

ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
«ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ПРЕДМЕТА «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я», ІНТЕГРОВАНІХ КУРСІВ: «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ», «ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ», «БЕЗПЕКОВИЙ ПРАКТИКУМ»
У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ
У 2025–2026 НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ»

У світі глобальних соціальних викликів сьогодні здоров'язбережувальний компонент освіти є надзвичайно важливим. Війна створює додаткові ризики для фізичного й психічного здоров'я учнів, тому навчання основам безпеки, здорового способу життя, саморегуляції та взаємопідтримки стає критично необхідним для сучасних учнів. Предмет «Основи здоров'я», інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» та інші курси СЗО допомагають не лише зберігати здоров'я дітей, а й формувати соціальну згуртованість, емпатію, уміння працювати в команді, що є ефективним у подоланні сучасних викликів. В умовах постійної невизначеності та змін саме такі програми підтримують учнів у розвитку життєвих навичок, потрібних для безпечного й гармонійного життя.

У контексті соціальної та здоров'язбережувальної галузі можуть бути наявні певні прогалини у знаннях і навичках здобувачів освіти, що викликані воєнними діями на території України, віддаленим форматом навчання з низкою об'єктивних перешкод:

- відсутність можливості відпрацьовувати практичні навички (моделювання ситуацій, проведення тренінгів та групової проектної діяльності (практичний аспект, проведення досліджень) відповідно до навчальних програм предмета «Основи здоров'я», інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»);
- пропуски навчальних занять учнями через об'єктивні причини (стрес, розпач, бойові дії, окупація, повітряні тривоги);
- технічні перешкоди, що ускладнюють долучення здобувачів освіти до освітнього процесу (аварійні відключення електропостачання, нестабільна робота інтернет-мереж);
- виїзд як здобувачів освіти, так і вчителів до інших регіонів країни або за її межі; фізичне та психічне перевантаження учнів, які були змушені тимчасово залишити Україну та навчатися одночасно у двох закладах освіти (іноземному й українському);
- залученість батьків до освітнього середовища, їх зацікавленість у забезпеченні якісного доступу до освіти.

Рекомендуємо скоординувати поетапно роботу над освітніми втратами в контексті соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі:

- застосовувати індивідуальний підхід до навчання;
- продовжувати вдосконалювати цифрову компетентність освітян;
- залучати батьків до освітнього процесу;
- створювати належний психологічний мікроклімат.



Радимо освітянам створити карту опорних знань. У ній має бути зазначено головні знання з предмета за певний клас (це та основа знань, якою повинен володіти учень, і без них він не зможе навчатися в наступному класі). Режим доступу: Служба освітнього омбудсмана України: <http://surl.li/gdsht>.

Орієнтовний зразок: [Карта опорних знань.docx](#).

Перелік чинних освітніх програм з предмета «Основи здоров'я», інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»

У 2025–2026 навчальному році вивчення предмета «Основи здоров'я» у 8–9 класах здійснюватиметься за навчальною програмою (затверджено й надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», наказ МОНУ від 03.08.2022 № 698) (режим доступу: <http://surl.li/xsghbv>)).



Ознайомитися з навчальною та методичною літературою, програмами курсів за вибором, факультативів з основ здоров'я, рекомендованих Міністерством освіти і науки України та включених до Переліку навчальних програм, підручників і навчально-методичних посібників, можна на сайті ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», режим доступу: <https://imzo.gov.ua/pidruchniki/pereliki/>

Навчальні досягнення учнів 9 класу оцінюються відповідно до орієнтовних вимог до оцінювання, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 21.08.2013 № 1222 «Про затвердження орієнтовних вимог оцінювання навчальних досягнень учнів із базових дисциплін у системі загальної середньої освіти».

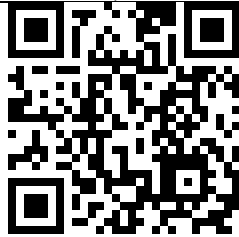
Модельні програми інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»

5–6 класи

Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (у редакції 2022 року) (автори: Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Лаврентьева І. В., Хомич О. Л.)	http://surl.li/pjbenz	
	http://surl.li/zprvms	Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (автори: Шиян О., Волощенко О., Гриньова М., Дяків В., Козак О., Овчарук О., Седоченко А., Сорока І., Страшко С.)
Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (у редакції 2022 р.) (автори: Хитра З. М., Романенко О. А.)	http://surl.li/nrvbat	

	http://surl.li/qbmlud	Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (автори: Василенко С. В., Коваль Я. Ю., Колотій Л. П.)
Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (у редакції 2022 року) (автори: Гущина Н. І., Василяшко І. П.)	http://surl.li/nthanh	

7–9 класи

	http://surl.li/ahbnsq	Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (автори: Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Андрук Н. В., Лаврентьєва І. В., Хомич О. Л.)
Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (автори: Василенко С. В., Колотій Л. П.)	http://surl.li/iayrwu	
	http://surl.li/kgcosr	Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (автори: Гущина Н. І., Василяшко І. П.)
Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (автори: Шиян О. І., Дяків В. Г., Седоченко А. Б., Страшко С. В.)	http://surl.li/nscbjp	

За рішенням адміністрації закладу освіти курс «Здоров'я, безпека та добробут» може бути доповнений курсом морального спрямування (на вибір): 5–6 класи – «Етика», «Духовність і мораль у житті людини й суспільства», «Вчимося жити разом», «Культура добросусідства»; 8–9 класи – «Підприємництво і фінансова грамотність» (режим доступу: <http://surl.li/pvhjtp>). Мета таких курсів полягає в тому, щоб розкрити унікальність людини, сприяти самопізнанню і саморозумінню учнів.



У типовому навчальному плані Типової освітньої програми для 5–9 класів закладів загальної середньої освіти на вивчення соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі передбачено одну годину на тиждень (відповідно до мінімального обсягу, визначеного базовим навчальним планом базової середньої освіти). Щоб забезпечити повноцінну реалізацію цієї галузі та досягти обов'язкових результатів навчання, визначених державним стандартом, рекомендується в навчальному плані закладу освіти здійснювати перерозподіл годин навчального навантаження між освітніми компонентами та за можливості збільшувати кількість годин на вивчення інтегрованого курсу – у межах максимально допустимого обсягу для певної освітньої галузі (табл. 1).

Кількість годин на тиждень	5–6 класи	7–9 класи
Рекомендована	1,5	1,5
Мінімальна	1	1
Максимальна	3	3

*Табл. 1. Навчальне навантаження на тиждень.
Соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь*

Оптимально можливі два варіанти реалізації соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі в освітній програмі закладу освіти:

1) у навчальний план включається інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» (1,5 год на тиждень);

2) 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 й суспільства».

Наголошуємо, що інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» є базовим у соціальній і здоров'язбережувальній освітній галузі, тому замінювати його повністю будь-яким курсом морального спрямування категорично збороняється! Під час складання навчальних програм на основі модельних необхідно внести корективи так, щоб базовий курс узаємоузгоджувався з курсом морального спрямування, не повторюючи його, забезпечуючи досягнення учнями визначених державним стандартом обов'язкових результатів навчання.

Звертаємо увагу, що після завершення адаптаційного циклу вчитель має право обрати для предметного циклу, починаючи з 7 класу, іншу модельну навчальну програму.

Компетентнісний потенціал соціальної і здоров'язбережувальної галузі розкрито в додатку 15, вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів – у додатку 16 Державного стандарту базової середньої освіти.

Для організації освітнього процесу в умовах воєнного стану рекомендовано проводити на уроках психологічні хвилини відповідно до рекомендацій, розміщених на сайті ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» (<https://is.gd/ocxHD8>), використовувати



просвітницькі матеріали офіційних сайтів: UNICEF Ukraine, МВС України (наприклад, «Як поводитися в разі виявлення підозрілих предметів?» (<https://cutt.ly/NEVRVAp>), The Organization for Security and Cooperation in Europe (OSCE), «З чого починається безпека» (<https://cutt.ly/BT7AK2e>). Практичні поради щодо збереження та зміцнення здоров'я запропоновані на офіційних сайтах Міністерства охорони здоров'я України, Центру громадського здоров'я; всеукраїнські уроки з безпеки дорожнього руху для дітей – на офіційному сайті «Безпечна країна» (<https://mvs.gov.ua/>).

Обсяг годин, відведених на опрацювання кожного тематичного розділу інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 7–8 класах, а також зміст, послідовність подання матеріалу, способи організації навчання можуть коригуватися з урахуванням рівня підготовленості учнів, особливостей регіону, робочого навчального плану закладу освіти й потреб адаптації до конкретних умов проведення освітнього процесу (зокрема під час воєнного стану, загрози епідемій, стихійних лих, поширення інфекцій тощо). Обравши модельну навчальну програму, учитель / учителька на її основі формує власну навчальну програму, де визначає логіку подання тем й орієнтовну тривалість їх вивчення у 7–8 класах. Модельна програма містить орієнтовну послідовність тем, зміст навчання та види діяльності, що можуть бути адаптовані відповідно до конкретних умов. Учитель має змогу обирати найбільш доцільні елементи змісту та способи роботи з учнями, орієнтуючись на потреби й можливості як окремих учнів, так і всього класного колективу.

На основі обраної модельної навчальної програми інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» учитель розробляє власну навчальну програму, що затверджується на рівні закладу освіти. Поєднувати елементи з різних модельних програм у межах однієї навчальної програми не дозволяється. У програмі мають бути чітко визначені обов'язкові результати навчання учнів з курсу, щонайменше в тому обсязі, який передбачено обраною модельною програмою. Необхідно вказати кількість годин для поетапного досягнення результатів навчання за розділами (модулями) та темами курсу. Програма може також містити проблемні запитання, базові знання, визначені Державним стандартом базової середньої освіти, на яких буде зосереджено увагу під час опрацювання окремих тем.

У 8 класі освітній процес із курсу «Здоров'я, безпека та добробут» здійснюватиметься за такими підручниками (режим доступу: <https://surl.lu/dhyzok>):

1. Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого курсу для 8 класу закладів загальної середньої освіти (авт.: Василенко С. В., Колотій Л. П.), режим доступу: <https://shkilni-pidruchnyky.com/8-klas/zbd/vasylenko>.
2. Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого курсу для 8 класу закладів загальної середньої освіти (авт.: Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Хомич О. Л., Лаврентьева І. В., Андрук Н. В.), режим доступу: <https://shkilni-pidruchnyky.com/8-klas/zbd/vorontsova>;
3. Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого курсу для 8 класу закладів загальної середньої освіти (авт.: Гущина Н. І., Василяшко І. П., за ред. Бойченко Т. Є.), режим доступу: <https://shkilni-pidruchnyky.com/8-klas/zbd/guschina>;
4. Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого курсу для 8 класу закладів загальної середньої освіти (авт.: Задорожна Л. В., Присяжнюк Л. А., Голюк О. А., Грошовенко О. П., Беззубченко О. А., Балабанова Н. В.), режим доступу: <https://shkilni-pidruchnyky.com/8-klas/zbd/zadorozhna>;
5. Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого курсу для 8 класу закладів загальної середньої освіти (авт.: Поліщук Н. М., Поліщук П. П.), режим доступу: <https://shkilni-pidruchnyky.com/8-klas/zbd/polischuk>;
6. Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого курсу для 8 класу закладів загальної середньої освіти (авт.: Шиян О. І., Дяків В. Г., Седоченко А. Б.,

За підтримки електронних платформ видавництв усі підручники мають потужний електронний ресурс (навчальні програми, програмно-тематичне планування, діагностичні роботи, відео до занять, хвилинки безпеки, презентації до уроків тощо).

Оцінювання навчальних досягнень у НУШ, зокрема за соціальною і здоров'язбережувальною освітньою галуззю, здійснюється на основі Рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання здобувачів освіти відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти (наказ МОНУ від 02 серпня 2024 р. № 1093, <https://surl.lu/vzafgt>).

Слід звернути увагу на взаємоузгодженість груп результатів Державного стандарту базової середньої освіти та вказаних рекомендацій:

1. За СЗО визначено та підлягають оцінюванню три групи результатів навчання (які взаємоузгоджені з чотирма групами результатів за держстандартом).

2. Курси морального спрямування: «Вчимося жити разом», «Культура добросусідства», «Етика» та інші, що доповнюють зміст базового курсу «Здоров'я, безпека та добробут», можуть передбачати оцінювання окремих галузевих груп результатів. Звертайте увагу на рекомендації авторських колективів модельних програм за конкретним курсом.

Забезпечення наступності між різними циклами базової середньої освіти в Новій українській школі

Навчальний поступ здобувачів освіти в НУШ передбачає системне формування ключових компетентностей, що забезпечують їхню здатність ефективно діяти в різних життєвих ситуаціях. У соціальній і здоров'язбережувальній освітній галузі він є цілісним процесом формування в учнів усвідомленої, відповідальної, безпечної поведінки в щоденному житті, що ґрунтується на знаннях, практичних уміннях, ціннісних орієнтирах та соціальній зрілості. Освітня галузь охоплює широке коло питань, пов'язаних зі збереженням фізичного, психічного й соціального здоров'я, профілактикою ризикованої поведінки, формуванням позитивних соціальних взаємин та турботливого ставлення до себе й інших. Її зміст спрямований не лише на засвоєння норм і правил, а передусім на розвиток здатності учнів застосовувати набуті знання в реальному житті, приймати обґрунтовані рішення в ситуаціях вибору, виявляти готовність до відповідальних дій у межах особистої та соціальної безпеки.

Аналізуючи навчальний поступ від адаптаційного до предметного циклу за соціальною і здоров'язбережувальною освітньою галуззю (на прикладі групи результатів ДСБСО «Турбота про особисте здоров'я і безпеку, уникнення факторів ризику для життя, здоров'я, добробуту власного та інших»), слід зауважити, що простежується чітка еволюція від поведінки за зразком до свідомої, обґрунтованої діяльності, спрямованої на збереження здоров'я і безпеки в складніших і варіативних життєвих умовах.

У процесі навчання спостерігається поступовий розвиток ключових компонентів особистості учнів:

- у знаннєвій сфері відбувається перехід від первинного ознайомлення з поняттями безпеки, гігієни та здорового способу життя до здатності усвідомлено аналізувати вплив різних факторів ризику на здоров'я, добробут. Учні старшого віку починають не лише розуміти базові правила, а й критично оцінювати їх значення в різних життєвих ситуаціях;
- у сфері умінь простежується розвиток від елементарного наслідування правил та інструкцій до здатності прогнозувати ризиковані ситуації, приймати зважені, обґрунтовані рішення щодо власної поведінки, формувати відповідні моделі поведінки у складних умовах;

- у ставленнях учні переходять від формування базової особистої відповідальності за власне здоров'я до усвідомлення впливу своєї поведінки на інших людей, розуміння важливості соціальної відповідальності, солідарності, підтримки безпечного середовища в колективі;
- у контексті формування самостійності розвиток відбувається від виконання простих вказівок та правил до здатності самостійно моделювати поведінку, оцінювати ризики, приймати рішення в нестандартних ситуаціях і нести відповідальність за свої дії.

Отже, поступ у соціальній і здоров'язбережувальній галузі не є лише лінійним нагромадженням знань. Це глибокий, динамічний процес, пов'язаний із дорослішанням особистості, розширенням досвіду та зміною внутрішньої мотивації. Такий поступ свідчить про цілісне формування в учнів компетентностей, необхідних для безпечного, відповідального й здорового способу життя в особистому та соціальному вимірах. Завдання педагога – підтримувати цей поступ, створюючи умови для розвитку мислення, саморефлексії, емпатії, соціальної відповідальності учнів.

Інтегрований курс «Вчимося жити разом» морального спрямування

Основна характеристика навчання інтегрованого курсу «Вчимося жити разом» – акцент на розвитку особистісного потенціалу учнів і покращенні взаємин в їхньому соціальному оточенні. Це досягається через дотримання таких ключових підходів: партнерська взаємодія між учителем та учнівством, у якій педагог виступає як фасилітатор освітнього процесу; інклюзивність, що передбачає активне залучення до навчання всіх учнів без винятку; активні методи навчання, що враховують індивідуальні стилі сприйняття та способи навчання: робота в парах і групах, мозкові штурми, проєкти, тематичні дослідження, рольові ігри тощо; навчання на основі життєвих ситуацій, наближених до реальності, які мають практичне значення для безпеки, здоров'я, соціального розвитку та самореалізації учнів.

Пріоритетними є методи дослідницького, творчого, проблемно-пошукового характеру. Організація діяльності учнів охоплює колективну, групову та індивідуальну форми, водночас особлива увага приділяється ефективній організації групової взаємодії.

Методичне забезпечення курсу розміщено на порталі превентивної освіти в розділі «Курс ВЖР» (режим доступу: http://autta.org.ua/ua/resources/Kurs_vzhr/).

Міжгалузевий інтегрований курс «Безпековий практикум»

Типовими навчальними планами Типової освітньої програми для 5–9 класів закладів загальної середньої освіти, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 19 лютого 2021 року № 235 (у редакції наказу МОНУ від 09 серпня 2024 року № 1120 «Про внесення змін до Типової освітньої програми для 5–9 класів закладів загальної середньої освіти») запроваджено міжгалузевий інтегрований курс «Безпековий практикум».

Міжгалузевий інтегрований курс «Безпековий практикум» є надзвичайно важливим елементом сучасної шкільної освіти, оскільки поєднує знання та навички з різних освітніх галузей задля формування в учнів життєво необхідних компетентностей у сфері безпеки. Відповідно до мети соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі мета курсу «Безпековий практикум» – формування безпечної, відповідальної поведінки, самозарадності учнів через практикування й розвиток умінь, потрібних як у мирних, так і воєнних станах та в умовах невизначеності.



Курс розроблено для реалізації у 5–9 класах через перерозподіл годин між освітніми галузями (табл. 2).

Освітня галузь	Курс	5 клас	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас
Соціальна і здоров'язбережувальна	Безпековий практикум	Кількість годин				
Технологічна		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Природнича						

Табл.2. Навчальне навантаження на тиждень.
Міжгалузевий інтегрований курс «Безпековий практикум»

Модельні навчальні програми міжгалузевого інтегрованого курсу «Безпековий практикум»

Модельна навчальна програма «Безпековий практикум (міжгалузевий інтегрований курс). 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт.: Воронцова Т., Пономаренко В., Лаврентьєва І., Хомич О., Андрук Н.)		
	https://is.gd/67hCfE	Комплект навчально-методичних матеріалів для 5–8 класів
Модельна навчальна програма «Безпековий практикум. Спільно до безпеки (міжгалузевий інтегрований курс). 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт.: Суходольська А., Кісільова С., Казанжи Т., Лоранж У., Шиян О.)	https://surl.li/pooykd	

Корисні інформаційні ресурси для вивчення предмета «Основи здоров'я», інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»:

1. Сайт «Соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь / предмет «Основи здоров'я» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://health.moippp.mk.ua/>
2. Переможний вісник (сайт МОППО) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://surl.li/imegc>
3. Все про мінну безпеку [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://bezpeka.info/>

4. Сайт всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://howareu.com/>
5. Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.phc.org.ua/>
6. Сайт ГО «Stop sextинг» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://stop-sextинg.in.ua/adult/>
7. Сайт експерименту «Профорієнтація в НУШ» (посібники) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://surl.li/iazsf>.
8. Портал превентивної освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://autta.org.ua/>
9. Сайт програми «Супергерої FAST» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ua-uk.fastheroes.com/>.
10. Інструктивно-методичні матеріали МОНУ щодо вивчення предметів соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі у 2024–2025 навчальному році [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://surl.cc/zopdmm> .
11. Майстерність відновлення : методичні рекомендації щодо подолання освітніх втрат (корисні матеріали з тем безпеки) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://surl.li/tdekjv0>. – С. 65–71.