

**Методичні рекомендації
щодо організації освітнього процесу з основ здоров'я та соціальної і
здоров'язбережувальної освітньої галузі в закладах загальної середньої
освіти Полтавської області у 2023-2024 навчальному році**

Методичні рекомендації щодо реалізації соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі у 5-6 класах Нової української школи

Пріоритетами сучасної освіти є збереження життя і здоров'я учнів, формування успішної самодостатньої особистості учня/учениці, який володіє знаннями й практичними вміннями сприятливими для збереження та розвитку як власного здоров'я так і оточуючих, дбає про безпеку і добробут. Наше завдання полягає у створенні умов для забезпечення гармонійного фізичного, соціального психічного розвитку та добробуту учня, сприяти формуванню у здобувачів освіти рис відповідального громадянина зі сформованими життєвими компетентностями, ціннісними установками.

Реалізація цього завдання здійснюється через соціальну і здоров'язбережувальну освітню галузь у 5-6 класах Нової української школи. З 1 вересня 2023 року учні 5-6 класів продовжать навчатися за новою освітньою програмою, метою якої є розвиток ключових компетентностей та вміння застосовувати набуті знання і навички у життєвих ситуаціях. Реалізація засад реформи передбачає ґрунтовне опрацювання нормативної бази, використання дієвих підходів до навчання та пошук ефективного педагогічного інструментарію.

Організація освітнього процесу з соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі у 5-6 класах НУШ в 2023/2024 навчальному році здійснюватиметься відповідно до законів України «Про освіту» (режи доступу: <http://surl.li/ixnq>), «Про повну загальну середню освіту», (режи доступу: <http://surl.li/mfrk>), «Про внесення змін до деяких законів України в сфері освіти щодо врегулювання окремих питань освітньої діяльності в умовах воєнного стану» (№7325 від 28.04.2022) (режи доступу: <http://surl.li/dqqpf>); Указу Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» (режим доступу: <https://cutt.ly/LXWY9hR>); постанови Кабінету Міністрів України від 28 липня 2023 року № 782 «Про початок навчального року під час воєнного стану в Україні» (режим доступу: <http://surl.li/jqanc>); розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. №988-р «Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року» (режи доступу: <http://surl.li/adyhc>); Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України від 25.09.2020 №2205, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 10 листопада 2020 р. за №1111/35394 (режи доступу: <http://surl.li/vskk>); Державних стандартів повної загальної середньої освіти: на рівні базової середньої освіти: в 5-6 класах – Державного стандарту базової середньої освіти (затвердженого постановою

Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. №898) (режи доступу: <http://surl.li/mfre>); в 7-9 класах – Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти (затвердженого Постановою КМУ від 23 листопада 2011 року №1392) (режи доступу: <http://surl.li/kfxyf>).

Метою соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі є розвиток особистості учня, який здатний до самоусвідомлення, гармонійної соціальної та міжособистісної взаємодії, спрямованої на збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, дбає про безпеку, виявляє підприємливість і професійну зорієнтованість для забезпечення власного й суспільного добробуту.

Компетентнісний потенціал соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі та базові знання зазначені в додатку 15 Державного стандарту базової середньої освіти (режим доступу: <https://cutt.ly/CXE6CWN>).

Вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів із соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі зазначені в додатку 16.

Типовим навчальним планом Типової освітньої програми для 5 – 9 класів закладів загальної середньої освіти, затвердженої наказом МОН від 19.02.2021 р. № 235 (режим доступу: <https://cutt.ly/pXWUTKL>) для реалізації соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі рекомендовано 1,5 або 1 година на тиждень: 1,5 год на тиждень – для класів закладів загальної середньої освіти з навчанням українською мовою (додаток 3 до Типової освітньої програми); 1 год на тиждень – для класів з навчанням мовою корінного народу або національної меншини поряд з державною мовою чи з навчанням українською мовою та вивченням мови корінного народу або національної меншини (додаток 4 до Типової освітньої програми).

Згідно з *Типовою освітньою програмою для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти* реалізація соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі здійснюється через інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» (5-9 класи). Разом з тим, заклад освіти може включити у навчальний план освітньої програми один із запропонованих Типовою освітньою програмою курсів морального спрямування: «Етика», «Вчимося жити разом», «Культура добросусідства», «Духовність і мораль в житті людини і суспільства».

Обсяг тижневого навчального навантаження цієї освітньої галузі становить від 1 до 3 годин (*рекомендовано – 1,5 години*). Кількість годин розподілено на вивчення:

інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» – 1 година;

Етики/Культури добросусідства/Інших курсів морального спрямування – 0,5 годин.

Реалізувати соціальну і здоров'язбережувальну освітню галузь в освітній програмі закладу освіти можливо наступним чином: перший варіант – у навчальний план включається інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» (1,5 год на тиждень); другий варіант - у навчальний план включається інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» (1 год на тиждень) у поєднанні з одним із навчальних курсів: «Етика», «Вчимося жити

разом», «Культура добросусідства», «Духовність і мораль в житті людини і суспільства» (0,5 год на тиждень). Обираючи другий варіант реалізації освітньої галузі СЗО слід пам'ятати, що освітня галузь СЗО є цілісною як за базовими знаннями, так і за обов'язковими результатами навчання. Тому розробляючи відповідні навчальні програми вчителю необхідно внести корективи в обрані модельні навчальні програми, так щоб зазначені курси були взаємоузгодженими та доповнювали один одного.

Заклад освіти може зменшити кількість навчальних годин на вивчення соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі включно до мінімального показника (1 год на тиждень). У такому разі задля забезпечення виконання вимог Державного стандарту Міністерство освіти і науки України рекомендує у навчальний план включати *тільки інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут»*.

Резерв навчальних годин (різниця між рекомендованою та мінімальною кількістю годин) становить 0,5 години, який може бути розподілений між обов'язковими для вивчення та вибірковими освітніми компонентами.

У 2023/2024 навчальному році в закладах загальної середньої освіти продовжується поетапне впровадження інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для учнів 5-6 класів за модельними навчальними програмами, які розміщені на офіційному сайті Міністерства освіти і науки України за покликанням: <http://surl.li/aacbo>. Станом на червень 2023 року до переліку модельних навчальних програм соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі, які затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 12.07.2021 №795 та надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», входять:

- 1) модельна навчальна програма інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 5–6 класів (авт. Гущина Н. І., Василяшко І. П.).
- 2) модельна навчальна програма інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 5–6 класів (авт. Василенко С. В., Коваль Я. Ю., Колотій Л. П.).
- 3) модельна навчальна програма інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 5–6 класів (авт. Хитра З. М., Романенко О. А.).
- 4) модельна навчальна програма інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 5–6 класів (авт. Шиян О. І., Дяків В. Г. та ін.).
- 5) модельна навчальна програма інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 5–6 класів (авт. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та ін.).

Зауважте, що автори модельної навчальної програми перетворюють орієнтири для оцінювання з Державного стандарту в очікувані результати навчання, яких потрібно досягти на кінець циклу навчання. Отже, завдання вчителя полягає у тому, щоб на уроках відповідної тематики створити умови для покрокового наближення учнів до їх досягнення.

Організацію навчання інтегрованих курсів соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі у 5-6 класах Нової української школи у нових реаліях часу необхідно здійснювати, враховуючи:

– дотримання наступності між початковою та основною школами;

- вибір технологій, методів, прийомів, засобів організації освітнього процесу відповідно до матеріально-технічних можливостей;
- якісно організовану систему оцінювання навчальних досягнень учнів (поточне, формувальне оцінювання, підсумкове оцінювання). Важливо не перевантажувало дітей.
- психоемоційний стан дітей.

Зверніть увагу, на сайті Інституту модернізації змісту освіти розміщено навчально-методичне забезпечення освітньої галузі для вчителя 5-6 класів (режим доступу: <https://cutt.ly/QXWJ4iB>).

На основі обраної модельної програми інтегрованого курсу вчитель розробляє навчальну програму, яка затверджується педагогічною радою закладу освіти. Поєднувати у навчальній програмі різні модельні навчальні програми неприпустимо.

У створенні навчальної програми педагогу варто звернути увагу на такі аспекти:

1. Навчальна програма має містити опис результатів навчання учнів з інтегрованого курсу в обсязі не меншому, ніж встановлено відповідною модельною навчальною програмою. За потреби очікувані результати навчальної діяльності можна конкретизувати.
2. Потрібно зазначити кількість годин, необхідну для провадження послідовності досягнення результатів навчання учнів з інтегрованого курсу/предмета за розділами/модулями та темами.
3. Навчальна програма також може містити проблемні питання та визначати базові знання, окреслені в Державному стандарті базової середньої освіти, на які буде акцентована увага під час вивчення певних тем.

Звертаємо увагу, при розробці власної навчальної 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/модуля; зміни в орієнтовній кількості годин, передбачених програмою для вивчення тем або розділів/модулів, та часу проведення практичних занять, використання для цього резервних годин; деталізувати матеріал для вивчення та включати в зміст освіти приклади зі свого регіону, доповнювати тематику практичних/творчих робіт, вилучати окремі питання, з метою уникнення надмірної деталізації змісту навчального матеріалу. *Зверніть увагу, загальний обсяг таких змін може досягати 20%.*

Час, що необхідний для досягнення визначених програмою результатів навчання (кількість годин на вивчення теми), визначається вчителем залежно від рівня попередньої підготовки учнів, обраної методики навчання та від форматів навчання тощо.

Календарно-тематичне планування вчитель укладає у найбільш прийнятній для нього формі, порядок вивчення тем та розподіл часу на їх вивчення має відповідати прописаним у змісті програми.

У календарно-тематичному плануванні варто передбачити наступне: № з/п, Тема, Діяльність, Очікувані результати, Програмне забезпечення та інформаційні ресурси, Дата, Примітки.

Оскільки календарно-тематичне планування є складовою частиною навчальної програми, воно затверджується разом з нею педагогічною радою освітнього закладу.

Зверніть увагу, реалізацію модельних навчальних програм забезпечують підручники з грифом «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ МОН від 08.03.2023 № 254 «Про надання грифа «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» підручникам для 5 та 6 класів закладів загальної середньої освіти» (режим доступу: <http://surl.li/kieml>).

Електронні версії підручників з соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі для 5-6 класів можна знайти на сайтах:

- ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» (режим доступу: <http://surl.li/jgdy>);
- «Шкільні підручники» (режим доступу: <https://cutt.ly/tXE5Rsp>);
- «Знайшов» (режим доступу: <http://surl.li/kgavn>).

Оцінювання навчальних досягнень учнів 5-6 класів, які здобувають освіту відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти, здійснюється згідно з наказом Міністерства освіти і науки України №289 від 01.04.2022 «Про затвердження методичних рекомендацій щодо оцінювання навчальних досягнень учнів 5-6 класів, які здобувають освіту відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти» (режим доступу: <http://surl.li/cooqr>). У даному нормативному документі в додатку 2 наведено загальні критерії оцінювання, які можна взяти за основу для розробки конкретизованих критеріїв оцінювання за соціальною і здоров'язбережувальною освітньою галуззю (наприклад, конкретизувати об'єкти вивчення, методи досліджень тощо).

Заклади освіти мають право на свободу вибору форм, змісту та способів оцінювання, що має бути протокольно зафіксовано в рішенні педагогічної ради. Основними видами оцінювання навчальних досягнень учнів є *формувальне, поточне та підсумкове: тематичне, семестрове, річне*. Семестрова та річна оцінки можуть підлягати коригуванню.

Оцінювання може здійснюватися за системою оцінювання, яка визначена законодавством, або за власною шкалою. Якщо заклад освіти використовує власну шкалу, то має визначити правила переведення загальної оцінки результатів навчання семестрового та річного оцінювання до системи, яка визначена законодавством, для виставлення у Свідоцтво досягнень. На сайті НУШ можна ознайомитися з методичними рекомендаціями МОН щодо оформлення свідоцтва про досягнення для 5-6 класів НУШ (режим доступу: <http://surl.li/ifxwh>).

Оцінювання має бути зорієнтованим на визначені Державним стандартом базової середньої освіти ключові компетентності та наскрізні вміння й передбачені навчальною програмою очікувані результати навчання для відповідного періоду освітнього процесу.

Перед виставленням семестрової оцінки установлюють навчальний прогрес учня/учениці за групами результатів (у рівнях або балах). З соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі визначено *4 групи результатів*.

На завершення 6 класу в учнів мають бути сформовані компетентності за всіма 4 групами результатів:

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

Приймає рішення для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я і добробуту, прогнозує наслідки та шукає альтернативні шляхи вирішення проблемних ситуацій;

Усвідомлює цінність здоров'я, безпеки та добробуту, дотримується здорового способу життя, культури харчування, правил доброзичливого спілкування та оцінює наслідки і ризики для здоров'я і суспільства;

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

Важливим результатом навчання за визначеними напрямками є формування в учнів *життєвих умінь*, зокрема щодо ухвалення рішень, розв'язання проблем, розвитку творчого та критичного мислення, комунікації, самооцінки та почуття гідності, протистояння негативному психологічному впливу, подолання негативних емоцій та стресу, а також співчуття і відчуття себе громадянином.

Формувальне оцінювання є важливим елементом освітнього процесу, засобом підтримки учнів у навчанні, мотивацією до навчання. Це оцінювання, яке допомагає учню «навчитися вчитися». Йдеться про надання усного та письмового зворотного зв'язку, індивідуальні та групові консультації щодо допомоги у виправленні типових помилок, надання порад щодо подальшого навчання. Звернись увагу може здійснюватися у формі самооцінювання, взаємооцінювання учнів, оцінювання з використанням окремих інструментів: карток, шкал, щоденника спостереження вчителя, портфоліо результатів навчальної діяльності учнів тощо. Формувальне оцінювання стосується динаміки розвитку компетентностей та особистісного розвитку. На його основі відбуватиметься адаптація здобувачів освіти після 4 класу до вимог освітнього процесу у 5 класі та розвиток здатності учнів до співпраці і рефлексії.

Ознайомитися з орієнтовним переліком інструментів формувального оцінювання можна в Додатку 1 до *листа Міністерства освіти і науки України від 06.08.2021 №4.5/2303-21 «Методичні рекомендації щодо особливостей організації освітнього процесу в першому (адаптивному) циклі / 5 класах закладів загальної середньої освіти за Державним стандартом базової середньої освіти в умовах реалізації концепції «Нова українська школа»* (режим доступу: <http://surl.li/kgcmc>).

Щоденник спостережень не є регламентованим документом і його вчитель розробляє на свій розсуд. Це зручний інструмент для формувального оцінювання. Педагог сам визначає формат цього інструмента (електронний чи паперовий). У щоденнику спостережень варто зазначати результати взаємооцінювання і самооцінювання. Вчитель сам визначає на досягнення

яких результатів навчання варто акцентувати увагу на певному уроці. Фіксуючи такі результати навчання на сторінці щоденника спостережень, педагог одночасно може визначати, з якою групою загальних результатів навчання з Державного стандарту базової середньої освіти співвідноситься той чи інший результат.

Поточне оцінювання потрібно проводити систематично, щоб встановити рівень опанування навчального матеріалу учнями та скоригувати технології навчання. Поточне оцінювання здійснюється з метою допомогти учням усвідомити способи досягнення кращих результатів навчання. Головна функція поточного контролю – навчальна. Потрібно застосовувати завдання, запитання, тести тощо, щоб закріпити і повторити вивчений матеріал. Варто поєднувати індивідуальні форми роботи з фронтальною роботою класу.

Тематичне оцінювання пропонується здійснювати на основі поточного оцінювання. Для його проведення враховуються всі види навчальної діяльності, що підлягали оцінюванню протягом вивчення теми, з урахуванням динаміки навчальних досягнень учня. Проведення окремої діагностичної (контрольної) роботи не є обов'язковим.

Семестрове та підсумкове (річне) оцінювання результатів навчання здійснюють за 12-бальною системою (шкалою), а його результати позначають цифрами від 1 до 12. Наприкінці кожного семестру рекомендується провести семестровий контроль щодо сформованості в учнів груп загальних результатів навчання. Завдання для проведення семестрового контролю складаються вчителем на основі навчальної програми, охоплюють найбільш актуальні розділи й теми вивченого матеріалу, розробляються з урахуванням учителем навченості учнів, що дає змогу реалізувати диференційований підхід до навчання.

У Новій українській школі оцінюються освітні досягнення здобувачів освіти. Варто дотримуватися формули оцінювання: Знання, Уміння, Цінності.

Зверніть увагу, оцінювання результатів навчання в освітній галузі необхідно здійснювати на позитивному ставленні до кожного учня, і враховувати не рівень недоліків та прорахунків а рівень особистих досягнень.

За рішенням педагогічної ради заклад освіти може відмовитися від оцінювання навчальних досягнень учнів. За рішенням педагогічної ради (за потреби) заклад освіти може визначити адаптаційний період, впродовж якого не здійснюється поточне та тематичне оцінювання.

Важливим елементом системи оцінювання є *рефлексія*, якісний зворотний зв'язок. Саме рефлексія дає можливість усвідомити причини та зміст невдалої дії, проаналізувати ситуацію та знайти інші способи досягнення бажаного результату. Ознайомитися з методиками рефлексії можна на сайті Нової української школи (режим доступу: <https://cutt.ly/fXEr6Lv>).

Ведення класного журналу у 5-х класах регулюється *наказом Міністерства освіти і науки № 423 «Про затвердження єдиних зразків обов'язкової ділової документації у загальноосвітніх навчальних закладах усіх типів і форм власності»* (режим доступу: <http://surl.li/ceyxk>). З методичними рекомендаціями щодо заповнення сторінок класного журналу в 5-6 класах: соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь можна ознайомитися за посиланням: <http://surl.li/kgcvk>.

Зміст соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі структуровано за трьома змістовими лініями: *«Безпека»*, *«Здоров'я»*, *«Добробут»*.

Змістова лінія «Безпека» передбачає розвиток навичок безпечної поведінки вдома, школі та у навколишньому середовищі, прогнозування наслідків небезпечних дій, визначення впливів на вибір безпечної поведінки, дотримання правил дій у надзвичайних ситуаціях та свідомого ставлення до особистої безпеки й безпеки інших.

Змістова лінія «Здоров'я» спрямована на формування в учасників освітнього процесу здоров'язбережувальної компетентності та поведінки через набуття навичок здорового способу життя, розвиток позитивної самооцінки, критичного мислення, вмінь ухвалювати зважені рішення, відповідально ставитися до власного здоров'я та протидіяти негативним соціальним впливам.

Змістова лінія «Добробут» забезпечує розвиток етичної поведінки в соціумі, вміння вчитися і формування мотивації до навчання, усвідомлення важливості здорового способу життя для добробуту, розвиток підприємливості, фінансової грамотності, активного громадянства, культури споживання, забезпечення власного добробуту та сталого розвитку, спонуканні до благодійної діяльності учнів.

Зверніть увагу, враховуючи повномасштабну війну Російської Федерації проти України, змістова лінія *«Безпека»* є провідною на уроках інтегрованого курсу *«Здоров'я, безпека та добробут»*.

Соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь зосереджує навчання на формуванні безпечної, свідомої поведінки та відповідального ставлення до власного життя і здоров'я, що забезпечує дотримання таких принципів:

- партнерство між учнями і вчителем, який є фасилітатором освітнього процесу;
- діяльності;
- активна взаємодія всіх учасників освітнього процесу;
- навчання на ситуаціях, наближених до реального життя, важливих для безпеки, здоров'я, соціалізації та самореалізації учнів (моделювання поведінки, відпрацювання практичних навичок, аналіз життєвих ситуацій та інші).

Особливу увагу необхідно приділяти розвитку так званих *«soft skills»*: на уроках навчати комунікувати, дискутувати, сумніватися, відстоювати свою думку, конструктивно вирішувати конфлікти та ін. Велике значення має групова робота учнів та тренінгові заняття, які передбачають активну участь кожного, творчу співпрацю учнів між собою і з педагогом. Саме під час тренінгу значна увага приділяється практичним вправам та відпрацюванню життєвих навичок.

Сучасний учитель має навчити дітей знаходити інформацію і критично опрацьовувати її, застосовувати знання на практиці у життєво важливих ситуаціях та мотивувати їх до самореалізації, самовдосконалення та саморозвитку.

На уроках необхідно створити середовище інтегрованого навчання, де діти розвивають навички, які стануть необхідними в житті більше ніж підруникові теорія. Тому в основу такого навчання має бути покладено *діяльнісний підхід*, який покликаний змістити акценти в освіті на активну діяльність. Одне з основних завдань – організувати освітній процес у такий спосіб, щоб, крім знаходження інформації, учні могли б опрацювати її та використовувати в різних життєвих ситуаціях. Основою навчання має стати поєднання досвіду вдома та в школі; аналіз досвіду, знань та інтересів учнів. На заняттях навчаємо учнів самостійності, умінню створювати освітній продукт як результат спільної діяльності. У навчанні даної галузі перевага надається практичним роботам, дослідженням, спостереженням у навколишньому середовищі, моделюванню та прогнозуванню, вирішенню ситуативних завдань, а також практичній діяльності щодо безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях. Більш детально з прийомами реалізації діялісного підходу до навчання можна ознайомитися за посиланням: <http://surl.li/ixgov>.

Сучасні учні потребують постійної динаміки в діяльності, для них характерне «кліпове мислення», тим самим захищаючи себе від інформаційного перевантаження. Тому, у процесі навчання учнів, учителям необхідно використовувати короткі формати подачі інформації та пояснювати учню/учениці доцільність її дій. Упродовж уроку рекомендуємо вчителям 5-6 разів змінювати різні види діяльності.

Для того, щоб продемонструвати практичність курсу й створити умови для формування в здобувачів освіти життєвих навичок, рекомендуємо залучати провідних фахівців до обговорення життєво необхідних тем уроків (медсестер, пожежників, психологів, представників ДСНС, воїнів Збройних сил України).

Важливою складовою освітньої галузі є застосування *здоров'язберігаючих технологій*, мета яких – сформувати необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, їх використання в повсякденній діяльності. Наприклад, повноцінний та раціонально організований руховий режим. Діти сповнені надлишковою енергією і тому потребують якомога більшої фізичної активності під час навчання. Для підвищення загальної працездатності, зняття психоемоційної напруги та створення позитивної навчальної атмосфери варто застосовувати *руханки, фізкультхвилинки чи вправи-енергізатори*.

Систематичної уваги вчителя заслуговує *співпраця з батьками, дорослими членами сім'ї*. Необхідно постійно залучати батьків до спільного виконання завдань, спрямованих на моделювання здоров'язбережувальної компетентності дітей та навичок безпечної поведінки. Для прикладу: «Розробка алгоритму дій під час повітряної тривоги вдома», «Створення плакату ідей для добробуту країни», «Поради від рідних щодо заспокоєння і зняття стресу», «Прийняття зважених рішень щодо переходу дороги», «Обстеження безпеки своєї оселі», «Виконання вправ для формування правильної постави та гімнастики для очей», «Виконання руханок» тощо.

Пріоритетними питаннями змісту освіти у 2023-2024 н.р. є безпекові питання. Війна внесла корективи в усі сфери життя, освіта не стала винятком. Найбільш актуальними та затребуваними залишаються знання щодо збереження життєдіяльності учасників освітнього процесу в нових реаліях – небезпечних, кризових, непередбачуваних. Військові дії на території України, мінна загроза, ракетні удари – це реальна небезпека для нашого життя.

Створення безпечних умов перебування учасників освітнього процесу у закладах освіти, створення безпечного освітнього середовища є одним із головних пріоритетів держави в умовах дії правового режиму воєнного стану в Україні.

Повномасштабна війна на території України змінила наше повсякденне життя. Реалії сьогодення змушують корегувати освітній процес залежно від ситуації у регіоні. Тому, сьогодні перед вчителем стоїть завдання – не просто навчити, дати знання з освітньої галузі, а заспокоїти, порадити, навчити дітей справлятися з невизначеністю та складністю, виходити за межі страхів, які приносить час війни, дати життєві орієнтири та виховати повагу й свідоме ставлення до заходів безпеки.

Враховуючи військові дії на території України вбачаємо за необхідність доповнити у 2023/2024 навчальному році зміст модельних навчальних програм інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» питаннями особистої безпеки пов'язаними з ризиками воєнного часу.

Педагогам необхідно включити відповідні питання у зміст навчальної програми закладу, передбачивши їх вивчення на початку навчального року. Для цього рекомендуємо скористатися оновленою *навчальною програмою з основ здоров'я для 6-9-х класів для загальноосвітніх навчальних закладів, затверджена наказом МОН № 698 від 03.08.2022 року* (режим доступу: <https://cutt.ly/cXlzp9w>).

При розробці навчальної програми враховуйте безпекову ситуацію в регіоні та адаптуйте до умов, в яких працює освітній заклад. *Зосередити увагу варто на питаннях, що пов'язані з ризиками воєнного часу, зокрема: сигнали оповіщення населення, дії під час повітряної тривоги, обстрілу тощо, надійне і ненадійне укриття, протимінний захист та поводження з вибухонебезпечними і незнайомими предметами, правила евакуації, надання домедичної допомоги та психологічної самодопомоги тощо.* Певні акценти потрібно зробити на здорове харчування. Необхідно впроваджувати ті методи, прийоми, технології, які сприяють формуванню культури здорового харчування. Звичку правильного харчування необхідно виховувати, формувати у дітей розуміння залежності здоров'я і морально-психологічного стану від якісного харчування. Платформа Знаймо надаємо достовірну інформацію про збалансовану їжу й корисні звички за посиланням: <https://znaimo.gov.ua/>. На сайті україно-швейцарського проєкту «Діємо для здоров'я» можна завантажити матеріали щодо тарілки здорового харчування (режим доступу: <http://surl.li/kgpgg>).

Реалізація завдань інтегрованого курсу особливо актуальна в умовах воєнного стану, адже вони спрямовані на збереження життя майбутніх поколінь

українців. Навчання компетенціям безпечної поведінки повинно бути систематичним та довгостроковим, наближати уявлення про ризики та наслідки до реальності. Тематику безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях, допомоги собі та іншим варто повторювати з учнями враховуючи вікові особливості, фізичний, психічний та інтелектуальний розвиток учнів, їхні особливі освітні потреби.

Звертаємо увагу, що мінна безпека стане обов'язковим доповненням до інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут». Навчання ризикам, що пов'язані з вибухонебезпечними предметами, відтепер важливий і щонайголовніше базовий елемент освіти сучасних українців.

Зверніть увагу на вебсайт «Все про мінну безпеку» (режим доступу: <https://bezpeka.info/>) та бібліотеку корисних матеріалів «Спільнотека» (режим доступу: <https://spilnoteka.org/catalog/>), презентації для уроків із мінної безпеки, інтерактивні матеріали щодо викладання безпекових питань відкриті у вільному доступі для завантаження. На сайті UNICEF розміщені корисні матеріали для дорослих та дітей, щодо безпечної поведінки, правил мінної безпеки, безпеки у надзвичайних ситуаціях (режим доступу: <http://surl.li/kgjvyv>). Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій спільно з видавництвом «Ранок» розмістило у відкритому доступі книжку «Мінна безпека не без ПЕКа» (режим доступу: <http://surl.li/chpdr>).

Вчителям варто звернути 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>).

Акцентуємо увагу на життєвій необхідності формування *навичок домедичної допомоги*, самозахисту та психоемоційної саморегуляції. 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://courses.ed-era.com/courses/course-v1:EdEra-SmartOsvita+Med+1/about>).

Враховуючи щоденні стреси та емоційну напруженість, особливу увагу варто приділяти *психічному здоров'ю учасників освітнього процесу*. 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/EXIcY1h>).

З кращими практиками від Світлани Ройз, дитячого та сімейного психолога, можна ознайомитися за посиланням: <http://surl.li/brmsx>.

На сайті Інституту модернізації змісту освіти зібрані матеріали щодо посилення стресостійкості дітей для використання в роботі під час воєнних дій (режим доступу: <http://surl.li/btoop>).

На сайті Нової української школи можна ознайомитися з *10-20-секундними вправами-практиками* для стабілізації емоційно-психологічного стану та саморегуляції (режим доступу: <https://cutt.ly/SXRy76X>).

Рекомендовано використовувати відеоматеріали, що спрямовані на формування соціальної компетентності та інших ключових компетентностей, активної громадянської позиції, засвоєння моделі здорової та безпечної поведінки. Наприклад, створіть власний toolbox із соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі, що включатиме навчальні відеоролики, спрямовані на засвоєння правил безпечної поведінки в умовах війни, свідомої поведінки в суспільстві, відеоматеріали із прикладами життєвих ситуацій та історіями, що сприятимуть формуванню моральних якостей і засвоєнню учнями моральних норм поведінки, сюжети для засвоєння гігієнічних навичок, відеоматеріали щодо мінної безпеки, інтерактивні вправи безпечної поведінки в суспільстві та дій під час надзвичайних ситуацій.

Рекомендуємо до використання реалізації соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі наступні посилання:

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

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

Сайт Нової української школи. URL: <https://nus.org.ua/>

Портал превентивної освіти. URL: <http://autta.org.ua/>;

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

Сайт видавництва «Світлич». URL: <https://svitdovkola.org/pilot/5/zbd>;

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

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

Фізкультура/Руханка ранкова. Всеукраїнська школа онлайн. URL: <https://cutt.ly/pXIYB9K>;

Телеканал ПЛЮСПЛЮС цикл «Корисні підказки». URL: <https://plus-plus.tv/1plus1video>;

Канал «Цікава наука». URL: <https://cutt.ly/hXImw2E>;

Канал «Еспресо» – цикли передач «PRO здоров'я». URL: <https://cutt.ly/8XlmsqL>;

Відеовід каналу 1+1. Проєкт «Додай уваги на дорозі». URL: <https://cutt.ly/uXlnCuV>;

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

CultFood – соціальний проєкт покращення культури харчування. URL: <https://cultfood.info/>.

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/khkrcc>. 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 сприйняття 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/OXTeE2H>), 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) (<https://play.kahoot.it/v2/lobby?quizId=71578e8f-cdf2-4e4a-8f95-f6e4caac6a76>), [Quizizz](https://quizizz.com/embed/quiz/62669ff3d81345001fe1d365) (<https://quizizz.com/embed/quiz/62669ff3d81345001fe1d365>), [Wordwall](https://wordwall.net/ru/resource/55144471) (<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, посилання, 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/1P3jN85uFsrqgbMUI648pqGLPXTMV_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/khxiq>). 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 ефективного реалізації освітнього процесу. Переглянути кращі практики відновлення особистісного ресурсу, оволодіти навичками психоемоційної саморегуляції та самопомогі 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 I-III 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/UCzGQIfAdAM9ihVNj5aLE7-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. Марзєєва 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/rXIIa2m>.

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/eXaQiND>.

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/EXmrroRB>.

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*

