

## **Основи здоров'я та соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь (Ярошенко Т.І.)**

### **Методичні рекомендації щодо реалізація соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі у 5-7 класах Нової української школи**

Соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь є однією з найважливіших складових сучасної освіти. Вона відіграє ключову роль у формуванні всебічно розвиненої особистості, здатної до самореалізації, соціальної адаптації та збереження власного життя і здоров'я. Реалії сьогодення вимагають від сучасного вчителя не лише передачі знань, а й формування в учнів стійкості, емоційного інтелекту та навичок безпечного і здорового способу життя.

Реалізація цього завдання здійснюється через соціальну і здоров'язбережувальну освітню галузь у 5-7 класах Нової української школи.

З 2 вересня 2024 року учні 5-7 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'язберезувальної освітньої галузі у 5-7 класах НУШ в 2024/2025 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 «Про початок навчального року під час воєнного стану в Україні від 23 липня 2024 р. № 841 (режим доступу: <http://surl.li/lbudsk>); Державних стандартів повної загальної середньої освіти: на рівні базової середньої освіти: в 5-7 класах – Державного стандарту базової середньої освіти (затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. №898) (режи доступу: <http://surl.li/mfre>), в 8-9 класах – Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти (затвердженого Постановою КМУ від 23 листопада 2011 року №1392) (режи доступу: <http://surl.li/kfxyf>); постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державного стандарту профільної середньої освіти» від 25 липня 2024 р. № 851 (режим доступу: <http://surl.li/yzmmds>); 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>); розпорядження Кабінету Міністрів України «Про затвердження плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2024 рік» від 5 липня 2024 р. №632-р (режим доступу: <http://surl.li/fytbjr>); розпорядження Кабінету міністрів України «Про схвалення Концепції безпеки закладів освіти» від 7 квітня 2023 р. № 301-р (режим доступу: <http://surl.li/woisue>); 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>); наказу МОН України «Про внесення змін у Методичні рекомендації щодо окремих питань здобуття освіти в закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану в Україні» від 13 червня 2024 р. № 836 (режим доступу: <http://surl.li/daynep>), наказу МОН України «Про затвердження рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання» від 2 серпня 2024 р. № 1093 (режим доступу: <http://surl.li/pgljoh>).

*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](#).*

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

Зверніть увагу, Міністерство освіти і науки внесло зміни до Типової освітньої програми для 5 – 9 класів закладів загальної середньої освіти, затвердженої наказом МОН від 19.02.2021 р. № 235 (наказ МОН від 09.08.2024 року № 1120 [«Про внесення змін до типової освітньої програми закладів загальної середньої освіти»](#)).

Відповідно до оновленої Типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти в редакції наказу Міністерства освіти і науки України 09.08.2024 року № 1120 *Соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь у 5-7 класах* реалізується через інтегрований курс (наприклад, «Здоров'я, безпека та добробут» тощо), який може бути доповнений одним із курсів соціального, емоційного та етичного спрямування за рахунок годин навчального навантаження для перерозподілу між освітніми компонентами за умови, що для цих курсів заклад освіти використовує модельні навчальні програми, які отримали гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», або навчальні програми, які отримали гриф «Схвалено для використання в освітньому процесі» в установленому порядку.

У 8-9 класах для реалізації мети соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі поєднують такі обов'язкові освітні компоненти: інтегрований курс соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі (наприклад, «Здоров'я, безпека та добробут» тощо) і курс «Підприємництво і фінансова грамотність».

Обсяг тижневого навчального навантаження цієї освітньої галузі становить від 1 до 3 годин. Кількість годин розподілено на вивчення:

- інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» – 1 година;
- Етики/Культури добросусідства/Вчимося жити разом/Інших курсів морального спрямування – 0,5 годин.

Тож можливі два варіанти реалізації соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі в освітній програмі закладу освіти для 5-6 класів: - 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 у 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»*.

У 7-9 класах соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь реалізується через інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» і предмет «Підприємництво і фінансова грамотність», який вивчається у 8 і 9 класах. Рекомендований розподіл годин тижневого навантаження є таким: - 7 клас: «Здоров'я, безпека та добробут» – 1,5 години; - 8 клас: «Здоров'я, безпека та добробут» – 1 година, «Підприємництво і фінансова грамотність» – 0,5 години; - 9 клас: «Здоров'я, безпека та добробут» – 0,5 години, «Підприємництво і фінансова грамотність» – 1 година.

У 2024/2025 навчальному році в закладах загальної середньої освіти продовжується вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для учнів 5-6 класів та розпочинається навчання для учнів 7 класів за модельними навчальними програмами, які розміщені на офіційному сайті Міністерства освіти і науки України за покликанням: <http://surl.li/gbrpeh>.

Станом на серпень 2024 року чинні 5 модельних навчальних програм інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 5-6 класів. Вони рекомендовані Міністерством освіти і науки України ([наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.2021 №795](#)). Для 7-9 класів чинні 4 модельні навчальні програми. Вони рекомендовані Міністерством освіти і науки України ([наказ Міністерства освіти і науки України від 16 серпня 2023 року №1001](#)).

Акцентуємо увагу, що модельні навчальні програми дещо різняться за структурою, змістом і розподілом тем. Обравши модельну навчальну програму інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти на 5 клас, учитель продовжує працювати за обраною програмою і в 6 класі. У 7 класі вчитель може працювати за модельною навчальною програмою тих же авторів або вибрати модельну програму інших авторів. Наступність між циклами навчання на рівнях початкової та базової середньої освіти у програмі «Здоров'я, безпека та добробут» реалізується через відповідність очікуваних результатів вимогам Державного стандарту, врахування очікуваних результатів навчання, визначених у Типових програмах початкової школи.

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 5-7 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>).

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», наказ МОН від 05.02.2024 № 124 «Про надання грифа «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» підручникам для 7 класу закладів загальної середньої освіти»).

Електронні версії підручників з соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі для 5-7-х класів можна знайти на сайтах:

- ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» (режи доступу: <https://lib.imzo.gov.ua/yelektronn-vers-pdruchnikv/>);
- «Шкільні підручники» (режим доступу: <https://cutt.ly/tXE5Rsp>);
- «Знайшов» (режим доступу: <http://surl.li/kgayn>).

**Оцінювання навчальних досягнень учнів 5-7 класів**, які здобувають освіту відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти, здійснюється згідно [наказу Міністерства освіти і науки України від 02 серпня 2024 р. №1093 «Про затвердження рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання»](#). Зверніть увагу наказ Міністерства освіти і науки України від 01 квітня 2022 року № 289 «Про затвердження методичних рекомендацій щодо оцінювання навчальних досягнень учнів 5-6 класів, які здобувають освіту відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти» втратив чинність. 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.

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.



Під час проведення підсумкового оцінювання навчальних досягнень учнів з предметів та курсів соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі можна орієнтуватися на інструменти оцінювання, запропоновані авторами модельних навчальних програм. Підсумкове оцінювання за семестр здійснюють за групами результатів навчання, що передбачені Критеріями оцінювання за освітніми галузями з урахуванням різних форм і видів навчальної діяльності.

З метою з'ясування рівня засвоєння учнями навчального матеріалу за семестр, вчитель може запропонувати виконати: 1) комплексну підсумкову роботу, завдання якої дозволяють установити результати навчання за всіма групами результатів, визначеними в Критеріях оцінювання за освітніми галузями; 2) окремі підсумкові роботи для кожної групи результатів, визначеної у Критеріях оцінювання за освітніми галузями. Семестрові оцінки можуть коригуватися. Підсумкове оцінювання за рік не здійснюють. Річну оцінку виставляють на підставі загальних оцінок за I та II семестри або скоригованих семестрових оцінок. Річна оцінка не обов'язково є середнім арифметичним оцінок за I та II семестри. Зверніть увагу, для визначення річної оцінки потрібно враховувати динаміку особистих досягнень учня/учениці протягом року.

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>).

Освітній процес вкотре зазнає змін. Сьогодні актуальним стає питання подолання освітніх втрат і розривів. Зверніть увагу, що для подолання освітніх втрат на рівні закладу освіти варто провести діагностувальні роботи, тестування з використанням ІКТ, щоб мати змогу вибудувати індивідуальні освітні траєкторії для учнів, які цього потребують.

**Зміст** соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі структуровано за трьома змістовими лініями: «*Безпека*», «*Здоров'я*», «*Добробут*». Враховуючи повномасштабну війну Російської Федерації проти України, змістова лінія «*Безпека*» є провідною на уроках інтегрованого курсу «*Здоров'я, безпека та добробут*». Інтегрований курс є важливим інструментом для відпрацювання життєво необхідних навичок формування безпечної поведінки в умовах війни.

Важливо дотримуватись 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.

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 діяльнісного підходу до навчання можна ознайомитися за посиланням: <http://surl.li/ixgoy>.

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 5-7 разів змінювати різні види діяльності.

На кожному уроці «Здоров'я, безпека та добробут» учні/учениці формують нові навички, життєві компетенції, отримують поради щодо їхнього розвитку. Вироблення будь-яких навичок – це довготривалий процес. 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).



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 2024-2025 н.р. залишаються безпекові питання.**

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.

Освітній процес мусить адаптуватися до нових реалій. Завдання вчителя – не лише передавати знання, а й створювати безпечний простір для учнів, допомагати їм орієнтуватися в складних ситуаціях та розвивати життєві навички, необхідні для подолання викликів сьогодення.

*Враховуючи військові дії на території України вбачаємо за необхідність доповнити у 2024/2025 навчальному році зміст модельних навчальних програм інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 5-6 класів 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](#).

Навчальна програма має бути спрямована на формування у дітей навичок, необхідних для безпечного життя в умовах воєнного часу. Це включає в себе знання про правила поведінки під час загрози, надання першої допомоги, а також розуміння важливості здорового харчування для підтримки фізичного та ментального здоров'я. Звичку правильного харчування необхідно виховувати, формувати у дітей розуміння залежності здоров'я і морально-психологічного стану від якісного харчування. Платформа Знаймо надає 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/kgpqg>).

Звертаємо увагу, що мінна безпека є обов'язковим доповненням до інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут». Навчання ризикам, що пов'язані з вибухонебезпечними предметами, відтепер важливий і 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/kgjyy>).

Вчителям варто звернути увагу на безоплатний курс із мінної безпеки *«Як навчати дітей мінної безпеки?»*, присвячений ефективному викладанню мінної безпеки дітям і підліткам з огляду на їхні вікові та психологічні особливості в інтерактивній формі, що відповідає міжнародним нормам мінної освіти.

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*. На сайті [Центру громадського здоров'я МОЗ України](#) зібрані матеріали щодо самопомоги та підтримки інших.

Для ефективного навчання рекомендується використовувати навчальні відео, які сприяють розвитку соціальних навичок, формуванню активної громадянської позиції та засвоєнню правил безпечної поведінки, зокрема в умовах війни. Створення власної відеотеки з питань здоров'я, безпеки та морального виховання допоможе зробити освітній процес цікавішим та ефективнішим.

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

1. Сайт Міністерства охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/uk>;
2. Сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/reaguvannya-na-nadzvichayni-situacii>;
3. Сайт Нової української школи. URL: <https://nus.org.ua/>

4. Сайт україно-швейцарського проєкту «Скорочення поширеності факторів ризику неінфекційних захворювань (НІЗ) в Україні» («Діємо для здоров'я»). URL: <https://www.actforhealth.in.ua/materialy>.
5. Портал превентивної освіти. URL: <http://autta.org.ua/>;
6. Платформа про здорове шкільне харчування «Знаймо». URL: <https://znaimo.gov.ua/chapters/managers-and-educators>;
7. Сайт Дитячого фонду UNICEF. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/>;
8. Сайт «Товариство Червоного Хреста України» – брошури та інші матеріали. URL: <https://redcross.org.ua/information/>;
9. Громадська організація «Асоціація саперів України». URL: <https://www.uda.org.ua/>.
10. Фізкультура/Руханка ранкова. Всеукраїнська школа онлайн. URL: <https://cutt.ly/pXIYB9K>;
11. Телеканал ПЛЮСПЛЮС цикл «Корисні підказки». URL: <https://plus-plus.tv/1plus1video>;
12. Відеовід каналу 1+1. Проєкт «Додай уваги на дорозі». URL: <https://cutt.ly/uXInCuV>;
13. Проєкт «Про здорове» – рекомендації зі здорового харчування, схвалені МОЗ України. URL: <http://www.prozdorove.com.ua/>;
14. CultFood – соціальний проєкт покращення культури харчування. URL: <https://cultfood.info/>.

### **Методичні рекомендації щодо планування освітнього процесу з основ здоров'я у 8-9 класах**

У сучасному світі здоров'я є одним із найважливіших ресурсів. Освіта має готувати молодь до здорового способу життя та допомагати їм зберегти здоров'я впродовж усього життя. 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 всіх учасників освітнього процесу.

Під час організації освітнього процесу в умовах запровадженого воєнного стану 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 2024/2025 навчальному році вивчення предмета «Основи здоров'я» у 8-9 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/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/Navch.progr.2022.osnovy.zdorovia-6-9.pdf>). 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).

Відповідно до *типової освітньої програми закладів загальної середньої освіти II ступеня, затвердженої наказом МОН від 20.04.2018 № 405*, на вивчення предмета у 8-9 класах передбачена 1 година на тиждень, 35 годин на рік, з яких 4 години резервні (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. Навчальна програма для кожного класу має 4 розділи: 1. Безпека і здоров'я людини. 2. Фізична складова здоров'я. 3. Психічна і духовна складові здоров'я. 4. Соціальна складова здоров'я. Основним завданням предмета «Основи здоров'я» є розвиток самозарадності учнів через особисту та культурну ідентифікацію, активну громадянську позицію, підприємництво, відповідальність за навколишнє середовище, добробут і стабільність у майбутньому, а також через розуміння критеріїв життя крізь призму фізичного, психічного, духовного та соціального розвитку. Результатом навчання має бути розвиток здоров'язбережувальних компетентностей учнів, зокрема збільшення обсягу знань щодо збереження життя та зміцнення здоров'я. Інтеграція змістових ліній, таких як «Здоров'я і безпека», «Громадянська відповідальність», «Екологічна безпека та сталий розвиток», «Підприємливість і фінансова грамотність», дозволяє учням бачити зв'язки між різними сферами життя та застосовувати отримані знання на практиці. Завдання, що передбачають проведення досліджень, експериментів та проєктів, сприяють розвитку критичного мислення, творчості та відповідальності. На сайті Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» розміщено рекомендації щодо реалізації наскрізних змістових ліній на уроках «Основи здоров'я».

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/>).

Освітній процес укотре зазнає змін. Актуальними стають питання подолання освітніх втрат і розривів. Рекомендуємо для подолання освітніх втрат на рівні закладу освіти провести тестування з використанням ІКТ, щоб мати змогу вибудувати індивідуальні освітні траєкторії для учнів, які цього потребують. Детально з Рекомендаціями «Освітні втрати й освітні розриви на рівні загальної середньої освіти: вимірювання та механізми подолання» Комітету з питань освіти, науки та інновацій можна ознайомитися за посиланням: <http://surl.li/khkrc>. На сайті [Освіта.Уа.](http://osvita.ua) можна детально ознайомитися з причинами та шляхами подолання освітніх втрат.

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

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. Необхідно позитивно оцінювати кожний крок учня/учениці, спрямований на:

- підвищення рівня знань про здоров'я і безпеку життєдіяльності, здоровий спосіб життя, уміння використовувати здобуті знання для зміцнення здоров'я;
- набуття умінь і навичок, що сприяють підвищенню рівня фізичної, соціальної, духовної та психічної складових здоров'я;
- позитивне ставлення до здоров'я і дотримання правил здорового і безпечного способу життя.

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.

Під час організації освітнього середовища вчителям основ здоров'я необхідно керуватись *наказом Міністерства освіти і науки України від 09.12.2009 № 1114 «Про затвердження Примірною 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>).

Психічне здоров'я є однією з найважливіших складових загального здоров'я людини. Воно впливає на наше сприйняття світу, наші відносини з іншими людьми та нашу здатність справлятися зі стресом. Саме тому, на уроках, важливо систематично приділяти увагу розвитку емоційного інтелекту, навичок управління стресом, формуванню позитивного мислення та самооцінки. 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 хвилини, 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>.

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.

У сучасних реаліях уроки «Основ здоров'я» мають бути максимально практично орієнтованими, зокрема на формування безпечної поведінки під час війни та подолання її наслідків. 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 та безоплатний курс із мінної безпеки [«Як навчати дітей мінної безпеки?»](#), присвячений ефективному викладанню мінної безпеки дітям і підліткам з огляду на їхні вікові та психологічні особливості в інтерактивній формі, що відповідає міжнародним нормам мінної просвіти на платформі ЮНІСЕФ. 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>).

Освітнє середовище має стати простором для здоров'я. Зверніть увагу на загальношкільний підхід «Модель здорової школи», який передбачає узгоджену діяльність колективу закладу освіти у восьми напрямках: освітній простір, освіта в галузі здоров'я і безпеки, фізичне виховання та рухова активність, здорове харчування, медична служба, соціально-психологічна служба, підготовка та здоров'я працівників закладу освіти, залучення сім'ї та громади. Це ключові напрямки розвитку, які необхідні закладу освіти для формування здоров'язбережувального та безпечного простору, розвитку навичок здорової поведінки. Комплексний підхід у розбудові здорового, безпечного, інклюзивного освітнього середовища «Здорова школа» апробується в 21 закладі освіти Полтавщини. На сайті україно-швейцарського проекту «Діємо для здоров'я» (режим доступу: <http://iz.isuo.com.ua/>) розміщені матеріали щодо особливостей розбудови «Здорової школи».

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 2024 рік, розпорядження Кабінету міністрів України від 24 від 05 липня 2024 р. № 632-р (<http://surl.li/fytbjr>);

– 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://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1002-2016-%D1%80#Text>);

– 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>);

– розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 жовтня 2023 р. № 990-р «Про схвалення Стратегії реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації у 2023—2024 роках» (<http://surl.li/nnnqgu>) .

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

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

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

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

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

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

6. Платформа #Stop\_sexтинг. Безпека дитини в інтернеті. URL: <https://stop-sexting.in.ua/>.
7. Сайт «Товариство Червоного Хреста України» – брошури та інші матеріали. URL: <https://redcross.org.ua/information/#collapse994653917>.
8. Сайт Клінік, дружніх до молоді. URL: <https://kdm-ldd.org.ua/kdm/>.
9. Сайт благодійної організації «Світло Надії». URL: <http://www.lightofhope.com.ua/>.
10. Благодійний Фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї». URL: <http://www.womanhealth.org.ua/>.
11. Громадська організація Дитячий фонд «Здоров'я через освіту». URL: <http://www.helte.org.ua/ua/about>.
12. Громадська організація «Асоціація саперів України». URL: <https://www.uda.org.ua/>.
13. Координатор проєктів ОБСЄ. Чат-бот з протидії торгівлі людьми «Залишайся в безпеці». URL: <http://surl.li/kigjx>.
14. Проєкт «Про здорове» – рекомендації зі здорового харчування, схвалені МОЗ України. URL: <http://www.prozdorove.com.ua/>.
15. Сайт «Шкільне життя» – конспекти уроків та позаурочна робота. URL: <https://www.schoollife.org.ua/usi-uroky-osnovy-zdorovya/>.
16. 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/>.

Із метою розвитку професійних компетентностей рекомендуємо скористатися такими електронними ресурсами:

1. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL: <https://moz.gov.ua/uk/jak-vporatisja-zi-stresom-samostijno-posibnik-vid-vooz-vazhlivi-navichki-v-periodi-stresu>.
2. 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/>.
3. 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>.
4. 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>.

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

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