

УДК 373.015.31:613

Наталія ПОЛІЩУК,  
завідувач відділу освітньої та інноваційної діяльності ВШПО

## Освіта для безпеки: інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» як концепція нової свідомості молоді



Проаналізовано роль та значення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у контексті становлення світогляду сучасної молоді, що ґрунтується на принципах життєстійкості й активної громадянської позиції.

Особливу увагу приділено поєднанню фізичного, ментального та соціального складників благополуччя як цілісної системи, що забезпечує адаптивність учнів до викликів мінливого світу. Розкрито концепцію «освіти для безпеки» – не просто як механізму захисту від зовнішніх загроз, а як дієвого засобу виховання відповідальності за якість власного життя.

Доведено, що зазначена навчальна дисципліна стає ключовим інструментом формування оновленої ментальності, де захищеність та здоров'я визнаються фундаментальними цінностями для сталого розвитку особи та суспільства.

**Ключові слова:** інтегрований курс, здоров'я, безпека,

добробут, життєстійкість, нова свідомість, життєві навички, Нова українська школа.

**Nataliia Polishchuk. Education for Safety: The Integrated Course „Health, Safety and Well-Being” as a Concept of a New Youth Consciousness.**

*The article analyzes the role and significance of the integrated course „Health, Safety and Well-Being” in shaping the worldview of contemporary youth, grounded in the principles of resilience and active citizenship.*

*Special attention is paid to the integration of physical, mental, and social dimensions of well-being as a holistic system that ensures students' adaptability to the challenges of a rapidly changing world. The concept of „education for safety” is explored not merely as a mechanism of protection from external threats, but as an effective means of fostering responsibility for the quality of one's own life.*

*It is argued that this academic discipline becomes a key instrument in shaping a renewed mentality in which safety and health are recognized as fundamental values for the sustainable development of both the individual and society.*

**Keywords:** integrated course, health, safety, well-being, resilience, new consciousness, life skills, New Ukrainian School.

**Постановка проблеми.** Перехід до Нової української школи є стратегічним кроком у реформуванні вітчизняної системи освіти, спрямованим на формування компетентностей XXI століття [5]. Сучасна школа має не лише надавати ґрунтовні знання, але й готувати молодь до повноцінного життя в суспільстві, навчаючи відповідальності, соціальної взаємодії та дбайливого ставлення до власного здоров'я і добробуту. Проте, попри задекларовані цілі, сьогодні спостерігається суперечність між запитом суспільства на проактивну, життєстійку молодь та традиційними підходами до висвітлення питань здоров'я і безпеки, що часто залишаються суто теоретичними.

В умовах глобальних та внутрішніх викликів постає гостра потреба у переосмисленні методики викладання курсу «Здоров'я, безпека та добробут». Цю дисципліну варто розглядати не як статичний перелік правил для заучування, а як цілісний інструмент формування нової свідомості. Йдеться про виховання людини,

здатної не лише оперативно реагувати на критичні ситуації, а й свідомо розбудовувати простір власного благополуччя та сприяти сталому розвитку суспільства.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Питання формування культури здоров'я і безпеки молоді перебувають у центрі уваги багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців. Зокрема, теоретичні засади сучасного курсу і проблеми здоров'язбережувальної компетентності досліджували А. Бойко, Т. Воронцова, В. Оржеховська та В. Пономаренко.

Фундаментальні питання безпеки життєдіяльності висвітлювалися в працях В. Загвязинського та П. Підкасистого. Психолого-педагогічний базис формування культури здоров'я особистості заклали Н. Бібік, Т. Бойченко, В. Горащук, О. Савченко, С. Страшко.

Ефективні шляхи підготовки фахівців у цій сфері розкрито в наукових доробках О. Антонової та О. Дубогай, а впровадження відповідних технологій в освітній процес проаналізовано О. Іоною та Ю. Лук'яною [2].

Питаннями практичної реалізації здоров'язміцнювальних заходів у закладах освіти активно опікуються Т. Бережна, О. Ващенко та інші дослідники.

Водночас, попри солідний науковий доробок, саме концептуальна інтеграція здоров'я, безпеки та добробуту в єдину світоглядну модель за умов сучасних викликів потребує додаткового осмислення. Зокрема, вимагає деталізації питання, як цей синтез впливає на трансформацію свідомості молоді в умовах воєнного часу.

**Метою статті** є аналіз потенціалу інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» як інструменту виховання відповідальної та самозарадної особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» постає не просто як навчальна дисципліна, а як комплексна система формування життєво важливих компетентностей, необхідних для особистого та суспільного поступу. Він забезпечує реалізацію завдань соціальної і здоров'язбережувальної галузі Державного стандарту освіти, охоплюючи фізичний, психологічний, духовний та соціальний виміри розвитку школяра.

Концептуальний фундамент курсу базується на трьох взаємопов'язаних складниках:

1. Холістична модель здоров'я, що розглядає людину як цілісну систему. Тут стан організму трактується не лише як відсутність хвороб, а як динамічне благополуччя та здатність гнучко адаптуватися до змін середовища [1]. Освіта вчить молодь сприймати власне самопочуття як капітал, що потребує свідомого управління та захисту.

2. Сучасна концепція безпеки, де акцент зміщується з пасивного захисту на проактивну позицію [1]. Захищеність розглядається крізь призму індивідуальної відповідальності, цифрової гігієни та розуміння глобальних загроз сучасності.

3. Багатогранне розуміння добробуту, що виходить за межі матеріальних статків [1]. Ця категорія охоплює якість життя, психологічний комфорт, а також розвиток підприємливості, фінансової грамотності та доброчесності. Такий підхід стимулює учнів не просто уникати загроз, а активно створювати умови для якісного життя навіть у нестабільному оточенні.

Синтез цих компонентів дозволяє сформулювати світоглядну модель, де безпечна поведінка є природним вибором людини, яка цінує своє майбутнє та свій добробут. Програма пропонує комплексний підхід замість ізольованого вивчення тем. Наприклад, опанування навичок домедичної допомоги супроводжується аналізом ризиків та усвідомленням того, як ці знання зміцнюють індивідуальну й колективну захищеність. Аналогічно, вивчення правил захисту персональних даних в інтернеті не обмежується технічними налаштуваннями: учні досліджують, як цифрова гігієна впливає на їхній ментальний спокій та як повага до приватності формує культуру доброчесності у мережевому просторі. Тема сортування сміття або енергоефективності розглядається не просто як побутова звичка, а як спосіб зменшення ризиків

для екологічної безпеки громади. Це виховує розуміння того, що ощадливе використання ресурсів є і фінансовою грамотністю (особистим добробутом), і відповідальністю перед майбутніми поколіннями. Вивчення правил комунікації з людьми з інвалідністю або тими, хто має бойовий досвід (соціальне здоров'я), інтегрується з формуванням навичок емпатії та толерантності. Це трансформує знання про етикет у стійку цінність поваги до людської гідності та створення безпечного середовища для всіх.

У сучасних реаліях воєнного стану пріоритетними векторами навчання стали мінна безпека, чіткі алгоритми дій під час повітряних тривог та навички життєзабезпечення в укриттях. Водночас особливого значення набуває розвиток психологічної резильєнтності: учні опановують техніки саморегуляції та подолання стресу, що є важливим для збереження внутрішньої стійкості в умовах невизначеності.

Важливою складовою курсу постає тематика волонтерської діяльності. Залучення молоді до допомоги іншим – чи виготовлення окопних свічок, чи участь у гуманітарних ініціативах школи – сприяє подоланню почуття безпорадності та формує усвідомлення власної суб'єктності. Волонтерство в межах інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» стає містком між індивідуальним благополуччям і суспільним добробутом: через підтримку інших учні розвивають емпатію, лідерські якості та навички командної взаємодії, що закладає фундамент оновленої громадянської свідомості.

Метою інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» є виховання самозарадності школяра. Це поняття ми розглядаємо як комплексну характеристику особистості, що поєднує активну громадянську позицію, етичну поведінку та підприємливість задля гармонійного розвитку в фізичному, психічному, духовному та соціальному вимірах. Самозарадність – це спроможність людини самостійно долати життєві труднощі, ефективно мобілізувати власні ресурси та приймати відповідальні рішення без зовнішнього контролю.

У межах навчальної дисципліни цей концепт деталізується через такі складники:

– психологічну стійкість: опанування навичок саморегуляції, здатність протистояти стресу та зберігати критичність мислення в екстремальних умовах;

– безпекові навички: чітке розуміння алгоритмів самопомоги, дій під час пожежі чи знаходження найближчого укриття тощо;

– автономність: розвиток критичного мислення та готовність до самостійних дій у ситуаціях, коли поруч немає дорослих (учителів чи батьків);

– ресурсність: усвідомлення власних сильних сторін та вміння оперативно використовувати доступні інструменти для розв'язання проблем.

Саме такий підхід перетворює безпеку з теоретичного поняття на персональну стратегію успіху, де молода людина стає активним суб'єктом власного життя.

Концепція курсу спрямована на те, щоб учень не просто знав правила, а міг застосувати знання на практиці, щоб захистити себе та навколишніх. Тому в освітньому процесі вчителем використовуються вправи, що формують психологічну стійкість, критичне мислення та практичні навички безпеки. Наприклад:

«Коло думок – дій – відчуттів»: обговорення складних ситуацій (наприклад, дитина загубилася). Учні аналізують: про що вони подумують, що відчують і як саме будуть діяти. Це перетворює страх на конкретний план дій.

«Щоденник емоцій»: учні фіксують свої стани, що допомагає їм краще розуміти себе та саморегулюватися в стресових умовах.

«Позитивні афірмації»: складання списку власних сильних якостей («Я можу зосередитися», «Я вмю просити про допомогу»), що зміцнює впевненість у своїй спроможності діяти.

«Валіза безпеки»: гра, де діти мають обрати обмежену кількість речей, які найважливіші для виживання або комфорту в укритті. Розвиває вміння визначати пріоритети.

«Маршрут безпеки»: малювання карти шляху від школи до дому з позначенням безпечних місць (аптек, магазинів з охороною, знайомих пунктів незламності тощо).

«Техніки заземлення»: назвати п'ять предметів, які бачиш, чотири, які можеш почути, три – до яких можеш доторкнутися, два – запахи, що відчуваєш, одну річ, яку можна скуштувати). Це базова навичка самопомогі при паніці.

Окрім базових технік саморегуляції, до змісту курсу інтегруються практики формування цифрового імунітету та соціальної відповідальності. Зокрема, ефективними у формуванні нової свідомості є такі інтерактивні вправи:

«Інформаційний фільтр»: спрямована на розвиток медіаграмотності, де учні аналізують новини на предмет маніпуляцій. Це мінімізує вплив інформаційних стресорів на ментальне здоров'я та формує навичку критичного споживання контенту.

«Екологічний слід добробуту»: практичне моделювання зв'язку між раціональним споживанням ресурсів та економічною стабільністю громади. Вправа трансформує абстрактне поняття «екологія» у конкретну стратегію збереження колективного добробуту.

«Цифровий баланс»: методика рефлексії над власним екранним часом, що вчить учнів сприймати гаджети як інструмент, а не як джерело залежності, сприяючи збереженню когнітивного ресурсу.

«Матриця взаємозалежності»: групова робота, що демонструє роль кожної професії та особистої

ініціативи у забезпеченні життєдіяльності суспільства в кризових умовах, що стимулює розвиток громадянської суб'єктності.

«Мережа вдячності та взаємозалежності»: учні створюють карту, де позначають, скільки людей працювали, щоб у них сьогодні був сніданок чи електроенергія. Це формує розуміння суспільного добробуту та вдячності як ресурсу стійкості.

Упровадження цих практик дозволяє змістити фокус із пасивного вивчення загроз на активне конструювання безпечного та сталого життєвого простору.

Описані підходи – це не просто засоби урізноманітнення уроку, а інструменти створення нової моделі безпекової поведінки. У межах модулів курсу «Здоров'я, безпека та добробут» такі вправи є невід'ємною частиною навчального плану. Така побудова програми перетворює здобувача освіти з «об'єкта, якого захищають» на «суб'єкта, який контролює ситуацію». Замість панічного запитання «Що зі мною буде?» з'являється раціональна установка «Що я зараз зроблю?» (табл. 1). Це закладає внутрішню опору, яка залишається з людиною на все життя, незалежно від зовнішніх обставин.

Ефективність викладання курсу «Здоров'я, безпека та добробут» забезпечується переважно через тренінгові заняття та ігрові симуляції. Завдяки інтерактивному формату освітній процес охоплює всі рівні сприйняття: когнітивний, емоційний та психомоторний, трансформуючи інформацію у стійку життєву навичку.

У межах тренінгу вчитель виступає фасилітатором, який не просто транслює готові відповіді, а створює умови для їх самостійного пошуку учнями. Замість традиційного виправлення помилок ключовим інструментом стає рефлексія: «Якими були твої відчуття під час прийняття цього рішення? Що б ти змінив у своїх діях наступного разу?»

Ігрові методики, своєю чергою, формують «безпечний простір для випробувань». Учень має можливість змоделювати критичну ситуацію (наприклад, «загубитися» у грі), відчути реальний ризик, виправити помилкову дію та вийти переможцем. У реальних обставинах мозок діятиме за відпрацьованим сценарієм: «Я вже проходив цей шлях, я знаю алгоритм дій».

Окрему роль у структурі інтерактивного навчання відіграє аналіз конкретних життєвих ситуацій (кейс-метод). Ця практика дозволяє учням всебічно аналізувати реальні або ймовірні загрози в безпечному середовищі класу. Працюючи з кейсами, школярі вчаться розпізнавати приховані ризики, прогнозувати

Таблиця 1

## Порівняння старої та нової моделей викладання

Критерій	Традиційна модель	Нова свідомість (за курсом ЗБД)
Роль учня	Об'єкт, якого захищають	Суб'єкт, який контролює ситуацію
Мета	Заучування правил	Формування життєвої навички
Результат	Знання про небезпеку	Самозарадність та стійкість

наслідки власних рішень та колективно випрацювати оптимальні алгоритми поведінки. Такий аналіз зміщує акцент із репродуктивного відтворення правил на критичне осмислення обставин, що формує здатність до швидкої адаптації. Ситуаційні завдання стають інтелектуальним тренажером, де кожна помилка сприймається не як поразка, а як цінний матеріал для глибокої рефлексії та вдосконалення особистої стратегії безпеки. Як приклад реалізації цього методу можна навести кейс «Вибір у торговельному центрі».

**Ситуація:** під час перебування групи підлітків у великому ТРЦ лунає сигнал повітряної тривоги. Один із друзів пропонує ігнорувати сигнал, оскільки вони «майже дійшли до кінозалу», інший – панікує і намагається бігти до виходу проти натовпу, а третій – згадує про підземну парковку, що слугує укриттям.

### **Завдання для школярів**

1. Проаналізувати ризики: що загрожує здоров'ю у кожному з варіантів (фізична небезпека від обстрілу / травмування у тисняві).

2. Як заспокоїти друга, який панікує, не втрачаючи самоконтролю?

3. Як швидке та правильне рішення впливає на подальше відчуття безпеки та стабільність громади (мінімізація роботи для рятувальних служб)?

Спільне обговорення такого сценарію дозволяє випрацювати колективний алгоритм: «Зупинитися – Оцінити ситуацію – Діяти за протоколом „Укриття”», що в реальних умовах перетворюється на автоматичну рятувну навичку.

Іншим показовим прикладом є кейс «Інформаційний вірус», спрямований на формування цифрової стійкості.

**Ситуація:** У шкільному чаті з'являється повідомлення від невідомого профілю про «термінову евакуацію району через хімічну загрозу» з посиланням на «детальний план дій». Повідомлення супроводжується тривожними картинками та закликом негайно переслати його всім знайомим. Дехто з учнів починає панікувати, інші – копіюють текст у сімейні чати.

### **Завдання для школярів**

1. Знайти ознаки маніпуляції (анонімність, капслок, заклики до терміновості, відсутність посилань на офіційні джерела).

2. Оцінити вплив на здоров'я: як поширення неперевіреної інформації спричиняє масову паніку та підвищує рівень індивідуального стресу (ментальне здоров'я).

3. Обговорити відповідальність за поширення фейків, що підривають стабільність у громаді (етичний добробут).

У процесі розв'язання кейсу діти формують правило «інформаційної паузи»: перш ніж діяти або поширювати – перевірити джерело. Це перетворює цифрову грамотність на активний інструмент особистої та суспільної безпеки.

Завдяки такій формі навчання компетентності закріплюються на трьох фундаментальних рівнях:

- когнітивному (чітке розуміння послідовності дій);
- емоційному (спроможність опанувати паніку та зберегти самоконтроль);
- діяльнісному (наявність практичного досвіду успішного розв'язання проблеми).

Саме такий тривимірний підхід забезпечує перехід від пасивного запам'ятовування правил до формування проактивної життєвої позиції.

**Висновки.** Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» постає не просто навчальним предметом, а фундаментом формування життєвої стратегії сучасної людини. У процесі навчання відбувається трансформація: від пасивного накопичення знань про ризики до побудови свідомої моделі самозарадності. Це дозволяє молоді не лише адаптуватися до викликів сьогодення, а й свідомо керувати власним життям, перетворюючи безпекову поведінку на природний і водночас раціональний вибір.

Формування оновленої ментальності молоді, що ґрунтується на критичному мисленні, психологічній резильєнтності та розумінні взаємозалежності індивідуального й суспільного добробуту, має стратегічне значення для національної безпеки. Особистість, яка здатна розрізняти інформаційні маніпуляції, ефективно керувати власними ресурсами та брати відповідальність за безпеку оточуючих, стає основою життєздатної громади. У довгостроковій перспективі це забезпечить сталий розвиток українського суспільства, де особиста захищеність кожного є запорукою колективного успіху та незламності держави.

### **Використані джерела**

1. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та ін. Нова українська школа: формування соціальної і здоров'язбережувальної компетентностей у 5–6 класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу : навч.-метод. посіб. Київ : Алатон, 2022. 232 с.

2. Дудко С. Г. Теоретичні аспекти здоров'язбережувальної діяльності в умовах освітнього закладу. *Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Сер. 5. 2022. Вип. 89. С. 53–57.

3. Державний стандарт базової середньої освіти (редакція від 2024 року) : Постанова Кабінету Міністрів України № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-п> (дата звернення: 17.02.2026).

4. Модельні навчальні програми для 5–9 класів Нової української школи. URL: <https://surl.cc/ssvlgk> (дата звернення: 17.02.2026).

5. НУШ у базовій середній освіті: соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь : метод. рек. / упоряд. Н. А. Поліщук. Луцьк : Волинський ІППО, 2025. 112 с.

6. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні : лист МОН № 1/3737-22 від 29.03.2022. URL: [file:///C:/Users/user/Downloads/661693a59cc36945562318%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/661693a59cc36945562318%20(1).pdf)