



Любов СОКОЛОВСЬКА,
вчителька фізики, математики та інтегрованого курсу «Здоров'я,
безпека та добробут» Гуківського ліцею Кам'янець-Подільського району

Екологічна освіта як складова здоров'я: інтеграція тем сталого розвитку в курсі «Здоров'я, безпека та добробут»

Поняття «здоров'я» сьогодні вже неможливо розглядати лише як відсутність хвороб. Це значно ширша категорія, яка напряму залежить від того, чим ми дихаємо, яку воду п'ємо та наскільки безпечним є наш життєвий простір. У межах курсу «Здоров'я, безпека, добробут» здоров'я дитини розглядається не як окрема категорія, а як результат взаємодії з довкіллям. Забруднення повітря, води, ґрунтів, нераціональне використання природних ресурсів, кліматичні зміни актуалізують потребу формування в учнів екологічної культури.

Шкільна екологічна освіта — це насамперед про мислення та розуміння того, як наш спосіб життя відгукується довкіллю. На практиці це означає:

- усвідомлення чинників довкілля, що впливають на здоров'я (якість повітря, води, ґрунтів, шумове забруднення, кліматичні зміни);
- формування навичок безпечної поведінки в природних умовах;
- розвиток екологічно відповідального стилю життя;
- готовність до екологічного волонтерства та громадянської участі.

Багато аспектів здоров'я — алергії, астма, психоемоційний стан, рівень фізичної активності — безпосередньо залежать від стану довкілля. Саме тому екологічна освіта стає фундаментальною складовою збереження здоров'я нації.

Впровадження оновленого курсу «Здоров'я, безпека, добробут» у рамках Нової української школи відкриває унікальні можливості для інтеграції принципів сталого розвитку в освітній процес. Це вже не просто вивчення правил гігієни чи дорожнього руху, а формування екоцентричного світогляду. Учень має усвідомити: чисте повітря, якісна вода та безпечна їжа — це база його власного добробуту, а відповідальне споживання та сортування сміття — це інвестиція у довге й здорове життя.

Чому це важливо саме зараз? Бо теоретичних знань про екологію вже замало — учням потрібні реальні навички «зеленого» життя, які вони зможуть застосувати вже сьогодні. Інтеграція тем сталого розвитку дозволяє учням:

- розуміти взаємозв'язок між екологічними ризиками та соматичним здоров'ям;
- формувати звички, що зменшують антропогенний вплив на природу;
- розвивати критичне мислення через аналіз власних споживчих рішень.

Таким чином, екологізація курсу «Здоров'я, безпека, добробут» є не лише вимогою часу, а й стратегічним кроком до виховання свідомого покоління, здатного дбати про себе через турботу про навколишній світ.

В основі такого виховання лежить концепція сталого розвитку. Це стратегія, що дозволяє задовольняти потреби нинішнього покоління, не загрожуючи здоров'ю та безпеці майбутніх. У курсі «Здоров'я, безпека, добробут» цей підхід візуалізується через «Трикутник добробуту», де особисте здоров'я дитини розглядається як баланс трьох сфер:

Сфера	Питання для учнів	Зв'язок зі сталим розвитком
Екологічна	Чи безпечне моє довкілля?	Чисте повітря та природа для імунітету
Економічна	Чи вистачає ресурсів для розвитку?	Розумна економія та повторне використання
Соціальна	Чи безпечно мені в громаді?	Рівність, допомога іншим та мир

Для учнів ці складні принципи трансформуються у щоденні правила:

- Відмовся — кажи «ні» непотрібним речам, зайвому пакуванню, шкідливим звичкам.
- Зменшуй — споживай менше води, світла, гаджетів.
- Використовуй повторно — надавай речам другий шанс, ремонтуй замість того, щоб викидати.
- Переробляй — сортуй сміття, щоб воно стало ресурсом, а не джерелом токсинів.

Отже, сталий розвиток у курсі «Здоров'я, безпека, добробут» — це про відповідальність.

Замість ідеї «панування» над природою впроваджено підхід співіснування в єдиній екосистемі. Це дозволяє учням захищати імунітет від забруднень, обирати безпечні товари для здоров'я родини та використовувати природу як інструмент для психологічного відновлення.

Щоб екологічні теми не виглядали відірваними від реальності, варто пропонувати учням завдання, де вони бачать власну вигоду — збереження здоров'я чи заощадження фінансів. У межах курсу «Здоров'я, безпека, добробут» роботу організовано за чотирма стратегічними напрямками:

1. Екологічна безпека: «Здорове середовище — здоровий я». Напрямок спрямований на усвідомлення учнями впливу чинників довкілля (якість повітря, води, побутова

хімія) на організм та формування навичок захисту власного здоров'я.

2. Раціональне споживання: «Менше сміття — більше добробуту». Спрямований на формування вміння критично оцінювати власні потреби, уникати маркетингових пасток та усвідомлювати зв'язок між свідомим споживанням і фінансовим добробутом родини.

3. Збереження ресурсів: «Енергоефективність як звичка». Учні вчать розуміти обмеженість природних ресурсів та опановують практичні методи раціонального використання води й енергії в побуті.

4. Екологічно безпечна поведінка: «Відповідальне лідерство». Передбачає формування алгоритмів щоденних дій, які зменшують антропогенне навантаження на природу (сортування відходів, етичний туризм) та виховують відповідальне ставлення до екосистем.

Для того, щоб теоретичні засади сталого розвитку стали частиною світогляду учнів, у курсі «Здоров'я, безпека, добробут» використовуються інтерактивні методи, що трансформують знання у життєву компетентність.

Ключовим інструментом є ситуаційні завдання, які виконують функцію «містка» між екологічною теорією та щоденною поведінкою. Вони змушують учня не просто відтворити визначення, а оцінити реальні ризики для здоров'я та прийняти рішення, що мінімізує шкоду для довкілля.

Особливе місце в освітньому процесі посідає проектна діяльність, яка орієнтована на зміну щоденних звичок та покращення якості життя учнів за такими напрямками:

1. Раціональне споживання та фінансовий добробут. Учні досліджують вплив власних звичок на екологію та сімейний бюджет:

- Кейс-стаді «Етикетка під мікроскопом»: критичний аналіз складу продуктів харчування та побутової хімії. Учні шукають відповіді на питання: «Як цей інгредієнт впливає на моє здоров'я і що з ним станеться, коли він потрапить у стічні води?». Це формує навичку обирати екологічно безпечні товари.

- «Моя еко-сумка проти пластикового пакета»: розрахунок витрат на поліетилен та дизайн власного шопера як альтернативи.

- «Друге життя речей»: виготовлення корисних предметів для дому чи школи зі старих речей (органайзери з бляшанок, декор зі старих джинсів).

- «Етикетка-детектив»: аналіз складу продуктів та пакування, вивчення їхнього впливу на здоров'я та обсяги відходів.

2. Збереження ресурсів та енергоефективність. Проекти спрямовані на практичні кроки зі зменшення антропогенного навантаження.

- Вправа «Мій екологічний слід»: за допомогою онлайн-калькуляторів учні розраховують обсяг ресурсів (води та енергії), які вони споживають щодня. Аналіз результатів наочно демонструє, як надмірне споживання виснажує планету та створює ризики для безпеки майбутніх поколінь.

- «Енергоменеджери школи»: моніторинг освітлення та розрахунок економії електроенергії в межах закладу або власної оселі.

- «Енергоефективний будинок»: дослідження сучасних технологій утеплення та створення моделей енергоощадного житла.

- «Еко-кухня»: порівняльне дослідження витрат ресурсів (електроенергії та води) при різних способах приготування їжі.

- «Енергозбереження в освітлювальних установках»: порівняльний аналіз приладів та розрахунок економії для громади.

- «Мікрохвильовка і все про неї»: порівняння витрат енергії на плиті та в мікрохвильовці; висновки щодо раціонального використання ресурсів.

3. Екологічна безпека та психоемоційне здоров'я:

- «Чисте повітря в моєму класі»: дослідження властивостей рослин-фільтрів (хлорофітум, сансевієрія) та створення «зеленого куточка».

- «Шумове забруднення та мій спокій»: вимірювання рівня шуму за допомогою мобільних застосунків та розробка порад для захисту нервової системи.

- «Зелений простір класу»: догляд за рослинами як метод покращення мікроклімату та зниження рівня стресу.

4. Науково-дослідницький складник. Для учнів, що прагнуть глибокого вивчення тем, передбачено трансформацію проєктів у наукові роботи:

- Апробація результатів досліджень під час уроків та участь у конкурсах Малої академії наук, що сприяє розвитку наукового мислення та відповідального лідерства.

Екологічні питання в курсі «Здоров'я, безпека, добробут» не розглядаються ізольовано. Інтеграція з біологією, географією, фізикою та математикою дозволяє учням побачити проблему під різними кутами та знайти комплексні рішення. При цьому акцент завжди залишається на якості життя учня та його здатності приймати безпечні рішення.

Приклади інтегрованих уроків

«Якість повітря і здоров'я» («Здоров'я, безпека, добробут», географія, інформатика).

Акцент – на вивчення впливу забруднювачів на дихальну систему через аналіз онлайн-карт якості повітря.

Практична частина: моніторинг показників поблизу школи та розробка рекомендацій для громади щодо покращення мікроклімату мікрорайону (міні-проєкт «Екологічні звички нашого класу»).

«Зелена енергія і добробут сім'ї» («Здоров'я, безпека, добробут», фізика, економіка).

Акцент – на дослідження того, як енергоефективність зберігає природні ресурси та водночас заощаджує сімейний бюджет.

Практична частина: розрахунок окупності заміни звичайних ламп на світлодіодні.

Екопрактикум «Здорова тарілка та екологічний слід» («Здоров'я, безпека, добробут», хімія, технології).

Акцент на аналіз шляху продукту «від поля до столу» та вибір сезонних продуктів місцевого виробництва для зменшення вуглецевого сліду.

Практична частина: моделювання здорового раціону з мінімальним використанням пластикового пакування.

Для формування практичних навичок в освітній процес інтегровано сучасні онлайн-сервіси, що дозволяють учням працювати з реальними даними:

Калькулятори екологічного та водного сліду:

- Екотест від «Екодії» — адаптований для України інструмент для розрахунку особистого впливу на довкілля.
- Global Footprint Network — дозволяє наочно побачити, скільки «планет Земля» знадобилося б людству при певному способі життя.
- Water Footprint Calculator — показує «приховане» споживання води (наприклад, витрати на виробництво смартфона чи чашки чаю).

Моніторинг якості середовища та екологічна безпека:

- SaveEcoBot та EcoCity — українські агрегатори для миттєвої перевірки якості повітря та радіаційного фону.
- ЕкоЗагроза — офіційний державний сервіс для відстеження екологічних наслідків військових дій та стану природних ресурсів.
- AirVisual — глобальна карта для порівняльного аналізу якості повітря у світі.
- DeepStateMap (екологічний шар) — візуалізація впливу бойових дій на ліси та водойми України.

Навчальні платформи та ігри:

- «Сортуй» — український мобільний застосунок, що навчає правилам сортування відходів та знаходить найближчі пункти прийому.
- Мирний Атом (LearningApps) — інтерактивні вправи від українських учителів (сортування, безпека на природі).
- NASA Climate Kids та Google Earth Engine — ресурси для візуалізації глобальних кліматичних змін (танення льодовиків, зміни лісового покриву).
- Forest — додаток для цифрового детоксу, що стимулює реальну висадку дерев через ігрову механіку.

Як інтегрувати ресурси в урок:

- Домашнє завдання: «Розрахуйте свій екологічний слід разом із батьками та запропонуйте три кроки для його зменшення».
- Хвилинка безпеки: «Перевірте рівень забруднення повітря через SaveEcoBot перед плануванням активних ігор на вулиці — якщо індикатор червоний, активні ігри краще перенести в приміщення».
- Проєкна робота: «Створіть інтерактивну мапу екологічних проблем вашого мікрорайону за допомогою Google Maps».

Яким би сучасним не був підручник, успіх екологічної освіти найбільше залежить від самого вчителя. Педагог стає для учнів не просто джерелом інформації, а ментором і живою моделлю сталого способу життя. Позиція вчителя має відповідати принципу «Навчаю тому, чим живу». Підлітки дуже чутливі до фальші: якщо вчитель розповідає про шкоду пластику, але щодня приходить на урок з одноразовим стаканом для кави, освітній ефект буде нульовим.

Учитель не диктує, а фасилітує, він не дає готових відповідей, а створює умови, де учні самі приходять до висновку: «Мій добробут залежить від стану довкілля». Фор-

мування добробуту неможливе без ментального здоров'я. Вчитель створює середовище, де помилка в екологічному виборі — це не привід для критики, а можливість для аналізу. Вихід за межі класу (екскурсії на очисні споруди, участь у локальних еко-акціях) — дає учневі відчуття причетності до великої справи.

Висновок

Інтеграція тем сталого розвитку в курс «Здоров'я, безпека, добробут» визначена не як формальна вимога, а як стратегічна інвестиція у безпеку країни. На прикладі реалізованих проєктів (енергоаудит, еко-маршрути, аналіз маркувань) доведено, що найбільшу ефективність мають практико-орієнтовані методи. Завдяки їм абстрактні знання трансформовано у щоденні звички: сортування відходів, енергозбереження та свідоме споживання.

Ключовим фактором успіху визнано професійну позицію вчителя та створення екосередовища в класі. Сформована сьогодні екологічно відповідальна особистість є гарантом не лише особистого здоров'я, а й стійкого розвитку всієї держави та збереження її людського капіталу.

Використані джерела

1. Бех І. Д., Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Страшко С. В. Здоров'я, безпека та добробут : підручник для 5-6 кл. закладів загальної середньої освіти. Київ : Алатон, 2022. 208 с.
2. Бібік Н. М. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. Рідна школа. 2019. № 4. С. 3–9.
3. Гірний О. І. Сталий розвиток : посібник для вчителя. Львів : Оріяна-Нова, 2021. 124 с.
4. Державний стандарт базової середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898. URL: <https://surl.li/geoosu> (дата звернення: 08.01.2026).
5. Екологічна компетентність сучасного вчителя : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. О. Л. Пруцакової. Київ : Педагогічна думка, 2020. 156 с.
6. Пометун О. І. Формування громадянської компетентності учнів у курсі «Здоров'я, безпека, добробут». Київ : Орієнтир, 2021. 88 с.
7. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 08.01.2026).
8. Пруцакова О. Л. Екологічна грамотність як ключова компетентність Нової української школи. Освітній простір України. 2019. № 15. С. 45–52.
9. Шалева О. І. Формування екологічно доцільної поведінки підлітків у контексті безпеки життєдіяльності. Педагогічні науки. 2022. Вип. 98. С. 112–119.