



Ірина ОРЛЯНСЬКА,
вчителька інтегрованих курсів
«Здоров'я, безпека та добробут»,
«Культура добросусідства»
та основ здоров'я ліцею №3
м.Кам'янця-Подільського

соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь

Трансформація ціннісних орієнтирів учнівства через систему практико-орієнтованих завдань у соціальній та здоров'язбережувальній освітній галузі

Соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь (далі - СЗОГ) у структурі НУШ відіграє фундаментальну роль, оскільки безпосередньо пов'язана з психоемоційним станом учня, його безпекою та соціальною інтеграцією. Компетентнісний підхід передбачає орієнтацію на практичне застосування знань у реальних життєвих ситуаціях.

Ціннісні орієнтири є складним психолого-педагогічним утворенням, що визначає вибір людиною засобів і цілей діяльності. У підлітковому віці відбувається активне переосмислення авторитетів, тому декларативне викладання моральних норм часто виявляється неефективним. Трансформація цінностей можлива лише через проживання досвіду, що забезпечується практико-орієнтованими завданнями.

Оскільки адаптаційний цикл (5-6 класи) є фундаментом для впровадження принципів НУШ, практико-орієнтовані завдання мають бути максимально наочними та залучати емоційну сферу дитини.

Класифікація практико-орієнтованих завдань

1. Кейс-методи: аналіз реальних життєвих ситуацій (наприклад, конфлікт у класі або небезпечна пропозиція в мережі). Завдання передбачає пошук рішення та його аргументацію з позицій етики й права.

2. Соціальне проектування: розробка мініпроектів («Школа без булінгу», «Еко-пікнік»), що формує відповідальність за колективний результат.

3. Рольове моделювання: відпрацювання алгоритмів відмови від шкідливих звичок та формування навичок конструктивної комунікації.

Нижче наведено приклади конкретних вправ для учнів 5-го та 6-го класів, систематизованих за групами результатів. Запропоновані завдання можуть бути інтегровані у зміст уроків курсу «Здоров'я, безпека та добробут» та спрямовані на формування практичних навичок і ціннісних орієнтирів.

Група 1. Безпека. Уникання загроз для життя власного та інших осіб, прийняття рішень з користю для власної та громадської безпеки.

Вправа «Детектив соціальних мереж» (6 клас)

Її доцільно застосовувати під час опрацювання теми «Безпека у віртуальному середовищі». Мета вправи - сформувати навички відповідальної поведінки в інтернеті та розвинути критичне мислення.

Учні пропонують проаналізувати скриншот профілю вигаданого однолітка в соціальній мережі (Instagram або Facebook), де допущено типові помилки - відкритий номер телефону, геолокація біля дому, зображення предметів, що можуть становити ризик для безпеки, агресивні коментарі тощо).



Завдання полягає у виявленні п'яти порушень цифрової безпеки та розробленні алгоритму їх усунення.

Вправа спрямована на виховання усвідомленого ставлення до самозбереження та формування поваги до приватності - як власної, так і чужої.

Вправа «Детектор цифрової правди» (8 клас)

Її варто застосовувати під час вивчення теми «Небезпеки віртуального простору». Мета вправи - навчити учнів критично оцінювати інформацію в соціальних мережах, відрізняти факти від суджень та розпізнавати фейки.

Завдання спрямоване на аналіз автентичних або змодельованих прикладів контенту із соціальних мереж (TikTok, Telegram, Instagram), що позиціонуються як експертні джерела. Такий підхід забезпечує розвиток навичок критичного мислення та медіаграмотності учнів.

Учні використовують розроблений чек-лист медіаграмотності, аналізують пост про «надзвичайну користь» певної дієти або «небезпеку» популярного продукту, перевіряють першоджерело (через пошук зображень чи офіційні сайти МОЗ/ВООЗ) та формують коротке підтвердження або спростування для коментарів, спираючись на доказову інформацію.

Вправа спрямована на виховання відповідального ставлення до інформації у віртуальному просторі, розвиток навичок самозахисту від маніпуляцій та формування поваги до правди як базової цінності.

Група 2. Здоров'я. Турбота про особисте здоров'я. Аргументований вибір здорового способу життя» повністю відповідає третій групі результатів навчання

Вправа «Конструктор активного дня» (5 клас)

Її доцільно використовувати під час вивчення теми «Рухова активність і відпочинок». Мета вправи - навчити учнів розрізняти активні та пасивні види відпочинку, а також формувати навички планування рухової активності.

Учні пропонують набір карток із різними видами діяльності (читання, гра у футбол, перегляд відео в соціальних мережах, допомога по дому, прогулянка з собакою, сон).

Завдання полягає у складанні розкладу вихідного дня так, щоб активна рухова активність тривала не менше 60 хвилин, а час, проведений за екраном, не перевищував рекомендованої норми.

Вправа спрямована на формування відповідальності за власне самопочуття, усвідомлення ролі руху у підтриманні здоров'я та формування навички дбати про рівень життєвої енергії.



Група 3. Добробут. Підприємливість та етична поведінка для поліпшення добробуту.

Вправа «Валіза емоційної стійкості» (7 клас)

Її доцільно проводити під час вивчення теми «Екстремальна ситуація і стрес. Психологічна рівновага». Мета вправи - навчити учнів застосовувати техніки саморегуляції у стресових ситуаціях.

Для виконання завдання пропонується ситуація: «Учень отримав нижчий бал, ніж очікував, або посварився з другом, унаслідок чого його емоційний стан погіршився».

Учні обирають три прийоми зі списку можливих способів самопідтримки (глибоке дихання, розмова з близькими, малювання, фізична активність, усамітнення) та складають власний перелік ефективних технік відновлення емоційної рівноваги.



Вправа спрямована на розвиток емоційної грамотності, формування навичок самопідтримки та усвідомлення важливості психологічної рівноваги для збереження здоров'я й гармонійних стосунків.

Вправа «Міст порозуміння» (6 клас)

Її доцільно проводити під час вивчення теми «Ненасильницьке спілкування» з курсу «Культура добросусідства». Мета вправи - розвиток навичок ненасильницького спілкування та формування умінь медіації конфліктів.



Учні працюють у парах: один отримує опис конфліктної ситуації (наприклад, «друг постійно запізнюється на зустрічі»), інший - роль того, хто запізнюється.

Завдання полягає у відпрацюванні конструктивного висловлення незадоволення за допомогою техніки «Я-повідомлення». Учні мають сформулювати власну позицію так, щоб уникнути образливих висловлювань (наприклад: «Я засмучуюсь, коли мені доводиться чекати, бо мій час для мене важливий», замість «Ти завжди запізнюєшся»).

Вправа спрямована на виховання взаємоповаги та розвитку вміння конструктивно розв'язувати проблемні ситуації.

Вправа «Проектування кар'єрного еко-шляху» (9 клас)

Її доцільно використовувати на практикумі «Самореалізація у професійному житті». Мета вправи – узгодити свої таланти (Soft та Hard skills) з вимогами сучасного ринку праці. Особливість вправи - застосування елементів сторітелінгу: учні створюють «профіль фахівця майбутнього» у LinkedIn для себе через 10 років.

Завдання складається з трьох кроків:

1. Аудит - виписати три речі, які учень уміє робити найкраще.
2. Дослідження - знайти на сайтах пошуку роботи (наприклад, Work.ua або Lobby X) реальну вакансію, яка цікавить, і визначити, яких навичок ще бракує.
3. План - сформулювати два конкретні кроки, які можна зробити вже у 9 класі (наприклад, пройти безкоштовний курс на Prometheus або почати вивчати спеціалізовану англійську лексику).

Вправа спрямована на розвиток відповідальності за власне професійне майбутнє, усвідомлення важливості постійного навчання та формування навички планувати особистий розвиток у довгостроковій перспективі.

У контексті реалізації концепції Нової української школи запропоновані вправи доцільно інтегрувати у систему формувального оцінювання. На відміну від традиційного бального підходу, застосовуються альтернативні інструменти оцінювання:

- самооцінювання (рефлексія щодо власних досягнень та усвідомлення труднощів);
- взаємооцінювання (надання конструктивних порад і коментарів однокласникам);
- портфоліо (збирання виконання завдань, чек-листів та проєктів для відстеження індивідуального прогресу).

Такі методи сприяють розвитку відповідальності за власне навчання, формуванню навичок критичного мислення та забезпечують більш об'єктивне відображення освітніх результатів.

Ефективність практико-орієнтованих завдань у НУШ полягає в їхньому зв'язку з реальними життєвими ситуаціями. Мотивація учнів зростає тоді, коли знання набувають практичної значущості та застосовуються у контекстах, близьких до повсякденного досвіду. Приклади завдань, що моделюють життєві ситуації (есе-відгук, інструкція з безпеки в інтернеті тощо), роблять навчання змістовним, сприяють формуванню відповідального ставлення до власного життя та соціального середовища.

Результати досліджень підтверджують, що активне застосування знань є значно ефективнішим порівняно з пасивними формами їх засвоєння. Сучасна школа постає

не лише як інституція підготовки до майбутнього життя, але й як освітній простір, у якому досвід формується через діяльність, рефлексію і співпрацю.

У соціальній та здоров'язбережувальній галузі практико-орієнтовані завдання виконують не лише навчальну, а й виховну функцію. Вони трансформують абстрактні поняття «добробут», «безпека» та «здоров'я» у внутрішні переконання учнів, сприяючи становленню ціннісних орієнтирів. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка цифрових освітніх інструментів, які моделюватимуть ціннісні ситуації у віртуальному середовищі та забезпечуватимуть інтерактивне формування компетентностей.

Успішна реалізація змісту СЗОГ залежить від трансформації ролі педагога: від носія знань до фасилітатора й модератора освітнього процесу. Взаємодія «вчитель - учень - батьки» є ключовою умовою створення безпечного й підтримувального освітнього середовища. Важливим чинником виступає особистий приклад педагога, який демонструє цінності здорового способу життя, емпатії та відповідальності.

Таким чином, практико-орієнтовані завдання виступають інструментом інтеграції знань і життєвого досвіду, забезпечуючи цілісність освітнього процесу та сприяючи формуванню стійких ціннісних орієнтирів учнівства.

Використані джерела

1. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності. Київ: Либідь, 2006.
2. Гриневич Л, Елькін О, Калашнікова С. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи / під ред. Грищенко М. Київ, 2016. 40 с. URL: <https://surl.li/vrijdw> (дата звернення: 25.03.2026).
3. Державний стандарт базової середньої освіти, затверджений Постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898. URL: <https://surl.li/krhrit> (дата звернення: 25.03.2026).

