

Методичні рекомендації щодо планування освітнього процесу з основ здоров'я у 6-9 класах

Здоров'я в усі часи вважалося найвищою цінністю, що є важливою складовою активного творчого життя, самореалізації та благополуччя людини. Тільки здорова, всебічно розвинена, освічена особистість здатна бути справжнім творцем власної долі і долі своєї країни. Здоров'я людей належить до глобальних проблем, тобто таких, які мають життєво важливе значення для всього людства. І тому серед важливих соціальних завдань, які стоять сьогодні перед сучасною освітою є збереження життя та зміцнення здоров'я молодого покоління, створення комфортного, екологічного, психологічно здорового, інклюзивного освітнього та безпечного простору для учасників освітнього процесу.

Під час організації освітнього процесу в умовах запровадженого воєнного стану (Указ Президента України від 24.02.2022 №64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні») рекомендуємо вчителям основ здоров'я сконцентрувати увагу на психологічній підтримці учнів, а також виконанні ними навчальної програми з основ здоров'я, формуванні та розвитку в них ключових і предметної компетентностей та життєвих навичок.

У 2023/2024 навчальному році вивчення предмета «Основи здоров'я» у 7-9 класах здійснюватиметься за **навчальною програмою**, затвердженою **наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698**, яка розміщена на офіційному вебсайті МОН України (режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalniprogrami/navchalni-programi-5-9-klas>).

Програму розроблено на підставі [Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти](#) (Постанова КМУ від 23.11.2011 р. № 1392) з урахуванням [Державного стандарту початкової загальної освіти](#) (Постанова Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 р. № 462) та відповідно до [положень Концепції Нової української школи](#) (розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р).

В 2022 році навчальна програма була оновлена, розширено зміст першого розділу «*Безпека і здоров'я людини*», який вивчається на початку навчального року в кожному класі. Додано питання, що пов'язані з ризиками воєнного часу: сигнали оповіщення населення, дії під час повітряної тривоги, обстрілу, надійне і ненадійне укриття, протимінний захист і поведінка з вибухонебезпечними і незнайомими предметами, надання домедичної допомоги та психологічної самодопомоги тощо. Введено практичні завдання щодо відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи; відпрацювання алгоритму дій під час обстрілів і хімічної атаки/ядерного удару; відпрацювання алгоритму безпечної поведінки у разі виявлення незнайомого предмету/вибухонебезпечного предмету; відпрацювання алгоритмів виклику рятувальних служб; відпрацювання навичок самодопомоги при забиттях, зупинення незначної кровотечі, оброблення подряпин, невеликих ран.

Відповідно до *типової освітньої програми закладів загальної середньої освіти II ступеня*, затвердженої наказом МОН від 20.04.2018 № 405, на

вивчення предмета у 7-9 класах передбачена 1 година на тиждень (режим доступу:

<https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-osvitnoyi-programi-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti-ii-stupenya>).

Освітня галузь *«Здоров'я і фізична культура»* реалізується навчальними предметами *«Основи здоров'я»* та *«Фізична культура»*. Формування навичок здорового способу життя та безпечної поведінки здійснюється в рамках предмета *«Основи здоров'я»* та інтегрується частково у змісті всіх предметів інваріантного та варіативного складників навчальних планів.

Освітній процес укотре зазнає змін. Останні три роки вітчизняна освіта перебуває у складних обставинах, пандемія COVID-19 та широкомасштабна війна на території України вплинули на успішність учнівства. Насамперед актуальними стають питання безпечного освітнього середовища для перебування учнів і працівників та подолання освітніх втрат і розривів.

Зверніть увагу для подолання освітніх втрат на рівні закладу освіти варто провести тестування з використанням ІКТ, щоб мати змогу вибудувати індивідуальні освітні траєкторії для учнів, які цього потребують. Детально з Рекомендаціями *«Освітні втрати й освітні розриви на рівні загальної середньої освіти: вимірювання та механізми подолання»* Комітету з питань освіти, науки та інновацій можна ознайомитися за посиланням: <http://surl.li/khkrc>. На сайті Освіта.Ua. можна детально ознайомитися з причинами та шляхами подолання освітніх втрат перейшовши за посиланням: <https://osvita.ua/school/88921/>.

Вибір форм організації освітнього процесу залежить від ресурсів для забезпечення освітньої діяльності, а саме: матеріально-технічних, кадрових, навчально-методичних, інформаційних.

Підкреслимо, що саме від учителя та від завдань, які він ставить перед собою залежить вибір методів та інструментів розвитку наскрізних умінь на уроках основ здоров'я. Головне – створити такі умови, щоб учні могли на практиці переосмислити теоретичні відомості та відпрацювати практичні навички.

У навчальній програмі знайшли відображення *наскрізні змістові лінії*, реалізація яких передбачена Концепцією Нової української школи (режим доступу: <https://cutt.ly/gZHgyxY>). Наскрізні лінії необхідно враховувати при формуванні освітнього середовища, оскільки вони є засобом інтеграції ключових і загальнопредметних компетентностей навчальних предметів і сприяють формуванню в учнів уявлення про суспільство в цілому, розвивають здатність застосовувати отримані знання у різних життєвих ситуаціях.

У програмі виділено інтегровані змістові напрями (спільні для всіх навчальних предметів): *«Екологічна безпека та сталий розвиток»*, *«Громадянська відповідальність»*, *«Здоров'я і безпека»*, *«Підприємливість та фінансова грамотність»*, які реалізуються під час вивчення певних розділів і тем через підбір відповідної інформації, дидактичних матеріалів і використання різних методів навчання, розв'язування задач реального змісту, моделювання різних життєвих ситуацій, реалізації проєктів і досліджень.

Змістова лінія «Здоров'я і безпека» є провідною та розкривається на всіх уроках в 7-9 класах, забезпечує формування здоров'язбережувальної компетентності учнів та компетенції безпечної поведінки, сприяє духовному, емоційному, соціальному та фізичному розвитку особистості, яка дотримується здорового способу життя та свідомо оцінює ризики небезпек.

Варто пам'ятати, що невід'ємними складниками всіх наскрізних ліній є *життєві навички*, відпрацювання яких відбувається на уроках з основ здоров'я. Це навички, які безпосередньо сприяють соціальному, психічному і духовному здоров'ю: навички ефективного спілкування, співпереживання, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, протидії тиску, погрозам, дискримінації, булінгу, спільної творчої діяльності та співробітництва, самооцінки, самоконтролю, самостійності мислення, аналізу проблем і прийняття зважених рішень, визначенню життєвих цілей і напрямів майбутньої діяльності, мотивація успіху та навички безпечної поведінки.

Зауважте, що освіта на основі життєвих навичок є провідною на уроках з основ здоров'я. Рекомендуємо оволодіти методикою розвитку життєвих навичок в учнів, пройшовши онлайн-курс на *порталі превентивної освіти «Освіта на основі життєвих навичок»* (режим доступу: <http://dlse.multycourse.com.ua/ua/>).

«Основи здоров'я» це освітній майданчик, який об'єднує питання здоров'я та безпеки життєдіяльності, передбачає розвиток здоров'язбережувальної компетентності.

Основними *особливостями програми* з основ здоров'я є те, що вона:

розкриває питання, що мають важливе значення для учнів;

враховує індивідуальні потреби та інтереси кожного й рівень соціально-психологічного розвитку;

має практичний характер, спрямований на формування життєвих навичок, що мають ключове значення для здорової та безпечної поведінки.

Зверніть увагу, що в освітньому процесі заклади загальної середньої освіти можуть використовувати лише підручники та навчально-методичні посібники (робочі зошити, зошити для практичних, різних видів діагностичних робіт тощо), що мають *грифи «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», «Схвалено для використання в освітньому процесі» або висновок «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах»*, перелік постійно оновлюється і доступний на офіційному вебсайті ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» (режим доступу: <https://imzo.gov.ua/pidruchniki/pereliki/>).

Перейшовши за посиланням <http://surl.li/anchw> можна ознайомитися з навчально-методичним забезпеченням з основ здоров'я.

На основі навчальної програми предмета «Основи здоров'я» вчитель складає календарно-тематичне планування з урахуванням навчальних можливостей учнів класу.

Треба зазначити, що реалізуюючи зміст програми, вчитель має право використовувати можливості *академічної свободи*, а саме: самостійний вибір послідовності викладання навчального матеріалу в межах одного навчального

року, але при цьому не порушуючи логіку викладання в межах розділу; зміни в орієнтовній кількості годин, передбачених програмою для вивчення тем або розділів, і часу проведення практичних занять, використання для цього резервних годин; деталізувати матеріал для вивчення та включати до змісту освіти приклади зі свого регіону.

Календарно-тематичне та поурочне планування здійснюється вчителем у довільній формі, у тому числі з використанням друкованих чи електронних джерел. Формат, обсяг, структура, зміст та оформлення календарно-тематичних планів і поурочних планів-конспектів є індивідуальною справою вчителя. Вчитель вільно обирає форми, методи і засоби досягнення навчальної мети та формування ключових компетентностей, що відповідають освітній програмі.

Зверніть увагу, що визначальними факторами при календарному та поурочному плануванні є врахування безпекової ситуації в регіоні, орієнтація на вікові особливості учнів, наближеність змісту уроків до реального життя, врахування сезонного характеру дії деяких факторів ризику, превентивність щодо поведінкових ризиків і проблем, спрямованість на розвиток особистих можливостей і прийняття загальнолюдських цінностей.

Резервні години можна використати для роз'яснювальної та інформаційної роботи щодо мінної небезпеки, правил поведінки у разі виявлення небезпечних предметів та відпрацювання дій у разі надзвичайної ситуації.

Оцінювання навчальних досягнень учнів здійснюється відповідно до орієнтовних вимог до оцінювання, затверджених *наказом МОН від 21.08.2013 № 1222 «Про затвердження орієнтовних вимог оцінювання навчальних досягнень учнів із базових дисциплін у системі загальної середньої освіти»* (режим доступу: <https://cutt.ly/bXTeukM>).

Об'єктом оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров'я є емоційно-ціннісне ставлення до навколишньої дійсності, дотримання правил безпечної поведінки учнів у життєвих ситуаціях, сформованість умінь і навичок. Зміст завдань для перевірки навчальних досягнень з теми має відповідати очікуваним результатам навчання учнів, визначеним програмою, та критеріям оцінювання. Зауважте, що завдання для тематичної перевірки повинні бути спрямовані на виявлення рівня застосування знань і вмінь учнів у реальних життєвих умовах.

Особливість оцінювання здоров'язбережувальної діяльності учня полягає в тому, що оцінка має мотивувати до навчання, виконувати функцію заохочення до позитивних змін у знаннях, уміннях і навичках.

Основними видами оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров'я є *поточне та підсумкове* (тематичне, семестрове, річне).

Контрольні роботи у процесі вивчення предмета «Основи здоров'я» не передбачені. Виставляючи семестрову оцінку обов'язково враховуйте динаміку особистих навчальних досягнень учня/учениці протягом семестру.

Річне оцінювання здійснюється на підставі семестрових або скоригованих семестрових оцінок. Річна оцінка не обов'язково є середнім арифметичним від оцінок за I та II семестри, під час виставлення річної враховуємо динаміку

особистих навчальних досягнень учня/учениці з предмета протягом року, важливість тем, які вивчалися в I та II семестрах, тривалість їхнього вивчення та складність змісту, рівень уміння учня/учениці робити узагальнення та застосовувати набуті знання.

Зауважте, що практичні завдання з основ здоров'я проводяться у межах певного уроку і є його невід'ємною частиною, тому окремо практичні завдання не оцінюються, оцінювання практичних навичок може бути вибіркоким.

Ведення класного журналу.

Вимоги до ведення класного журналу регламентуються наказами Міністерства освіти і науки України від 03.06.2008 № 496 «Інструкція з ведення класного журналу учнів 5-11 (12) класів ЗНЗ» (режим доступу: <https://cutt.ly/QXTeE2H>), від 10.05.2011 № 423 «Про затвердження єдиних зразків обов'язкової ділової документації у загальноосвітніх навчальних закладах усіх типів і форм власності» (додаток 2. Вказівки до ведення класного журналу, режим доступу: <https://cutt.ly/qXTeOjn>).

Під час організації освітнього середовища вчителям основ здоров'я необхідно керуватись наказом Міністерства освіти і науки України від 09.12.2009 № 1114 «Про затвердження Примірного Положення про навчальний кабінет з основ здоров'я загальноосвітніх навчальних закладів» (режим доступу: <http://surl.li/khlbq>) та наказом Міністерства охорони здоров'я України від 25.09.2020 № 2205 «Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти» (режим доступу: <http://surl.li/khlav>).

Відповідно до листа МОН від 16.08.23 року № 1/12186-23 «Про організацію 2023/2024 навчального року в закладах загальної середньої освіти» (режим доступу: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/89791/) та необхідністю навчання в безпечних для життя та здоров'я умовах, у календарно-тематичному плануванні з предмета «Основи здоров'я» важливо враховувати можливість організації освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання.

Реалізація освітньої траєкторії учнями може бути організована за схемою «знання» – «уміння» – «ставлення» – «життєві навички», що сприятиме формуванню мотивації учнів на безпечну поведінку та здоровий спосіб життя. Використання на уроках інтерактивних вправ та онлайн-сервісів – дієвий інструмент для набуття практичних умінь і формування ставлення учнів до здорового способу життя, усвідомлення знань щодо збереження здоров'я і уникнення небезпеки. Зверніть увагу на сервіси Google sites, Wizer.me, Live Worksheets для створення інтерактивного робочого аркуша.

Важливим під час дистанційного навчання є використання методу проєктів на уроках основ здоров'я. Завдяки сервісам Prezi (<https://prezi.com/>), Canva (<https://www.canva.com/>), Google Sites (<https://sites.google.com/>) учні мають змогу у захоплюючій формі презентувати продукт власного дослідження.

Для організації освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання пропонуємо звернути увагу на Посібник МОН

«Організація дистанційного навчання в школі: методичні рекомендації» (режим доступу: <http://surl.li/edjce>).

Акцентуємо увагу, що основою дистанційного освітнього процесу має бути контрольована інтенсивна самостійна робота учня та дієвий зворотний зв'язок. Важливо, щоб в учнів були чіткі інструкції щодо завдань, які необхідно виконати, доступ до теоретичних і практичних матеріалів, електронних посібників (на сайті ІМЗО, розділ «Електронні версії підручників», режим доступу: <https://cutt.ly/eXTrPQG>), навчальних відеороликів і регулярний зворотний зв'язок щодо оцінки досягнутих результатів навчання.

Зацікавити учнів до роботи, захопити увагу атмосферою змагання та підвищити їхню активність допоможуть інтерактивні вправи, квізи, вебквести, які можна створити, користуючись онлайн-ресурсами та платформами: LearningApps.org (приклади завдань з предмету:

<https://learningapps.org/watch?v=pnhr6ux1n22>),

[Kahoot](#)

(<https://play.kahoot.it/v2/lobby?quizId=71578e8f-cdf2-4e4a-8f95-f6e4caac6a76>),

[Quizizz](#)

(<https://quizizz.com/embed/quiz/62669ff3d81345001fe1d365>),

[Wordwall](#)

(<https://wordwall.net/ru/resource/55144471>).

Навчальні ігри мотивують, сприяють розвитку комунікативних навичок, навчають критичному мисленню для розв'язання проблем та заохочують до роботи в команді.

Для організації процесу рефлексії або обговорення важливої проблеми, можна скористатися такими віртуальними дошками:

сервіс «Padlet» – мережевий сервіс для створення електронної стіни;

сервіс «Collaboard» – універсальний онлайн-сервіс для роботи з нотатками-стікерами;

сервіс «Jamboard» – віртуальна дошка, де можна в реальному часі працювати з нотатками.

З огляду на існуючу *загрозу психічному здоров'ю* учасників освітнього процесу внаслідок збройної агресії російської федерації, Міністерство освіти і науки України розробили методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» для педагогічних працівників, психологів і соціальних педагогів закладів освіти» (режим доступу: <https://cutt.ly/9XTr3v1>).

Доцільно проводити бесіди, психологічні хвилинки, виконувати різні вправи та завдання, руханки, метою яких є зменшення емоційного напруження та стресу в учнів. Пропонуємо добірку матеріалів психологічної підтримки та допомоги за покликанням: <http://surl.li/cnuhc>. На сайті Нової української школи розміщено короткі анімаційні відео для дітей і дорослих із демонстрацією вправ, що допоможуть заспокоїтися та зняти психоемоційну напругу (режим доступу: <https://cutt.ly/pXnIJRi>).

Зверніть увагу на Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?» ініційованої першою леді України Оленою Зеленською. У межах кампанії створено спеціальну сторінку: <http://howareu.com>, де запропоновані контакти, посилення, поради, продукти, техніки та методики, які допоможуть піклуватися про ментальне здоров'я.

Основним вектором у надскладних умовах сьогодення, на уроках з основ здоров'я має стати набуття знань, умінь і навичок безпечної поведінки в

умовах надзвичайного стану, забезпечення фізичного, психічного, соціального і духовного благополуччя особистості. Важливим є проведення систематичної роз'яснювальної та інформаційної роботи щодо мінної небезпеки, правил поведінки у разі виявлення небезпечних предметів, ризиків пов'язаних з викликами війни.

Зверніть увагу на матеріали електронного навчально-методичного посібника «Уроки безпеки в закладах загальної середньої освіти: поради вчителю до нового 2022/23 навчального року», розроблений фахівцями Полтавської академії неперервної освіти ім. М. В. Остроградського (режим доступу: https://drive.google.com/file/d/1P3jN85uFsrqqbMUl648pqGLPXTMV_6Ga/view?usp=sharing).

Посібник містить корисні посилання щодо виховання в учасників освітнього процесу свідомого ставлення до власної безпеки та цінності життя, підвищення їхнього інформаційно-просвітницького рівня з питань мінної безпеки та психоемоційної підтримки.

Щоб організувати безпечне освітнє середовище для своїх учнів, вчитель має володіти певними навичками. Одна з них – навичка домедичної допомоги. На сайті студії онлайн-освіти EdEra можна пройти безкоштовний курс для вчителів з *домедичної допомоги*. Курс про те, як діяти вчителю в разі непередбачуваної ситуації, як навчити учнів діяти самостійно (режим доступу: <https://cutt.ly/IXTr6l>).

Для вчителя важливо удосконалювати компетенції безпекових питань та володіти інформацією щодо вибухонебезпечних предметів, дій у разі їх виявлення. Зверніть увагу на безоплатний *курс із мінної безпеки* «Навчання з попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів (EORE)» від ГО «Асоціація саперів України» на освітній онлайн-платформі Prometheus. На курсі отримаєте знання і навички щодо навчання дітей правил безпечної поведінки в умовах наявності загроз від мін та вибухонебезпечних предметів (режим доступу: <https://cutt.ly/eXTtOW9>). ЮНІСЕФ спільно з Державною службою надзвичайних ситуацій та Міністерством з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України підготували серію освітніх відео про ризики вибухонебезпечних предметів (режим доступу: <http://surl.li/khxig>). На сайті Міністерства освіти і науки України розміщені навчально-методичні матеріали з мінної безпеки (режим доступу: <http://surl.li/kdmpy>).

Діти вже більше року перебувають у контексті війни, звісно виклики війни вплинули не лише на успішність здобувачів освіти, а й на здоров'я дітей. На уроках основ здоров'я необхідно систематично спрямовувати свою роботу на зміцнення фізичного здоров'я учнів. Саме тому важливо впроваджувати здоров'язбережувальні технології. Детально ознайомитися із здоров'язберігаючими технологіями можна за посиланням: <http://surl.li/khxps>.

Освітнє середовище має стати простором для здоров'я. Рекомендуємо на рівні закладу освіти впроваджувати «Модель здорової школи», що включає вісім складових, які необхідні закладу освіти для формування здоров'язбережувального та безпечного простору, розвитку навичок здорової поведінки. На сайті україно-швейцарського проєкту «Діємо для здоров'я»

(режим доступу: <http://iz.isuo.com.ua/>) розміщені матеріали щодо особливостей розбудови «Здорової школи».

Особливу увагу приділіть превентивній освіті щодо попередження вживання дітьми та учнівською молоддю наркотичних і психотропних речовин, ураховуючи психологічно-емоційну нестабільність дітей пов'язану з викликами війни. Звертаємо увагу *Лист МОН від 13.05.2022 р. №1/15119-22 «Про здійснення превентивних заходів серед дітей та молоді в умовах воєнного стану в Україні»* (режим доступу: <https://cutt.ly/tXTtuH5>) та *Лист МОН №1/3663-22 від 25.03.2022 року «Щодо запобігання торгівлі людьми в умовах воєнної агресії»* (режим доступу: <https://cutt.ly/OXTtLvg>). На сайті МОН розміщені матеріали щодо запобігання ризику втягнення молоді до ситуацій торгівлі людьми (режим доступу: <http://surl.li/eqpww>).

Зважаючи на відсутність спілкування у межах шкільного середовища та навчання з використанням дистанційних технологій значно зросла кількість часу, який учні проводять онлайн. Діти відкриті до ризиків у цифровому середовищі. Варто акцентувати увагу на *цифровій безпеці дітей*. Корисним для використання у роботі будуть матеріали розміщені на сайті Міністерства освіти і науки України (режим доступу: <http://surl.li/lnfw>). На освітній платформі Prometheus, учасникам освітнього процесу, варто пройти практичний курс «Безпека в інтернеті під час війни» створений із метою сформувати вміння, необхідні для критичного сприйняття інформаційного простору, безпечного використання сучасних технологій та ефективного оперування цифровими інструментами, зокрема соцмережами (режим доступу: <http://surl.li/khyea>).

Особливості навчально-методичного забезпечення предмета «Основи здоров'я».

Реалізація компетентнісного підходу спонукає вчителя до модернізації своєї професійної діяльності.

При плануванні і здійсненні освітнього процесу уроків основ здоров'я вчителю необхідно ознайомитися:

з основними засадами Закону України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» (<https://cutt.ly/tXTy9Dc>);

Національною стратегією розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, схваленою Указом Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020 (<https://cutt.ly/pXTuqJx>).

Про затвердження плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2023 рік, розпорядження Кабінету міністрів України від 24 лютого 2023 р. № 174-р (<http://surl.li/fcsxy>);

Концепцією безпеки закладів освіти, розпорядження Кабінету Міністрів України від 7 квітня 2023 р. № 301-р (<http://surl.li/gsqbu>);

із сучасною Концепцією розвитку системи громадського здоров'я, розпорядження Кабінету Міністрів України від 30 листопада 2016 р. № 1002-р (<https://cutt.ly/GXTuucQ>);

Концепцією розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р (<https://cutt.ly/rXTudO7>);

Національним планом заходів щодо неінфекційних захворювань для досягнення глобальних цілей сталого розвитку, розпорядження Кабінету Міністрів України від 26 липня 2018 р. № 530-р (<https://cutt.ly/1XTuj1E>);

постановою Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 р. № 305 Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку (<https://cutt.ly/7XTunWY>);

Військові дії на території України змушують перебувати у сильному напруженні не тільки дітей, а й учителів. Учитель також переживає стресові реакції від змін освітнього процесу у новому навчальному році. Емоційно-психологічний стан учителя безпосередньо впливає на емоційний стан учнів, атмосферу в класі та на освітній процес в цілому. Кожен освітянин повинен піклуватися про власне психічне здоров'я, а особливо – вчитель основ здоров'я, який своїм прикладом надихає та мотивує своїх учнів на безпечний і здоровий спосіб життя. У реаліях сьогодення, для вчителя, надзвичайно важливо навчитися зберігати спокій, не панікувати, віднаходити власні ресурси стійкості та життєвої енергії й акумулювати свої сили для ефективної реалізації освітнього процесу.

Переглянути кращі практики відновлення особистісного ресурсу, оволодіти навичками психоемоційної саморегуляції та самодопомоги можна на сайті ІМЗО (режим доступу: <https://cutt.ly/eXTisxg>).

Підбираючи навчально-методичний комплекс для вивчення предмета «Основи здоров'я», рекомендуємо до використання **посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відеолекції, навчальні відео, інші джерела:**

Сайт Міністерства охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/>.

Портал превентивної освіти – підручники, посібники, розробки уроків, презентації, відео, мультфільми. URL: <https://autta.org.ua/>.

Сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/reaguvannya-na-nadzvichayni-situacii>.

Сайт Дитячого фонду ООН UNICEF. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/>.

Сайт Державної служби України з надзвичайних ситуацій. URL: <https://dsns.gov.ua/>.

Платформа #Stop_sexтинг. Безпека дитини в інтернеті. URL: <https://stop-sexting.in.ua/>.

Сайт «Товариство Червоного Хреста України» – брошури та інші матеріали. URL: <https://redcross.org.ua/information/#collapse994653917>.

Сайт Клінік, дружніх до молоді. URL: <https://kdm-ldd.org.ua/kdm/>.

Сайт благодійної організації «Світло Надії». URL: <http://www.lightofhope.com.ua/>.

Благодійний Фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї». URL: <http://www.womanhealth.org.ua/>.

Громадська організація Дитячий фонд «Здоров'я через освіту». URL: <http://www.helte.org.ua/ua/about>.

Громадська організація «Асоціація саперів України». URL: <https://www.uda.org.ua/>.

Координатор проєктів ОБСЄ. Чат-бот з протидії торгівлі людьми «Залишайся в безпеці». URL: <http://surl.li/kigix>.

Проєкт «Про здорове» – рекомендації зі здорового харчування, схвалені МОЗ України. URL: <http://www.prozdorove.com.ua/>.

Сайт «Шкільне життя» – конспекти уроків та позаурочна робота. URL: <https://www.schoollife.org.ua/usi-uroky-osnovy-zdorovya/>.

ТОВ «Всеосвіта»: Основи здоров'я – методичні матеріали. URL: <https://vseosvita.ua/test?cat=61>.

Освітній проєкт для вчителів «На урок», інтерактивні завдання для контролю знань і залучення учнів до активної роботи у класі та вдома.. URL: <https://naurok.com.ua/test>.

Сайт вчителя основ здоров'я, громадянської освіти та історії Дякова Василя, переможця національної премії Global Teacher Prize Ukraine (2020). URL: <https://sites.google.com/site/vasildakiv70/>.

Сайт вчителя Основ здоров'я Закшевської Алевтіни Анатоліївни, вчитель основ здоров'я Піщанська ЗОШ І-ІІІ ст. Руханки. URL: <https://sites.google.com/site/zakchevska/proekty>.

Відеоуроки всеукраїнського туру конкурсу «Учитель року» у номінації «Основи здоров'я». URL: <https://www.youtube.com/channel/UCzGQlfAdAM9ihVNJ5aLE7-w>.

Із метою розвитку професійних компетентностей рекомендуємо скористатися такими електронними ресурсами:

Гозак С.В. Здоров'я дітей в умовах сучасних викликів. ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзеєва НАМН України». URL: <http://amnu.gov.ua/zdorov-ya-ditej-v-umovah-suchasnyh-vyklykiv/>.

Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Київ, 2010. № 1. С. 57–60. URL: <https://cutt.ly/rXlla2m>.

Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. Тернопіль: Осадца В.М., 2019. 400 с. URL: <https://cutt.ly/uXIIU4R>.

Освітні технології: навч.-метод. посіб. / О.М. Пехоти. – К.: А.С.К., 2001. 256 с. URL: <https://cutt.ly/eXaQjND>.

Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. – К.: А.С.К., 2004. – 192 с. URL: <https://cutt.ly/3XaQdFC>.

Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни: посіб. URL: <https://cutt.ly/EXmrroB>.

Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. 724 с. URL: <https://cutt.ly/SXaQryY>.

*Ярошенко Т.І.,
методист відділу розвитку природничих*

*та математичних дисциплін
Полтавської академії неперервної
освіти ім. М.В. Остроградського*