізована медицина прагне підібрати найефективнішу та найбезпечнішу стратегію для конкретної людини.

Основні стовпи персоналізованої медицини:

1. *Генетична інформація (геноміка, фармакогенетика).* Дослідження ДНК пацієнта дозволяє виявити генетичні мутації, що можуть підвищувати ризик розвитку певних захворювань (наприклад, раку, діабету, серцево-судинних хвороб). *Фармакогенетика* вивчає, як генетичні варіації впливають на реакцію організму на лікарські засоби. Це дозволяє передбачити, чи буде певний препарат ефективним для конкретного пацієнта, чи спричинить побічні ефекти, і яка доза буде оптимальною. *Приклад:* виявлення мутацій у генах BRCA1 та BRCA2, що значно підвищують ризик раку молочної залози та яєчників, дозволяє вжити профілактичних заходів.

2. *Біологічні маркери (біомаркери)* – це молекули, клітини або інші субстанції, які можна виміряти в організмі та які вказують на певний біологічний процес, патологічний стан або відповідь на лікування. Біомаркери допомагають діагностувати хвороби на ранніх стадіях, прогнозувати їхній перебіг та оцінювати ефективність терапії.

3. *Спосіб життя та навколишнє середовище.* Персоналізована медицина враховує такі фактори, як харчування, фізична активність, звички (куріння, алкоголь),



умови праці та проживання, які також суттєво впливають на здоров'я та відповідь на лікування.

4. *Дані «оміксних» технологій.* Крім геноміки, це також протеоміка (вивчення білків), метаболоміка (вивчення метаболітів), мікробіоміка (вивчення мікроорганізмів в організмі) тощо. Ці дані надають ще більш повну картину індивідуальних біологічних процесів.

Як персоналізована медицина змінює лікування?

*Точна діагностика:* Дозволяє виявити специфічні особливості захворювання у конкретного пацієнта на молекулярному рівні, що неможливо за допомогою традиційних методів.

*Таргетна (цільова) терапія:* Замість універсальних ліків, що діють на велику популяцію клітин, розробляються препарати, які цілеспрямовано впливають на специфічні молекулярні мішені, наявні лише у хворих клітинах конкретного пацієнта (особливо актуально в онкології). Це підвищує ефективність лікування і зменшує побічні ефекти.

*Оптимізація дозування ліків:* завдяки фармакогенетичним тестам можна визначити оптимальну дозу препарату для конкретного пацієнта, щоб уникнути як неефективності (занадто низька доза), так і токсичності (занадто висока).

*Профілактика захворювань:* виявлення генетичної схильності до певних хвороб дозволяє вжити превентивних заходів, змінити спосіб життя або розпочати ранню профілактичну терапію.

*Зменшення ризику побічних ефектів:* точний підбір ліків дозволяє уникнути тих, що можуть бути неефективними або шкідливими для конкретного пацієнта.

*Ефективніші клінічні випробування:* завдяки персоналізованому підходу можна краще відбирати пацієнтів для клінічних досліджень, що прискорює розробку нових ліків.

Персоналізована медицина активно розвивається і вважається майбутнім охорони здоров'я. Її розвиток тісно пов'язаний з прогресом у:

– *Генетичних технологіях:* здешевлення та прискорення секвенування геному.



– *Біоінформації та штучному інтелекту*: для аналізу величезних обсягів даних про пацієнтів.

– *Розробці нових препаратів*: створення таргетних ліків та інноваційних методів лікування (наприклад, клітинна терапія, генна терапія).

– *Мобільних технологіях та біосенсорах*: для постійного моніторингу стану здоров'я людини та збору даних у реальному часі.

Хоча впровадження персоналізованої медицини вимагає значних інвестицій та зміни парадигми в системі охорони здоров'я, її потенціал для покращення здоров'я та якості життя людей є колосальним. Це шлях до медицини, яка лікує не «середньостатистичного пацієнта», а конкретну людину з її унікальними особливостями.

**Концепція електронного здоров'я (e-Health)** – це широке, інтегроване бачення використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) для покращення всіх аспектів охорони здоров'я. Це не просто впровадження окремих програм чи пристроїв, а комплексна стратегія трансформації медичної галузі, спрямована на підвищення доступності, якості, ефективності та безпеки медичних послуг, а також на розширення можливостей для пацієнтів та медичних працівників.

Ключові компоненти та напрями e-Health:

### **1. Електронні медичні записи (ЕМЗ) / Електронні історії хвороби (ЕІХ):**

– Цифрові версії паперових медичних карт пацієнтів.

– Дозволяють зберігати, керувати та обмінюватися інформацією про здоров'я пацієнта (діагнози, лікування, результати аналізів, щеплення, алергії тощо) в електронному форматі.

– Забезпечують швидкий доступ до повної інформації про пацієнта для різних медичних працівників, що покращує координацію догляду та безпеку пацієнтів.

### **2. Телемедицина / Телемедичні послуги:**

– Надання медичних послуг на відстані за допомогою ІКТ.

– Включає онлайн-консультації з лікарями (відео, аудіо, чат), дистанційний моніторинг стану пацієнтів (наприклад,



за допомогою носимих пристроїв), телерадіологію (дистанційний аналіз зображень), телепатологію тощо.

Телемедицина особливо актуальна для віддалених районів, маломобільних пацієнтів та в умовах криз.

### **3. Мобільне здоров'я (m-Health):**

– Використання мобільних пристроїв (смартфонів, планшетів) та бездротових технологій для підтримки медичної практики.

– Включає мобільні додатки для моніторингу здоров'я, нагадування про прийом ліків, відстеження фізичної активності, ведення щоденників харчування, а також додатки для медичних працівників.

**4. Електронні рецепти (e-Prescribing)** – створення та передача рецептів в електронному вигляді, що зменшує кількість помилок, пов'язаних з нерозбірливим почерком або неправильним дозуванням, та спрощує процес отримання ліків.

**5. Системи підтримки прийняття рішень (CDSS)** – програмні системи, які надають лікарям інформацію та рекомендації на основі клінічних даних, наукових досліджень та протоколів лікування. Допомагають покращити якість діагностики та вибору терапії.

**6. Медичні інформаційні системи (МІС)** – комплексні програмні рішення для управління всіма аспектами діяльності медичних закладів (реєстрація пацієнтів, планування прийомів, управління лабораторіями, аптеками, фінансами тощо).

**7. Портали пацієнтів** – онлайн-платформи, що дозволяють пацієнтам отримувати доступ до своїх медичних записів, записуватися на прийом, спілкуватися з лікарями, отримувати результати аналізів та інформацію про своє здоров'я.

**8. Освіта та інформування населення** – використання ІКТ для поширення медичної інформації, проведення освітніх кампаній з профілактики захворювань, формування здорового способу життя.

Переваги e-Health:

– *Покращення якості та безпеки медичних послуг:* зменшення медичних помилок, краща координація догляду.

– *Підвищення доступності медичної допомоги:* особливо для мешканців віддалених районів, людей з обмеженими можливостями.



– *Зниження витрат на охорону здоров'я:* оптимізація процесів, зменшення паперового документообігу, ефективніше використання ресурсів.

– *Розширення можливостей для пацієнтів:* активна участь у власному лікуванні, доступ до інформації, самомоніторинг.

– *Ефективніший збір та аналіз даних:* для досліджень, епідеміологічного нагляду, планування політики в галузі охорони здоров'я.

– *Підтримка безперервності медичного догляду:* інформація про пацієнта доступна незалежно від місця його перебування чи медичного закладу.

### **Виклики та ризики e-Health:**

– *Кібербезпека та конфіденційність даних:* захист чутливої медичної інформації від несанкціонованого доступу.

– *Цифровий розрив:* недоступність технологій для певних верств населення або регіонів.

– *Необхідність навчання:* медичних працівників та пацієнтів потрібно навчати ефективному використанню нових систем.

– *Інтеграція систем:* забезпечення сумісності різних медичних інформаційних систем.

– *Нормативно-правова база:* розробка та оновлення законодавства для регулювання використання e-Health.

*Незважаючи на виклики, електронне здоров'я є невід'ємною частиною сучасної та майбутньої системи охорони здоров'я, яка прагне стати більш ефективною, доступною та орієнтованою на пацієнта.*

Концепція **здоров'язбережувальних технологій** – це системний підхід до організації будь-якої діяльності (навчальної, професійної, побутової), який спрямований на збереження та зміцнення здоров'я її учасників, запобігання перевантаженням та негативним впливам, а також на формування у них відповідального ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя.

За своїм змістом, це не просто набір окремих прийомів чи вправ, а цілісна філософія, яка пронизує всі етапи і аспекти процесу, де задіяні люди. Вона базується на розумінні того,



що здоров'я – це ресурс, який необхідно не лише лікувати в разі хвороби, але й активно підтримувати та примножувати щодня.

Ключові принципи та компоненти:

1. **Превентивний характер:** головний акцент робиться на *запобіганні* негативним впливам та розвитку проблем зі здоров'ям, а не на їхньому лікуванні постфактум. Це означає виявлення потенційних ризиків та їх усунення або мінімізацію.

2. **Цілісний (холістичний) підхід:** концепція враховує всі аспекти здоров'я:

– Фізичний: оптимізація фізичного навантаження, режим дня, харчування, профілактика травм та захворювань опорно-рухового апарату, зору тощо.

– Психічний (ментальний): створення комфортного психологічного клімату, профілактика стресу, емоційного вигорання, розвиток стресостійкості та позитивного мислення.

– Соціальний: формування навичок ефективної комунікації, співпраці, вирішення конфліктів, відчуття приналежності до спільноти.

– Духовний: розвиток цінностей, сенсу життя, мотивації до саморозвитку та здорового способу життя.

3. **Орієнтація на особистість:** технології адаптуються до індивідуальних вікових, фізіологічних та психологічних особливостей людини. Вони спрямовані на розвиток її внутрішнього потенціалу здоров'я та формування свідомої потреби в ньому.

4. **Ергономіка та безпека середовища:** передбачає створення оптимальних умов праці, навчання чи проживання, що відповідають гігієнічним та санітарним нормам, знижують фізичне та психологічне навантаження (наприклад, правильне освітлення, меблі, температурний режим, рівень шуму).

5. **Формування знань та навичок** – це не лише створення умов, а й *навчання* людей принципам здорового способу життя, самодіагностики, першої допомоги, стрес-менеджменту та іншим навичкам, які дозволяють їм самостійно піклуватися про своє здоров'я.

6. **Активна участь:** суб'єкти діяльності (учні, студенти, працівники) є не пасивними об'єктами впливу, а активними



учасниками процесу здоров'язбереження, які усвідомлюють свою відповідальність.

**7. Безперервність:** здоров'язбережувальні технології мають впроваджуватися системно та безперервно протягом усього життєвого циклу людини, на всіх рівнях: сім'я, освітні заклади, робоче місце, громада.

Приклади застосування концепції.

**В освіті:** Це не просто уроки фізкультури, а комплексний підхід, що включає: оптимізацію навчального навантаження, чергування праці та відпочинку; використання здоров'язбережувальних методик на уроках (фізкультхвилинки, гімнастика для очей, вправ для постави тощо); психологічний комфорт у класі, профілактику булінгу; формування навичок здорового харчування, особистої гігієни.

**На робочому місці:**

- Ергономіка робочих місць.
- Програми профілактики стресу та вигорання.
- Корпоративні спортивні заходи.
- Дотримання норм охорони праці.
- Програми підтримки психічного здоров'я.

**У громаді:**

- Розвиток інфраструктури для фізичної активності (парки, велодоріжки тощо).
- Програми підвищення обізнаності населення про здоров'я.
- Доступність якісної питної води, чистого повітря.

*Концепція здоров'язбережувальних технологій є невід'ємною частиною сучасної парадигми охорони здоров'я та загального добробуту суспільства. Вона дозволяє перейти від «реактивної» медицини (лікування хвороби) до «проактивного» підходу, що зосереджений на підтримці та примноженні здоров'я, забезпечуючи повноцінне та продуктивне життя для кожної людини.*

Концепція **«Здоровий спосіб життя» (ЗСЖ)** – це комплексний, усвідомлений і цілеспрямований підхід до організації життєдіяльності людини, що базується на принципах збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я, а також профілактики захворювань.



На відміну від простого набору правил, ЗСЖ – це **філософія життя**, що передбачає активну, свідому та відповідальну позицію людини щодо власного здоров'я. Це не тимчасова дієта чи коротка серія вправ, а **постійний процес формування і дотримання таких звичок та поведінки**, які сприяють довголіттю, високій працездатності, доброму самопочуттю та повноцінному функціонуванню в суспільстві.

Концепція ЗСЖ охоплює кілька взаємопов'язаних вимірів, які працюють синергетично для досягнення оптимального стану здоров'я:

**1. Раціональне харчування:**

- Вживання різноманітної, збалансованої їжі, багатой на вітаміни, мінерали, білки, жири та вуглеводи.
- Обмеження споживання цукру, солі, насичених та трансжирів, оброблених продуктів.
- Дотримання режиму харчування, достатнє споживання води.

**2. Достатня фізична активність:**

- Регулярні фізичні вправи, що відповідають віку та фізичній підготовці (ходьба, біг, плавання, танці, силові тренування тощо).
- Зменшення часу, проведеного в сидячому положенні.
- Сприяє зміцненню серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, контролю ваги та покращенню настрою.

**3. Відмова від шкідливих звичок.** Повна відмова від куріння, зловживання алкоголем, вживання наркотичних речовин. Ці звички є одними з найвагоміших факторів ризику розвитку хронічних захворювань і передчасної смерті.

**4. Оптимальний режим сну та відпочинку:**

- Забезпечення достатньої кількості та якості сну (7–9 годин для дорослих).
- Належне чергування праці та відпочинку, уникнення перевтоми.
- Відновлення сил і ресурсів організму.

**5. Психоемоційне благополуччя та стрес-менеджмент:**

- Здатність ефективно справлятися зі стресом, розвиток стресостійкості.



- Позитивне мислення, вміння керувати емоціями.
- Розвиток соціальних зв'язків, хобі, час для релаксації.
- Забезпечення ментального здоров'я, профілактика депресій та тривожних станів.

#### **6. Особиста гігієна та безпека:**

- Дотримання правил особистої гігієни (миття рук, догляд за ротовою порожниною тощо).
- Безпечна поведінка в побуті, на дорозі, на роботі, запобігання травматизму.
- Захист від несприятливих факторів навколишнього середовища.

#### **7. Регулярні медичні огляди та профілактика:**

- Проходження планових профілактичних оглядів, скринінгів.
- Своєчасне звернення до лікаря при перших ознаках захворювання.
- Вакцинація.

Значення ЗСЖ в сучасних умовах:

– *Профілактика неінфекційних захворювань:* ЗСЖ є найефективнішим інструментом у боротьбі з «хворобами цивілізації» – серцево-судинними захворюваннями, цукровим діабетом 2 типу, ожирінням, деякими видами раку.

– *Підвищення якості життя:* люди, які дотримуються ЗСЖ, мають більше енергії, кращий настрій, вищу працездатність та довше зберігають активність у похилому віці.

– *Зниження навантаження на систему охорони здоров'я:* профілактика хвороби зменшує потребу у дорогому лікуванні та госпіталізації.

– *Соціальне благополуччя:* здоровіші громадяни є більш продуктивними, активними членами суспільства, що сприяє його розвитку.

– *Стійкість до криз:* міцне здоров'я (як фізичне, так і ментальне) допомагає краще справлятися зі стресами, викликами та кризовими ситуаціями, як-от пандемії чи війни.

*Концепція ЗСЖ – це не модний тренд, а фундаментальна основа для повноцінного та щасливого життя кожної людини та сталого розвитку суспільства. Вона вимагає свідомих зусиль і постійної роботи над собою, але її переваги значно переважають вкладені зусилля.*



**Концепція профілактичної медицини** – це комплексний і систематичний підхід до охорони здоров'я, який фокусується на запобіганні виникненню хвороб та травм, їх ранньому виявленні та зупиненні їхнього прогресування, а також на мінімізації негативних наслідків вже існуючих станів. Її головна мета – зберегти та покращити здоров'я населення та окремих індивідів, знизити захворюваність, смертність та інвалідність.

На відміну від лікувальної (куративної) медицини, яка реагує на вже наявні захворювання та спрямована на їх лікування, профілактична медицина діє «на випередження». Вона не чекає появи симптомів, а працює над усуненням факторів ризику, зміцненням захисних сил організму та створенням сприятливих умов для здоров'я.

Концепція профілактичної медицини традиційно поділяється на три основні рівні:

### 1. Первинна профілактика.

**Мета:** Запобігти виникненню хвороби або травми до того, як вони з'являться.

**Цільова група:** Здорові люди або групи ризику, які ще не мають захворювання, але можуть мати до нього схильність.

#### **Заходи:**

– *Формування здорового способу життя:* раціональне харчування, фізична активність, відмова від шкідливих звичок (куріння, надмірне споживання алкоголю).

– *Вакцинація:* створення імунітету проти інфекційних хвороб.

– *Гігієнічні заходи:* особиста гігієна, санітарія, безпека питної води та продуктів харчування.

– *Екологічні заходи:* захист довкілля від забруднення.

– *Безпека праці та побуту:* зменшення ризиків травматизму.

– *Санітарно-освітня робота:* поширення знань про здоров'я та його збереження.

### 2. Вторинна профілактика.

**Мета:** Раннє виявлення і своєчасне лікування вже існуючих захворювань або станів, щоб запобігти їх прогресуванню, розвитку ускладнень або переходу в хронічну форму.

**Цільова група:** Особи з факторами ризику або ті, хто вже має початкові стадії захворювання (часто безсимптомні).



### **Заходи:**

– *Скринінгові програми:* масові обстеження для виявлення прихованих форм захворювань (наприклад, мамографія для раку молочної залози, скринінг на цукровий діабет, вимірювання артеріального тиску).

– *Рання діагностика:* застосування діагностичних методів при перших неспецифічних симптомах.

– *Своєчасне та адекватне лікування:* запобігання ускладненням (наприклад, лікування артеріальної гіпертензії для запобігання інсульту).

– *Диспансерне спостереження:* регулярний моніторинг стану пацієнтів із хронічними захворюваннями.

### **3. Третинна профілактика.**

**Мета:** Зменшити вплив існуючих захворювань, запобігти інвалідності, покращити якість життя та соціальну адаптацію осіб з хронічними захворюваннями або наслідками травм.

**Цільова група:** Пацієнти з встановленим діагнозом хронічного захворювання, після гострих станів або травм, що призвели до стійких порушень.

### **Заходи:**

– *Реабілітація:* комплекс медичних, фізичних, психологічних та соціальних заходів для відновлення втрачених функцій та повернення до повноцінного життя.

– *Паліативна допомога:* полегшення страждань та покращення якості життя невиліковно хворих пацієнтів та їхніх родин.

– *Профілактика загострень:* дотримання рекомендацій лікаря, модифікація способу життя, регулярний прийом препаратів.

– *Психологічна підтримка та соціальна адаптація:* допомога пацієнтам у прийнятті свого стану та інтеграції в суспільство.

Актуальність концепції профілактичної медицини

– *Зростання хронічних неінфекційних захворювань:* більшість сучасних хвороб (серцево-судинні, онкологічні, діабет) є наслідком накопичення факторів ризику, на які можна вплинути профілактичними заходами.



– *Економічна ефективність*: профілактика часто є значно дешевшою, ніж лікування розвинених захворювань та їхніх ускладнень.

– *Поліпшення якості та тривалості життя*: дозволяє людям жити довше, активніше та якісніше, зберігаючи незалежність.

– *Зменшення навантаження на систему охорони здоров'я*: менша кількість хворих означає менше госпіталізацій, хірургічних втручань та інтенсивної терапії.

– *Глобальні виклики*: пандемії та інші кризи підкреслили важливість превентивних заходів на всіх рівнях.

*Концепція профілактичної медицини є основою для побудови ефективної системи охорони здоров'я, що не лише лікує, а й створює умови для здоров'я та благополуччя нації.*

Таким чином, концепція здоров'язбереження в сучасних умовах є не просто бажаною, а **критично необхідною**. Вона виступає як інтегрований підхід, що охоплює не лише медичні аспекти, а й соціальні, економічні, екологічні та психологічні фактори, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я на індивідуальному та суспільному рівнях. В умовах численних викликів, з якими стикається сучасне суспільство, здоров'язбереження є фундаментом для сталого розвитку, підвищення якості життя та забезпечення національної безпеки.

## ЗМІСТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ ДЕРЖАВНОГО СТАНДАРТУ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Згідно Державного стандарту базової середньої освіти, **метою соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі** є розвиток особистості учня, який здатний до самоусвідомлення, гармонійної соціальної і міжособистісної взаємодії, спрямованої на збереження власного здоров'я



та здоров'я інших осіб, дбає про безпеку, виявляє підприємливість та професійну зорієнтованість для забезпечення власного і суспільного добробуту.

**Принципи**, що реалізуються в соціальній та здоров'язбережувальній освітній галузі:

– принцип системності та наступності: формування та поступовий розвиток життєвих компетентностей на всіх рівнях освіти;

– принцип зв'язку навчання із життям: навчання, максимально наближене до реальних життєвих ситуацій щоденного життя, проблем і викликів в умовах невизначеності, з якими стикається / або може зіткнутись учнівство щодо безпеки, здоров'я та добробуту;

– принцип свідомості та активності: учні та учениці є активними учасниками та учасницями формування безпечних, ефективних способів поведінки для добробуту;

– принцип розвивального навчання: орієнтує на формування компетентностей самостійного прийняття рішень щодо безпеки, здоров'я та добробуту, розвиток критичного мислення, уміння аналізувати інформацію, розв'язувати проблеми, робити обґрунтований вибір.

**Підходи**, які реалізуються в соціальній та здоров'язбережувальній освітній галузі:

– *дитиноцентризм та особистісно-орієнтований підхід*: активна участь дитини в процесі навчання в СЗО з урахуванням особистого, соціального, культурного й навчального досвіду учнівства; особистісних якостей учнів та учениць, їхніх потреб та інтересів, які мотивують до навчання; знань, умінь і ставлень, що формуються в освітньому, соціокультурному й інформаційному середовищі, у різних життєвих ситуаціях; культивування гідності, оптимізму, чеснот і сильних рис характеру;

– *компетентнісний підхід*: освітній процес СЗО ґрунтується на компетентнісному підході, що забезпечує зв'язок навчання з реальним життям, розвиток уміння вчитися, підприємливості, фінансової грамотності та соціальної компетентності;

– *недискримінаційний підхід*: рівний доступ до освіти без дискримінації за будь-якими ознаками (статі, раси,



віросповідання, особливими потребами, етнічного походження та соціального походження, мовними або іншими ознаками);

– *інклюзивний підхід*: урахування багатоманітності учнівства, активного включення до освітнього процесу всіх його учасників та учасниць. Передбачає створення сукупності умов, способів і засобів реалізації для спільного навчання, виховання і розвитку здобувачів і здобувачок освіти з урахуванням їхніх потреб і можливостей;

– *інтегративний підхід*: поєднує надбання людства, зокрема соціальні науки (філософію, соціологію, психологію) з природничими (біологія, медицина), їх внутрішньогалузевої та міжгалузевої інтеграції.

Вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів із соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі передбачають, що учень:

– турбується про особисте здоров'я та безпеку, уникає факторів ризику, реагує на фактори і діяльність, що становить загрозу для власного і суспільного життя, здоров'я, добробуту;

– визначає альтернативи, прогнозує наслідки, приймає рішення для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я і добробуту;

– усвідомлює цінність та дотримується здорового способу життя, аналізує та оцінює наслідки і ризики для здоров'я і суспільства;

– виявляє підприємливість та поводить етично для поліпшення здоров'я, безпеки і добробуту власного та інших осіб.

Розуміння педагогами динаміки цього поступу є ключем до ефективного формування у здобувачів та здобувачок освіти вміння гармонійно взаємодіяти з іншими, дбати про себе і громадський добробут, діяти ініціативно, розв'язувати проблеми та будувати стабільне майбутнє.

Опановування цієї послідовності – від формування базових соціальних та поведінкових навичок у молодшій школі до готовності брати участь у соціальних проектах та обирати професійний шлях у старшій школі – відкриває можливість учительству цілеспрямовано організувати зміст освітнього



процесу. Це включає підбір ефективних методів викладання, релевантних інструментів оцінювання та підтримку індивідуального розвитку кожного учня та кожної учениці як особистості, здатної до емпатії, доброзичливості, самостійності та відповідальності.

Типова освітня програма для 5–9 класів закладів загальної середньої освіти, затверджена наказом МОН 19 лютого 2021 р. № 235 (у редакції наказу МОН від 09.08.2024 № 1120), передбачає, що соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь *реалізується через обов'язковий інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут».*

Моделні навчальні програми розміщені на офіційному вебсайті Міністерства освіти і науки України (<https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/modelni-navchalni-programi-dlya-5-9-klasiv-novoi-ukrainskoi-shkoli-zaprovdzhuyutsya-poetapno-z-2022-roku>) та вебсайті ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» (<https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/>).

Інтегрований курс за вибором закладу освіти з урахуванням освітніх потреб учнівства може бути доповнений одним із курсів соціального, емоційного та етичного спрямування. Ці курси допомагають поглибити знання та навички учнів в окремих сферах:

– **Етика:** вивчення моральних норм, етичних принципів, відповідальної поведінки.

– **Вчимося жити разом:** розвиток соціальних навичок, толерантності, вміння розв'язувати конфлікти.

– **Культура добросусідства:** формування навичок співпраці, поваги до інших, розуміння різноманітності культур.

– **Безпековий практикum:** поглиблене вивчення правил поведінки та дій у небезпечних ситуаціях.

Курси соціального, емоційного та етичного спрямування впроваджують за рахунок годин навчального навантаження для перерозподілу між освітніми компонентами як вибіркові освітні компоненти.

У всіх закладах загальної середньої освіти з 2025/2026 навчального року (8–9 класи) впроваджується *обов'язковий предмет «Підприємництво і фінансова грамотність».*



Ефективне навчання курсів соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі ґрунтується на врахуванні індивідуальних потреб учнівства, підтримці активного навчання та розвитку галузевих та ключових компетентностей. Важливо, щоб учительство створювало умови для самореалізації кожного учня/учениці в безпечному й підтримувальному середовищі.

Оскільки галузь є цілісною як за змістом, так і за очікуваними результатами навчання, зазначені курси мають бути взаємоузгодженими з інтегрованим курсом. У разі наявності однакових тем в обраних модельних навчальних програмах інтегрованого курсу і вибіркового курсу вчитель / учителька вносить відповідні зміни в навчальні програми так, щоб вони не дублювали одна одну.

Ця освітня галузь має на меті допомогти учням стати відповідальними та свідомими громадянами, які здатні дбати про своє здоров'я та безпеку, а також сприяти здоров'ю та добробуту суспільства.

## ІНТЕГРОВАНИЙ КУРС «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»

Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» – це навчальний предмет, що формує у школярів знання, ставлення та вміння, необхідні для власного й суспільного добробуту.

Він реалізує завдання соціальної та здоров'язбережувальної галузі Державного стандарту освіти, охоплюючи фізичний, психічний, духовний та соціальний розвиток особистості. Курс базується на холістичній моделі здоров'я, сучасній концепції безпеки та розумінні добробуту як рівня задоволення потреб.

Метою інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» є формування самозарадності учнів через активну громадянську позицію, підприємливість, етичну поведінку,



відповідальність за добробут, здоров'я, безпеку та навколишнє середовище, крізь призму фізичного, психічного, духовного та соціального розвитку.

### **Ключові поняття курсу**

**Холістична модель здоров'я.** Визначає здоров'я як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а також здатність адаптуватися до змін.

**Концепція безпеки.** Фокусується на тому, що безпека залежить від поведінки людини, а також від загроз національної та глобальної безпеки.

**Добробут.** Розуміється як рівень задоволення людських потреб та якість життя, що вимагає підприємливості, фінансової грамотності та доброчесності.

Головна особливість інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» полягає в тому, що він не просто дає розрізнені знання з різних галузей, а об'єднує їх у єдину систему, яка формує в учнів *цілісну компетентність* для безпечного та здорового життя.

Інтеграція в цьому курсі означає, що теми зі здоров'я (фізичного, психічного, соціального), *безпеки* (у побуті, на дорозі, в Інтернеті, під час надзвичайних ситуацій) і *добробуту* (особистого, сімейного, суспільного) не вивчаються окремо, а тісно переплітаються між собою.

Наприклад, коли учні вивчають, як надавати першу домедичну допомогу, вони також аналізують ризики, що можуть призвести до травм, і обговорюють, як ці знання впливають на їхній особистий добробут та безпеку інших людей.

### **Ключові особливості**

**Компетентнісний підхід.** Курс спрямований не на заучування фактів, а на формування життєвих навичок, які можна застосовувати на практиці. Учні вчать не просто знати, а діяти в реальних ситуаціях.

**Особистісно-орієнтований підхід.** Навчання враховує інтереси, потреби та досвід кожного учня. Курс допомагає дітям краще зрозуміти себе, свої емоції та потреби.

**Зв'язок з життям.** Матеріал курсу тісно пов'язаний з повсякденним життям учнів. Вони вивчають, як діяти



в реальних умовах, зокрема, під час надзвичайних ситуацій та в умовах воєнного стану.

*Формування цінностей.* Курс сприяє вихованню відповідального ставлення до свого здоров'я та безпеки, а також до здоров'я і безпеки інших людей. Він вчить поважати людську гідність, бути доброзесним та милосердним.

*Активні форми та методи навчання.* Замість лекцій використовуються інтерактивні методи, такі як дискусії, проєкти, симуляції, рольові ігри, що сприяє критичному мисленню та активній участі учнів.

Навчальна програма інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» побудована за *лінійно-концентричним принципом*. Це означає, що певні теми вивчаються не один раз, а повертаються до них на кожному етапі навчання (у 5–6, 7–9 класах), але на більш глибокому та складному рівні. Це дозволяє учням поступово розширювати та поглиблювати свої знання й навички.

Навчальна програма реалізується як у межах класно-урочної системи, так і з використанням інших форм освітньої діяльності (навчальні екскурсії, проєкти тощо), а також в умовах дистанційного та змішаного навчання (за наявності відповідного технічного та методичного забезпечення).

## ПІДПРИЄМНИЦТВО І ФІНАНСОВА ГРАМОТНІСТЬ

У всіх закладах загальної середньої освіти з 2025/2026 навчального року (8–9 класи) впроваджується обов'язковий предмет «Підприємництво і фінансова грамотність». Адже необхідність підвищення фінансової грамотності молоді – одне з пріоритетних завдань державної політики. Низький рівень фінансової грамотності не дозволяє більшості українським громадянам ефективно розпоряджатися своїми доходами та заощадженнями, правильно оцінювати можливі фінансові ризики. Вони часто стають жертвами фінансового шахрайства.



Дослідження рівня фінансової грамотності українців, що проводились в Україні вже двічі (проект USAID «Трансформація фінансового сектору» в співпраці з Національним банком України), дають підстави задуматись. Вони передбачають вимірювання таких параметрів, як: фінансові знання, фінансова поведінка та ставлення до фінансових питань за методологією Міжнародної мережі фінансової освіти Організації економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР).

За результатами, отриманими у 2021 році, індекс фінансової грамотності українців зріс до 12,3 бала проти 11,6 бала в 2018 році. Однак це лише 58 % від максимального значення в межах дослідження. Найменш фінансово обізнаною є молодь віком 18–19 років. Це можна пояснити невеликим практичним досвідом користування фінансовими послугами та відсутністю навчання фінансовій грамотності в закладах освіти.

Рівень фінансової грамотності українців потребує покращення. У той же час запит на підвищення фінансової грамотності в суспільстві високий. Зокрема, 63 % українців хотіли б дізнатися, як краще розпоряджатися своїми фінансами, а 79 % – щоб їхні діти навчалися фінансової грамотності у школі (USAID (2021)).

Окрім того, дослідження, проведені НБУ у 2024 році, засвідчили, що рівень фінансових знань українських підлітків є критично низьким і перебуває лише на початковому рівні. Дослідження проводилось Українським інститутом соціальних досліджень ім. О. Яременка. Вибірку формував ДНУ «Інститут освітньої аналітики». В опитуванні взяли участь 97 шкіл із 19 областей України та міста Києва. Було опитано 3139 учнів віком 14–17 років. Середній рівень правильних відповідей на кейсові завдання серед підлітків становив 46,6 %, що відповідає 3 балам за 12-бальною шкільною системою оцінювання. Такий результат свідчить про початковий рівень фінансової грамотності українських підлітків.

Відтепер виправити ситуацію дасть можливість упровадження у школах обов'язкового предмета «Підприємництво і фінансова грамотність», що відкриває шлях



до системного підвищення фінансової грамотності серед школярів.

Навчаючи дітей фінансовій грамотності, варто пам'ятати про:

- відповідність віку дитини життєвим завданням, з якими вона стикається;
- опанування практичних умінь (компетентнісний підхід);
- формування цінностей та рис характеру, які виходять за межі матеріальних стосунків (турбота про близьких, щедрість, дбайливість, допитливість, самозарадність, працьовитість, терпіння й ощадливість тощо).

Фінансова грамотність – це не просто вміння рахувати гроші. Це комплекс знань, навичок і ставлень, які дозволяють людині приймати зважені та ефективні рішення щодо своїх фінансів. Іншими словами, це здатність розуміти, як працюють гроші, і використовувати ці знання для досягнення особистого фінансового добробуту.

Ключові компоненти фінансової грамотності

1. Фінансові знання. Це теоретична база, яка включає розуміння основних фінансових понять, таких як:

- Бюджетування: вміння складати та контролювати особистий або сімейний бюджет.
- Заощадження та інвестиції: розуміння, як відкласти гроші та змусити їх працювати.
- Кредити та борги: знання про види кредитів, відсоткові ставки, ризики та способи управління борговим навантаженням.
- Банківські послуги: орієнтування в різноманітні банківських продуктів (рахунки, депозити, картки).
- Страхування: розуміння, як страхування може захистити від фінансових ризиків.
- Шахрайство: знання найпоширеніших схем фінансового шахрайства та вміння захистити себе.

2. Фінансова поведінка. Це практичне застосування знань. Фінансово грамотна людина не просто знає, що треба заощаджувати, а робить це регулярно. Вона контролює свої



витрати, уникає необдуманих покупок і завжди має «подушку безпеки» на випадок непередбачених обставин.

3. Ставлення до фінансів. Це психологічна складова. Вона включає відповідальність, дисципліну та вміння відкладати задоволення на користь довгострокових цілей. Люди з високим рівнем фінансової грамотності розглядають гроші як інструмент, а не як джерело стресу чи спосіб миттєвих задовольень. Вони свідомо ставлять фінансові цілі (наприклад, купити житло, забезпечити освіту дітям або мати гідну пенсію) і розробляють план для їх досягнення.

Фінансова грамотність дозволяє людині не залежати від обставин, а самостійно керувати своїм життям. Вона допомагає приймати обґрунтовані рішення, уникати фінансових пасток, досягати поставлених цілей і, зрештою, почуватися впевнено у своєму майбутньому.

Метою фінансової освіти є формування у людини компетентності, необхідної для ефективного управління своїми фінансами та досягнення особистого фінансового благополуччя.

Рекомендується використання таких форм та методів активного навчання, як вирішення ситуаційних завдань, кейс-технології, дидактичні ігри, баскет метод (імітація ситуації), інтерактивні методи «Мозковий штурм», «Круглий стіл», «Метод проєктів» та інші. Ці методи, форми та технології навчання спрямовані на формування навичок самостійного пошуку та аналізу інформації, розвиток навичок приймати відповідальні рішення у різних життєвих ситуаціях, вміння працювати в команді та висловлювати власну обґрунтовану думку на основі певних фактів. Основна відмінність кейсів від прикладів у тому, що приклади – це вигадані ситуації, а кейси – реальні події. Важливо використовувати сучасні методики навчання, які спрямовані на розвиток самостійної діяльності учнів та учениць, привчають їх творчо мислити та адекватно сприймати інформацію, яку отримують з різних джерел.

Для підвищення рівня фінансової грамотності може бути в нагоді Талан – фінансова грамотність для вчителів і учнів. «Талан» – безкоштовна онлайн-платформа від Нацбанку України (URL: <https://talan.bank.gov.ua/>).



Електронні версії посібників. URL: <https://imzo.gov.ua/kurs-finansova-gramotnist/elektronni-versiyi-posibnikiv-spetskursu/>

Окрім того, інтеграція теми енергоефективності – це крок до формування у молоді відповідального ставлення до енергоресурсів та сталого розвитку країни.

### **Додаткові ресурси:**

Національна стратегія розвитку фінансової грамотності до 2030 року. URL: <https://bank.gov.ua/ua/about/strategy-fin-literacy>

Рамка фінансових компетентностей дітей та молоді України. URL: <https://talan.bank.gov.ua/uploads/files/ramka-finansovikh-kompetetnostei-ditei-ta-molodi-ukrayini.pdf>

Рамка фінансових компетентностей дітей та молоді України. URL: <https://talan.bank.gov.ua/fingramotnist#ramky-kompetentnostey>

Дослідження рівня фінансової грамотності українців. URL: <https://talan.bank.gov.ua/fingramotnist#doslidgennya>

Модельна навчальна програма «ПІДПРИЄМНИЦТВО І ФІНАНСОВА ГРАМОТНІСТЬ. 8–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. Беспалко І. В., Войтицька Л. В., Тригуб О. В., Ролік В. А.). URL: [https://talan.bank.gov.ua/uploads/files/navchalna\\_programa-8-9-kl-nbu-finansova-gramotnist-gruden-2023.pdf](https://talan.bank.gov.ua/uploads/files/navchalna_programa-8-9-kl-nbu-finansova-gramotnist-gruden-2023.pdf).

Парціальна програма «МОЇ ПЕРШІ ГРОШІ» для дітей старшого дошкільного віку (авт. Ролік В., Гавриш Н., Косенчук О., Піроженко Т.). URL: <https://talan.bank.gov.ua/uploads/files/a4-partzialna-programa-dlia-doshkilniat-alb.pdf?v=6>

Матеріали для педагогів для проведення занять та заходів з фінансової грамотності з учнями початкової школи. URL: <https://talan.bank.gov.ua/pedagogam#pochatkova-shkola>

Матеріали для педагогів для проведення занять та заходів з фінансової грамотності з учнями середньої школи. URL: <https://talan.bank.gov.ua/pedagogam#serednya-shkola>

Матеріали для педагогів для проведення занять та заходів з фінансової грамотності з учнями старшої школи. URL: <https://talan.bank.gov.ua/pedagogam#starsha-shkola>

Онлайн-калькулятори: депозитний та кредитний. URL: <https://talan.bank.gov.ua/korysne#calculatory>



Як оцінити успішність дітей з курсу «Підприємництво і фінансова грамотність»: поради від фахівців Національного банку. URL: <https://cutt.ly/aeBVyvjT>

## БЕЗПЕКОВИЙ ПРАКТИКУМ

В основу міжгалузевого інтегрованого курсу «Безпеківий практикум» покладено сучасну концепцію проблем безпеки. Відповідно до цієї концепції безпека людини залежить не лише від її поведінки, а й від кількості та сили загроз, що існують у суспільстві (національної безпеки) та від безпеки всього людства і біосфери загалом (глобальна безпека).

### **Актуальність впровадження безпекового практикуму в базовій школі**

*Воєнний стан і ризику, пов'язані з війною.* В умовах повномасштабної агресії діти та підлітки стикаються з загрозами, які раніше були нетиповими. Це мінна небезпека, поводження з вибухонебезпечними предметами, правила поведінки під час повітряної тривоги та обстрілів. Практикум дозволяє відпрацювати ці навички в безпечному середовищі, наприклад, через симуляції евакуації чи тренінги з мінної безпеки.

*Зростання рівня булінгу та кібербулінгу.* За даними досліджень, значна частина підлітків ставала жертвами кібербулінгу. Практикум допомагає моделювати ситуації цькування, навчає учнів розпізнавати агресивну поведінку, адекватно реагувати та звертатися за допомогою. Це також включає навчання цифровій безпеці та етикету, що є критично важливим у сучасному цифровому світі.

*Широкий спектр ризиків у повсякденному житті.* Крім очевидних воєнних загроз, діти щодня стикаються з небезпекою на дорогах, вдома, в Інтернеті. Практикум охоплює різні аспекти безпеки:

Пожежна безпека: відпрацювання евакуації.

Електробезпека: як поводитися з електроприладами.



Перша домедична допомога: надання базової допомоги при травмах.

Безпека на воді та в природі: правила поведінки під час походів чи відпочинку.

*Формування «hard» та «soft» навичок.* Безпековий практикум не лише надає конкретні знання (hard skills), але й розвиває критичне мислення, вміння швидко приймати рішення в стресових ситуаціях, а також навчає працювати в команді та взаємодіяти з іншими для забезпечення спільної безпеки (soft skills).

Впроваджуючи безпековий практикум у школі, вчителям необхідно зосередитися на декількох ключових аспектах, щоб зробити його ефективним і безпечним для учнів.

**1. Акцент на практиці та відпрацюванні навичок.**  
*Моделювання реальних ситуацій.* Замість сухої теорії, створюйте ігрові та симуляційні сценарії, де учні можуть відпрацювати навички. Наприклад, імітуйте евакуацію, моделюйте ситуації першої допомоги, або розіграйте сценарії безпечного поведіння в Інтернеті.

*Використання допоміжних матеріалів.* Залучайте манекени для відпрацювання серцево-легеневої реанімації, навчальні набори для надання першої допомоги або інструкції з евакуації. Це робить навчання інтерактивним.

**2. Забезпечення психологічної та фізичної безпеки.**  
*Створення безпечного простору.* Переконайтеся, що учні відчують себе комфортно і не бояться робити помилки. Чітко поясніть, що мета практикуму – навчання, а не оцінювання.

*Обговорення чутливих тем.* Під час обговорення булінгу, домашнього насильства чи кібербезпеки, будьте емпатичними і делікатними. Важливо не травмувати учнів, а допомогти їм знайти вихід із складних ситуацій.

*Дотримання правил безпеки під час занять.* Якщо практикум передбачає фізичні вправи (наприклад, пересування по мінному полю), переконайтеся, що всі інструкції виконуються чітко, щоб уникнути травм.

**3. Співпраця з батьками та громадою.** Організуйте зустрічі з батьками, щоб пояснити мету практикуму. Залучайте до занять фахівців – представників поліції, рятувальників, медиків. Це додає авторитетності та реалізму.



**4. Зворотний зв'язок.** Регулярно запитуйте учнів, що їм сподобалось, а що було незрозумілим. Це допоможе постійно вдосконалювати програму практикуму.

*Додаткові ресурси*

Безпековий практикум. URL: [http://autta.org.ua/ua/resources/Kurs\\_bezpekovyi\\_praktykum/](http://autta.org.ua/ua/resources/Kurs_bezpekovyi_praktykum/)

Безпековий практикум. URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/sotsial-na-i-zdorov-iazberezhuval-na-osvitnia-haluz/>

## КУРСИ СОЦІАЛЬНОГО, ЕМОЦІЙНОГО ТА ЕТИЧНОГО СПРЯМУВАННЯ

Актуальність впровадження курсів соціального, емоційного, етичного, духовно-морального спрямування у 5–6 класах зумовлена низкою факторів, пов'язаних із віковими особливостями учнів та викликами сучасного суспільства.

### **Вікові особливості**

Учні 5–6 класу перебувають у підлітковому віці, що є критичним періодом для формування світогляду, системи цінностей та ідентичності. Курси духовно-морального спрямування допомагають їм:

– *Опанувати етичні норми.* Розуміти різницю між добром і злом, правдою і неправдою, вчитися співпереживати та проявляти повагу до інших. Це сприяє формуванню відповідальної та зрілої особистості.

– *Сформувати свідоме ставлення до життя.* Замислюватися над його сенсом, власним призначенням та місцем у суспільстві. Це допомагає дітям знайти свою внутрішню опору та уникнути багатьох негативних впливів.

– *Розвинути навички самоконтролю та рефлексії.* Вчитися аналізувати власні вчинки, брати на себе відповідальність за свої дії, долати труднощі та конфлікти.



**Виклики сучасного суспільства.** Сучасний світ характеризується швидкими змінами, інформаційним перевантаженням та поширенням різних деструктивних ідей. У таких умовах, курси духовно-морального спрямування є важливим інструментом для:

– *Протидії негативним впливам.* Формування стійкого імунітету до агресії, жорстокості, споживчого ставлення до життя та інших деструктивних явищ, які активно поширюються в медіа та Інтернеті.

– *Виховання патріотизму та національної свідомості.* Ознайомлення з культурними та духовними традиціями українського народу, виховання любові до Батьківщини та поваги до її історії.

– *Створення гармонійного середовища.* Забезпечення психологічного комфорту, зменшення рівня агресії та булінгу в шкільному колективі.

Впровадження таких курсів у 5–6 класах сприяє не лише академічному розвитку учнів, а й їхньому цілісному формуванню як громадян і особистостей, готових до життя в сучасному суспільстві.

Навчальні заняття з предметів «Етики», «Вчимося жити разом», «Культура добросусідства», «Духовність і мораль в житті людини і суспільства» не повинні бути традиційними, а мають перетворитися на *інтерактивний простір*. Навчання має бути схожим на *дослідницьку лабораторію або дискусійний клуб*. Це дозволить учням активно досліджувати проблеми, обговорювати їх, висловлювати власну думку та ділитися досвідом. Заохочення учнів до спілкування з родиною та близькими допоможе залучити їхній особистий досвід до освітнього процесу. Проведення кількох уроків на рік у форматі родинних/шкільних свят, де учні можуть спілкуватися з батьками, родичами та іншими дорослими створить можливість для *позакласної взаємодії* та реалізації *групових проєктів*. Ці методики сприяють глибшому засвоєнню матеріалу, розвитку комунікативних навичок та зміцненню зв'язків між школою і сім'єю. Для навчання сучасних дітей з їх *кліповим мисленням* важливо адаптувати матеріал, роблячи



його візуальним та інтерактивним: використовувати таблиці, малюнки, слайди, фото, схеми, хмари слів та карикатури для кращого сприйняття інформації. Залучати відео, мультфільми, притчі, ігри, біографії та приклади з життя для ілюстрації матеріалу. Організовувати роботу в парах, групах та індивідуально, щоб учні могли пояснювати, аргументувати, порівнювати, створювати та висловлювати свої думки.

#### *Додаткові ресурси*

Вчимося жити разом. URL: <http://autta.org.ua/ua/resources/Modelni-prohramy/VZHR>

Культура добросусідства. URL: <https://kdukraine.com/>

Духовність і мораль в житті людини і суспільства. URL: <https://tsinnosti.com/>

Блог Галини Сохань. URL: [https://galasoh.blogspot.com/p/blog-page\\_55.html?authuser=0](https://galasoh.blogspot.com/p/blog-page_55.html?authuser=0)

## КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СОЦІАЛЬНОЇ І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ

**Компетентісний підхід** – це навчання, спрямоване на роботу з інформацією та опанування учнівством компетентностей, умінь і навичок, які дозволять їм бути успішними, конкурентними та цінними на ринку праці. У фокусі – розвиток ключових компетентностей, визначених законодавством, зокрема:

- вільне володіння державною мовою;
- здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами;
- математична компетентність;
- компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій;
- інноваційність;
- екологічна компетентність;
- інформаційно-комунікаційна компетентність;



- навчання впродовж життя;
- громадянські та соціальні компетентності;
- культурна компетентність;
- підприємливість і фінансова грамотність.

Компетентність розглядається як:

а) знання, що складаються з фактів і цифр, понять, ідей та теорій, які вже існують та допомагають покращити розуміння певної сфери або предмета;

б) вміння визначаються як спроможність здійснювати процеси та використовувати наявні знання для досягнення результатів;

в) ставлення – це налаштованість та спосіб мислення, що визначають дії або реакцію на ідеї, людей чи ситуації.

Ключові компетентності в НУШ формуються не окремо, а в тісному зв'язку з предметом.

В умовах швидкоплинного сучасного світу та реалій України зростає освітня потреба ефективної реалізації соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі. Принципи та пріоритети, на яких ґрунтується соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь, втілюють нові прогресивні концептуальні підходи, нові погляди на роль дитини і педагога в освітньому процесі, форми організації дитячої життєдіяльності, комунікативно зорієнтоване навчання, діяльнісний підхід, людинознавче спрямування.

Урахування нових документів та інструментів політики ЄС щодо ключових компетентностей для освіти впродовж життя сприяло формуванню цілісного сучасного підходу до реалізації соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі:

Рамка компетентностей для культури демократії.  
[https://www.schools-for-democracy.org/images/documents/86/RF-CDC-vol-1\\_ua.pdf](https://www.schools-for-democracy.org/images/documents/86/RF-CDC-vol-1_ua.pdf)

Рамки підприємницької компетентності <https://business.diia.gov.ua/initiative/entrepreneurial-competency-framework>

EntreComp: Рамка підприємницької компетентності  
[https://ipq.org.ua/upload/files/files/03\\_Novyny/2016.07.8-9\\_EntreComp/EntreCompFramework%20UKR.pdf](https://ipq.org.ua/upload/files/files/03_Novyny/2016.07.8-9_EntreComp/EntreCompFramework%20UKR.pdf)



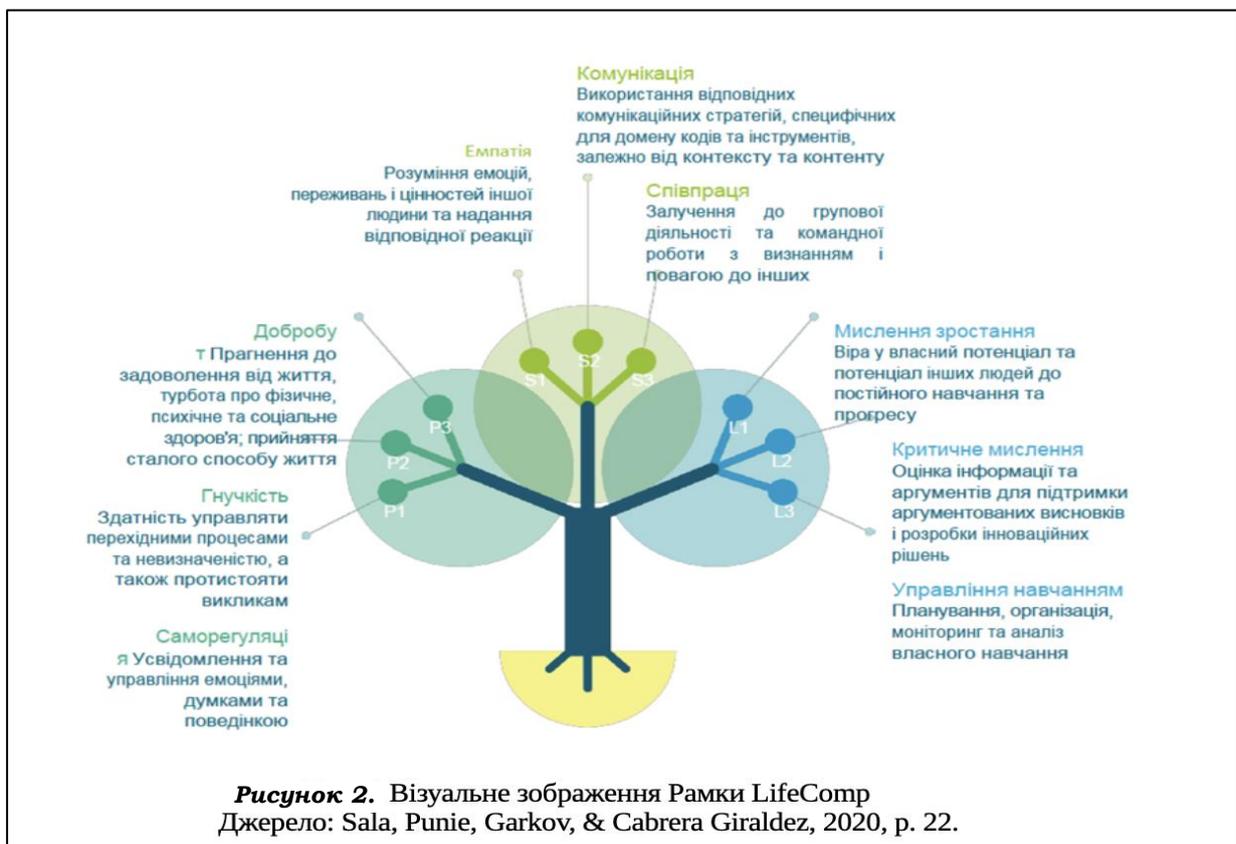
Рамка цифрової компетентності для громадян України.  
[https://osvita.diia.gov.ua/uploads/1/7451-ramka\\_cifrovoi\\_kompetentnosti.pdf](https://osvita.diia.gov.ua/uploads/1/7451-ramka_cifrovoi_kompetentnosti.pdf)

Концептуально-референтна Рамка цифрової компетентності педагогічних й науково-педагогічних працівників.  
[https://osvita.diia.gov.ua/uploads/0/2900-2629\\_frame\\_pedagogical.pdf](https://osvita.diia.gov.ua/uploads/0/2900-2629_frame_pedagogical.pdf)

Рамка фінансових компетентностей. <https://talan.bank.gov.ua/uploads/files/ramka-finansovikh-kompetetnostei-ditei-ta-molodi-ukrayini.pdf>

Європейська рамка Життєвої Компетентності (LifeComp) / «Європейська рамка особистісної, соціальної та навчальної ключової компетентності».

Для візуалізації Рамки LifeComp було вибрано метафору дерева, яка підкреслює динамічну взаємозалежність усіх компетентностей людини та моделі їх зростання з часом. Кожен елемент дерева однаково необхідний для його розвитку в цілому. Коріння і крона ростуть одночасно і однаково необхідні для життєдіяльності і процвітання дерева як живої істоти.





Метафора дерева, яка була вибрана експертами Рамки LifeComp, має на меті підкреслити, що особистісний розвиток людини відбувається в соціокультурному контексті. Також цей візуальний образ допомагає визнати та зрозуміти роль соціальної екосистеми та контекстуальних факторів у сприянні або перешкоджанні розвитку особистості.

Зелені компетентності. Європейська рамка компетентностей для сталого розвитку. <https://nqa.gov.ua/news/novij-dokument-zeleni-kompetentnosti-evropejska-ramka-kompetentnostej-dla-stalogo-rozvitku/>

Компетентнісний потенціал соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі полягає в її здатності формувати в учнів ключові компетентності, необхідні для повноцінного життя в сучасному суспільстві. Ця галузь не просто передає знання, а й розвиває навички, що дозволяють учням адаптуватися до мінливого світу, брати на себе відповідальність за власне життя та добробут, а також взаємодіяти з іншими людьми.

У державному стандарті базової освіти чітко окреслено ключові компетентності, якими мають оволодіти школярі після закінчення кожного з двох циклів – адаптаційного (5–6 класи) і базового предметного навчання (7–9 класи) (додаток 15).

<b>Ключова компетентність</b>	<b>Уміння та ставлення</b>
Вільне володіння державною мовою	Уміння: – спілкуватися українською мовою в усній і письмовій формі в різних життєвих ситуаціях, висловлювати думки, почуття, переживання; – тлумачити поняття, факти, базові концепції, інструкції та попередження про небезпеку; – слухати, обговорювати і презентувати власне бачення і спільні рішення щодо безпеки, здоров'я, добробуту відповідно до прагнень і потреб. Ставлення: – цінування державної мови, потреба соціально відповідального ставлення до неї, усвідомлення необхідності володіння державною мовою для власного добробуту
Здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами	Уміння: – спілкуватися рідною мовою, ефективно використовувати її в різних життєвих ситуаціях, що стосуються безпеки, здоров'я і добробуту; – розуміти і застосовувати попередження про небезпеку, інструкції, користуватися відповідно до потреб довідковими засобами рідною мовою.



Ключова компетентність	Уміння та ставлення
	Ставлення: – цінування рідної мови як засобу спілкування, вираження емоцій, почуттів, переживань як чинника духовного і психічного здоров'я усвідомлення потреби володіння рідною мовою для власного добробуту; – усвідомлення ролі володіння рідною мовою для запобігання конфліктам
Здатність спілкуватися іноземними мовами	Уміння: – сприймати, розуміти, аналізувати, інтерпретувати, перетворювати, оцінювати інформацію іноземними мовами; – розрізняти маркувальні знаки, попередження та інструкції під час використання товарів іноземного походження в різних життєвих ситуаціях. Ставлення: – усвідомлення потреби володіння іноземними мовами для міжкультурного спілкування, власної безпеки, здоров'я і добробуту
Математична компетентність	Уміння: – застосовувати математичне мислення, використовувати формули, графічні та статистичні методи, розрахунки, схеми, моделі; – відстежувати ланцюжки аргументів для розв'язання проблем і питань безпеки в повсякденному житті, для збереження здоров'я, покращення добробуту (особистого, родинного, суспільного). Ставлення: – усвідомлення цінності математичного мислення, прагнення шукати причини і оцінювати їх для вирішення питань безпеки, здоров'я, добробуту
Компетентності в галузі природничих наук, техніки і технологій	Уміння: – використовувати наукові відомості для досягнення мети, прийняття рішення чи формулювання висновку на основі здобутої інформації з урахуванням тенденцій розвитку науки про здоров'я та безпеку; – розпізнавати вплив природних і технологічних чинників на безпеку, здоров'я і добробут; – виявляти готовність визнати помилковість своїх переконань, якщо вони суперечать підтвердженим науковим експериментальним даним; – критично оцінювати наслідки використання сучасних технологій для природного і соціального середовища. Ставлення: – усвідомлення основних принципів безпеки в контексті науково-технічного прогресу, що стосуються здоров'я та добробуту (особистого, родинного, суспільного)
Інноваційність	Уміння: – генерувати і втілювати нові ідеї щодо забезпечення здоров'я, безпеки і добробуту (особистого, родинного, суспільного); – оцінювати ризики втілення інноваційних ідей і здобутків; – корегувати індивідуальні оздоровчі програми, моделі безпечної поведінки відповідно до життєвих ситуацій. Ставлення: відкритість до нових ідей, усвідомлення важливості ініціювання змін; впровадження інноваційних технологій для збереження, формування і розвитку індивідуального, родинного і громадського здоров'я, добробуту та безпеки, захисту довкілля
Екологічна компетентність	Уміння: – раціонально використовувати природні ресурси; – дотримуватися правил безпечної поведінки у природі; – виявляти залежність між станом довкілля і рівнем безпеки, здоров'я та добробуту суспільства;



Ключова компетентність	Уміння та ставлення
	<p>– прогнозувати наслідки впливу сучасних технологій на довкілля;                      – створювати і реалізовувати соціально важливі екологічні проєкти, прогнозувати наслідки впливу природно-техногенного середовища на безпеку, здоров'я і добробут людини.                      Ставлення:                      – ціннісне ставлення до довкілля як до потенційного джерела здоров'я, добробуту і безпеки людини і суспільства;                      – усвідомлення важливості ощадливого природокористування, відповідальність за власну діяльність у природі</p>
Інформаційно-комунікаційна компетентність	<p>Уміння:                      – використовувати цифрові технології для активної участі в суспільному житті, співпраці з іншими особами для досягнення особистих чи соціальних цілей;                      – знаходити, представляти, перетворювати, аналізувати, узагальнювати і логічно організовувати інформацію щодо безпеки, здоров'я і добробуту (особистого, родинного, суспільного) з використанням інформаційно-комунікаційних технологій критично оцінювати достовірність і надійність інформації, цифрового контенту;                      – безпечно застосовувати інформаційно-комунікаційні технології в повсякденному житті (цифровий добробут).                      Ставлення:                      – дотримання безпечного, відповідального та етичного спілкування в інформаційних мережах;                      – усвідомлення переваг і загроз використання інформаційно-комунікаційних технологій і соціальних мереж, розуміння проблем і наслідків комп'ютерної залежності</p>
Навчання впродовж життя	<p>Уміння:                      – визначати власний стиль і способи індивідуального ефективного навчання, раціонально планувати час;                      – здійснювати самооцінювання і самоконтроль, розробляти і використовувати індивідуальні навчальні стратегії, які передбачають раціональне планування, рефлексію та оцінювання результатів;                      – керувати своїм навчанням, у разі потреби звертатися по допомогу до компетентних осіб.                      Ставлення:                      – позитивне ставлення до помилок, виявлення відкритості до критики, здатність долати труднощі і реагувати на зміни, мотивація та інтерес до навчання впродовж життя, впевненість в успішності власного навчання як засобу підвищення рівня добробуту і збереження здоров'я</p>
Громадянські та соціальні компетентності	<p style="text-align: center;">Громадянські компетентності</p> <p>Уміння:                      – діяти як відповідальний громадянин, брати конструктивну участь у громадській діяльності, що стосується, зокрема, добробуту, здоров'я, безпеки;                      – виявляти закономірності в розвитку демократії та суспільної довіри.                      Ставлення:                      – повага до прав людини;                      – сприйняття демократичних цінностей;                      – усвідомлення потреби соціальної справедливості;                      – відповідальність за особистий і суспільний добробут</p> <p style="text-align: center;">Соціальні компетентності</p> <p>Уміння:                      – підтримувати власне здоров'я і добробут, вести здоровий спосіб життя;</p>



Ключова компетентність	Уміння та ставлення
	<ul style="list-style-type: none"><li>– виявляти толерантність і розуміння різних поглядів, переконань створювати атмосферу довіри;</li><li>– працювати в команді, обстоювати інтереси особистого, сімейного і суспільного добробуту;</li><li>– конструктивно комунікувати в різних середовищах, діяти відповідально в різних життєвих ситуаціях, зокрема в небезпечних, надавати першу допомогу;</li><li>– дотримуватися правил безпечної, відповідальної та етичної поведінки.</li></ul> Ставлення: <ul style="list-style-type: none"><li>– повага до себе та інших осіб;</li><li>– готовність до співпраці, наполегливість, чесність, толерантність, чуйність;</li><li>– відповідальне ставлення до безпеки, здоров'я і добробуту (особистого, родинного, суспільного)</li></ul>
Культурна компетентність	Уміння: <ul style="list-style-type: none"><li>– розвивати емоційно-почуттєву сферу на основі сприймання мистецтва, застосовувати творчі здібності та життєві навички в різних ситуаціях;</li><li>– корегувати власний психоемоційний і фізичний стан за допомогою мистецтва;</li><li>– критично оцінювати вплив культури на безпеку, здоров'я і добробут (особистий, родинний, суспільний).</li></ul> Ставлення: <ul style="list-style-type: none"><li>– сприйняття мистецтва як засобу самоідентифікації, передачі духовних цінностей;</li><li>– етичне і відповідальне ставлення до інтелектуальної власності</li></ul>
Підприємливість та фінансова грамотність	Уміння: <ul style="list-style-type: none"><li>– визначати власні слабкі і сильні сторони для проектування майбутньої професійної діяльності і власного добробуту;</li><li>– діяти в непередбачуваних ситуаціях, визначати мету і досягати її, прогнозувати та оцінювати ризики прийняття рішень;</li><li>– критично мислити, ініціювати і реалізувати соціальні проекти, що мають культурну, комерційну або суспільну цінність;</li><li>– вирізняти чинники фінансового благополуччя, які мають позитивний вплив на безпеку, здоров'я і добробут (особистий, родинний, суспільний);</li><li>– планувати та контролювати доходи і витрати;</li><li>– розуміти законодавче підґрунтя економічних процесів (права та обов'язки, захист прав споживачів тощо).</li></ul> Ставлення: <ul style="list-style-type: none"><li>– усвідомлення важливості володіння інструментами планування і контролю доходів і витрат для майбутнього добробуту;</li><li>– розуміння важливості ощадливості і раціонального використання коштів</li></ul>

Компетентнісний потенціал соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі реалізується через інтеграцію знань з різних предметів, застосування інтерактивних методів навчання (проекти, ігри, дискусії), а також через формування безпечного та підтримуючого освітнього середовища.

**Основні орієнтири для вчителя:**

- орієнтація на діяльнісний підхід;
- використання міжпредметних зв'язків і реальних життєвих ситуацій;
- застосування формувального оцінювання (зосереджувати увагу не лише на результаті, а й на процесі навчання);
- використання відкритих завдань із багатьма правильними відповідями;
- інтеграція ціннісних орієнтирів у навчальний процес.

**Практичні інструменти впровадження:**

- ситуаційні завдання, що імітують реальні життєві виклики;
- проєктна та дослідницька діяльність, що стимулює самостійність;
- інтегроване навчання, що формує цілісну картину світу;
- рефлексія, як обов'язковий етап уроку;
- гнучкі формати подання матеріалу: кейси, навчальні сценарії, симуляції, цифрові інструменти.

Загалом, соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь готує учнів не лише до успішного навчання, а й до **щасливого та відповідального життя**, де вони зможуть ефективно взаємодіяти з іншими, піклуватися про своє здоров'я та вносити позитивний вклад у розвиток суспільства.

Формування ключових компетентностей учнівства залежить як від потенційних можливостей соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі, так і від урахування їх у модельних навчальних програмах, навчальних програмах, підручниках тощо. Важливо усвідомлювати, що складники компетентнісного потенціалу конвертуються в результати навчання. Отже, розвиток компетентнісного потенціалу галузі не є додатковим завданням для вчителя, це інтегрована складова освітнього процесу.

**Усі ключові компетентності вважають однаково важливими для успішного життя в суспільстві.**

**Їх застосовують у багатьох контекстах та розмаїтих комбінаціях.**

**Вони переплітаються та взаємодіють.**



## ФОРМУВАННЯ НАСКРІЗНИХ ВМІНЬ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ПРЕДМЕТІВ І КУРСІВ СОЦІАЛЬНОЇ І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ

*Вміння* – це здатність / готовність дитини виконувати певні навчальні дії, які спираються на знання, навички і власний досвід. Нині учням / ученицям недостатньо володіти лише локальними, предметними навчальними діями.

*Наскрізнi вміння* – це спільні для всіх ключових компетентностей освітні практики, які функціонально інтегрують предмети/курси усіх шкільних галузей, релевантні механізмам подолання освітніх втрат, необхідні для ефективної імплементації Стандарту в освітній процес.

Закон України «Про освіту» (2017 р.) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> регулює основні засади системи освіти, зокрема сутність компетентнісного підходу. У статті 12 закону визначено ключові компетентності, якими має володіти випускник загальноосвітньої школи, і спільні для всіх компетентностей наскрізнi вміння:

- читання з розумінням;
- уміння висловлювати власну думку усно і письмово;
- критичне та системне мислення;
- здатність логічно обґрунтовувати позицію;
- творчість;
- ініціативність;
- вміння конструктивно керувати емоціями;
- оцінювати ризики;
- приймати рішення;
- розв'язувати проблеми;
- здатність співпрацювати з іншими людьми.

У Державному стандарті базової середньої освіти ці наскрізнi вміння конкретизовані:

1. Читати з розумінням, що передбачає здатність до емоційного, інтелектуального, естетичного сприймання



і усвідомлення прочитаного, розуміння інформації, записаної (переданої) у різний спосіб або відтвореної технічними пристроями, що охоплює, зокрема, уміння виявляти приховану і очевидну інформацію, висловлювати припущення, доводити надійність аргументів, підкріплюючи власні висновки фактами та цитатами з тексту, висловлювати ідеї, пов'язані з розумінням тексту після його аналізу і добору контраргументів.

2. Висловлювати власну думку в усній і письмовій формі, тобто словесно передавати власні думки, почуття, переконання, зважаючи на мету та учасників комунікації, обираючи для цього відповідні мовленнєві стратегії.

3. Критично і системно мислити, що виявляється у визначенні характерних ознак явищ, подій, ідей, їх взаємозв'язків, умінні аналізувати та оцінювати доказовість і вагомість аргументів у судженнях, зважати на протилежні думки та контраргументи, розрізняти факти, їх інтерпретації, розпізнавати спроби маніпулювання даними, використовуючи різноманітні ресурси і способи оцінювання якості доказів, надійності джерел і достовірності інформації.

4. Логічно обґрунтовувати позицію на рівні, що передбачає здатність висловлювати послідовні, несуперечливі, обґрунтовані міркування у вигляді суджень і висновків, що є виявом власного ставлення до подій, явищ і процесів.

5. Діяти творчо, що передбачає креативне мислення, продукування нових ідей, доброзичесне використання чужих ідей та їх доопрацювання, застосування власних знань для створення нових об'єктів, ідей, уміння випробовувати нові ідеї.

6. Виявляти ініціативу, що передбачає активний пошук і пропонування рішень для розв'язання проблем, активну участь у різних видах діяльності, їх ініціювання, прагнення до лідерства, уміння брати на себе відповідальність.

7. Конструктивно керувати емоціями, що передбачає здатність розпізнавати власні емоції та емоційний стан інших, сприймати емоції без осуду, адекватно реагувати на конфліктні ситуації, розуміти, як емоції можуть допомагати і заважати в діяльності, налаштовуючи себе на пошук внутрішньої рівноваги, конструктивну комунікацію, зосередження уваги, продуктивну діяльність.



8. Оцінювати ризики, що передбачає вміння розрізняти прийнятні і неприйнятні ризики, зважаючи на істотні фактори.

9. Приймати рішення, що передбачає здатність обирати способи розв'язання проблем на основі розуміння причин та обставин, які призводять до їх виникнення, досягнення поставлених цілей з прогнозуванням та урахуванням можливих ризиків та наслідків.

10. Розв'язувати проблеми, що передбачає вміння аналізувати проблемні ситуації, формулювати проблеми, висувати гіпотези, практично їх перевіряти та обґрунтовувати, здобувати потрібні дані з надійних джерел, презентувати та аргументувати рішення.

11. Співпрацювати з іншими, що передбачає вміння обґрунтовувати переваги взаємодії під час спільної діяльності, планувати власну та групову роботу, підтримувати учасників групи, допомагати іншим і заохочувати їх до досягнення спільної мети.

Наскрізні вміння є основою для формування всіх ключових компетентностей, однак, вони по-різному проявляються залежно від предметної діяльності, в яку залучені учні. Наприклад, таке наскрізне вміння як логічно обґрунтовувати позицію матиме різні прояви на уроках математики чи, приміром, на уроках історії, хоча його сутністю залишається здатність учня висловлювати послідовні, несуперечливі, обґрунтовані міркування у вигляді суджень і висновків, що є виявом власного ставлення до подій, явищ і процесів.

Розвиток наскрізних умінь учнів потребує дотримання низки умов. Серед них нами виокремлено такі:

1. У розвитку наскрізних умінь учнів має бути забезпечена наступність. Тому вчителю, який викладає предмет або інтегрований курс слід з'ясувати рівень сформованості в учнів відповідних умінь та спланувати свою діяльність і пізнавальну діяльність учнів у цьому напрямку.

2. Наскрізні вміння учнів розвиваються у навчанні всіх предметів та інтегрованих курсів. Тому модельні навчальні програми та створені на їх основі підручники мають бути потенційно придатними для реалізації такого завдання через,



наприклад, компетентнісні завдання – практико орієнтовані, дослідно-пошукові, творчі, розв'язання яких потребує від учнів опрацювання кількох джерел інформації та здійснення різних видів діяльності.

3. Набуття учнями наскрізних умінь можливе за умови застосування на уроках та у позаурочній діяльності відповідних форм, методів, засобів і технологій, які інтегрують формування ключових компетентностей та розвиток наскрізних умінь для забезпечення взаємозв'язку навчальних результатів із особистісними якостями і здібностями учнів, необхідними для їхнього життєвого успіху. Ефективними тут є ті форми й види діяльності учнів, які забезпечують їхню постійну залученість, взаємодію, різноманітну інтерактивну комунікацію, творче виконання завдань, дослідження та розв'язання проблем, прийняття рішень тощо.

4. Робота вчителя із розвитку наскрізних умінь учнів має бути систематичною. Одиначні пізнавальні завдання, фрагментарне застосування дидактичних інструментів не призведе до очікуваного результату. Перед авторами підручників, учителями різних предметів та інтегрованих курсів стоїть завдання створення відповідних пізнавальних завдань та визначення видів навчальної діяльності учнів, що дадуть змогу розвивати їхні наскрізні вміння в системі. Не менш важливим, на нашу думку, є вирішення питання виявлення «точок дотику» у викладанні різних предметів/курсів, узгодженості підходів до розвитку наскрізних умінь на практиці між учителями в межах освітнього закладу.

Наскрізні вміння, що є спільними для всіх ключових компетентностей, можна розглядати як навички, якими має володіти людина XIX століття. Орієнтація навчання учнів на розвиток наскрізних умінь забезпечує баланс між знаннями, вміннями, ставленнями учнів та їхніми реальними життєвими потребами. Інтегрований розвиток наскрізних умінь виступає індикатором реалізації компетентнісного підходу на рівні практики конкретного освітнього закладу з реалізації завдань НУШ на базовому рівні освіти.



Для учнів різних класів складові цих умінь будуть відрізнятися. Для розробки очікуваних результатів сформованості наскрізних вмінь для учнів кожного класу вчителі можуть скористатися «Орієнтовним описом наскрізних вмінь для різних вікових груп».

### Наскрізні вміння. Навчальний поступ учнів за освітніми циклами (від 2 до 9 класу)

Наскрізні вміння	Після 2 класу	Після 4 класу	Після 6 класу	Після 9 класу
<b>Читання з розумінням</b>	Обмірковує ідеї, про які читає, виділяє головні ідеї тексту. Порівнює прочитане з власним життям і досвідом, шукає спільне і відмінне. Цікавиться новими ідеями, висловленими в тексті. Ставить прості запитання до тексту	Визначає головні/ключові слова тексту, виявляє взаємозв'язки між частинами тексту і головними ідеями, висловленими в тексті. Має власну позицію щодо прочитаного. Перевіряє факти, які викликають сумніви. Обґрунтовано пояснює, які книги / тексти подобаються. Пояснює, чим події, ідеї та герої тексту схожі на події, ідеї та людей з інших текстів або з життя. Запитує, щоб довідатися більше	Розпізнає художній, науково-популярний і науковий тексти. Вирізняє різні погляди на тему, про яку читає, головні і другорядні ідеї. Обґрунтовує, що в тексті є достовірним, а що потребує доказів, відрізняє факти від суджень. Будує власні судження про текст на основі доказів. Виявляє готовність змінити свою думку, коли отримав нову інформацію з теми	Представляє текстову інформацію в іншому вигляді (наприклад, складає на основі прочитаного тексту план, таблицю, схему, тези, конспект, графік або діаграму, формулу) і навпаки: складає зв'язний текст на основі таблиці, схеми, плану, формули. Виявляє припущення та інформацію, надану в тексті в неявному вигляді, доводить надійність аргументації (розпізнає сильні і слабкі аргументи). Підкріплює власні умовиводи фактами з тексту та неявними доказами. Висловлює ідеї, пов'язані з новим розумінням тексту, після його аналізу та контраргументів
<b>Уміння висловлювати власну думку усно і письмово</b>	Говорить чітко і виразно, так, щоб всі почули. Готує презентацію або постер за інструкцією (шаблоном), запропонованою вчителем. Відповідає на запитання за текстом виступу	Висловлює власну думку точно, використовуючи вербальні і невербальні засоби	Висловлює власну думку, спираючись на план, ключові / опорні слова і тези. Під час усного виступу чітко дотримується структури (вступ, основна частина / аргументація, висновок). Обґрунтовано обирає докази на підтримку головної мети / теми виступу. Усвідомлює,	Висловлює власну думку, відповідно до мети промови та аудиторії (інформувати, переконати, зацікавити). Розробляє структуру доповіді, яка краще підходить для розкриття теми та досягнення мети виступу. Впевнено і переконливо висловлює власну думку, яка чітко



			що публічний виступ – це відповідальність, розуміє свої емоції перед виступом	описує зважену позицію
<b>Творчість / креативність</b>	Помічає і відмічає незвичне в оточуючому світі. Обирає і використовує цікаві / незвичні слова при описі об'єктів, грається зі словами і фразами, переінакшуючи їх. Може сказати, що подобається, а що – ні, і чому (причина). Придумує нове застосування звичним речам, придумує нові ідеї і об'єкти за аналогією. Описує нереальні події і створює вигадані об'єкти так, що вони здаються реальними. Використовує власний досвід і свої вподобання при створенні нового. Ризикує при отриманні нового досвіду, не боїться робити помилки	Вміє експериментувати зі словами. Розглядає предмети та ідеї з різних боків. Додає нові цікаві деталі до розвитку і вдосконалення об'єктів і ідей. Пропонує нові ідеї. Пробоє виконувати нові незвичайні прийоми роботи. Переінакшує слова і фрази для жартів та гри. Розуміє, що іноді робить помилки в новій діяльності	Продукує нові ідеї, розглядає предмети і ідеї з різних точок зору. Знає і використовує декілька прийомів генерації ідей («мозкова атака», «вільний запис асоціацій» тощо) і стимулювання уяви, використовує уяву для створення ідей і об'єктів, які не існують в реальному світі. Використовує знання з предмету і суміжних з ним при створенні нового. Обирає завдання, які є викликом, новою діяльністю. Зважає на переваги і негативні наслідки при прийнятті рішення йти на ризик. Визначає свої помилки і навчається завдяки їм. Діє за своїми переконаннями, незважаючи на думки однолітків	Використовує різноманітні стратегії (наприклад, вільний запис асоціацій, «карти знань», складання списків дивних ідей, мозкова атака тощо) для продукування нових ідей, використовує ідеї інших і доопрацьовує їх. Використовує знання з різних предметів і галузей знань для створення нових об'єктів, ідей і систем. Вдосконалює існуючі об'єкти та системи, щоб зробити їх більш ефективними, естетичними чи етичними, зручними, оптимальними, ефективними. Випробовує нові ідеї, обґрунтовано ризикує при висловленні і впровадженні нового. Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе, своє навчання, сильні і слабкі сторони і формулює власні навчальні цілі. Слідує власним переконанням, може їх аргументувати, іде власним шляхом, навіть всупереч протилежним думкам однолітків
<b>Творчість / креативність</b>	Помічає і відмічає незвичне в оточуючому світі. Обирає і використовує цікаві / незвичні слова при описі об'єктів, грається	Вміє експериментувати зі словами. Розглядає предмети та ідеї з різних боків. Додає нові цікаві деталі до розвитку і вдосконалення об'єктів і ідей. Пропонує нові ідеї. Пробоє виконувати нові незвичайні	Продукує нові ідеї, розглядає предмети й ідеї з різних точок зору. Знає і використовує декілька прийомів генерації ідей («мозкова атака», «вільний запис асоціацій» тощо) і стимулювання уяви, використовує	Використовує різноманітні стратегії (наприклад, вільний запис асоціацій, «карти знань», складання списків дивних ідей, мозкова атака тощо) для продукування нових ідей, використовує ідеї інших і доопрацьовує їх.





	<p>зі словами і фразами, переінакшуючи їх. Може сказати, що подобається, а що – ні, і чому (причина). Придумує нове застосування звичним речам, придумує нові ідеї і об'єкти за аналогією. Описує нереальні події і створює вигадані об'єкти так, що вони здаються реальними. Використовує власний досвід і свої вподобання при створенні нового. Ризикує при отриманні нового досвіду, не боїться робити помилки</p>	<p>прийоми роботи Переінакшує слова і фрази для жартів та гри. Розуміє, що іноді робить помилки в новій діяльності</p>	<p>уяву для створення ідей і об'єктів, які не існують в реальному світі. Використовує знання з предмету і суміжних з ним при створенні нового. Обирає завдання, які є викликом, новою діяльністю. Зважає на переваги і негативні наслідки при прийнятті рішення йти на ризик. Визначає свої помилки і навчається завдяки їм. Діє за своїми переконаннями, незважаючи на думки однолітків</p>	<p>Використовує знання з різних предметів і галузей знань для створення нових об'єктів, ідей і систем. Вдосконалює існуючі об'єкти та системи, щоб зробити їх більш ефективними, естетичними чи етичними, зручними, оптимальними, ефективними. Випробовує нові ідеї, обґрунтовано ризикує при висловленні і впровадженні нового. Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе, своє навчання, сильні і слабкі сторони і формулює власні навчальні цілі. Слідує власним переконанням, може їх аргументувати, іде власним шляхом, <i>навіть всупереч протилежним думкам однолітків</i></p>
<p><b>Вміння оцінювати ризики</b></p>	<p>Розпізнає ризики, як діяльність, що має невизначеність результату. Ризикує при виконанні незнайомих завдань за пропозицією вчителя і під керівництвом. Не боїться робити помилки, пробує щось нове</p>	<p>Розпізнає ситуації невизначеності і вміє ризикувати. Розпізнає ризик, як ймовірність отримати результат, відмінний від очікуваного. Розуміє, що ризик існує тоді, коли можливий не єдиний варіант розвитку подій</p>	<p>Передбачає можливі негативні і позитивні наслідки при діяльності, яка передбачає ризики. Описує ризики щодо простої діяльності зі створення навчальних продуктів</p>	<p>Розрізняє прийнятні і неприйнятні ризики. Оцінює ризики, приймаючи до уваги велику кількість факторів</p>
<p><b>Ініціативність</b></p>	<p>Придумує і пропонує свої варіанти виконання діяльності</p>	<p>Пропонує власні варіанти виконання діяльності і вирішення проблем. Позитивно сприймає виклики, починає незнайому діяльність з придумування декількох варіантів її виконання</p>	<p>Досліджує нові шляхи використання наявних ресурсів. Формулює власні цілі щодо виконання завдання / вирішення проблеми</p>	<p>Активно шукає нові рішення для вдосконалення процесу створення навчальних продуктів. Пропонує нові рішення, спонукає до ініціативності інших</p>



<p><b>Вміння конструктивно керувати емоціями</b></p>	<p>Називає свої емоції, вирізняє свої емоції й емоції інших, розрізняє позитивні і негативні емоції. Розпізнає і називає емоції (за поведінкою, словами, мімікою тощо) інших людей, свої – за почуттями. Розуміє, коли інші хочуть його підбадьорити або викликати негативні емоції</p>	<p>Ідентифікує власні емоції і емоції інших. Обговорює свої емоції з людьми, яким довіряє. Виявляє доброзичливість, коли взаємодіє з іншими</p>	<p>Розуміє, як емоції можуть заважати і допомагати в діяльності. Усвідомлює, що може управляти емоціями, знає способи налаштування себе на діяльність. Визнає наявність і причину власних емоцій, розуміє, як інші можуть впливати на його емоції</p>	<p>Прогнозує свої емоції та емоції інших у відповідь на певні ситуації. Вживає заходів, відповідних своєму емоційному стану. Розуміє, як і коли варто зменшувати / уникати емоційної залежності від інших. Може продовжувати роботу в помірностресовій ситуації (<i>мало часу, неконструктивна поведінка групи, поганий настрій</i>). Обирає одну зі стратегій, яка допомагає справлятися з негативними емоціями при публічному виступі</p>
<p><b>Розв'язувати проблеми, приймати рішення</b></p>	<p>З допомогою формулює проблему у вигляді запитання. Переказує проблему своїми словами. З допомогою переводить задачу / проблему з однієї форми в іншу (малює схему, записує в скороченій формі тощо) певний час думає над проблемою, перш ніж пропонувати рішення. Обирає із запропонованого переліку дані суттєві для розв'язання проблеми. Обирає одне із запропонованих рішень проблеми. Використовує алгоритмічні і деякі евристичні методи для пошуку рішень проблем (проб і помилок, придумування, рольова гра, творчі роботи)</p>	<p>Пояснює своїми словами, у чому суть проблеми. Перетворює задачу / проблему з однієї форми в іншу (у рисунок, схему, корочений запис), передбачає появу проблеми у знайомій ситуації. Відкидає зайві дані / несуттєву інформацію. Пропонує власне розв'язання проблеми і пояснює хід своїх думок. Аналізує помилки, які виникають під час розв'язання проблем, ставить до помилок як до можливостей дізнатися нове про проблему</p>	<p>Формулює проблему, як ситуацію, що характеризується труднощами/перешкодами/недостатністю ресурсів для досягнення певної мети. Визначає, яка інформація (дані) важлива для вирішення проблеми. Обирає спосіб та метод отримання даних. Аналізує проблему з різних боків, генерує кілька можливих рішень. Використовує алгоритмічні, евристичні методи вирішення проблем, індуктивний і дедуктивний методи. Формулює обґрунтовані висновки щодо рішень проблеми, прогнозує наслідки кожного з можливих рішень</p>	<p>Самостійно формулює проблеми і представляє її різними способами (<i>вербально, у вигляді малюнка / схеми / формули тощо</i>). Обирає / отримує дані для вирішення проблеми з надійних джерел. Аналізує комплексні проблеми, виділяє в них прості складові проблеми. Застосовує стратегії розв'язання проблем, модифікує/вносить зміни в способи вирішення проблем, придумує нові. Оцінює рішення проблем, враховуючи їх етичні, правові, екологічні, суспільні наслідки</p>



<b>Співпрацювати з іншими людьми</b>	Відповідає на запитання щодо мети роботи групи. Виконує правила групової роботи, запропоновані вчителем. Встановлює послідовність виконання роботи групою із запропонованих дій. Виконує роль у групі запропоновану вчителем. Уважно слухає інших, повертаючись обличчям до співрозмовника, вміє говорити і слухати по черзі	Розуміє мету спільної роботи. Разом з іншими планує виконання завдань. Зголошується до тієї ролі, яку здатний виконати найкраще. Бере участь в обговоренні, висловлюючи свою позицію й позитивно реагує на думки інших	Обґрунтовує користь співробітництва в груповій роботі; підбадьорює учасників групи, допомагає їм у виконанні завдань. Планує виконання своєї роботи відповідно до ролі в групі	Планує виконання комплексного завдання групою і визначає пріоритети спільної діяльності. Визначає і розподіляє ролі для виконання групового завдання, ініціює шляхи покращення спільної діяльності
--------------------------------------	--	--	--	--

Соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь відіграє ключову роль у формуванні наскрізних умінь, спільних для всіх компетентностей, які є основою для гармонійного розвитку особистості. Ці вміння, забезпечують успішну реалізацію мети й завдань галузі.

Водночас саме через опанування наскрізних умінь учнівство краще усвідомлює цінність здорового способу життя, безпеки та соціальної взаємодії, що сприяє ефективному досягненню освітніх цілей.

Набуття учнями наскрізних умінь у процесі реалізації соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі можливе за умови застосування відповідної діяльності, форм, методів, засобів і технологій, що інтегрують формування ключових компетентностей та розвиток наскрізних умінь для забезпечення взаємозв'язку навчальних результатів із особистісними якостями і здібностями учнів, необхідними для їхнього життєвого успіху. Ефективними тут є ті форми й види діяльності учнів, що забезпечують їхню постійну залученість, взаємодію, різноманітну інтерактивну комунікацію, творче виконання завдань, дослідження та розв'язання проблем, прийняття рішень тощо.



## СТАНДАРТ СОЦІАЛЬНОЇ І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ

**І ГРУПА ВМІНЬ. «Турбота про особисте здоров'я і безпеку, уникання факторів ризику, реагування на чинники і діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту власного та інших осіб»**

Діє відповідально [СЗО 1.1]

Відстоює власні інтереси та інтереси інших осіб [СЗО 1.2]

Надає допомогу [СЗО 1.3]

*Абетка безпеки. ДСНС.* URL: <https://dsns.gov.ua/uk/abetka-bezpeki>

*Як вижити під час надзвичайної ситуації та під час війни: легко про серйозне : практичний poradnik / упорядники: Н. Нечаєва-Юрійчук, О. Танасійчук, О. Ноздрачов, С. Дмитрієв.* URL: <http://surl.li/eljlg>

*Протидія та попередження булінгу (цькування) в закладах освіти.* URL: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/protydiya-bulingu-v-osviti/>

Тут можна дізнатися про ефективні стратегії та інструменти для створення безпечного й підтримувального навчального середовища. Розглянуто приклади булінгу серед дітей, запобігання йому й подолання. Матеріал буде корисним як для вчительства, так і батьків, а також здобувачів / здобувачок освіти, допомагаючи реалізувати орієнтири для оцінювання загальної групи результатів 1.2.

Незважаючи на те, що тема ковіду відійшла на другий план, періодично вірусні захворювання поширюються й мутуються, а тому потрібно оновити знання й повторити навички поведінки під час епідемії. Для цього пропонуємо курс «Коронавірусна інфекція: факти проти паніки». У ньому можна дізнатися



правду про COVID-19 та отримати достовірну інформацію для збереження здоров'я свого та близьких. URL: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/koronavirus-fak-ty-proty-paniki/> (матеріал, запропонований у курсі, дає потенційну змогу реалізувати орієнтири для оцінювання першої та третьої груп загальних результатів).

*Навчання з попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів.* URL: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/training-on-explosive-risk-prevention/> (у курсі подано необхідні знання й навички для безпечної поведінки в зонах, забруднених мінами та іншими вибухонебезпечними предметами).

*Мультфільми ЮНІСЕФ про мінну безпеку.* URL: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLJ2-31j4oXT6p3T10RJRu0eqiRIBleQia>

*Онлайн-гра «Суперкоманда проти мін!»* URL: <https://game.bezpeka.info/>

*Як розповідати учням про мінну безпеку :* посібник для освітян. URL: <https://drive.google.com/file/d/1duXvlCH4h0ym4fbjcmfRhXrXFgXitYmv/view>

*Мінна безпека не без ПЕКА :* посібник для дітей про правила поведінки з вибухонебезпечними предметами. URL: <https://mon.gov.ua/news/minna-bezpeka-ne-bez-peka-posibnik-dlya-ditey-pro-pravila-povedinki-z-vibukhonebezpechnimi-predmetami>

*Навчаємося мінної безпеки всією родиною. Знання правил безпечної поведінки рятує життя.* URL: [https://www.unicef.org/ukraine/mine-safety-for-the-family?utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=Google+Search+Campaign](https://www.unicef.org/ukraine/mine-safety-for-the-family?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=Google+Search+Campaign)

*Мінна безпека від* . URL: <https://dovidka.info/yak-povodytys-v-umovah-zagrozy-zaminuvannya/>

Матеріали для організації навчання за групами результатів: *Протимінна безпека.* URL: <https://osvita.diaa.gov.ua/courses/mine-safety>

Освітній серіал «Протимінна безпека» охоплює теми розпізнавання та уникнення небезпечних зон, визначення типів мін і ВВП, алгоритми дій у разі їх виявлення.



*Курс із мінної безпеки «Як навчати дітей мінної безпеки?»* Інтерактивний курс, присвячений ефективному викладанню мінної безпеки дітям і підліткам з огляду на вікові та психологічні особливості. Тут чимала кількість ідей, матеріалів, презентацій для інтерактивного проведення занять, як онлайн так і офлайн. URL: <https://bezpeka.info/>

*Відеоурок з мінної безпеки для учнів 5–11 класів.* Онлайн-урок із мінної безпеки із завданнями за участі пса Патрона, Дмитра Монатіка та рятувальника Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) допоможуть школярам дізнатись, як відрізнити вибухонебезпечні предмети, де вони можуть приховуватись, які знаки попереджають про них та яких правил безпечної поведінки потрібно дотримуватись тощо. Урок насичений мультиками й відео та триває всього 15-хв. URL: <https://spilnoteka.org/urok-z-minnoyi-bezpeky-dlya-uchniv-5-11-klasiv/>

*Дивись під ноги! Дивись, куди ідеш!* Онлайн-курс про мінну безпеку з Фаготом. Короткі уроки інформують про вибухові прилади, правила поводження з ними і те, як говорити з дітьми про міни. URL: <https://courses.zrozumilo.in.ua/courses/course-v1:eef+EEF-033+dec2022/about>

*Небайдужі: базові потреби та соціальна взаємодія.* Курс дозволяє отримати інформацію про те, як забезпечити емоційне благополуччя та зміцнити зв'язки з навколишніми. URL: [https://prometheus.org.ua/prometheus-free/emotional-need\\_s-and-social-interaction/](https://prometheus.org.ua/prometheus-free/emotional-need_s-and-social-interaction/)

*«Перша домедична допомога в умовах війни»* – практичний курс, що дозволяє озброїти знаннями й навичками, які допоможуть і можуть стати вирішальними у складні моменти. URL: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/first-aid-during-war/>

*Як надати першу допомогу: загальні правила.* URL: <https://moz.gov.ua/uk/jak-nadati-pershu-dopomogu-zagalni-pravila>

*«Перша допомога: Серія відео уроків. 15 уроків».* URL: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLW5j8a52NlcByWxBzeP1Kh1n8L7WeY3c>



*«Перша допомога»*. URL: <https://www.youtube.com/channel/UCmDkHu4SxL5YH-TKvjWfOkQ>

*«Абетка безпеки ДСНС. 36 серій»*. URL: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLZjfeMAktIb5-nkqH5Ni5nD3-hstOcy9L>

*Курс з тактичної медицини*. URL: <https://tccc.org.ua/?authuser=0>

*Курс з тактичної медицини*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=T58mNfJ1Y4c>

*«Базова психологічна допомога в умовах війни»*. Дозволить управлятися зі стресом під час війни. URL: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/basic-psychological-aid-during-war/>

*«Знати, як допомогти»*. У цьому курсі зібрано та структуровано найактуальніші рекомендації від провідних експертів, щоб допомогти краще орієнтуватись у роботі з травмами війни та іншими кризовими станами. URL: <https://study.ed-era.com/uk/courses/course/1785>

*«Бути поруч: Основи психологічної підтримки тим, хто працює з дітьми»*. У цьому курсі можна знайти відповідь на запитання «Як працювати з дітьми під час війни та надавати ефективну психологічну допомогу». URL: <https://osvita.dia.gov.ua/courses/buty-poruch-kurs-z-osnov-psykholohichnoi-pidtrymky>

*«Про. Школу для вчителів»*. У курсі можна знайти матеріали про права, обов'язки та відповідальність учительства: де вона починається та де закінчується, конфлікти в школі та їх розв'язання, а також про медіацію; ваші особисті кордони, емоційне вигорання на роботі та мотивацію. URL: <https://study.ed-era.com/uk/courses/course/5163>

*Ройз С. Супергерої безпеки. Як підготувати дітей до можливих надзвичайних ситуацій. Посібник для батьків*. URL: <http://surl.li/bkwpc>

*«Конфлікти в школі: учасники та ролі»*. Онлайн-курс «Про. Школу для вчителів». URL: [https://www.youtube.com/watch?v=bqzfb8\\_s3HE](https://www.youtube.com/watch?v=bqzfb8_s3HE)

*«Емоції в конфлікті: допомагають чи заважають»*. Онлайн-курс «Про. Школу для вчителів» URL: <https://www.youtube.com/watch?v=XXlbtLqSPsE>



## II ГРУПА ВМІНЬ. «Визначення альтернатив, прогнозування наслідків, прийняття рішень з користю для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту»

Розпізнає небезпечні ситуації [СЗО 2.1]

Прогнозує наслідки [СЗО 2.2]

Приймає рішення [СЗО 2.3]

Поводиться безпечно [СЗО 2.4]

*MozaBook / MozaWeb.* Інтерактивні 3D-сцени, відео, симуляції з анатомії, безпеки, поведінки у надзвичайних ситуаціях тощо. Підходить для створення сучасного візуального навчального досвіду на уроці. URL: <https://ua.mozaweb.com/>

«Як тобою маніпулюють?» URL: [https://youtu.be/M0q4\\_qXdCQk?si=uw9vjYYnzCZpO3lk](https://youtu.be/M0q4_qXdCQk?si=uw9vjYYnzCZpO3lk)

Для розпізнавання небезпечних (надзвичайних) ситуацій можна переглянути відео «Класифікація надзвичайних ситуацій». URL: <https://youtu.be/VJ-FjxC1Yqw?si=MbVPrPIZoQGOQuuB>

У ньому розглянуто види надзвичайних ситуацій.

*Радіологічні або ядерні надзвичайні ситуації:* Розпізнати, евакуювати, знезаразити та лікувати. URL: <https://youtu.be/vORhQjN6Pro?si=HJ50T81Trt7HrjH4>

*Що робити після хімічної атаки?* URL: <https://youtu.be/xCr6rjroKm0?si=ybmGC7A4KBGr8R11>

*Сексуальна освіта.* URL: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/sexuality-education/>

Курс розглядає не лише фізіологічні й емоційні аспекти сексу – значну увагу приділено практичним питанням безпеки, взаємодії з однолітками та батьками. Крім базових знань і навичок, автори піднімають найактуальніші теми, зумовлені сьогоденням і майбутнім.

Для прогнозування наслідків уживання наркотиків варто ознайомитися з відео «Як діють наркотики?». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=oiGVlvZHMfw>



Для вирішення проблем міжособистісного характеру із залученням фахівців / фахівчинь у допомозі стане курс «Вступ до медіації». URL: <https://vumonline.ua/course/mediation/>

Це курс про ефективні комунікації, що дозволяють знайти результат, який всі сторони взаємодії вважають справедливим для себе. Курс знайомить із ключовими чинниками успіху.

Платформа «Знаймо». URL: <https://znaimo.gov.ua/>

Платформа містить чимало корисної інформації, пов'язаної зі здоровим харчуванням.

Тут пропонуємо, як приклад, сайт «Мапа смачних пригод». URL: <https://www.znaimo-game.com.ua/our-map/>

Найбільш повний серіал із питань безпечної поведінки запропонувала ДСНС щодо реалізації загальної групи результатів «Поводиться безпечно». У відео розповідається про дії людини в різних небезпечних ситуаціях.

«Діалог та медіація: Шлях до порозуміння». Курс дає можливість дати відповіді на питання: «Як знаходити шляхи до порозуміння та подолання конфліктів у суспільстві?». Дізнатися про ефективні стратегії ведення діалогу, дипломатії та медіації для збереження довіри. URL: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/mediacia-dialog/>

Уроки антифейку з Єгором Гордєєвим. Серія відеоуроків про медіаграмотність, критичне мислення, розпізнавання маніпуляцій. Корисно для тем про інформаційну безпеку, кібергігієну, інтернет-залежність, вплив медіа на здоров'я. URL: <http://surl.li/sagtz>

Інтерактивна гра на визначення фейків від медіа-хабу «Твое місто». Онлайн-гра, що вчить розпізнавати неправдиву інформацію. Чудово підходить для формування навичок критичного мислення та відповідального споживання контенту. URL: <https://tvoemisto.tv/media/quiz/fakenews/>

Медіазнайко. URL: <https://www.aup.com.ua/Game/index.html>

Сучасні виклики: дезінформація та правила реагування на неї. URL: <https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2022/07/dezinformacziya-1.pdf>

«Фейк чи маніпуляція: як розрізнити?» URL: <https://youtu.be/dg1Ye18Bk9A?si=1OLqsBxc7nZwmFI7>

У відео розглядаються практичні приклади виявлення фейків та маніпуляцій і аналіз їх виникнення та поширення.



«Цифрова безпека та комунікація в онлайні». URL: <https://vumonline.ua/course/digital-security-and-communication-online/>

У курсі об'єднано два напрями – спілкування онлайн і цифрову безпеку. У ньому надано відповіді з різних питань, пов'язаних з онлайн-спілкуванням.

Години медіаграмотності – YouTube онлайн-курс від студії онлайн-освіти «EdEra» URL: [https://www.youtube.com/playlist?list=PL\\_zDp5rG6HqtJlaAaao-WZNgPWYYDLymZ](https://www.youtube.com/playlist?list=PL_zDp5rG6HqtJlaAaao-WZNgPWYYDLymZ)

Комплексний курс допоможе дізнатися більше про те, як працюють медіа, як розрізняти фейки й маніпуляції в новинах, як перевіряти інформацію та як розповідати про це своїм учням. Курс містить 17 відео (від 2-х до 8-ми хвилин), зокрема на теми: фейк чи маніпуляція: як розрізнити, як перевіряти інформацію, покрокова інструкція.

Медіаграмотність: як не піддаватися маніпуляціям? онлайн курс на освітній платформі Prometheus. URL: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/resisting-media-manipulation/>

Комплексний курс допоможе дізнатися як розпізнавати дезінформацію, фейки та маніпулятивні техніки, аналізувати джерела інформації та перевіряти їхню достовірність, ухвалювати обґрунтовані рішення на основі критичного мислення. Курс поєднує теорію з практичними завданнями.

### **ІІІ ГРУПА ВМІНЬ. «Аргументований вибір здорового способу життя, аналіз і оцінка наслідків і ризиків»**

Обмірковує альтернативи власних дій і рішень [СЗО 3.1]

Приймає зміни власного організму [СЗО 3.2]

Аналізує вплив поведінки на здоров'я [СЗО 3.3]

Здійснює вибір, що приносить користь і задоволення (радість) [СЗО 3.4]

Матеріали для організації навчання за групами результатів:  
*Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді:* за результатами соціологічного дослідження в межах



міжнародного проєкту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» URL: <https://www.unicef.org/ukraine/media/921/file/Social%20conditionality%20and%20indicators%20of%200adolescent%20and%20youth%20health%20in%20Ukraine.pdf>

*Уроки гігієни: міжнародний досвід. Як навчити дитину мити руки так, щоб це стало звичкою, а не просто «так треба»? У світі для цього вже існують цікаві рішення – від ігор і коміксів до цілих цифрових платформ. Безкоштовна міжнародна програма для учнів 3–16 років – e-Bug, створений UK Health Security Agency. URL: <https://e-bug.eu/uk-ua>*

*Labxchange (моделювання / симулятори): Форми та зміни енергії. Інтерактивне моделювання для вивчення перетворень енергії в організмі та довкіллі. Можна інтегрувати в теми про харчування, обмін речовин тощо. URL: <http://surl.li/ospkv>*

*Labxchange (моделювання / симулятори): Харчування та фізичні вправи. Симуляції та інтерактиви про збалансоване харчування, навантаження, енерговитрати. Чудовий візуальний інструмент для аналізу способу життя. URL: <http://surl.li/osjxt>*

*Знаймо. Великий освітній простір із готовими сценаріями занять, відео, порадами щодо харчування, гігієни, безпеки, ментального здоров'я. URL: <https://znaimo.gov.ua/>*

*Інтерактивна таблиця калорійності харчових продуктів. Доступна база калорійності українських продуктів харчування. Зручно використовувати для тем про збалансоване харчування, раціон учнівства, енергетичну цінність їжі тощо. URL: <https://www.tablycjakalorijnosti.com.ua/tablytsya-yizhyi>*

*Інтерактивна таблиця харчових добавок. Зручний онлайн-інструмент для перевірки харчових добавок за кодами (E-номерама). Дає короткий опис, рівень безпечності, джерело походження та функцію добавки. Корисний для тем про здорове харчування, а також для критичного аналізу складу споживаних продуктів. URL: <https://proe.info/uk/additives>*

*Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я. URL: <https://howareu.com/>*

*Відеоуроки з безпеки від проєкту «Знання під час війни». URL: [https://znayshov.com/News/Details/videouroky\\_z\\_bezpeky\\_vid\\_proiektu\\_znannia\\_pid\\_chas\\_viiny?authuser=0#google\\_vignette](https://znayshov.com/News/Details/videouroky_z_bezpeky_vid_proiektu_znannia_pid_chas_viiny?authuser=0#google_vignette)*



Каталог матеріалів від ЮНІСЕФ. URL: <https://spilnoteka.org/catalog/>

«Шлях Супергероя». Мультфільми для дітей від Карітасу України. Шість анімаційних фільмів «Шлях Супергероя» допоможуть дітям подолати стрес, подбати про психічне здоров'я, попросити про допомогу та підтримку. URL: <https://caritas.ua/news/shlyah-supergeroya-mult filmy-dlya-ditej-vid-karitasu-ukrayiny/>

Навчання дітей правилам особистої гігієни. У навчально-методичному посібнику викладено найголовніші правила особистої гігієни для дітей, а також методики та особливості навчання дітей цих правил, наведено поради та практичні вправи для забезпечення освітніх потреб дітей із питань особистої гігієни. Видання також містить корисну інформацію для батьків як учасників освітнього процесу. URL: [https://www.unicef.org/ukraine/media/1951/file/Hygiene\\_Book.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/media/1951/file/Hygiene_Book.pdf)

#### **IV GRUPA VMINЬ. «Виявляє підприємливість та поводить етично для поліпшення здоров'я, безпеки і добробуту власного та інших осіб»**

Вчиться вчитися [СЗО 4.1]

Знаходить і перевіряє інформацію [СЗО 4.2] Діє ефективно та самостійно [СЗО 4.3]

Спілкується конструктивно [СЗО 4.4]

Виявляє культуру споживання [СЗО 4.5] Планує майбутнє [СЗО 4.6]

Співпрацює для досягнення результату діяльності [СЗО 4.7]  
Поводиться етично [СЗО 4.8]

Планує, запроваджує і оцінює фінансові рішення [СЗО 4.9]  
Підтримує добродійність [СЗО 4.10]

«Навчитися вчитися. Як запуснути свій мозок на повну»  
URL: <https://www.youtube.com/watch?v=pEOsemOoR3M>

Відео містить головні ідеї з книги-бестселера Барбари Оаклі «Навчитися вчитися. Як запуснути мозок на повну». У матеріалі



даються інструменти, як навчатися ефективніше, без зайвих труднощів і перешкод, як застосовувати та розвивати творче й аналітичне мислення, керувати увагою, опановувати нові знання і вміння, боротися з прокрастинацією та вічним відкладанням справ на потім. Також, є й корисні поради для школярів і студентів щодо складання іспитів та тестів.

*Наука повсякденного мислення – онлайн курс на освітній платформі Prometheus.* URL: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/critical-thinking-science/>. Курс має на меті допомогти розвитку критичного та аналітичного мислення для ухвалення зважених рішень, опанування інструментів для оцінки тверджень та уникнення когнітивних помилок.

*Підприємництво для школярів освітній серіал на порталі Дія.Освіта* URL: <https://osvita.diaa.gov.ua/courses/pidpriemnictvo-dla-skolariv-modul-3>. Серіал складається з 6 модулів, кожен з яких має інформацію про окремі питання, зокрема щодо утворення команди, побудови ефективних комунікацій в команді, яких правил слід дотримуватись, ролі в команді, креативне та стратегічне мислення для підприємливості та підприємництва.

*Окей, тул: як стати підприємцем? онлайн-курс від студії онлайн-освіти «EdEra».* URL: <https://ed-era.com/projects/entrepreneurship/>. Курс складається з 6 тем, в кожній з яких розкриваються певні теми і питання, зокрема – як створити команду та знайти односторонні, ефективно співпрацювати і комунікувати в команді, як сформулювати бюджет власної справи та скласти фінансову модель проєкту.

*Основні правила ощадливого використання електроенергії | Державна інспекція енергетичного нагляду України.* URL: <https://sies.gov.ua/zvernennya-gromadyan/najbilsh-zapituvana-informaciya/osnovni-pravila-oshchadlivogo-vikoristannya-elektroenergiyi>. Актуальні поради щодо ощадливого використання електроенергії.

*Платформи для вдосконалення навичок і саморозвитку.* URL: <https://mon.gov.ua/news/platformi-dlya-vdoskonalennya-navichok-i-samorozvitku>

*Психологічні методиками та тести.* Платформа з психологічними опитувальниками, проєктивними методиками та тестами для самопізнання. Можна використовувати



для інтеграції теми емоційного інтелекту, саморефлексії, розвитку стресостійкості. URL: [https://www.eztests.xyz/?fbclid=IwY2xjawMnoMJleHRuA2F1bQIxMABicmlkETFpQUIzT3Q4RERSdk5mRHF5AR4xC39WzrJoc3SZ6gao6hxw15dmt7radWRmin58xhu8D7UnR2gEje-L6SUVpg\\_aem\\_d7eKBhtllMrMpn-qU\\_Dq6Q](https://www.eztests.xyz/?fbclid=IwY2xjawMnoMJleHRuA2F1bQIxMABicmlkETFpQUIzT3Q4RERSdk5mRHF5AR4xC39WzrJoc3SZ6gao6hxw15dmt7radWRmin58xhu8D7UnR2gEje-L6SUVpg_aem_d7eKBhtllMrMpn-qU_Dq6Q)

*Всеукраїнський урок про інклюзивність від студії онлайн-освіти «EdEra»* URL: <https://ed-era.com/urok-pro-inklyuzyvnist/>

Урок містить навчальні матеріали та методичні поради для швидкої організації уроку про інклюзію для учнів різних класів до Міжнародного дня людей з інвалідністю.

Нечепорчук А. *Новий освітній простір: безбар'єрність* : інформаційний посібник. Київ, 2019. 151 с. URL: <http://surl.li/gptjf>

*Національний урок волонтерства до Міжнародного дня волонтера 5 грудня.* URL: <https://www.youtube.com/watch?v=wTEAcK2y5qc>

## ДІЯЛЬНІСНИЙ ПІДХІД ЯК СЕРЕДОВИЩЕ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ НАСКРІЗНИХ УМІНЬ В НУШ

Діяльнісний підхід в освіті – спрямованість освітнього процесу на розвиток ключових компетентностей і наскрізних умінь особистості, застосування теоретичних знань на практиці, формування здібностей до самоосвіти і командної роботи, успішну інтеграцію в соціум і професійну самореалізацію.

Діяльнісний підхід в освіті – це методологія навчання, яка ставить в центр освітнього процесу активну навчально-пізнавальну діяльність учнів. Замість пасивного сприйняття готових знань, учні самостійно здобувають їх у процесі виконання практичних завдань, розв'язання проблемних ситуацій, дослідів, проектів та інших видів діяльності.

Основні характеристики діяльнісного підходу:

- *Активність учня.* Учень є не об'єктом навчання, а активним суб'єктом, який самостійно шукає, аналізує, застосовує та оцінює інформацію.



- *Практична спрямованість.* Навчання тісно пов'язане з реальним життям, учні вчаться застосовувати теоретичні знання на практиці.

- *Проблемність.* Навчальний процес часто будується на основі проблемних ситуацій, які спонукають учнів до пошуку шляхів їх розв'язання.

- *Самостійність.* Учням надається можливість самостійно планувати, організовувати та контролювати свою навчальну діяльність.

- *Рефлексія.* Важливим елементом є усвідомлення учнями власної навчальної діяльності, її результатів та способів досягнення.

- *Співпраця.* Часто передбачає роботу в групах, де учні вчаться співпрацювати, обмінюватися думками та спільно розв'язувати завдання.

- *Розвиток ключових компетентностей.* Спрямований на формування в учнів не лише предметних знань, а й ключових компетентностей, таких як вміння вчитися, критичне мислення, комунікативність, співпраця, творчість.

Переваги діяльнісного підходу:

- Підвищує мотивацію та інтерес учнів до навчання.
- Сприяє кращому засвоєнню знань та формуванню стійких умінь і навичок.

- Розвиває самостійність, ініціативність та відповідальність учнів.

- Формує вміння критично мислити, аналізувати та розв'язувати проблеми.

- Розвиває комунікативні та соціальні навички.

- Забезпечує особистісно орієнтоване навчання, враховуючи індивідуальні особливості учнів.

- Готує учнів до успішної самореалізації в сучасному світі.

### **Приклади діяльнісного підходу на уроках:**

- *Проведення дослідів:* Учні самостійно планують та проводять експерименти, спостерігають за результатами та роблять висновки.

- *Розв'язання проблемних задач:* Учням пропонується проблемна ситуація, для розв'язання якої вони повинні застосувати наявні знання та здобути нові.



- *Виконання проєктів*: Учні самостійно або в групах працюють над довготривалими проєктами, що передбачають дослідження, планування, виконання та презентацію результатів.

- *Рольові ігри та моделювання*: Учні відтворюють реальні ситуації, приміряють на себе різні ролі, що сприяє кращому розумінню матеріалу та розвитку комунікативних навичок.

- *Створення ментальних карт*: Учні візуалізують навчальний матеріал, встановлюючи зв'язки між різними поняттями.

- *Написання есе та дослідницьких робіт*: Учні самостійно досліджують певну тему, аналізують інформацію та формулюють власні висновки.

**Уроки інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»** мають великий потенціал для застосування діяльнісного підходу, адже ці предмети безпосередньо стосуються життя учнів та їхніх практичних навичок. Ось кілька прикладів:

Розділ «Фізична складова здоров'я»:

- *Практичне відпрацювання комплексу ранкової гімнастики*: учні не просто слухають інформацію про користь ранкової зарядки, а разом з учителем або самостійно виконують різні вправи, обговорюючи відчуття та користь кожної з них. Можна запропонувати учням самостійно скласти невеликий комплекс вправ і навчити однокласників.

- *Моделювання ситуацій надання першої домедичної допомоги*: учні розігрують сценарії (наприклад, поріз, удар, невеликий опік) та практично відпрацьовують алгоритми дій, використовуючи підручні засоби або навчальні манекени.

- *Створення власного режиму дня*: учні аналізують свій типовий день, виявляють незбалансовані моменти (недостатній сон, малоактивний відпочинок) та розробляють індивідуальний оптимальний режим дня, обґрунтовуючи свій вибір.

- *Дослідження впливу фізичної активності на самопочуття*: учні проводять невеликі експерименти (наприклад, вимірюють пульс до та після фізичного навантаження), фіксують свої відчуття та роблять висновки про важливість руху.



Розділ «Соціальна та психічна складові здоров'я»:

- *Рольові ігри «Вирішення конфліктних ситуацій»:* учні розігрують різні конфлікти (між друзями, в родині, у школі) та шукають конструктивні шляхи їх розв'язання, використовуючи навички спілкування та емпатії.

- *Створення «Кодексу спілкування» для класу:* учні спільно розробляють правила ефективної та доброзичливої комунікації, обговорюючи важливість поваги, вміння слухати та висловлювати свою думку.

- *Проект «Мої емоції та способи їх регулювання»:* учні ведуть щоденник емоцій, вчать розпізнавати різні почуття, аналізують причини їх виникнення та досліджують ефективні стратегії саморегуляції (наприклад, дихальні вправи, релаксація).

- *Дебати на тему «Вплив соціальних мереж на здоров'я»:* учні об'єднуються в групи та аргументують позитивні та негативні аспекти використання соціальних мереж, шукаючи баланс та усвідомлюючи ризики.

Розділ «Безпека у повсякденному житті»:

- *Моделювання ситуацій небезпеки вдома та на вулиці:* учні розігрують сценарії (наприклад, пожежа, витік газу, зустріч з незнайомцем) та відпрацьовують алгоритми безпечної поведінки.

- *Створення пам'яток та інфографік з правил безпеки:* учні самостійно розробляють наочні матеріали (плакати, буклети) з важливими правилами безпеки (дорожнього руху, пожежної безпеки, поведінки в громадських місцях).

- *Практичне заняття «Евакуація з приміщення»:* учні під керівництвом вчителя відпрацьовують дії під час навчальної евакуації, розуміючи важливість організованості та чіткого виконання інструкцій.

- *Квест «Безпечний маршрут до школи»:* учні досліджують свій шлях до школи, виявляють потенційні небезпеки та пропонують шляхи їх уникнення.

Розділ «Добробут та сталий розвиток»:

- *Проект «Екологічні ініціативи в школі»:* учні розробляють та реалізують невеликі екологічні проекти (сортування сміття, озеленення класу, економія води та електроенергії).



• *Дискусія «Що означає бути відповідальним громадянином?»*: Учні обговорюють важливість соціальної відповідальності, волонтерства та внеску кожного у добробут суспільства.

• *Створення «Карти добрих справ» класу*: Учні фіксують свої добрі вчинки протягом тижня, обговорюють їхній вплив на інших та на власне самопочуття.

• *Дослідження «Вплив реклами на наш вибір»*: Учні аналізують приклади реклами, виявляють маніпулятивні техніки та обговорюють важливість критичного мислення при прийнятті рішень.

Застосування діяльнісного підходу на уроках «Здоров'я, безпека та добробут» допомагає учням не просто запам'ятовувати інформацію, а й усвідомлювати її практичну цінність, формувати власні переконання та розвивати необхідні життєві навички для збереження здоров'я, забезпечення безпеки та сприяння власному добробуту й добробуту громади.

Ці приклади демонструють, як можна перетворити традиційний урок на активну навчальну діяльність, де учні є дослідниками, творцями та співробітниками. Головне – створити умови, які спонукають їх до самостійного пошуку знань та застосування їх на практиці.

Діяльнісний підхід є ключовим елементом сучасної освіти, спрямованим на формування компетентної та всебічно розвиненої особистості, здатної до самостійного навчання та успішної діяльності в майбутньому.

**Уроки етики** мають особливий потенціал для застосування діяльнісного підходу, оскільки вони спрямовані на формування моральних цінностей, розвиток критичного мислення та вміння приймати обґрунтовані рішення в складних етичних ситуаціях. Ось деякі методи та прийоми, які можна ефективно використовувати:

Аналіз конкретних моральних ситуацій (кейс-метод):

• *Опис ситуації*: учням пропонується детальний опис реальної або вигаданої ситуації, що містить моральну дилему або конфлікт цінностей.



- *Ідентифікація проблеми:* учні самостійно визначають суть моральної проблеми, виявляють залучені сторони та їхні інтереси.

- *Пошук варіантів розв'язання:* учні генерують якомога більше можливих варіантів дій у даній ситуації.

- *Оцінка наслідків:* для кожного варіанту учні аналізують потенційні позитивні та негативні наслідки для всіх залучених сторін.

- *Обґрунтування власного рішення:* учні обирають найбільш прийнятний варіант, аргументуючи свій вибір з точки зору етичних принципів та цінностей.

- *Дискусія та обговорення:* учні діляться своїми рішеннями та аргументами, вчаться слухати та поважати різні точки зору.

Рольові ігри та моделювання:

- *Розігрування етичних дилем:* учні отримують ролі персонажів у певній етичній ситуації та відіграють їх, намагаючись зрозуміти мотивацію та цінності кожного.

- *Моделювання прийняття рішень:* учні ставляться в умовну ситуацію, де їм потрібно зробити моральний вибір, і пояснюють свій процес мислення та обґрунтовують своє рішення.

- *Інсценізація моральних норм та правил:* учні ілюструють на прикладах важливість дотримання певних етичних норм (чесність, справедливість, повага).

Дискусії та дебати:

- *Обговорення актуальних моральних проблем:* учням пропонуються для обговорення питання, що мають важливе етичне значення (наприклад, булінг, відповідальність за інформацію в Інтернеті, екологічна етика).

- *Дебати на етичні теми:* учні об'єднуються в команди та аргументують протилежні точки зору щодо певної етичної проблеми, вчаться формулювати власну позицію та контраргументувати.

- *«Коло думок»:* кожен учень по черзі висловлює свою думку з приводу поставленого етичного питання, без критики та оцінювання інших.



Аналіз та створення медіатекстів з етичним змістом:

- *Критичний аналіз фільмів, книг, новинних сюжетів:* учні визначають моральні цінності, що пропагуються або порушуються в медіатекстах, аналізують вчинки персонажів з етичної точки зору.

- *Створення власних медіапродуктів:* учні можуть створювати плакати, відеоролики, комікси, що ілюструють важливі етичні принципи або розкривають певні моральні проблеми.

Проектна діяльність:

- *Дослідження етичних аспектів різних професій:* учні вивчають кодекси етики різних професій, аналізують можливі етичні дилеми, з якими можуть стикатися представники цих професій.

- *Створення соціальних проектів:* учні розробляють та реалізують проекти, спрямовані на розв'язання певних соціальних або етичних проблем у школі чи громаді (наприклад, акції проти булінгу, проекти допомоги літнім людям).

Рефлексія та самооцінка:

- *Написання есе на моральні теми:* учні розмірковують над власними моральними цінностями, своїм досвідом прийняття етичних рішень.

- *Ведення щоденника моральних дилем:* учні записують ситуації, в яких їм доводилося робити моральний вибір, аналізують свої дії та їхні наслідки.

- *Самооцінювання рівня сформованості моральних якостей:* учням пропонуються критерії оцінювання (наприклад, чесність, відповідальність, співчуття), і вони самостійно оцінюють свій рівень розвитку за цими якостями.

Використання притч, казок, легенд:

- *Аналіз морального змісту:* учні визначають головну моральну ідею, аналізують вчинки персонажів з етичної точки зору, роблять висновки для власної поведінки.

- *Створення власних історій з моральним повчанням:* учні придумують власні казки або притчі, що ілюструють певні етичні принципи.



Застосування цих методів і прийомів на уроках етики сприяє активному залученню учнів до процесу навчання, розвитку їхнього критичного мислення, формуванню власної системи цінностей та вмінню приймати обґрунтовані моральні рішення у різних життєвих ситуаціях. Головне – створювати атмосферу довіри та відкритості, де кожен учень може вільно висловлювати свою думку та поважати думку інших.

Застосування діяльнісного підходу **на уроках з фінансової грамотності** робить навчання більш інтерактивним і практичним. Замість пасивного слухання теорії, учні активно взаємодіють з матеріалом, що допомагає їм краще засвоювати знання та формувати необхідні навички.

Наприклад.

*Рольові ігри.* Створіть ситуацію, де учні мають зіграти ролі: наприклад, «банк ір клієнт», «продавець і покупець», або «члени сім'ї, які розподіляють сімейний бюджет». Це допомагає зрозуміти, як теорія працює в реальному житті. Або «Переговори з постачальниками», «Співбесіда з кандидатом на роботу» або «Зустріч з інвестором». Це допомагає відпрацювати комунікаційні та переговорні навички, що є надзвичайно важливими для підприємця.

*Проекти.* Запропонуйте учням створити власний бізнес-план, розрахувати бюджет для мандрівки, або розробити план накопичень на певну ціль. Це розвиває вміння планувати та приймати фінансові рішення.

*Кейс-стаді.* Розберіть реальні чи вигадані фінансові ситуації. Наприклад, як сім'я може заощадити кошти на велику покупку, або що робити, якщо людина стала жертвою фінансових шахраїв. Обговорення таких кейсів вчить аналізувати та знаходити рішення. Або. Кейс-стаді реальних підприємців. Розбір успішних і невдалих історій з бізнесу (наприклад, історія заснування Apple, Google, або українських стартапів). Учні аналізують, які рішення приймали засновники, які ризики враховували та що призвело до успіху чи провалу.

*Симуляційні ігри.* Використовуйте настільні ігри, як-от «Монополія» або «Грошовий потік» (Cashflow), або комп'ютерні симулятори, що імітують управління особистими фінансами



чи інвестиції. Це дозволяє учням експериментувати з фінансовими рішеннями без ризику.

*Практичні завдання.* Запропонуйте учням проаналізувати свої кишенькові витрати, порівняти умови депозитів у різних банках, або розрахувати кредитні відсотки. Це допомагає формувати навички, які стануть в пригоді в майбутньому.

*Розробка бізнес-ідеї та бізнес-плану.* Учні об'єднуються в команди, проводять мозковий штурм, щоб знайти проблему, яку вони можуть вирішити, і на її основі створюють бізнес-ідею. Далі вони розробляють повний бізнес-план: від аналізу ринку та цільової аудиторії до розрахунків витрат і очікуваного прибутку.

*Створення і продаж реального продукту.* Це може бути невеликий шкільний ярмарок, де учні самі виготовляють та продають, наприклад, hand-made прикраси, випічку чи листівки. Вони на практиці проходять весь цикл: від ідеї та виробництва до маркетингу, ціноутворення та взаємодії з клієнтами.

*«Pitch» сесії.* Учні готують короткі презентації (пітчі) своїх бізнес-ідей. Вони мають переконливо представити свій продукт, пояснити його цінність і відповісти на запитання «інвесторів» (однокласників чи вчителя). Це тренує навички публічних виступів та впевненість у собі.

## КОМПЕТЕНТНІСНІ ЗАВДАННЯ

**Компетентнісні завдання** (competency-based tasks) – це такі завдання, які вимагають від учня не просто відтворення знань або застосування заучених алгоритмів, а використання цілого комплексу знань, умінь, навичок, ставлень та цінностей для розв'язання реальної або максимально наближеної до реальності життєвої чи професійної ситуації.

Основна ідея: Перехід від навчання «знань заради знань» до навчання «знань заради дії». Учень має бути здатним застосовувати те, що вивчив, у практичному житті.



Що відрізняє компетентнісно орієнтовані завдання від завдань ЗНО, шкільних контрольних і перевірочних робіт? Бачимо кілька принципових відмінностей:

- більший обсяг тексту в основі завдання;
- наявність значної кількості ілюстративного матеріалу, як-от діаграм, схем, інфографіки, світлин чи рисунків;
- більша дотичність до повсякденного життя;
- недостатність лише знання для правильної відповіді.

Компетентнісно орієнтовані завдання мають властиву для них конструкцію, тобто повинні містити такі складові:

- мотивацію (стимул), що підводить до проблеми, зацікавляє та мотивує до розв'язання;
- інформацію – набір відомостей, які потрібні або можуть стати у нагоді в процесі пошуку правильної відповіді. При цьому часто як у стимулі, так і в інформації можуть міститися надлишкові відомості, не потрібні для розв'язування, хоча у деяких завданнях ці компоненти неможливо розділити;
- сформульоване запитання / проблему – власне завдання, пояснення того, що необхідно зробити;
- критерії оцінювання відповіді – набір характеристик, що визначають правильність, доцільність і відповідність отриманого результату поставленому завданню.

Ключові ознаки компетентнісних завдань:

1. *Практична спрямованість*: завдання імітують реальні життєві ситуації або проблеми, з якими може зіткнутися людина. Вони не є штучними, академічними вправами.

2. *Інтеграція знань*: для розв'язання такого завдання часто потрібні знання з кількох предметів або освітніх галузей, а не лише з одного. Наприклад, щоб розв'язати проблему з основ здоров'я, можуть знадобитися знання з біології, географії, хімії та з екології.

3. *Використання різних типів інформації*: учень може працювати з текстами, графіками, таблицями, схемами, картами, статистичними даними, відео тощо.

4. *Потреба у прийнятті рішень*: часто завдання не мають єдиної «правильної» відповіді. Учень має проаналізувати



ситуацію, зважити різні варіанти, аргументувати свій вибір та прийняти рішення.

5. *Розвиток критичного мислення*: завдання спонукають учнів аналізувати, синтезувати, оцінювати інформацію, висувати гіпотези та робити висновки.

6. *Формування «м'яких» навичок (soft skills)*: часто компетентнісні завдання сприяють розвитку комунікативних навичок, вміння працювати в команді, вирішувати проблеми, креативно мислити.

7. *Орієнтація на результат*: важливим є не лише процес виконання, а й кінцевий результат – чи вдалося учневі ефективно розв'язати поставлену проблему.

8. *Можливість самостійного виконання*: хоча вчитель може надавати підтримку, завдання часто передбачають певний рівень самостійності та ініціативи учня.

Наприклад.

*Звичайне завдання (на знання): «Назвіть основні симптоми грипу».*

*Компетентнісне завдання (на застосування знань у життєвій ситуації): «Уявіть, що ваш молодший брат (сестра) прокинувся (-лась) з високою температурою, болем у горлі та загальною слабкістю. Якими мають бути ваші перші дії? Яку інформацію ви повідомите дорослим? Які профілактичні заходи ви запропонуєте зробити вдома, щоб не захворіли інші члени сім'ї?»*

Чому це компетентнісне завдання? Воно вимагає не просто назвати симптоми, а застосувати знання про грип, першу допомогу, гігієну, комунікацію з дорослими в конкретній ситуації. Учень має змоделювати поведінку, проявити відповідальність.

Навіщо потрібні компетентнісні завдання в освіті (особливо в контексті НУШ)?

1. *Підготовка до життя*: вони готують учнів до реальних викликів, а не лише до здачі іспитів.

2. *Мотивація*: завдання, які мають сенс і стосуються життя, є цікавішими для учнів.



3. *Глибоке розуміння*: застосування знань на практиці сприяє їх кращому засвоєнню та розумінню.

4. *Розвиток ключових компетентностей*: це безпосередній інструмент для формування тих ключових компетентностей, які визначені Державним стандартом (наприклад, спілкування державною мовою, інформаційно-цифрова компетентність, екологічна грамотність, соціальна та громадянська компетентності тощо).

Таким чином, компетентнісні завдання є центральним елементом сучасної, компетентнісно орієнтованої освіти.

### **Приклади компетентнісних завдань**

**Тема: Безпека життєдіяльності. Поведінка в надзвичайних ситуаціях.**

**Завдання:** *«Уявіть, що під час шкільної екскурсії в лісі ви з друзями збилися з маршруту і заблукали. Мобільний зв'язок відсутній. У вас є лише невелика пляшка води, печиво і компас (або годинник).*

*– Якими будуть ваші перші три дії, щоб забезпечити безпеку групи?»*

*– Як ви організуєте пошук шляху до цивілізації, враховуючи наявні ресурси?»*

*– Що ви зробите, щоб зберегти спокій та впевненість у собі та своїх друзях?»*

**Чого навчає:** навички орієнтування, планування дій у стресовій ситуації, психологічна саморегуляція, командна робота, використання мінімальних ресурсів.

**Тема: Здорове харчування та фізична активність.**

**Завдання:** *«Ваш клас планує одноденний похід у гори. Кожен учень має скласти індивідуальний перелік продуктів та напоїв, які він візьме з собою, враховуючи:*

*– тривалість походу (8 годин);*

*– фізичну активність;*

*– погодні умови (прохолодна сонячна погода);*

*– правила безпечного зберігання продуктів.*



– Обтрунтьуйте свій вибір, поясніть, чому саме ці продукти ви вважаєте оптимальними для такої подорожі. Запропонуйте варіант перекусу, який можна легко приготувати.»

**Чого навчає:** планування здорового раціону, врахування енергетичних потреб організму, знання про зберігання продуктів, логічне мислення.

**Тема: Психічне та емоційне здоров'я. Протидія стресу.**

**Завдання:** «Ваш однокласник(-ця) дуже засмучений(-а) через низьку оцінку з важливої контрольної роботи. Він / вона говорить, що це кінець світу, і не хоче нічого робити.

– Як ви спробуєте підтримати свого друга / подругу? Які слова ви підберете?

– Які конкретні способи подолання стресу та покращення настрою ви можете йому / їй запропонувати (з того, що ви вивчали на уроках)?

– Які дії ви б порадили, щоб уникнути подібних ситуацій у майбутньому (наприклад, краще планування часу, звернення за допомогою)?»

**Чого навчає:** Емпатія, навички ефективної комунікації, застосування стратегій подолання стресу, проактивне планування.

**Тема: Соціальні навички. Протидія булінгу.**

**Завдання:** «У вашому класі один з учнів постійно глузує з іншого, поширює про нього плітки, ігнорує його у спільних проєктах. Ви помічаєте, що «жертва» булінгу стала замкнутою та сумною.

– Які ознаки булінгу ви бачите в цій ситуації?

– Які кроки ви можете зробити, щоб допомогти цьому учневі, не ставлячи себе під загрозу?

– До кого ви можете звернутися за допомогою у школі чи поза нею?

– Що ви можете сказати однокласникам, які є свідками, але нічого не роблять?»



**Чого навчас:** розпізнавання булінгу, вміння діяти в конфліктних ситуаціях, захист власних кордонів та кордонів інших, знання про джерела допомоги, розвиток громадянської відповідальності.

**Тема: Особиста гігієна та профілактика захворювань.**

**Завдання:** «Під час весняних канікул ви з родиною плануєте поїздки до моря, де є багато людей. Щоб не захворіти під час відпочинку і не зіпсувати його, складіть список із 5–7 основних правил особистої гігієни та профілактики інфекційних захворювань, яких ви будете дотримуватися.

– Поясніть, чому кожне з цих правил є важливим.

– Які засоби особистої гігієни ви обов'язково візьмете з собою у подорож?»

**Чого навчас:** планування профілактичних заходів, розуміння причинно-наслідкових зв'язків у гігієні, відповідальне ставлення до здоров'я під час подорожей.

**Тема: Безпека в Інтернеті.**

**Завдання:** «Ви знайшли в соціальних мережах групу, яка пропонує легкі гроші за виконання дивних завдань. Деякі ваші друзі вже приєдналися до неї.

– Назвіть 3–5 ознак, які мають викликати у вас підозру щодо такої групи або подібних пропозицій в Інтернеті.

– Які можуть бути наслідки участі в таких іграх або активностях?»

– Що ви зробите, щоб захистити себе та своїх друзів від потенційної небезпеки?»

**Чого навчас:** критичне мислення, розпізнавання ризиків в Інтернеті, цифрова безпека, відповідальне використання соціальних мереж, вміння надавати допомогу друзям.

**Тема: Безпека вдома та на вулиці.**

**Завдання:** «Уявіть, що ваша громада вирішила створити брошуру «Наші правила безпеки для дітей та підлітків району». Ваша група відповідальна за розділ «Безпечна



поведінка на вулиці та вдома”. Розробіть 5–7 ключових правил для цього розділу. Для кожного правила:

- Сформулюйте його чітко та лаконічно.
- Поясніть, чому це правило важливе, які небезпеки воно допомагає уникнути.
- Наведіть конкретний приклад ситуації, де це правило застосовується.»

**Чого навчас:** аналітичне мислення, вміння систематизувати інформацію, комунікативні навички (чітке формулювання), усвідомлення ризиків, відповідальність за власну безпеку та безпеку громади.

### **Тема: Безпека в Інтернеті.**

**Завдання:** «Ви та ваші друзі активно користуєтеся Інтернетом. Розробіть інтерактивний посібник (у формі презентації, коміксу або коротких відеороликів) під назвою “Що робити, якщо...?” для своїх молодших братів/сестер або знайомих. Включіть відповіді на такі ситуації:

- ...вам прийшло повідомлення від незнайомця з підозрілою пропозицією?
- ...хтось почав писати образливі коментарі під вашими фото?
- ...ви випадково відкрили посилання з вірусом?
- ...хтось просить ваші особисті дані (адресу, номер телефону) онлайн?
- Для кожної ситуації запропонуйте конкретні дії та поясніть, чому саме так потрібно діяти.»

**Чого навчас:** інформаційно-цифрова компетентність, критичне мислення, вміння розпізнавати кіберзагрози, комунікативні навички (пояснення складного простою мовою), відповідальність за безпеку інших.

### **Тема: Надзвичайні ситуації.**

**Завдання:** «Ваша родина мешкає в багатоквартирному (або приватному) будинку. Розробіть детальний план евакуації для своєї родини на випадок пожежі, газової небезпеки або іншої надзвичайної ситуації. У плані обов’язково зазначте:





- Основні та запасні шляхи евакуації з вашого житла.
- Місце зустрічі всієї родини поза домом.
- Список речей першої необхідності («тривожна валізка») та її вміст.
- Комунікаційний план (як зв'язатися, якщо мобільний зв'язок відсутній).
- Ваші дії, якщо ви не можете вийти з кімнати.
- Кого повідомити у випадку небезпеки (номери екстрених служб).»

**Чого навчас:** планування, логічне мислення, вміння діяти в кризових ситуаціях, відповідальність за життя та здоров'я близьких, розуміння алгоритмів безпеки.

### **Тема: Перша домедична допомога.**

**Завдання:** «Створіть ситуаційну картку для аптечки першої допомоги. Виберіть 3–4 типові травми або стани, які можуть трапитися в школі чи вдома (наприклад, поріз, опік, перелом, сонячний удар, непритомність). Для кожної ситуації:

- Опишіть її коротко.
- Вкажіть алгоритм дій з надання першої домедичної допомоги (покроково).
- Назвіть необхідні медикаменти або засоби, які мають бути в аптечці для цієї ситуації.»

**Чого навчас:** практичні навички надання першої допомоги, вміння аналізувати ситуацію, відповідальність, самоорганізація, знання медичних засобів.

### **Тема: Безпека дорожнього руху.**

**Завдання:** «Ваш клас вирішив провести велопогулянку або піший похід до місцевого парку / музею. Розробіть безпечний маршрут від школи до місця призначення. На карті або схемі:

- Позначте маршрут.
- Визначте потенційно небезпечні ділянки (жваві перехрестя, ділянки без тротуарів, небезпечні спуски / підйоми).
- Запропонуйте, як мінімізувати ризики на кожній небезпечній ділянці (наприклад, переходити лише по розмітці, використовувати світловідбиваючі елементи, рухатися шеренгою по одному).



– Сформулюйте 3–5 правил безпеки, які обов'язково мають дотримуватися всі учасники групи під час руху.»

**Чого навчає:** просторова орієнтація, знання правил дорожнього руху, критичне мислення (оцінка ризиків), планування, відповідальність за безпеку групи.

**Тема: Фінансовий добробут: «Мій бюджет на тиждень».**

**Завдання:** «Уявіть, що ви отримали певну суму грошей (наприклад, 300 грн) на особисті витрати на тиждень. Сплануйте свій тижневий бюджет, враховуючи:

– *Обов'язкові витрати:* (наприклад, проїзд, частина вартості обіду, якщо ви харчуєтеся не вдома).

– *Бажані витрати:* (наприклад, похід у кіно, купівля нової книги, невеликий подарунок другові).

– *Накопичення:* чи є у вас мета, на яку ви збираєте гроші?

– *Представте свій бюджет у вигляді таблиці або діаграми та обґрунтуйте кожну статтю витрат. Якщо виникне непередбачена ситуація (наприклад, зламається телефон, і потрібен невеликий ремонт), як ви перерозподілите свій бюджет?»*

**Чого навчає:** фінансова грамотність, планування, прийняття рішень, відповідальність, гнучкість у реагуванні на зміни.

**Тема: Соціальний добробут: «Проект “Турбота про громаду”».**

**Завдання:** «У вашій школі або мікрорайоні є проблема, яка, на вашу думку, знижує добробут людей (наприклад, засміченість території, відсутність місця для відпочинку молоді, потреба у допомозі літнім людям). Ваша група має розробити невеликий соціальний проект, спрямований на покращення цієї ситуації.

– *Опишіть проблему та її вплив на добробут.*

– *Запропонуйте конкретні кроки для вирішення цієї проблеми (хто що робитиме, які ресурси потрібні).*

– *Яких партнерів ви залучите (наприклад, волонтери, місцева влада, бізнес)?*





– Яким чином ваш проєкт сприятиме підвищенню соціального добробуту в громаді?»

**Чого навчає:** соціальна відповідальність, ініціативність, командна робота, планування, комунікативні навички, розуміння зв'язку між діями та добробутом.

**Тема: Емоційний та психічний добробут: «Мій щоденник позитивних емоцій».**

**Завдання:** «Протягом тижня ведіть «Щоденник позитивних емоцій». Щодня записуйте 3–5 подій, ситуацій чи моментів, які викликали у вас приємні почуття (радість, спокій, задоволення, вдячність).

– Опишіть кожну ситуацію та ваші емоції.

– Поясніть, чому саме ця подія була важливою для вашого емоційного стану.

– Наприкінці тижня проаналізуйте записи: чи помітили ви закономірності? Які види активностей чи взаємодій найчастіше приносили вам позитивні емоції? Зробіть висновок, як ці спостереження можуть допомогти вам підтримувати свій емоційний добробут у майбутньому.»

**Чого навчає:** саморефлексія, емоційний інтелект, уважність до власних почуттів, навички самопідтримки, позитивне мислення.

**Тема: Фізичний добробут: «Тиждень здорових звичок».**

**Завдання:** «Виберіть одну здорову звичку, яку ви хотіли б запровадити або покращити у своєму житті (наприклад, щоденні 30 хвилин фізичної активності, вживання 5 порцій овочів / фруктів на день, відмова від солодких напоїв, регулярний сон по 8 годин).

– Сформулюйте конкретну мету (наприклад, «Протягом 7 днів я щодня буду робити ранкову зарядку по 15 хвилин»).

– Складіть план дій на тиждень для досягнення цієї мети.

– Щодня фіксуйте свої успіхи та труднощі.

– Наприкінці тижня зробіть висновок: чи вдалося вам досягти мети? Які були перешкоди? Як це вплинуло на ваше самопочуття та загальний фізичний добробут? Чи плануєте ви продовжувати цю звичку?»



**Чого навчас:** самодисципліна, планування, відповідальність за власне здоров'я, розуміння впливу звичок на фізичний добробут, цілепокладання.

**Тема: Духовний/особистісний добробут: «Мої цінності та мрії».**

**Завдання:** *«Подумайте про те, що для вас є найважливішим у житті (ваші цінності, наприклад, дружба, сім'я, чесність, розвиток, допомога іншим).*

*– Виберіть 3–5 цінностей, які є для вас ключовими. Поясніть, чому саме вони для вас важливі.*

*– Опишіть свою мрію або мету, яка, на вашу думку, зробить ваше життя більш змістовним і щасливим (наприклад, освоїти нове хобі, допомагати тваринам, навчитися грати на музичному інструменті).*

*– Запропонуйте 2–3 кроки, які ви можете зробити вже зараз, щоб наблизитися до цієї мрії та реалізувати свої цінності у повсякденному житті.»*

**Чого навчас:** самопізнання, ціннісні орієнтації, планування особистісного розвитку, критичне мислення щодо власних прагнень, формування життєвих цілей.

**Тема: Відповідальність та наслідки недбалого використання ліків, особливо антибіотиків.**

**Завдання:** *«Виробництво антибіотиків є важливою галуззю фармацевтичної індустрії, а їх вживання необхідне для боротьби з бактеріальними інфекціями. Першовідкривач пеніциліну Александер Флемінг у своїй нобелівській лекції говорив: “Прийдуть часи, коли будь-хто зможе купити пеніцилін у магазині. Виникає небезпека того, що необізнана людина може вжити замалу дозу ліків і вивести таким способом мікробів, стійких до пеніциліну. Ось гіпотетична ілюстрація. У містера X захворіло горло. Він купує пеніцилін і вживає його недостатньо, щоб убити стрептококів, але достатньо, щоб навчити їх протистояти пеніциліну. Потім він заражає свою дружину. Місіс X захворіла на пневмонію і лікується пеніциліном. Оскільки стрептококи*



вже стійкі до пеніциліну, лікування не вдається. Місіс Х помирає. Хто відповідає за смерть місіс Х? Її чоловік, тому що він своїм недбалим вживанням пеніциліну змінив природу мікроба».

Яку мораль вивів дослідник із цих слів?

**А.** Під час лікування пневмонії використовуйте замість пеніциліну інші антибіотики.

**Б.** Містера Х потрібно судити й заборонити купувати пеніцилін.

**В.** Якщо ви вживаєте пеніцилін, використовуйте його в достатній кількості.

**Г.** Місіс Х можна було врятувати, лікуючи іншим способом.

**Д.** Ніколи не потрібно хворе горло лікувати пеніциліном.

Правильна відповідь сформульована у варіанті В. Саме про це і говорив Флемінг, наполягаючи на повному курсі лікування новим, на той час, лікарським засобом.

**Чого навчає:** відповідальність за власне здоров'я, критичне мислення та усвідомлене споживання, соціальна відповідальність та вплив на інших, наукова грамотність, прогностичне мислення, важливість медичної консультації, етичні аспекти у медицині та повсякденному житті.

### **Тема: Вакцинація: вибір та відповідальність.**

**Завдання:** «Імунізація (вакцинація) є одним із найефективніших і найбезпечніших способів профілактики інфекційних хвороб. Завдяки щепленням світ зумів подолати віспу, майже викоринити поліомієліт та значно знизити захворюваність на кір, дифтерію, правець та інші небезпечні недуги. Проте останнім часом поширюється багато міфів і неправдивої інформації про вакцини, що призводить до відмови деяких людей від щеплень.

**Колективний імунітет:** коли більшість людей у суспільстві вакциновані проти певної хвороби, це створює так званий колективний імунітет. Це означає, що поширення інфекції стає дуже складним, оскільки вірусу чи бактерії важко знайти незахищену людину для зараження. Завдяки цьому захищені навіть ті, хто не може бути щеплений з медичних



причин (наприклад, новонароджені, люди з ослабленим імунітетом, онкохворі). Якщо ж рівень вакцинації падає, колективний імунітет руйнується, і спалахи хвороб стають більш імовірними.

Випадок з кором: в Україні у 2017–2019 роках відбувся масштабний спалах кору, який забрав життя понад 40 людей, більшість з яких були не вакциновані. Це сталося через низький рівень охоплення щепленнями в попередні роки, спричинений недовірою до вакцинації та поширенням дезінформації. Цей спалах продемонстрував, наскільки важливою є вакцинація для захисту не лише себе, а й усього суспільства.

Уявіть, що ви є членом шкільної ради, яка отримала завдання розробити інформаційну кампанію для учнів та батьків про важливість вакцинації. Вам необхідно переконати скептиків і тих, хто вагається.

1. Визначте 3 основні аргументи на користь вакцинації, спираючись на наданий текст та власні знання. Сформулюйте їх чітко й переконливо.

2. Поясніть, що таке колективний імунітет простими словами та наведіть один приклад того, як його руйнування впливає на суспільство (можна використати приклад з тексту або придумати свій).

3. Запропонуйте 2–3 практичні кроки, які може зробити кожен учень, щоб сприяти підвищенню обізнаності про вакцинацію та підтримувати колективний імунітет у своїй школі та громаді (наприклад, поділитися перевіреною інформацією, бути прикладом).

4. Сформулюйте слоган для вашої інформаційної кампанії, який чітко передає її головну ідею.»

**Чого навчає:** громадянська відповідальність, критичне мислення та медіаграмотність, комунікативні навички, аналіз причинно-наслідкових зв'язків, здоров'язбережувальна компетентність, соціальна взаємодія та лідерство.

**Тема: Вибір джерела інформації про здоров'я.**

**Завдання:** «У сучасному світі ми щодня отримуємо величезну кількість інформації, зокрема і про здоров'я – з новин,



соціальних мереж, від друзів, родичів, у рекламі тощо. Проте не вся інформація є достовірною та безпечною. Деякі поради можуть бути не просто неефективними, а й небезпечними. Наприклад, в Інтернеті можна знайти “чудодійні” засоби від усіх хвороб, або поради, як “лікуватися” без лікарів, або ж інформацію, що викликає паніку. Дуже важливо вміти відрізнити перевірені джерела від сумнівних, щоб приймати правильні рішення щодо свого здоров'я.

Уявіть, що ви (або ваш молодший брат / сестра) раптом відчули себе зле: піднялася температура, з'явився кашель, болить горло. Ви хочете дізнатися, що робити.

Оберіть ДВА найбільш надійних та безпечних джерела інформації з наведених нижче і обґрунтуйте, чому саме ці джерела ви вважаєте найкращими у цій ситуації. Також поясніть, чому інші джерела є менш надійними або навіть небезпечними для звернення в такій ситуації.

Варіанти джерел інформації:

**А.** Пошук симптомів на медичних форумах в інтернеті, де люди діляться своїм досвідом лікування.

**Б.** Запитати поради у знайомого фармацевта в аптеці.

**В.** Звернутися до сімейного лікаря або викликати швидку допомогу (залежно від стану).

**Г.** Прочитати статтю про лікування застуди у популярному блозі відомого інфлюенсера.

**Д.** Зателефонувати вчителю основ здоров'я.

**Е.** Скористатися офіційним сайтом Міністерства охорони здоров'я України або Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).»

Правильними та найбільш надійними варіантами в цьому завданні є:

**В.** Звернутися до сімейного лікаря або викликати швидку допомогу (лікар – це кваліфікований медичний фахівець, який має необхідні знання, досвід та ліцензію для діагностики та призначення лікування. Він може провести огляд, поставити точний діагноз, врахувати індивідуальні особливості пацієнта та призначити ефективне й безпечне лікування. У разі серйозного стану – швидка допомога є єдиним правильним рішенням).



**Е.** Скористатися офіційним сайтом Міністерства охорони здоров'я України або Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) (це офіційні та авторитетні державні та міжнародні організації, які публікують лише перевірену, науково обґрунтовану інформацію. Їхні рекомендації базуються на дослідженнях та протоколах, розроблених провідними експертами у галузі охорони здоров'я. Ця інформація є достовірною та безпечною для використання як загальні рекомендації).

**Чого навчає:** критичне мислення, медіаграмотність, здоров'язбережувальна компетентність, прийняття відповідальних рішень, особиста безпека.

**Тема: Підтримка психічного добробуту.**

**Завдання:** *«Сучасний світ часто підкидає нам виклики: навчання, іспити, конфлікти з друзями чи батьками, значні зміни у житті. Усі ці ситуації можуть викликати стрес, тривогу та інші неприємні емоції. Важливо пам'ятати, що психічне здоров'я – це така ж важлива частина нашого загального добробуту, як і фізичне. І так само, як ми дбаємо про своє тіло, ми маємо піклуватися і про свій розум та емоції. Існують різні способи впоратися зі стресом і підтримати своє психічне здоров'я, але деякі з них ефективніші та безпечніші за інші.*

*Уявіть, що ваш друг або подруга готується до важливого виступу чи контрольної роботи, дуже хвилюється, погано спить і відчуває постійну тривогу. Він / вона запитує у вас поради, як впоратися з цим стресом.*

*Оберіть ДВА найбільш ефективних та безпечних способи підтримки психічного добробуту з наведених нижче і обґрунтуйте, чому саме ці способи ви вважаєте найкращими у цій ситуації. Також поясніть, чому інші варіанти є менш ефективними або навіть потенційно шкідливими.*

**А.** *Порадити не думати про проблему взагалі, просто “відволіктися” і вдавати, що все добре, або ігнорувати неприємні емоції.*

**Б.** *Запропонувати разом зайнятися фізичною активністю (наприклад, прогулятися на свіжому повітрі, пограти в активні ігри) або виконати дихальні вправи.*



**В.** *Порекомендувати засидітися за підручниками до пізньої ночі, щоб “точно все вивчити” і “не думати про інше”.*

**Г.** *Вислухати друга / подругу, дати йому / їй виговоритися, запропонувати підтримку та разом подумати про можливі шляхи вирішення ситуації.*

**Д.** *Пошукати в Інтернеті “чарівні” таблетки або “швидкі” способи розслаблення без консультації з фахівцем.*

**Е.** *Запропонувати “з’їсти стрес” солодощами або фаст-фудом.»*

Правильними та найбільш ефективними та безпечними варіантами в цьому завданні є:

**Б.** *Запропонувати разом зайнятися фізичною активністю або виконати дихальні вправи (фізична активність є доведеним способом зниження стресу та покращення настрою, оскільки вона вивільняє ендорфіни. Дихальні вправи допомагають заспокоїти нервову систему, знизити рівень тривоги та покращити концентрацію. Це здорові та безпечні механізми подолання стресу).*

**Г.** *Вислухати друга / подругу, дати йому/їй виговоритися, запропонувати підтримку та разом подумати про можливі шляхи вирішення ситуації (активне слухання та емоційна підтримка є ключовими для психічного добробуту. Можливість виговоритися допомагає зняти напругу. Спільний пошук рішень, навіть якщо це просто планування підготовки до контрольної, дає відчуття контролю над ситуацією та знижує тривогу. Це сприяє соціальному та емоційному добробуту).*

**Чого навчає:** емоційний інтелект, здоров’язбережувальна компетентність, критичне мислення, навички саморегуляції, комунікативні навички, відповідальність.

Такі завдання не тільки перевіряють знання, а й заохочують учнів мислити, приймати рішення, взаємодіяти та брати на себе відповідальність, що є ключовим для формування життєвих компетентностей.

### **Тема: Здоровий спосіб життя.**

Відоме прислів’я: «Де рідко буває сонце, там часто буває лікар». На чому воно ґрунтується?



## **Відповідь**

### *Значення вітаміну D*

Головна причина – це вироблення вітаміну D. Коли сонячні ультрафіолетові промені (UVB) потрапляють на шкіру, вони запускають процес синтезу цього вітаміну. Вітамін D є критично важливим для засвоєння кальцію та фосфору, що, у свою чергу, забезпечує здоров'я кісток, зубів і м'язів. Крім того, вітамін D відіграє ключову роль у функціонуванні імунної системи. Його нестача може призвести до ослаблення імунітету, що робить організм більш вразливим до інфекцій, вірусних захворювань і навіть деяких аутоімунних хвороб.

### *Вплив на психічне здоров'я*

Сонце також впливає на наше психічне здоров'я. Сонячне світло стимулює вироблення серотоніну, гормону, який відповідає за гарний настрій і відчуття щастя. Нестача сонячного світла може призвести до сезонного афективного розладу (SAD), який проявляється як депресія в осінньо-зимовий період, коли дні стають коротшими.

### *Інші аспекти*

Крім вітаміну D і серотоніну, сонячне світло допомагає регулювати циркадні ритми, які впливають на сон і бадьорість. Тому люди, які живуть у регіонах з низькою кількістю сонячних днів, частіше мають проблеми зі сном і загальним самопочуттям.

Отже, прислів'я нагадує, що брак сонця призводить до дефіциту вітаміну D, ослаблення імунітету, погіршення настрою та інших проблем, які змушують звертатися до лікаря частіше, ніж у сонячних регіонах.

## **Тема: Здоровий спосіб життя.**

Опишіть, чому миття рук із милом є одним із найефективніших способів запобігання поширенню інфекцій. Поясніть, які саме дії мила та води допомагають боротися з мікробами.

**Відповідь.** Мило і вода працюють разом, щоб ефективно боротися з мікробами, що викликають інфекції. Цей процес можна пояснити двома основними механізмами.



### *Механізм дії мила*

Молекули мила мають унікальну будову: один їхній кінець гідрофільний (притягується до води), а інший – гідрофобний (відштовхується від води і притягується до жирів та олій). Коли ви намилюєте руки, гідрофобні кінці молекул мила прикріплюються до жирових оболонок вірусів та бактерій, а також до бруду і шкірного жиру, в яких мікроби «ховаються» на вашій шкірі.

### *Механізм дії води та тертя*

Після цього вода «вмикається» в дію. Гідрофільні кінці молекул мила, які тепер оточені водою, допомагають відривати та піднімати мікроби разом із брудом з поверхні шкіри. Тертя, що виникає під час миття рук, фізично допомагає зруйнувати ці зв'язки та створити піну, що обволікає мікроби. Потім, коли ви змиваєте піну, вода забирає з собою всі мікроби, бруд і жир, які були відірвані від вашої шкіри.

Таким чином, миття рук із милом є найефективнішим способом запобігання поширенню інфекцій, оскільки воно не просто змиває мікроби, а фізично видаляє їх з поверхні шкіри, руйнуючи їхню структуру та зв'язки.

### **Тема: Здоровий спосіб життя.**

Припустимо, ви вирішили дотримуватися здорового способу життя, щоб збільшити свою очікувану тривалість життя. Відомо, що:

- Збалансоване харчування (багато фруктів, овочів, цілнозернових, менше цукру та жирів) може додати до вашого життя в середньому 4–8 років.

- Регулярні фізичні вправи (щонайменше 150 хвилин помірної активності на тиждень) можуть додати 3–6 років.

- Відмова від шкідливих звичок (наприклад, куріння, надмірне вживання алкоголю) може додати 5–10 років.

- Якісний сон (7–9 годин на добу) може додати 2–4 роки.

Якщо середня тривалість життя людини в вашій країні становить 75 років, визначте мінімальну та максимальну очікувану тривалість життя людини, яка дотримується всіх цих



рекомендацій. Який фактор, згідно з цими даними, має найбільший вплив на тривалість життя?

**Відповідь.** Мінімальна очікувана тривалість життя: щоб знайти мінімальне значення, додаємо до середньої тривалості життя найменші значення, вказані для кожного фактора:

- 75 років (базове значення);
  - +4 роки (збалансоване харчування);
  - +3 роки (фізичні вправи);
  - +5 років (відмова від шкідливих звичок);
  - +2 роки (якісний сон);
- Всього:  $75+4+3+5+2=89$  років.

Максимальна очікувана тривалість життя: щоб знайти максимальне значення, додаємо до середньої тривалості життя найбільші значення, вказані для кожного фактора:

- 75 років (базове значення);
  - +8 років (збалансоване харчування);
  - +6 років (фізичні вправи);
  - +10 років (відмова від шкідливих звичок);
  - +4 роки (якісний сон);
- Всього:  $75+8+6+10+4=103$  роки.

Згідно з наданими даними, найбільший вплив на тривалість життя має відмова від шкідливих звичок, оскільки цей фактор дає найбільший діапазон і максимальне збільшення тривалості життя (від 5 до 10 років).

### **Тема: Безпека життєдіяльності.**

Уявіть, що ви працюєте в компанії, що займається аналізом ризиків, і вам потрібно оцінити, наскільки правила безпеки можуть зменшити ймовірність нещасних випадків на виробництві. Ви зібрали такі дані:

- Носіння захисного шолома може знизити ймовірність травми голови на 60–80 %.
- Використання спеціального взуття (із захисним носком) може зменшити ймовірність травм ніг на 40–70 %.
- Дотримання правил пожежної безпеки (регулярна перевірка обладнання та наявність вогнегасників) знижує ймовірність пожежі на 90–99 %.



Припустимо, що загальна ймовірність нещасного випадку на вашому підприємстві без дотримання жодних правил безпеки становить 10 %. Розрахуйте мінімальну та максимальну ймовірність нещасного випадку, якщо будуть дотримані всі три правила. Яке з цих правил має найбільший вплив на зниження ризику?

**Відповідь.** Розрахунок ймовірності нещасного випадку.

Щоб розрахувати ймовірність, потрібно від початкового ризику відняти відсотки зниження. Загальна ймовірність нещасного випадку становить 10 %.

*Мінімальна ймовірність.* Щоб знайти мінімальне значення, застосуємо максимальні показники зниження ризику для кожного правила:

Травма голови:  $10 \% \times (1 - 0,80) = 10 \% \times 0,20 = 2 \%$ .

Травми ніг:  $10 \% \times (1 - 0,70) = 10 \% \times 0,30 = 3 \%$ .

Пожежа:  $10 \% \times (1 - 0,99) = 10 \% \times 0,01 = 0,1 \%$ .

Оскільки ці ризики є незалежними, їхній загальний вплив на ймовірність буде складно обчислити, додавши відсотки, тому ми оцінимо, що кожен фактор знижує загальний ризик. Відповідь буде базуватись на тому, який з них має найбільший вплив, але загальний ризик буде нижче, ніж кожен окремий.

*Максимальна ймовірність.* Щоб знайти максимальне значення, застосуємо мінімальні показники зниження ризику для кожного правила:

Травма голови:  $10 \% \times (1 - 0,60) = 10 \% \times 0,40 = 4 \%$ .

Травми ніг:  $10 \% \times (1 - 0,40) = 10 \% \times 0,60 = 6 \%$ .

Пожежа:  $10 \% \times (1 - 0,90) = 10 \% \times 0,10 = 1 \%$ .

Згідно з наданими даними, найбільший вплив на зниження ймовірності нещасного випадку має дотримання правил пожежної безпеки. Цей фактор може знизити ймовірність пожежі на 90–99 %, що є найбільшим показником у порівнянні з іншими правилами.

Це завдання демонструє, що навіть невеликі зміни в правилах безпеки можуть значно знизити ризики на робочому місці.

**Тема: Здоровий спосіб життя.**

За даними товариства лікарів, кожна сигарета коштує курцеві 5–15 хв життя. Визначте середню тривалість життя людини, яка після 17 років викурювала щодня пачку сигарет (середня тривалість життя чоловіків, які не курять, становить 70 років).

**Відповідь.** Середня тривалість життя чоловіків, які не курять: 70 років.

Вік, з якого почав курити: 17 років.

Кількість сигарет у пачці: 20.

Час, який скорочує 1 сигарета: візьмемо середнє значення, оскільки надано діапазон 5–15 хв.

Середнє значення становить  $(5 + 15) / 2 = 10$  хвилин.

Спочатку розрахуємо, скільки часу життя втрачається щодня.

За день людина викурює 20 сигарет. Загальна втрата часу на день:  $20 \text{ сигарет} \times 10 \text{ хв/сигарета} = 200 \text{ хв}$ .

Далі переведемо 200 хвилин у години та дні. Втрата часу на день:  $200 \text{ хв} / 60 \text{ хв/год} = 3,33 \text{ год}$ . Втрата часу на рік:  $3,33 \text{ год/день} \times 365 \text{ днів/рік} = 1215,45 \text{ год}$ . Втрата часу в днях на рік:  $1215,45 \text{ год} / 24 \text{ год/день} = 50,64 \text{ днів}$ .

Тепер визначимо кількість років куріння. Якщо середня тривалість життя людини, яка не курить, становить 70 років, і вона почала курити у 17 років, то загальний період куріння становитиме:

Тривалість куріння:  $70 \text{ років} - 17 \text{ років} = 53 \text{ роки}$ .

Нарешті, розрахуємо загальну кількість втрачених днів і переведемо їх у роки. Загальна кількість втрачених днів:  $50,64 \text{ днів/рік} \times 53 \text{ роки} = 2683,92 \text{ днів}$ . Загальна кількість втрачених років:  $2683,92 \text{ днів} / 365 \text{ днів/рік} \approx 7,35 \text{ років}$ .

Таким чином, середня тривалість життя чоловіка, який щодня викурював пачку сигарет з 17 років, становитиме:

Тривалість життя:  $70 \text{ років} - 7,35 \text{ років} = 62,65 \text{ років}$ .

За цими розрахунками, середня тривалість життя такої людини становитиме приблизно 62,65 років.



## СУЧАСНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ

Сучасні методи навчання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі відходять від традиційної лекційної форми на користь активного та інтерактивного навчання. Ці підходи допомагають учням не просто запам'ятовувати інформацію, а застосовувати її на практиці та формувати власні навички.

### **Інтерактивні методи**

– *Проектна діяльність*: учні створюють проекти на актуальні теми (наприклад, «Як зберегти здоров'я в місті», «Правила безпеки в Інтернеті»), що розвиває навички дослідження, планування та презентації.

– *Рольові та ділові ігри*: моделювання життєвих ситуацій (наприклад, як відмовити від шкідливої звички, як вирішити конфлікт) дозволяє учням «прожити» проблему та відпрацювати ефективні стратегії поведінки.

– *Кейс-метод*: аналіз конкретних життєвих ситуацій (кейсів) допомагає учням знайти шляхи вирішення проблем, обговорити наслідки своїх рішень і навчитися аргументувати свою позицію.

– *Дискусії та дебати*: ці методи стимулюють критичне мислення, вміння висловлювати власну думку та слухати інших. Можна запропонувати учням обговорити спірні теми, наприклад, вплив соціальних мереж на психічне здоров'я, або етичні аспекти генномодифікованих продуктів.

– *Мозковий штурм* заохочує креативність, стимулює командну роботу та дозволяє залучити всіх учнів до обговорення. Наприклад, задається питання, на яке потрібно знайти якомога більше ідей «Як зробити нашу школу більш здоровою та безпечною?» або «Що означає бути відповідальним громадянином?»



– Метод «Галерея» розвиває візуальне мислення, креативність та вміння презентувати інформацію. Потрібно запропонувати учням створити невеликі плакати або колажі на задану тему (наприклад, «Профілактика інфекційних захворювань» або «Толерантність»). Потім розвісити їх по стінах, як у галереї. Учні можуть оглянути роботи одне одного та залишити свої коментарі або запитання.

– *Інтерактивні вікторини та ігри* роблять процес навчання веселим та змагальним, що допомагає краще запам'ятовувати інформацію.

– Метод «Фішбоун» (Діаграма Ісікави) вчить системно аналізувати проблему та знаходити можливі шляхи її вирішення. Допомагає візуалізувати причинно-наслідкові зв'язки. Наприклад, як визначити причини булінгу в школі та його наслідки, або чинники, що впливають на стан здоров'я.

### **Використання сучасних технологій**

– *QR-квести та веб-квести.* Ці ігрові технології роблять навчання цікавим, перетворюючи його на захоплюючу пригоду з елементами пошуку та вирішення завдань.

– *Використання онлайн-ресурсів.* Платформи для дистанційного навчання та освітні відео дозволяють індивідуалізувати процес і забезпечувати доступ до додаткових матеріалів.

– *Використання мультимедіа та візуалізації.* Візуальний контент допомагає краще засвоїти складні поняття.

**Інфографіки та відеоматеріали** візуалізують статистичні дані про здоров'я, або короткі відеоролики, що пояснюють процеси в організмі. **Створення ментальних карт:** для цього використовують онлайн-інструменти, такі як **Coggle** або **MindMeister**, щоб учні могли візуалізувати зв'язки між поняттями (наприклад, між здоровим сном, харчуванням та успішністю в навчанні). За допомогою сервісів, як **Canva**, школярі можуть створювати власні інфографіки на теми булінгу, здорового сну або гігієни, що сприяє глибшому засвоєнню матеріалу. Учні можуть знімати короткі відео для TikTok або YouTube, де вони пояснюють правила здорового харчування або техніку виконання вправ.



– *Технології віртуальної та доповненої реальності (VR/AR)*. Ці технології забезпечують ефект повного занурення в навчальний процес. **VR-симуляції**: за допомогою VR-окулярів учні можуть «перенестися» всередину людського організму, щоб побачити, як працюють органи, або «відвідати» ситуації, що вимагають соціальної взаємодії, наприклад, «пережити» певний конфлікт, щоб навчитися його вирішувати. **AR-додатки**: використовуючи смартфон або планшет, можна «оживити» ілюстрації в підручнику. Наприклад, навести камеру на малюнок серця, і на екрані з'явиться його 3D-модель, що пульсує.

– *Штучний інтелект (ШІ)* може допомогти як вчителям, так і учням, персоналізуючи навчання. **Персоналізація навчання**: ШІ-системи можуть аналізувати успішність учня і пропонувати індивідуальні завдання, що допомагають подолати труднощі. **Створення контенту**: вчитель може використовувати ШІ-інструменти для швидкої генерації тестів, планів уроків, або унікальних сценаріїв для рольових ігор на основі заданої теми. **Чат-боти**: можна створити чат-бота, який відповідатиме на поширені питання учнів щодо здоров'я, безпеки або психологічної підтримки, роблячи інформацію більш доступною.

### **Здоров'язбережувальні технології**

Ці методи спрямовані безпосередньо на збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів під час уроку. До них належать:

– *Фізкультхвилинки та динамічні паузи*. Короткі перерви з фізичними вправами, що знімають напругу та покращують увагу.

– *Психогімнастика*. Вправи, спрямовані на регуляцію емоційного стану, зняття стресу та розвиток емоційного інтелекту.

– *Арт-терапія та казкотерапія*. Використання творчості та казок для вирішення психологічних проблем та формування моральних цінностей.

– *Ігрові методики*. Застосування ігор для розвитку соціальних навичок, самоконтролю та взаємодії в колективі.



– *Технології для психологічної та емоційної підтримки.*  
**Онлайн-тренажери та чат-боти:** Існують платформи (як-от український проєкт «**Happy Mind Help**»), що пропонують підліткам безкоштовні онлайн-вправи для профілактики стресу, тривожності та депресії. Це анонімний та доступний спосіб отримати психологічну підтримку. Застосунки на кшталт **Calm** або **Headspace** можуть використовуватися під час уроків для проведення коротких динамічних пауз, що допомагають учням розслабитися та відновити концентрацію. Це особливо актуально перед діагностувальними роботами або після напружених дискусій.

– *Розумні технології для класної кімнати.* Деякі школи вже використовують «розумні» датчики, що моніторять рівень CO<sub>2</sub>, температуру та вологість. Дані з них можна виводити на екран, щоб учні бачили, як їхня активність впливає на мікроклімат у класі, і самі приймали рішення про необхідність провітрювання. «Розумне» освітлення: системи, що регулюють яскравість та колір світла залежно від часу доби та типу діяльності (наприклад, більш м'яке світло для читання). Це допомагає зменшити навантаження на зір та уникнути перевтоми.

– *Інструменти для навчання першій допомозі.* **Онлайн-симулятори:** існують інтерактивні програми, які моделюють ситуації, що вимагають надання першої допомоги (наприклад, як діяти під час опіку чи перелому). Це дає змогу учням відпрацювати алгоритми дій у безпечному віртуальному середовищі. **Відео-уроки та 3D-моделі:** використання відео з YouTube або 3D-моделей в анатомічних додатках допомагає наочно показати, як правильно накладати джгут, робити непрямий масаж серця або зупиняти кровотечу.

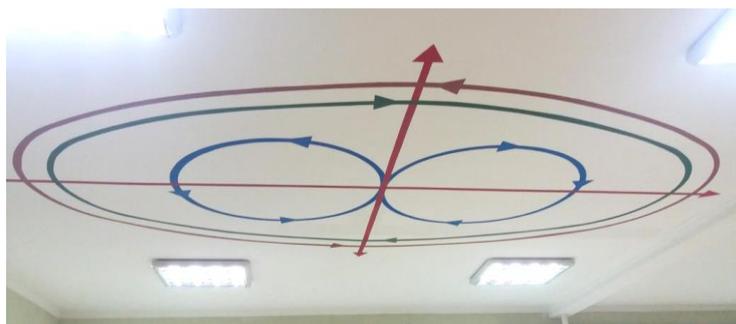
– *Використання фітнес-трекерів та смарт-годинників.* Учні можуть відстежувати кількість кроків, витрачених калорій та пройдену відстань. Це мотивує їх до більшої рухливості. Гаджети можуть вимірювати частоту серцевих скорочень і навіть якість сну, надаючи конкретні дані для обговорення на уроках про вплив фізичної активності на організм.



– Додатки для моніторингу дозволяють учням відстежувати свою фізичну активність, якість сну або водний баланс (наприклад, **Water Drink Reminder**). Це вчить їх аналізувати власні дані про здоров'я.

– Застосунки для ментального здоров'я допомагають учням вивчати практики медитації та релаксації (**Headspace, Calm**). Це особливо корисно для навчання боротьби зі стресом та емоційної саморегуляції.

– Фізичні пристрої та обладнання. **Масажні килимки та тренажери:** Застосування спеціальних масажних килимків для ніг під час коротких динамічних пауз допомагає стимулювати біологічно активні точки та покращувати кровообіг. Це особливо корисно під час довгих уроків. **Ортопедичні стільці та столи:** правильно підібрані меблі, що відповідають зросту учнів, є однією з найважливіших здоров'язберезувальних технологій. Вони запобігають порушенню постави та сколіозу, що є поширеною проблемою серед школярів. **Офтальмотренажери:** Спеціальні пристрої або навіть просто плакати з графічними елементами (за методикою Базарного), що допомагають учням виконувати вправи для розслаблення м'язів ока та тренування зору, запобігаючи короткозорості.





– *Технології організації простору та часу.* **Системи «Навчання в русі»:** це технології, що передбачають зміну динамічних поз протягом уроку. Учні можуть працювати стоячи за спеціальними партами або на масажних килимках, що допомагає уникнути гіподинамії та підтримувати фізичну активність. **Релаксаційні куточки:** створення в класі або школі спеціальних зон із м'якими пуфами, приглушеним світлом або іграшками-антистрес. Учні можуть використовувати їх під час перерв для психологічного розвантаження.



**Офлайн-ігри та рухливі перерви:** замість гаджетів можна використовувати традиційні настільні ігри, психологічні ігри або просто організувати рухливі ігри на свіжому повітрі. Це сприяє соціалізації, зниженню стресу та фізичній активності.

– *Методики та гімнастики.* **Дихальна гімнастика:** комплекс вправ, спрямованих на правильне дихання, що допомагає насичувати організм киснем, заспокоювати нервову систему та покращувати концентрацію. **Пальчикова гімнастика:** вправи для розвитку дрібної моторики рук, що стимулює мовленнєві та розумові центри. **Гімнастика для очей:** Прості вправи, які виконуються під час уроку,



допомагають зняти напругу з очей, що виникає під час читання або письма.

– *Вертикалізація пози в процесі навчання* – це періодична зміна поз, зокрема переведення дітей із традиційної пози навчання сидячи, в позу – стоячи. Перший спосіб не вимагає ніяких матеріальних витрат. Просто там, де це можливо на якомусь етапі уроку міняти позу учнів (сидячи-стоячи). Другий спосіб – використання настільної конторки, з оптимальною для зорового праці похилою поверхнею і мінливою висотою робочої поверхні 10–15 хвилин.





**15 сучасних методів навчання**, які допомагають педагогам XXI століття залучати учнівство до активного навчання:

1. Перевернутий клас – учні вивчають матеріал самостійно або за допомогою відео, а в класі обговорюють і застосовують знання.

2. Проектне навчання – розв’язання реальних проблем через проєкти.

3. Гейміфікація – використання елементів гри для підвищення залученості учнів / учениць.

4. Змішане навчання – поєднання онлайн та очних уроків.

5. Кооперативне навчання – робота в командах.

6. Навчання через запитання – учні ставлять запитання та шукають на них відповіді.

7. Диференційоване навчання – адаптація уроків до потреб кожного учня / учениці.

8. Ментальні карти – візуалізація ідей для кращого розуміння змісту навчального матеріалу.

9. Інтеграція технологій – використання цифрових інструментів у навчанні.

10. Компетентнісно орієнтоване навчання – розвиток умінь у власному темпі.

11. Сократівський метод – стимулювання критичного мислення через запитання та обговорення.

12. Соціальне навчання (або сервісне навчання) – поєднання соціальної активності з навчальними цілями.

13. Культуро орієнтоване навчання – інтеграція культурних аспектів в освітнє середовище.

14. STEAM – інтеграція науки, технологій, інженерії, мистецтва та математики.

15. Дизайн-мислення – інноваційний підхід до розв’язання проблем.



## **10 найефективніших стратегій навчання (на основі Джона Хетті та Роберта Марзано)**

1. Формулювання цілей (установлення та чітка комунікація цілей уроку, щоб учні зрозуміли критерії успіху і знали, на що орієнтуватися).

2. Структурування уроків (створення логічної та послідовної структури уроку, що сприяє оптимальному засвоєнню матеріалу).

3. Усвідомлене навчання (демонстрація концепцій та надання можливості практичного застосування знань, що допомагає учням зрозуміти, що і як робити).

4. Напрацьовані приклади (надання готових прикладів, які знижують когнітивне навантаження й дозволяють учням зосередитися на процесі вирішення завдань).

5. Спільне навчання (заохочення групової роботи та обговорення, що сприяють спільному розв'язанню завдань і обміну ідеями).

6. Варіантність повторення (повторення матеріалу в різних форматах для перенесення інформації з робочої пам'яті в довгострокову).

7. Опитування (використання інтерактивних опитувань для перевірки розуміння матеріалу і стимулювання активної участі учнів).

8. Зворотний зв'язок (надання конструктивного зворотного зв'язку, що дозволяє учням коригувати помилки та покращувати результати).

9. Метакогнітивні стратегії (стимулювання учнів до аналізу власного процесу навчання, сприяючи розвитку саморегуляції та критичного мислення).

10. Диференційоване навчання (пристосування навчального процесу до індивідуальних особливостей кожного учня для досягнення максимальних результатів).



Впровадження цих стратегій відкриває нові можливості для організації уроку, роблячи його більш інтерактивним та орієнтованим на потреби учнів. Кожна стратегія робить свій унікальний внесок – від установалення чітких цілей до застосування диференційованого підходу, що дозволяє врахувати індивідуальні особливості кожного учня. Такий комплексний підхід створює сприятливе середовище для активного навчання та саморозвитку здобувачів освіти.

Сучасні методи навчання в контексті реформи «Нова українська школа» спрямовані на створення освітнього процесу, орієнтованого на потреби учнів, розвиток критичного мислення та набуття життєвих компетентностей. Інтеграція інноваційних підходів, як-от: активне навчання, міжпредметна інтеграція та використання цифрових технологій, забезпечує гнучкість і ефективність викладання, готуючи учнів до проблем майбутнього. Використання поданих методик та стратегій до помагає педагогам удосконалити власну практику і створити сприятливе освітнє середовище для всебічного розвитку здобувачів освіти.

## **ЦИФРОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ УЧИТЕЛЯ ПРЕДМЕТІВ / ІНТЕГРОВАНІХ КУРСІВ СЗО**

Розвиток цифрових технологій відкриває перед учителями СЗО безмежні можливості професійної діяльності. Вони є актуальними в умовах різних видів форм освіти – очної, змішаної, дистанційної. Добір матеріалів актуальних платформ, володіння інструментами цифрових сервісів для створення власного навчального контенту чи використання готових доцільних розробок підвищить ефективність викладання, створення цікавих та продуктивних уроків. Цифрові ресурси дозволяють передавати знання у зручній формі, що відповідає потребам кожного учня / учениці. Навчання учнівства



з використанням цифрових інструментів активізує пізнавальний інтерес та ініціативу, формує ключові й предметну компетентності, розвиває наскрізні вміння.

Цифрова компетентність учительства, поєднуючи в собі знання, уміння, навички та ставлення до використання цифрових технологій для професійної діяльності, спілкування, власного розвитку й навчання, участі в суспільному житті, дозволить виконувати комплексні завдання в цифровому середовищі. Оволодіння цифровою компетентністю дає можливість учителям упроваджувати цифрову педагогіку, сутність якої виходить за межі суто використання цифрових технологій, а передбачає створення цікавого, мотивувального, ефективного освітнього процесу.

*Цифрові ресурси та інструменти тренують вміння учнів / учениць під час викладання предметів / інтегрованих курсів СЗО:*

– форуми й соціальні мережі надають можливості для обговорення, висловлення власної думки в письмовій формі;

– сайти з новинами, відібраними згідно з віком учнівства, підібрані чи створені відео з життєвими ситуаціями (робота з кейсами) допоможуть оцінювати ризики, розв'язувати проблеми, логічно обґрунтовувати позицію;

– інтерактивні вправи й віртуальні тренажери допомагають тренувати вміння самостійної роботи, читати з розумінням, приймати рішення;

– інструменти спільної роботи (віртуальні дошки, Google Документи й презентації, інтерактивні аркуші, взаємодія в онлайн-кімнатах) дають змогу кооперувати учнів / учениць, розвивають вміння виявляти ініціативу, співпрацювати з іншими, планувати власну та групову роботу, підтримувати учасників / учасниць групи, конструктивно керувати емоціями;

– ментальні карти, хмари слів, сервіси для ведення нотаток готують учнівство критично й системно мислити;

– сервіси інфографіки та візуалізації розвивають вміння діяти творчо.



*Орієнтовний перелік доцільних цифрових інструментів  
для викладання предметів / інтегрованих курсів СЗО*

**Classroomscreen** – інтерактивний «екран учителя» з таймерами, сигналами, QR-кодами та дошкою для швидких нотаток. Зручно для організації уроку та управління часом.

**Slido** – створення інтерактивних опитувань, мозкових штурмів та хмар слів у реальному часі. Допоможе швидко «зчитати» настрої і рівень залучення класу.

**Canva** – графічний онлайн-редактор для створення й використання шаблонів презентацій, відео, коміксів, інфографіки, логотипів, резюме, фотоколажів, діаграм, плакатів, мемів та інших ресурсів. Для вчителів Canva безкоштовно пропонує свої розширені можливості.

**Canva Whiteboard** – не лише дизайн, а й спільні онлайн-дошки для групової роботи й проєктів. Ідеально для інтегрованих завдань.

**Blooket** – ігрова платформа з вікторинами та інтерактивними сценаріями для повторення тем. Учням гра, а вчителю якісна перевірка знань.

**Edpuzzle** – перетворює будь-яке відео на інтерактивне: можна додавати запитання, коментарі, зупинки для рефлексії.

**Flippity** – набір інструментів на основі Google Sheets: інтерактивні картки, кросворди, вікторини, «колесо випадковості».

**Wakelet** – зручний інструмент для збирання ресурсів і створення цифрових портфоліо. Учні можуть зберігати матеріали та ділитися результатами.

**Wheel of Names** – генератор випадкових виборів (імен, завдань, тем). Додає інтригу та елемент гри у звичайні уроки.

**Padlet TA** – застосунок, що значно полегшує роботу вчителя. Можна створювати вправи для уроку, презентації, конспекти, робочі аркуші, завантажувати власну інформацію чи додавати посилання на відео і система автоматично згенерує запитання. Це економить час і допомагає зробити уроки більш інтерактивними.



**Napkin** – інноваційний інструмент для візуалізації уроку. Достатньо ввести текст чи основні тези і система автоматично створює зрозумілі схеми, діаграми та структури. Допомогає швидко перетворити навчальний матеріал на наочну інфографіку.

**Nearpod** – онлайн-платформа взаємодії, гейміфікації навчання за допомогою інтерактивних презентацій, які працюють онлайн. Корисний інструмент для створення інклюзивного та адаптивного навчального середовища для учнів з різними навчальними потребами та стилями навчання.

**Google, Slides, Microsoft, PowerPoint, Genially, Canva, Powtoon, Prezi, Nearpod, EDpuzzle** – створення презентацій, відеоконтенту.

**Padlet, Flinga, Tldraw, Lino, Trello, Miro** – онлайн-дошки. Колаборація і проектна робота.

**WordWall, Genially, Learning Apps, Interacty** – ігрові платформи. Гейміфікація. Сторітеллінг. Симуляція.

**Rebus1** – ребуси.

Цифрові інструменти для допоміжних активностей освітнього процесу: **Daresay (ШІ); Slidesgo (ШІ); WordWall; Iloveimg; Emojiton; Wheelofnames; Pomofocus.**

Цифрові інструменти для контролюючого компонента освітнього процесу: оцінювання й опитування, рефлексія. **Google Forms, Microsoft Forms, Всеосвіта, На Урок, Questionwell, Conker.Mentimeter, Slido, Kahoot!, Classtime, Quizizz, EDpuzzle, JustClass, Answer Garden, Flintk (ШІ), Wizer.me, Liveworksheets. ClassDojo, Google Classroom, Choko.link.**

Інтерактивні плакати – динамічні зображення, наповнені елементами з додатковою інформацією (текст, ілюстрації, анімації, відео, аудіо). Клік на певний елемент відкриває цю інформацію, що зацікавляє та активізує учнівство. Інструменти: **Genially, Canva, Thinglink – Thinglink.**

Інструменти роботи з текстом для різних цілей. Великі мовні моделі (**Google Gemini, Microsoft Copilot**) допоможуть створити різноманітні розробки (плани, уроки, тести, сценарії).



**Questionwell** до запропонованої теми створює тести, генерує до них критерії та результати навчання.

Найбільш відомі та застосовувані в навчанні СЗО сервіси для створення та використання готових вправ й ігор: **WordWall** та **Learning Apps, Interacty, Genial.ly** дають можливість створити інтерактивні ігрові вправи.

Користування цифровими технологіями заощаджує час на підготовку, підвищує залученість учнів, підтримує інтерактивність і командну роботу, допомагає організувати ефективний зворотний зв'язок.

## Сила вчителів

### *(за результатами тренінгів Яніни Хіжінської)*

Вчителі – це ніби акробати, які балансують на тонкій стрічці між знанням і розвитком.

Вчителі подібні до альпіністів, які підіймаються на висоту, де вітряна погода та небезпека можуть бути на кожному кроці.

Вчителі – це ніби садівники, які вирощують розкішні гіллясті дерева з малих насінин, що потребують багато турботи та уваги.

Вчителі – це ніби майстри, які творять шедеври з кольорового паперу, ножиць та клею, але при цьому кожен їхній шедевр є унікальним і не має повторення.

Робота вчителів подібна до гри в шахи, де потрібно поєднувати розумові зусилля, стратегію та терпіння, щоб досягти успіху.

Вчителі – це ніби кулінарні майстри, які готують страви зі складних інгредієнтів, але при цьому кожен урок є новим рецептом.

Робота вчителів подібна до польоту на повітряній кулі, де потрібно знайти рівновагу між знаннями та вміннями, щоб піднятися на нову висоту.

Вчителі – це ніби дослідники, які вивчають нові горизонти знань та навичок, але при цьому роблять це з турботою про кожного учня.



Робота вчителів подібна до виставки мистецтва, де кожен урок – це новий шедевр, який вони створюють з любов'ю.

**Ви – вчитель, а, отже, володієте суперсилою!**

## ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берендєєв С., Косенчук Ю., Лисогор Л. Сучасні підходи і технології Нової Української школи: компетентнісно орієнтовані завдання як засіб формування ключових компетентностей : навч.-метод. посіб. Київ, 2023. Вип. 2. 145 с.

2. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаючі основи педагогічної діяльності. Київ : Атіка, 2018.

3. Глушко О. Європейська рамка особистісної, соціальної та навчальної ключової компетентності (LIFECOMP): концептуальний вимір. *Український педагогічний журнал*. 2023. № 4. С. 35–45.

4. Державний стандарт базової середньої освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>

5. Довгань О. А. Формування культури здоров'я школярів. Харків : Ранок, 2020.

6. Звітний документ за результатами основного етапу PISA-2022. URL: <https://pisa.testportal.gov.ua/wp-content/uploads/2024/09/Nacjonalnyj-zvit-iz-kreatyvnoho-myslennya.pdf>

7. Здорова школа: аспекти освітньої політики : навч. посіб. / авт. кол. : О. І. Шиян, Ю. О. Павлова, М. А. Іванова [та ін.] ; за наук. ред. О. Шиян. Львів, 2010. 216 с.

8. Здоровий спосіб життя : посіб. для вчителя / за ред. В. С. Зайця. Львів : Світ, 2021.



9. Модельні навчальні програми для 5–9 класів Нової української школи (запроваджуються поетапно з 2022 року). URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/modelni-navchalni-programi-dlya-5-9-klasiv-novoi-ukrainskoi-shkoli-zaprovadzhuyutsya-poetapno-z-2022-roku>

10. Опанасенко О. П. Педагогічні технології формування здоров'язбережувальної компетентності. Дніпро : Нова книга, 2018.

11. Організація діяльності закладів освіти в умовах воєнного стану. Порадник III. З досвіду роботи освітян міста Києва : навч.-метод. посіб. / упоряд.: О. Г. Фіданян, М. Ф. Войцехівський, С. В. Івашньова Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2022. 600 с.

12. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практич. порадник. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 234 с.

13. Освіта в реаліях війни: орієнтири міжнародної спільноти : оглядове видання / О. Локшина, О. Глушко, А. Джурило, С. Кравченко, О. Максименко, Н. Нікольська, О. Шпарик ; за заг. ред. О. Топузова, О. Локшиної ; Нац. акад. пед. наук, Ін-т педагогіки НАПН України. Київ : Пед. думка, 2022. 66 с.

14. Переклад рамкового документа з оцінювання креативного мислення як однієї з інноваційних галузей міжнародного дослідження якості освіти PISA. URL: [https://pisa.testportal.gov.ua/wp-content/uploads/2022/05/PISA-2021\\_ramkovyj-dokument.pdf](https://pisa.testportal.gov.ua/wp-content/uploads/2022/05/PISA-2021_ramkovyj-dokument.pdf)

15. Проводимо успішний тренінг: НУШ у 7–9 класах / М. Блажко, А. Ворожбит, Ю. Гайдученко, І. Клименко, О. Пасічник, Ю. Романенко, І. Старагіна, В. Терещенко, О. Федоренко, Т. Харламова, Р. Шаламов, Р. Шиян. Київ, 2025. 127 с.

16. Проводимо успішний тренінг: НУШ у 7–9 класах у соціальній та здоров'язбережувальній галузі / О. Шиян,



Т. Дрожжина, А. Седоченко, В. Дяків, В. Успенська, В. Ролік.  
Київ, 2025. 118 с.

17. Техніки опанування стресу : пам'ятка для працівників на місцях / уклад. Т. Федотова, А. Мелоян, А. Кіян ; за ред. В. Чернобровкіної ; Нац. ун-т «Києво- Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2023. 24 с.

18. Яковлєв М. І. Здоров'язберігаючі освітні технології. Львів : Скриня, 2019.

Науково-методичне видання

**Освіта 4.0: фестиваль цифрових новацій**

*Збірник статей  
фестивалю освітніх інновацій*

*Упорядник: Н. А. Поліщук*

*Технічний редактор: Л. І. Гаврилюк*

Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти  
(43006, вул. Винниченка, 31)  
Тираж 100 примірників





**ВОЛИНСЬКИЙ ІНСТИТУТ  
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ  
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

