

11. Звертатися до лікаря чи психолога, якщо стан дитини викликає занепокоєння.

Поради від експертів ЮНІСЕФ «Як підтримати дітей у стресових ситуаціях». URL:

<https://spilnoinpl.org/article/yak-pidtrymaty-dytnu-u-stresovii-sytuatsii>

Фахівцям психологічної служби закладів освіти (практичним психологам та соціальним педагогам), які працюють над формуванням навичок управління стресом, надають підтримку та кваліфіковану допомогу учасникам освітнього процесу рекомендовано для використання в роботі такі ресурси:

- «Стійкість для стійких»: вправи для заспокоєння й психологічної підтримки дорослих і дітей URL: <https://nus.org.ua/news/stijkist-dlya-stijkyh-vpravy-dlya-zaspokoyennya-i-psyhologichnoi-pidtrymky-doroslyh-i-ditej/>

- Вправи для дітей та підлітків, які перебувають у стресовій ситуації, для зняття психоемоційного напруження URL: <https://drive.google.com/file/d/1xaEzBwdZ8mfotQWnwIMeLUiELFovN1f/view>

- Телеграм-канал «Підтримай дитину» URL: <https://t.me/s/pidtrumaidutyny>

- Психологічні хвилинки, розроблені фахівцями психологічної служби

- URL: https://drive.google.com/file/d/1U9IDDq2MbBVRUEGIS_PEmS66omxXqwbq/view?usp=sharing

- Корисно для кожного: цикл соціальних роликів з порадами психологів URL: <https://www.cinema.in.ua/korysno-dlia-kozhnoho-tsykl-rolykiv/>

В сучасних умовах війни велика кількість людей перебуває у складних життєвих обставинах, в стані постійного стресу, який накладає безпосередній відбиток на емоційний стан, всі ці люди потребують психологічної допомоги, зокрема психологічної корекції та реабілітації. На сьогодні це має стати одним з пріоритетних напрямів в сфері психологічної та психотерапевтичної допомоги. Г. Сельє писав: «Ми не повинні уникати стресу. Але ми можемо використовувати його та насолоджуватись ним. Якщо краще пізнаємо його механізм, то виробимо відповідну філософію життя».

Кожному з нас необхідно вчитись справлятися зі стресом, підвищувати загальний рівень стресостійкості, здобувати уміння та практичні навички найефективніших способів запобігання негативних наслідків стресу, щоб надзвичайні ситуації не завдавали шкоди особистості.

Серед багатьох методів управління стресом та тривогою, включаючи розслаблюючі вправи, фізичні

вправи, зміну дієти, когнітивно-поведінкову терапію, психотерапію та фармакотерапію, важливо знайти той, який підходить саме вам. Також для зниження рівня стресу та тривоги рекомендується займатися регулярно фізичною активністю, спати достатню кількість часу, включати до раціону здорову їжу та робити перерви в роботі для відпочинку та відновлення сил.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреевкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник Київ, 2023. 126 с.

2. Бех І. Д., Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Страшко С. В. Основи здоров'я: Підручник для 7 кл. загальноосв. навч. закл. Київ: Видавництво «Алатон», 2015. 200 с. URL: <https://shkola.in.ua/2077-osnovy-zdorov-ia-7-klas-bekh-2015.html>

3. Буклет «Як допомогти дитині, яка перебуває в стресі» URL: <https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-ukr>

4. Важливі навички в період стресу: ілюстроване керівництво. Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я. 126 с. URL: <file:///C:/Users/Administrator/Downloads/WHO-EURO-2021-361-40096-56774-ukr.pdf>

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

6. Довідник «Базові навички турботи про себе та інших» URL: [file:///C:/Users/%D0%A2%D0%B5%D1%82%D1%8F%D0%BD%D0%B0/Downloads/dd0d2dndod-nndndnd-dnd-nduddnd0-ndndn2%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/%D0%A2%D0%B5%D1%82%D1%8F%D0%BD%D0%B0/Downloads/dd0d2dndod-nndndnd-dnd-nduddnd0-ndndn2%20(1).pdf)

7. Журавель Т., Мельник Л., Романюк Г. та ін. Батьківство без стресу: посібник для спеціалістів. Київ, 2022. 176 с.

8. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посіб. Київ: НАУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.

9. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога, Алгоритм дій. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psyhologichna-dopomoga-algoritm-dij>

10. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

11. Чим зайняти дитину в надзвичайній ситуації. Ігри та заняття для дітей у незвичних обставинах. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/occupied-child-in-emergency>

12. Як підтримати дитину у стресовій ситуації? Корисна інформація для батьків. URL: <https://spilnoinpl.org/article/yak-pidtrymaty-dytnu-u-stresovii-sytuatsii>

Віктор ПЛАХУТА,

методист відділу фізичної культури, військово-патріотичного виховання та основ здоров'я комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

ОНОВЛЕНИЙ ПРЕДМЕТ «ЗАХИСТ УКРАЇНИ»: ЗАВДАННЯ, НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

У період війни, яку російська федерація розв'язала і веде проти України, виникає нагальна потреба переосмислення зробленого і здійснення системних заходів, спрямованих на посилення національно-патріотичного виховання дітей та молоді – формування

нового українця, що діє на основі національних та європейських цінностей.

Конституція України (стаття 65) визначає захист Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності обов'язком громадян України, найважливішою функцією

держави. Безпека людини, її життя і здоров'я визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. Як визначено в Конституції України (стаття 17) – захист суверенітету і територіальної цілісності України є найважливішими функціями держави, справою всього українського народу.

Одним із обов'язкових елементів державності країни, атрибутом її самостійності, суверенітету, є Збройні Сили України. Вони виконують одну з найголовніших функцій держави – захисну.

Проблема національної безпеки є однією з ключових у розвитку будь-якого суспільства. Суспільна система, що не здатна забезпечити власну національну безпеку, завжди перебуває на межі ризику свого припинення.

Готовність Збройних сил України до виконання своїх функцій значною мірою залежить від її особового складу, зокрема підготовленості молоді до проходження військової служби.

Комплектування професійними та вмотивованими військовослужбовцями здійснюватиметься в єдиній системі, що охоплюватиме початкову підготовку до національного спротиву в закладах загальної середньої освіти, навчання в системі військової освіти та управління кар'єрою військовослужбовця, турботу про збереження життя і здоров'я особового складу, належне соціальне забезпечення військовослужбовців, членів їх сімей та осіб, звільнених з військової служби в запас і відставку, підготовку військово-навченого резерву.

Реформування загальної середньої освіти передбачає модернізацію змісту освіти, що має ґрунтуватися на компетентнісному та особистісно орієнтованому підходах до навчання, а найголовніше – орієнтуватися на здобуття учнями умінь і навичок, необхідних сучасній людині для успішної самореалізації у професійній діяльності, особистому житті, громадській активності.

Статтю 12 Закону України «Про освіту» визначено мету повної загальної середньої освіти – всебічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності.

Метою профільної середньої освіти є розвиток особистості здобувачів та здобувачок освіти шляхом утвердження у них національної та громадянської ідентичності і формування компетентностей, необхідних для їхньої життєвої стійкості, самостійності, відповідальності, комунікації та взаємодії з іншими, соціалізації та громадянської стійкості й активності, підприємливості, свідомого вибору подальшого життєвого шляху, ціложиттєвої освіти, трудової діяльності й самореалізації; виховання у здобувачів та здобувачок освіти самоповаги й поваги до інших, шанобливого й відповідального ставлення до родини, суспільства й держави, національних і культурних цінностей українського народу на засадах патріотизму, а також готовності до їх захисту; виховання відповідального ставлення до довкілля, природи з позицій наукового світогляду й принципів сталого розвитку.

Організація освітнього процесу на уроках з навчального предмета «Захист України» у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році здійснюватиметься відповідно до законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про військовий обов'язок і військову службу», Закону України «Про національну безпеку України», Стратегії воєнної безпеки України, затвердженої Указом Президента України від 25.03.2021 № 121/2021, Стратегії національно-патріотичного виховання, затвердженої Указом Президента України від 18.05.2019 № 286/2019, Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету

Міністрів України від 23.11.2011 № 1392, Положення про допризовну підготовку, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 30.11.2000 №1770, Закону України «Про основи національного спротиву» № 1702-IX від 01.01.2022 зі змінами від 03.05.2022 та інших нормативних документів.

(Звертаємо вашу увагу, що на сьогоднішній день іде розробка нових нормативно-правових документів з організації початкової загальної військової підготовки).

Відповідно до статті 9 Закону України «Про військовий обов'язок та військову службу» початкова загальної військової підготовка громадян України здійснюється з метою формування у громадян первинних загальної військової знань і спеціальних компетентностей щодо оборонної свідомості, ознайомлення громадян з місцем і роллю громадянина у зв'язку з усвідомленням свого конституційного обов'язку щодо захисту Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України.

Початкова загальної військової підготовка реалізується на третьому рівні повної загальної середньої освіти та проводиться в закладах загальної середньої, професійної (професійно-технічної), фахової передвищої освіти, що мають ліцензію на провадження освітньої діяльності на відповідному рівні повної загальної середньої освіти, шляхом викладання навчального предмета "Захист України" та здійснення заходів, спрямованих на військово-патріотичне виховання.

Суттєвою загальною рисою програми, що відповідає сучасним тенденціям в освіті, є надання вчителю значно більшої свободи в питаннях планування освітнього процесу. Вибір форм, методів та засобів навчання, зокрема і підручників, розподіл кількості годин, що відводяться на вивчення розділів та окремих тем (це стосується як порядку вивчення модулів, так і розподілу часу на їх вивчення), учитель здійснює самостійно.

Модельна навчальна програма інтегрованого курсу «Захист України» для 10-11 класів спрямована на реалізацію вказаної мети і визначає орієнтовну послідовність досягнення визначених основних очікуваних результатів навчання з соціальної і здоров'я збережувальної, інформатичної, природничої, технологічної освітньої галузі тощо, орієнтовний зміст та види навчальної діяльності учнів і учениць, що спрямовані на розвиток та формування ключових компетентностей як вимоги Державного стандарту профільної середньої освіти.

Метою соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі є розвиток особистості здобувача та здобувачки освіти, які здатні до гармонійної соціальної і міжособистісної взаємодії, самоусвідомлення, самозарядності, піклування про безпеку й здоров'я особисті та інших, підприємливості й професійної зорієнтованості спрямованих на забезпечення власного й суспільного добробуту, виявлення готовності діяти в інтересах національної безпеки й постати на захист національних інтересів та територіальної цілісності України.

Рекомендується, відповідно до плану, на викладання предмета "Захист України" виділяти **1,5 години з інваріантної частини та 0,5 за рахунок місцевого бюджету на тиждень.**

Навчання здійснюється за модельною навчальною програмою «Захист України, інтегрований курс, 10-11 клас», яка буде затверджена та опублікована пізніше. Навчання юнаків і дівчат буде здійснюватися за єдиним навчальним планом в об'єднаних навчальних групах в осередках з вивчення навчального предмета «Захист України», які сформовані в територіальних громадах чи в одному осередку на декілька громад. Планується навчальні групи створювати не більше, ніж по 15 осіб.

Військово-патріотичне виховання визначено складовою національно-патріотичного виховання, що в часи воєнної загрози стає пріоритетом національно-

патріотичного виховання. Військово-патріотичне виховання орієнтоване на формування у зростаючої особистості готовності до захисту Української держави, розвиток бажання здобувати військові професії, проходити службу у Збройних Силах України як особливому виді державної служби. Його зміст визначається національними інтересами України і покликаний забезпечити активну участь громадян у збереженні її безпеки від зовнішньої загрози.

Формування ціннісних орієнтирів і громадянської самосвідомості у старшокласників повинно здійснюватися на прикладах героїчної боротьби Українського народу за самовизначення і творення власної держави, ідеалів свободи, соборності та державності, зокрема, від княжої доби, українських козаків, Українських Січових Стрільців, армій Української Народної Республіки та Західноукраїнської Народної Республіки, учасників антибільшовицьких селянських повстань, загонів Карпатської Січі, Української повстанської армії, українців-повстанців у сталінських концтаборах, учасників дисидентського руху. Також військово-патріотичне виховання має здійснюватися на прикладах мужності та героїзму учасників революційних подій в Україні у 2004, 2013-2014 років, Героїв Небесної Сотні, спротиву окупації та анексії Автономної Республіки Крим російською федерацією, учасників антитерористичної операції 2014-2018 років та операції об'єднаних сил у Донецькій та Луганській областях 2018-2022 років, повномасштабного вторгнення російських окупаційних військ на територію України (російсько-українська війна) 24.02.2022.

Під час викладання навчального предмета «Захист України», крім загальних підходів і принципів (науковості, доступності, достовірності, наочності тощо), потрібно враховувати те, що молода людина 16-17 років (допризовного віку) отримує перше системне враження про Збройні сили України (інші сили оборони) і в цілому про сучасну проблематику оборони нашої держави та основи національної безпеки. Тому варто акцентувати увагу саме на розвиток практичних навичок з предмета (до 80%), а не на виконанні письмових (контрольних, самостійних) робіт, перечитуванні підручника, заучуванні нормативно-правових актів, військових та медичних понять і визначень.

Рекомендується систематично інформувати здобувачів освіти про актуальні військові новини та новини оборонного сектору. Пропонується використовувати технології перевернутого навчання з відслідковування достовірності інформації.

Для стимулювання пізнавальної активності учнів, їх дієвої самостійної діяльності під час уроків бажано використовувати роботу в групах, подібних до військових формувань, підрозділів (двійки, трійки, розрахунок, відділення тощо), розширювати діапазон організаційних форм, методів навчання, способів навчальної взаємодії, які максимально наближають навчальний процес до реального життя та забезпечують практичну спрямованість навчання. **Для цього потрібно застосовувати вправи і завдання:**

- які створюють передумови для співпраці, активної участі учнів у процесі навчання;
- що спонукають до діалогу, висловлювання власних думок, міркувань, позицій, способів розв'язання проблеми;
- завдання творчого характеру, при розв'язанні яких учні виявляють ініціативу, самостійність, мають право вибору та власної аргументації;
- які спонукають до обміну думками, враженнями, включають спеціально сконструйовані ситуації вибору та моделювання життєвих ситуацій.

Сучасні виклики сприяли трансформації освітнього процесу та формуванню нових освітніх концепцій, серед яких ключовою є концепція навчання протягом усього життя. Все більшого значення надається самостійній

роботі, рівноправним відносинам між педагогом і учнем. Особливої актуальності ці зміни набули у зв'язку з необхідністю застосування дистанційного навчання, досвід якого варто використовувати в перспективі.

Обов'язкова форма одягу для вчителя та рекомендована для здобувачів освіти під час проведення занять з предмета «Захист України» – **військова форма військових формувань України без знаків розрізнення** військовослужбовців Збройних Сил України або інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, особами, які не мають на це права.

Рекомендовано нашивки (шеврони, патчі) «Захист України» та закладу освіти.

На посаду вчителя предмета «Захист України» призначають випускників вищих педагогічних закладів освіти, які закінчили їх за спеціальністю вчителя предмета «Захист України», офіцерів запасу, резерву, у відставці які мають військову, педагогічну або іншу вищу освіту, спроможні якісно проводити заняття.

Учителям предмета «Захист України» рекомендується використовувати такі Інтернет-ресурси:

- Сайт для викладачів та здобувачів освіти з предмета «Захист України» URL: <https://sites.google.com/site/zahist56/>
- ЗАХИСТ УКРАЇНИ від Ганни Ягнич URL: <https://jahnu4.blogspot.com/>
- #ЗАХИСТИМОУКРАЇНУ! URL: <https://viktorpoli.blogspot.com/>
- ВСЕПРОМІННУБЕЗПЕКУ/ URL: <https://bezpeka.info/>
- Електронна військова бібліотека URL: <https://www.ukrmilitary.com/p/military-library.html>
- Курс тактичної медицини СБУ: протокол ТССС, алгоритми MARCH та PAWS/ URL: <https://www.youtube.com/watch?v=T58mNfJ1Y4c>

МИРНОГО НЕБА І ПЕРЕМОГИ, ШАНОВНІ КОЛЕГИ!

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Конституція України, Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1996, № 30, ст. 141 зі змінами.
2. Закон України «Про освіту», Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 38-39, ст.380 зі змінами.
3. Закон України «Про повну загальну середню освіту», Відомості Верховної Ради (ВВР), 2020, № 31, ст.226 зі змінами.
4. Закон України «Про військовий обов'язок і військову службу», Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1992, № 27, ст.385 зі змінами.
5. Закон України «Про національну безпеку України», Відомості Верховної Ради (ВВР), 2018, № 31, ст.241 зі змінами.
6. Закон України «Про основи національного спротиву», Відомості Верховної Ради (ВВР), 2021, № 41, ст.339 зі змінами.
7. Положення про допризовну підготовку, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 30.11.2000 №1770 зі змінами.
8. Порядок організації та здійснення загальновійськової підготовки громадян України до національного спротиву, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 29.12.2021 №1443 зі змінами.
9. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 № 1392.
10. Стратегії воєнної безпеки України, затвердженої Указом Президента України від 25.03.2021 № 121/2021.
11. Стратегії національно-патріотичного виховання, затвердженої Указом Президента України від 18.05.2019 № 286/2019.
12. Указ Президента України від 25.03.2021 №121/2021 «Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 25.03.2021 року «Про Стратегію воєнної безпеки України»