

## **Наталія БУГАЙЧУК,**

методист лабораторії виховної роботи комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

# **ЗАГАЛЬНОШКІЛЬНИЙ ПІДХІД ДО НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Коли в людини є народ,  
тоді вона уже людина.*

**Л. В. Костенко**

Патріотичне виховання здобувачів освіти є пріоритетним напрямом в національній системі освіти. Актуальність патріотичного та духовного виховання юного покоління зумовлюється також і процесом формування в Україні громадянського суспільства, становлення єдиної нації.

Російсько-українська війна є екзистенційною війною двох просторів – українського простору свободи і російського простору рабства. Російський агресор хоче зробити українську націю безідеологічною, знищити все українське, а українців поглинути як етнос, силоміць асимілювати, а не згодних вбити.

Війна спричинила ризики в усіх сферах життєдіяльності українців, вплинула і впливає на соціальний і психоемоційний стан кожного, спричиняє деструктивний вплив на формування та розвиток молодого покоління.

В цих умовах виховна робота набуває іншого змістового наповнення, потребує інших підходів до виховання та формування особистості, посилення певних змістовно-сміслових напрямків, має відповідати основним засадам державної політики у сфері української національної та громадянської ідентичності, стає складовою забезпечення національної безпеки України.

Метою виховної роботи в умовах російсько-української війни має бути формування особистості українця, який усвідомлює свою належність до української нації, свій політико-правовий зв'язок з Україною, українським народом, громадянським суспільством, усвідомлює свою відповідальність за розвиток успішної України.

Планування виховної роботи закладів загальної середньої освіти має задовольняти запит держави на формування особистості в умовах війни з врахуванням викликів російської війни проти України та ризиків для життя і життєдіяльності української нації.

Заплановані заходи мають бути спрямовані на поєднання навчання з національно-патріотичним вихованням, впровадженням принципів загальнолюдської моралі і духовності, розвитком творчих здібностей, талантів та забезпеченням соціального захисту учнів.

**Виховне середовище закладу загальної середньої освіти** також має сприяти формуванню особистості українця, тому що це середовище безпосереднього і опосередкованого впливу на дитину, що утворює сприятливі умови для особистісного і соціального розвитку учнів, розкриття їхніх здібностей, збагачення позитивного досвіду міжособистісної взаємодії, ціннісно-орієнтованої діяльності.

Інституційний аудит визначає три основні складові безпечного освітнього середовища:

- безпечні й комфортні умови праці та навчання;
- відсутність дискримінації та насильства;
- створення інклюзивного і мотивувального простору.

Позитивна атмосфера у дитячому колективі дуже важлива, існує безпосередній зв'язок між атмосферою, яка панує у класі, у школі, особливо на перервах, та освітніми досягненнями учнів. Тож надзвичайно важливо зробити так, аби учням було комфортно. Основні ознаки безпечного освітнього середовища – це довіра, доброзичливість, схвалення, толерантність.

Аби пересвідчитися в тому, що у колективі дійсно панує позитивна атмосфера, стежте за поведінкою дітей, проводьте відповідні опитування (можна робити їх анонімно). Запитання можуть бути такими:

- Чи почуваетесь ви в безпеці в нашому колективі? Класі? Школі?
- Скільки у вас друзів у нашому класі?
- Скільки у вас друзів поза нашим класом?
- Чи дотримуються учні нашого класу встановлених правил?
- Що ви хотіли б, аби інші учні та вчитель знали про вас?

За потреби на основі відгуків внесіть корективи у свою роботу, щоби забезпечити сприятливе освітнє середовище і завжди будьте поруч. Дорослі — головне джерело підтримки для дітей. Щирі розмови та спільна діяльність — це прояв любові і присутності. Намагайтеся бути прикладом, адже діти дивляться на вас і наслідують вашу поведінку. Поповнюйте внутрішній «павербанк» дитини. У цей складний час психоемоційних навантажень і дорослі і діти потребують більше позитивної «підзарядки».

**Будьте відкриті до обговорення теми війни.** Діти хочуть розуміти, що відбувається. Слухайте їх і чесно відповідайте на запитання. Якщо ви не знаєте відповідей, розміркуйте і шукайте їх разом із дитиною.

**Говоріть з дитиною про почуття.** Діти тривожаться, сумують, злятаються та хвилюються так само, як і дорослі. Війна забирає дитинство в дітей України, але жодна дитина не повинна страждати. Покажіть, що ви розділяєте ці почуття. Завдяки цьому дитина не залишиться з ними наодинці.

Незважаючи на пережиті жахи війни, діти в Україні також демонструють надзвичайну стійкість. Вони, незважаючи на складні ситуації, тримаються і підтримують ровесників та громади, волонтерять.

У важкі для всієї України часи, через військове вторгнення росії, вони намагаються бути корисними.

Волонтерство має багато напрямів, і кожен учень, хто відчуває потребу допомагати, може обрати цікаву або близьку йому сферу діяльності.

#### **Онлайн-волонтерство, або е-волонтерство.**

Ця діяльність реалізується вільно і свідомо на користь інших людей із єдиною умовою – вона має реалізуватися з допомогою інтернету. Наприклад, адміністративні завдання (модерація, координація), збирання пожертв, креативні завдання (створення вебсторінок, дизайн, редагування), реклама, інформаційне розповсюдження, долучення до українського кібервійська: приєднання до чатботів у Telegram, за допомогою яких можна блокувати канали розповсюдження дезінформації, розвінчувати міфи та фейки; віртуальне партизанство – надсилання скарг на прокремлівських агітаторів до адміністраторів соцмереж і чатів.

Доброчинна діяльність формує в учнів почуття відповідальності за доручену справу й тих людей, які потребують допомоги та підтримки, надає значущості їхній участі, допомагає на конкретних справах переконатися у власній спроможності розв'язувати проблеми своєї громади та згуртовувати небайдужих громадян і громадянок навколо їх розв'язання, знаходити ефективне партнерство.

Війна впливає на довкілля. Неправні втрати від війни вимірюються не тільки людськими життями, але й життями тварин. На жаль, необізнаність здобувачів освіти щодо правил поведінки з тваринами (як домашніми, так і безпритульними) також призводить до негативних наслідків (знуцання над тваринами, зараження небезпечними хворобами, травмування та каліцтво дітей).

Національно-патріотичне виховання підростаючого покоління – це завдання не лише закладів освіти, а і українського суспільства загалом. Утвердження української національної та громадянської ідентичності є одним із основних елементів формування здатності держави протистояти внутрішнім і зовнішнім безпековим загрозам, а, отже, набуває особливого значення для сфери національної безпеки і оборони. Постановою Кабінету Міністрів України від 30 липня 2024 р. № 864 затверджено **Державну цільову соціальну програму з утвердження української національної та громадянської ідентичності на період до 2028 року.**

Метою цієї програми є створення сприятливих умов та налагодження міжгалузевої взаємодії на загальнодержавному та регіональному рівні для реалізації державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності шляхом національно-патріотичного, військово-патріотичного виховання, громадянської освіти населення України, популяризації суспільно-державних (національних) цінностей України (самобутність, соборність, воля, гідність) та формування на їх основі української національної та громадянської ідентичності.

Впровадження програми забезпечить комплексний, державний підхід до національно-патріотичного виховання в закладах загальної середньої освіти і вирішення проблемних питань, які не можуть бути розв'язані засобами шкільного або територіального управління та потребують державної підтримки, належної координації діяльності суб'єктів відносин у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/864-2024-%D0%BF#Text>

#### **Актуальними залишаються такі форми роботи:**

- Щоденна загальнонаціональна хвилина мовчання для вшанування пам'яті загиблих унаслідок збройної агресії РФ о 9:00 годині (Указ Президента України «Про загальнонаціональну хвилину мовчання за загиблими внаслідок збройної агресії російської

федерації проти України» від 16 березня 2022 року №143/202).

- Уроки мужності, уроки стійкості, зустрічі з учасниками російсько-Української війни, волонтерами, відвідування військовослужбовців, які отримали поранення та проходять реабілітацію у медичних закладах, волонтерська діяльність.

У музеях при навчальних закладах створюйте і *постійно оновлюйте стенди*, що відображають події збройної боротьби Українського народу за територіальну цілісність нашої країни, участь випускників навчальних закладів, односельців в війні.

При відзначенні національних свят та пам'ятних дат, зокрема Дня захисника та захисниці України, Дня Гідності і Свободи, Дня Збройних Сил України, Дня Соборності України, Дня повномасштабного вторгнення російських військ на територію України тощо, *пропонується організувати та проводити* науково-практичні конференції, семінари, круглі столи; військово-спортивні змагання, фестивалі-конкурси патріотичної пісні, прози і поезії, творів образотворчого мистецтва; відвідувати музеї бойової слави; вшановувати сучасних героїв-захисників України та пам'ять загиблих за свободу, єдність та незалежність Українського народу.

Під час проведення заходів рекомендуємо залучати до обговорення нагальних питань з патріотичного виховання молоді ветеранів війни, волонтерів, лідерів та активістів громадських організацій.

У Концепції НУШ наголошено на *суб'єкт-суб'єктних відносинах* під час освітнього процесу. Школярі мають оволодіти способами навчальної діяльності, здобути «м'які» навички, досвід взаємодії з іншими людьми, соціалізуватися з метою подальшого успішного навчання, виховання та розвитку. Все це найкраще впроваджувати засобами виховної роботи.

Поряд із *традиційними методами виховання* необхідно широко використовувати *інноваційні*, які активізують енергію учнів та направляють її в потрібне русло й спрямовані на розвиток духовних здібностей учнів. Під інноваціями у вихованні розуміють процес створення, поширення нових засобів для розв'язання тих педагогічних проблем, які досі вирішувалися по-іншому, а також пошук оригінальних розв'язань педагогічних проблем: оригінальні виховні ідеї, нові виховні технології, форми і методи виховання.

Обираючи форми, методи та прийоми роботи з дітьми молодшого шкільного віку, слід зважати на психологічні особливості: рівень розвитку мовлення, особливості мислення і сприймання інформації. Варто враховувати, що провідною діяльністю дітей цієї категорії є гра.

*Метою проведення заходів* для підліткового та юнацького віку є виховання у дусі патріотичного обов'язку, поваги до військової служби та готовності до захисту Вітчизни, до чинного законодавства й засад демократичної, правової держави. Заходи повинні мати спрямованість на формування оборонної свідомості, підвищення соціальної активності для участі у громадсько-політичному житті країни, мотивації молоді до набуття необхідних компетентностей у сфері безпеки й оборони.

Важливим завданням виховної роботи в закладі загальної середньої освіти є питання подолання імперських міфів, ворожих наративів у свідомості учнів та і частини вчителів. Нинішнє переосмислення минулого є вагомою частиною нашого ментального спротиву агресору.

Водночас штучно сконструйовані імперськими істориками та пропагандистами міфи про українську історію були і є намаганням замаскувати справжню суть російської імперської політики в Україні —

політики, яка завжди була колонізаторською. Упродовж століть її мета є незмінною: підкорити і експлуатувати Україну.

Варто наголосувати на *понятті територіальної цілісності держави*, згідно з яким територія держави є недоторканою від посягань з боку інших держав.

Доцільним є *використання інтерактивних технологій*: перегляд відеоматеріалів, віртуальних екскурсій та виставок; організація створення серії мотивувальних відеороликів, участь в акціях, флешмобах, конкурсах тощо. Це зробить заходи більш цікавими та ефективними, допоможе кращому сприйняттю та засвоєнню учнями нової інформації. Високі технології, інтернет, глобалізація та безліч інших невідомих раніше явищ і процесів довколишньої дійсності ставлять нові виклики в системі освіти — галузі, яка найбільше та найшвидше має реагувати на подібні виклики.

**Змістом національно-патріотичної роботи в закладах освіти є висвітлення таких тем:**

- державні символи, Конституція України, закони України – знання; повага;
- державна мова – розуміння національної цінності, важливості як атрибут національної ідентичності та становлення держави;
- суспільно-державні (національні) цінності України: соборність, самобутність, воля, гідність – розуміння значення і важливості як консолідуючих чинників утвердження національної та громадянської ідентичності; популяризація;
- боротьба українського народу за самовизначення і творення власної держави, етапи державотворення – знання; популяризація;
- борці за незалежність і територіальну цілісність України – знання; вшанування;
- українці, досягнення яких увійшли до світової історії – знання; популяризація;
- видатні особистості українського державотворення, ветерани України, герої, які полягли в боротьбі за захист незалежності та територіальної цілісності України – знання; популяризація; формування традицій вшанування пам'яті загиблих;
- культурна спадщина, культурні цінності України – вивчення; бережне ставлення; популяризація.

Рекомендуємо **використовувати матеріали**, що підготовлені Українським інститутом національної пам'яті за посиланням: <https://uinp.gov.ua/>

Крім того, пропонуємо ознайомитися з **досвідом виховної роботи**, розміщеним на сайті КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР»:

**Роботи переможців виставки-конкурсу «Нова українська школа Черкащини - 2024»** розміщено на сайті КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР» за посиланням: <https://master.klasna.com/uk/site/index.html>

- «Народознавчі квести», методичний посібник, автори: Норенко О.М., Клеценко О.І., Гаркавенко О.І., Печенікіна Т.О.
- «Лялька-мотанка як засіб національно-патріотичного виховання в концепції нової української школи», посібник, автори: Возна І.В., Мурзак Г.В., Мудрак Л.А.
- «Проектна діяльність як засіб підвищення ефективності освітнього процесу Нової української школи», методичний посібник, автори: Кикоть Н.М., Мицюк Ж.В., Міщенко Т.М.
- «Творчі об'єднання: формуємо успішну особистість у Новій українській школі», методичний посібник, автори: Ткач Л.І., Луцик О.П., Кісарова Л.В., Бузівська Ю.М., Магілін А.В., Сидоренко Т.Т.
- «Нетрадиційний календар свят на 2024 рік», посібник-календар, автори: Суханосова Н.П., Шевчук Ю.В.

- «Національно-патріотичне виховання в освітньому процесі Нової української школи. Виховання патріотизму через військово-патріотичну гру «Сокил» («Джура»), посібник, автори: Сидоренко Ю.М., Царинна Л.Г., Михайлик Т.В.

- «У подиху рідного слова...», збірка автора Рудь Л.М.

- «Школа лідера НУШ», посібник, автори: Бойко С.В., Авраменко Л.Л.

**Напрацювання переможців конкурсу на кращий електронний освітній ресурс** з виховної роботи у 2024 році розміщено на сайті КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР» в розділі «Колекція цифрових ресурсів – загальна середня освіта – виховна робота» за посиланням: <http://oipoppp.ed-sp.net/?q=taxonomy/term/5637>. Це такі роботи:

- «Національна спадщина», автор Зверева Надія Іванівна, педагог-організатор Вільшанської опорного закладу загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів Вільшанської селищної ради Звенигородського району.

- «Код нації» творчої групи вихователів Шевченківської спеціалізованої загальноосвітньої школи-інтернату з поглибленим вивченням предметів гуманітарно-естетичного профілю Черкаської обласної ради (керівник групи – Кислиця І.М. заступник директора з виховної роботи.

- «Я люблю Україну!», автор Філенко Ірина Володимирівна, педагог-організатор Канівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 4 Канівської міської ради.

- «З Україною в серці», автор Шинкарьова Кіра Валеріївна, вихователь лицею "Обдарованість" Монастирищенської міської ради.

- «Музей - відкритий лист із минулого в майбутнє» автор Герасименко Ніна Олександрівна, педагог-організатор, учитель мистецтва Мліївського лицею №1 Мліївської сільської ради.

- «Стежками Холодного Яру», автор Лога Надія Сергіївна, вихователь комунального закладу «Михайлівська спеціальна школа Черкаської обласної ради».

- «Шлях до Соборності», автор Макаренко Юлія Петрівна, педагог-організатор Вереміївської гімназії Іркліївської сільської ради Золотоніського району.

- «На допомогу вихователю», автор Нежевенко Лілія Валеріївна, вихователь комунального закладу «Золотоніська спеціальна школа Черкаської обласної ради».

- «Війна руйнує людські душі», автор Ніцак Людмила Іванівна, учитель зарубіжної літератури і мистецтва Кропивнянської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Золотоніської міської ради.

- «Святкуємо разом» автор Третякова Людмила Вікторівна, вчитель початкових класів Золотоніської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №6 Золотоніської міської ради.

- «Україна в нас єдина, бережи її дитино!» творчої групи вчителів початкових класів Червонослобідського закладу загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів №1 Червонослобідської сільської ради.

**Зразки сучасних інтерактивних форм роботи** для учнів закладів загальної середньої освіти у повноформатному режимі та он-лайн які можна використовувати в освітньому процесі під час організації інших виховних заходів розміщені на сайті КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР» в розділі «Науково-методичне забезпечення закладів освіти – Виховна діяльність» за посиланням: <http://oipoppp.ed-sp.net/?q=taxonomy/term/2552>

Військовий стан суттєво змінив умови навчання та виховання, а також зумовив труднощі, що

потребують від педагога додаткових зусиль та вмінь пристосовуватися до нових умов. Складність сучасних виховних проблем потребує комплексного підходу у їх розв'язанні та розвитку соціально-педагогічної парадигми виховання. Основою нової парадигми, а відтак і основою виховання стають: особистість дитини, визнання її найвищою цінністю, орієнтація педагога на гуманнізм, демократичні принципи спільної з дитиною життєдіяльності.

В умовах сьогодення **пріоритетне завдання педагогів** – не просто навчити, дати знання з певного предмета, забезпечити виконання освітніх програм, а порадити та окреслити життєві орієнтири. Необхідно навчити дітей долати невизначеність та складність, вчитися самостійно, підтримувати фізичне та емоційне благополуччя своє власне й родини, співпереживати й дипломатично вирішувати конфлікти, долучатися до підтримки ЗСУ та допомагати дітям із числа ВПО.

Військові дії в країні проходять глибокою емоційно, створюють психологічну рану всередині кожної людини. Зміна настрою, страх, тривога, неврівноваженість, емоційні вибухи, паніка, зневіра... Це неповний перелік тих характеристик, які руйнують особистість, заважають їй критично оцінювати ситуацію, адекватно діяти.

Нагадуємо, що держава гарантує кожному громадянину право на отримання безоплатної правової допомоги за номером Єдиного контакт-центру 0 800 213 103 (цілодобово та безкоштовно у межах України зі стаціонарних та мобільних телефонів) та Лінія Національної психологічної асоціації 0 (800) 10 01 02 (10:00-20:00 щодня, дзвінки безкоштовні)

Україна постала перед серйозними загрозами збереження державного суверенітету, утримання територіальної цілісності, виживання українства, як нації, і перед викликами наявної ситуації, невизначеної тривалості російського вторгнення та ведення бойових дій на території України, постійної в подальшому часі військової загрози з боку російської федерації, виховна робота в закладі загальної середньої освіти має бути загальношкільною із залученням усіх учасників освітнього процесу. І як зауважив міністр освіти та науки Оксен Лісовий, «патріотично-виховна робота – це інтегровані рішення, які мають бути включені в усі дисципліни, у сам освітній процес: математику, літературу, фізику, біологію».

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ І РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко Н. В., Косянчук С. В. Національно-патріотичне виховання у контексті сучасних викликів: методичні рекомендації. Київ: Фенікс, 2022. 64 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732103/1/BNV%20KSV%202022rek.pdf> (дата звернення: 22.05. 2024).

2. Бугайчук Н. Роль класного керівника у формуванні безпечного освітнього середовища. Методичний посібник. Черкаси: КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 2022. 28 с. URL: [http://oipop.ed-sp.net/public/repository/rol\\_klasnogo\\_kerivnyka\\_u\\_formuvanni\\_bezpechnogo\\_osvitnogo\\_seredovysshcha.pdf](http://oipop.ed-sp.net/public/repository/rol_klasnogo_kerivnyka_u_formuvanni_bezpechnogo_osvitnogo_seredovysshcha.pdf) (дата звернення: 22.05. 2024).

3. Діти і війна: поради батькам, які допоможуть вберегти ментальне здоров'я малюка. URL: <https://bf.diaa.gov.ua/articles/dity-i-viina-porady-batkam-i-aki-dopomozhut-vberehty-mentalne-zdorovia-maliuka> (дата звернення: 22.05. 2024).

4. Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності: Закон України. № 2834-IX від 13 грудня

2022 року URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2834-20#Text> (дата звернення: 08.05. 2024)

5. Про засудження та заборону пропаганди російської імперської політики: збірник матеріалів, рекомендацій і документів щодо виконання вимог Закону України «Про засудження та заборону пропаганди російської імперської політики в Україні і деколонізацію топонімії» / Марія Тахтаулова (заг. ред.), Олександр Богуш, Сергій Бутко, Людмила Замай, Ігор Каретніков, Богдан Короленко, Олена Охрімчук, Юрій Приходнюк, Володимир Тилищак. Київ : «Смолоскіп», 2023. 42 с. URL: <file:///D:/Users/user/Downloads/1PXus1700492834GtKjN.pdf>

6. Коли світ на межі змін: школа, чутлива до психічного здоров'я: посібник для освітян закладів загальної середньої освіти / Упорядники: Дар'я Арцимєєва, Галина Терентьєва, Тетяна Зав'ялова, Надія Паньків. Загальна редакція: Любова Залюбовська. Загальна координація: Альона Матвієнко. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/2023/04/13/GG-posibnyk.web.2.13.04.2023.pdf> (дата звернення: 28.05. 2024).

7. Концепція Державної цільової соціальної програми національно-патріотичного виховання на період до 2025 року. Схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 9 жовтня 2020 р. № 1233-р URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1233-2020-%D1%80/print#n9> (дата звернення: 08.05. 2024)

8. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України. Затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України 06 червня 2022 року № 527 URL: <http://surl.li/kzem> (дата звернення: 28.05. 2023).

9. Концепція розвитку громадянської освіти в Україні. Схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 3 жовтня 2018 р. № 710-р (в редакції розпорядження Кабінету Міністрів України від 8 жовтня 2022 р. № 893-р URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/710-2018-%D1%80#Text> (дата звернення: 28.05. 2024).

10. Організація учнівського самоврядування в середніх загальноосвітніх навчальних закладах URL: [https://library.vspu.net/jspui/bitstream/123456789/706/1/dis\\_%D1%88%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf](https://library.vspu.net/jspui/bitstream/123456789/706/1/dis_%D1%88%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf) (дата звернення: 28.05. 2024)

11. Педагогічні орієнтири виховної роботи URL: <https://naurok.com.ua/pedagogichni-orientiri-vihovno-roboti-u-2023-2024-navchalnomu-roci-ukladach-svitlana-yurchenko-metodist-nmc-ptu-u-volinskiy-oblasti-358582.html> (дата звернення: 28.05. 2024)

12. Сайт Українського інституту національної пам'яті URL: <https://uinp.gov.ua/> (дата звернення: 28.05. 2024)

13. Стратегія Національно-патріотичного виховання, затверджена Указом Президента України від 18 травня 2019 р. № 286 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/286/2019#Text> (дата звернення: 28.05. 2024)

14. Як говорити про російсько-українську війну в школі. Уроки стійкості, боротьби та перемог URL: <https://www.slideshare.net/slideshow/ss-abd1/266169464> (дата звернення: 28.05. 2024)

15. Як ти? Всеукраїнська програма ментального здоров'я. URL: <https://howareu.com/>