



Комунальний заклад вищої освіти  
**«ВІННИЦЬКА АКАДЕМІЯ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ»**  
21050 м.Вінниця, вул.Грушевського, 13, тел./факс 55-65-60,  
E-mail: bil@mail.vinnica.ua

**Відділ основ безпеки життєдіяльності та охорони праці**

тел. 55-65-67

**Петренко Ю.І.,**  
методист відділу основ безпеки  
життєдіяльності та охорони праці

**Методичні рекомендації щодо викладання інтегрованих курсів  
соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі й предмету  
«Основи здоров'я» у 2023-2024 навчальному році**

В Україні продовжується надскладна, важка і руйнівна ситуація, пов'язана з повномасштабним вторгненням російської федерації. Психологічними наслідками цього для частини учасників освітнього процесу стали: посилення тривожних настроїв, страхів, розчарувань, розгубленості, дезадаптації, порушення концентрації уваги, пам'яті, логіки й швидкості мислення, критичного сприйняття ситуації та своїх дій.

Підтримки та допомоги потребують на сьогодні усі учасники освітнього процесу. Вчителям необхідно турбуватися про власний ресурс і профілактику професійного вигорання, оскільки, підтримати учнів учитель може за умови власної стійкості та ресурсності. [Наказом МОН № 889 від 25.07.2023 р. затверджено типову програму підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої та професійної \(професійно-технічної\) освіти «Плекання резиліентності в закладі освіти».](#)

Також необхідно розуміти й враховувати емоційний стан здобувачів освіти, адже у школі можуть бути учні, які переїхали із регіонів, де відбуваються військові дії, або які переживають втрату близьких людей тощо. Допомогти у цьому можуть матеріали Українського інституту когнітивно-поведінкової психотерапії [«Резиліентні класи: плакаємо стійкість у школі!»](#)

Надзвичайно цінним для здобувачів освіти під час війни є розуміюча взаємодія, спілкування, що в умовах стресових подій є дієвим способом знизити рівень тривожності, відреагувати на внутрішні переживання, отримати підтримку, і водночас – це одне із пріоритетних завдань психолого-педагогічної взаємодії. На допомогу цьому буде використання на уроках «психологічної хвилинки», яка допоможе здобувачеві освіти впоратися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на урок та плідну роботу. Звертаємо увагу, що вчитель має сам визначити, коли й у який час потрібно провести «психологічну хвилинку» ([Психологічні аспекти](#)

[організації освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану](#)).

Також, у межах реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської МОН спільно з ГО «[Підтримай дитину](#)» та проектом «[Подбай про себе](#)», ГО «Асоціація дієвих психологів України» нагадують про важливість для дітей рухових вправ, які допоможуть зняти напругу між уроками, відволіктися та розважитися ([Підтримай дитину: психологічні хвилинки на перервах](#)). В межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «[Ти як?](#)» розроблено онлайн-майданчик, на якому зібрані контакти ключових сервісів підтримки постраждалих від різних видів насильства в умовах війни.

Рекомендується педагогічним працівникам, під час освітнього процесу, використовувати відеоролики. В межах Екосистеми психологічної допомоги у сфері освіти з метою реалізації Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки за ініціативи першої леді України Олени Зеленської, МОН, ІМЗО та Асоціацією інноваційної та цифрової освіти за підтримки чеської гуманітарної організації «Людина в біді» (People in need) створено [108 коротких відеороликів](#).

У новому 2023-2024 навчальному році пріоритетними залишаються питання створення безпечного освітнього середовища у закладі (укриття, запасні виходи), здійснення заходів щодо мінної безпеки (інформування учнів, спільні заходи із залученням ДСНС), забезпечення комфортних умов для учасників освітнього процесу й поліпшення якості освітньої діяльності закладів освіти. МОН пропонується [алгоритм дій для вчителів у разі проведення занять і увімкнення сигналів тривоги, що розроблений на основі рекомендацій ДСНС України](#).

Щоб зменшити ризики поранення чи загибелі дітей, Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) спільно з Міністерством освіти і науки України, Державною службою України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) та Міністерством внутрішніх справ України запустили [вебсайт «Все про мінну безпеку»](#) для батьків, вчителів, підлітків та дітей. У кожному з розділів викладено адаптовану до віку інформацію про різновиди мін та правила поведінки з ними. У розділі «Вчителям» можна знайти методичні рекомендації щодо проведення уроку з мінної безпеки та презентації для учнів різних класів.

ЮНІСЕФ спільно із ДСНС за підтримки Міністерства освіти і науки презентували інтерактивні онлайн-уроки з мінної безпеки для школярів із цікавими завданнями за участі пса Патрона, Дмитра Монатика та рятувальника Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Уроки тривалістю 15 хвилин містять цікаві завдання, мультфільми і відеоматеріали ([Урок з мінної безпеки для старших школярів](#)).

Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій спільно з видавництвом «Ранок» розмістило у відкритому доступі книжку [«Мінна безпека не без ПЕКа»](#).

Також інформуємо, що громадська організація «Асоціація саперів України» у співробітництві з громадською організацією «Prometheus» продовжує навчання педагогічних працівників за курсом [«Навчання з](#)

[попередження ризиків, пов'язаних із вибухонебезпечними предметами \(EORE\)». Курс розрахований на 30 годин онлайн навчання.](#)

Полею бою сьогодні також є інформаційний простір. В реаліях інформаційної війни важливо розвивати у здобувачів освіти критичне мислення: вирізняти офіційні джерела інформації, аналізувати різні точки зору, розрізняти переконливі аргументи та прояви маніпуляції. В цьому допоможуть онлайн ігри для розвитку медіаграмотності: [«Медіазнайко»](#) та [«Пригоди Літератуса»](#). Корисним для використання у роботі буде буклет для освітян та батьків [«Сучасні виклики: дезінформація та правила реагування на неї»](#) розроблений експертами освітнього проекту #stop\_sexтинг, у якому зібрані 202 практичні поради, як українцям вберегти себе під час гібридної війни та захистити дітей, що довгий час проводять в мережі.

Для реалізації актуальних завдань освітнього процесу в умовах воєнного стану важливим є розуміння пріоритетності завдань і врахування особливостей, які сьогодні мають місце у житті кожного учасника освітнього процесу. Першим і найважливішим завданням є створення максимально безпечних умов для усіх учасників освітнього процесу. Фізична безпека кожного, збереження життя і здоров'я завжди в пріоритеті.

Вимоги та рекомендації щодо створення безпечних умов перебування учасників освітнього процесу у закладах освіти на початку навчального року викладені у наступних нормативних документах:

[Про підготовку закладів освіти до нового навчального року та проходження осінньо-зимового періоду 2023/24 року.](#)

[Лист МОН № 1/11479-23 від 03.08.2023 «Про методичні рекомендації «Безпечне освітнє середовище: Надання індивідуальної підтримки учням з особливими освітніми потребами під час підготовки до реагування на надзвичайні ситуації» \(розроблені ДУ «Український інститут розвитку освіти»\).](#)

[Рекомендації щодо організації укриття в об'єктах фонду захисних споруд цивільного захисту персоналу та дітей \(учнів, студентів\) закладів освіти \(Додаток до листа ДСНС від 14.06.2022 № 03-1870/162-2\).](#)

[Рекомендації від ДСНС «Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки», 18.08.2022.](#)

[Наказ Міністерства освіти і науки України від 26.12.2017 № 1669 «Про затвердження Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти».](#)

[Наказ Міністерства освіти і науки України від 15.08.2016 № 974 «Про затвердження Правил пожежної безпеки для навчальних закладів та установ системи освіти України»](#)

Відповідно [Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти](#) (затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України від 25.09.2020 № 2205) при використанні технічних засобів навчання (ТЗН) під час проведення навчального заняття потрібно чергувати види навчальної діяльності. Безперервна тривалість навчальної діяльності з ТЗН упродовж навчального заняття повинна бути:

- для учнів 5-7 класів - не більше 20 хвилин;
- для учнів 8-9 класів - 20-25 хвилин.

Після занять із застосуванням ТЗН проводяться вправи з рухової активності та вправи гімнастики для очей.

Виконання завдань [Національної стратегії розбудови безпечного освітнього середовища](#), затвердженого указом Президента України від 25.05.2020 № 195/2020 відбувається, зокрема, шляхом викладання інтегрованих предметів соціальної та здоров'язбережувальної галузі у 5-6 класах та предмету «Основи здоров'я» у 7-9 класах.

Метою соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі є розвиток особистості учня, який здатний до самоусвідомлення, гармонійної соціальної і міжособистісної взаємодії, спрямованої на збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, дбає про безпеку, виявляє підприємливість та професійну зорієнтованість для забезпечення власного і суспільного добробуту.

[Державний стандарт базової середньої освіти](#), затверджений Постановою КМУ № 898 від 30.09.2020 року, визначає компетентнісний потенціал соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі та базові знання.

Відповідно до [Типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти](#), Соціальна та здоров'язбережувальна галузь у 5 - 6 класах реалізується через обов'язковий інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут», оскільки модельні навчальні програми цього курсу орієнтовані на досягнення учнями обов'язкових результатів навчання освітньої галузі на адаптаційному циклі, визначених Державним стандартом, у повному обсязі. Разом з тим, заклад освіти також може включити у навчальний план освітньої програми один із запропонованих Типовою освітньою програмою курсів морального спрямування: «Етика», «Вчимося жити разом», «Культура добросусідства», «Духовність і мораль в житті людини і суспільства».

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

*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 в 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 під час розроблення відповідних навчальних програм педагогам закладу освіти необхідно внести корективи в обрані модельні навчальні програми, так щоб зазначені курси були взаємоузгодженими, не дублювали один одного і забезпечували досягнення учнями визначених Державним стандартом обов'язкових

результатів навчання.

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 рекомендуємо у навчальний план включати тільки інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут».

Звертаємо увагу, 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. На основі Державного стандарту базової середньої освіти розроблені модельні навчальні програми. Програми створено відповідно до переліку модельних навчальних програм для 5-9 класів загальної середньої освіти, визначених у Типовій освітній програмі для базової школи. Наразі модельних навчальних програм інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» створено п'ять. Вони рекомендовані Міністерством освіти і науки України ([наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.2021 № 795](#)).

На основі обраної модельної навчальної програми соціальної та здоров'язбережувальної галузі педагог складає навчальну програму, яка затверджується на рівні закладу освіти. Комбінувати у навчальній програмі різні модельні навчальні програми неприпустимо.

Особливого значення у дидактико-методичній організації навчання у 5-6 класах надається його зв'язку з життям, з практикою застосування здобутих уявлень, знань, навичок поведінки в життєвих ситуаціях. Увага вчителя має бути зосереджена на проведенні занять з використанням активних форм і методів навчання: роботи в парі та групах, евристичних бесід, ділових та рольових ігор, презентацій, навчальних дискусій, мозкових штурмів, круглих столів, конкурсів проєктів та дослідницьких робіт, навчальних тренінгів, кейс-методів, практичних групових й індивідуальних вправ, створення скрайбів та інфографіків, моделювання певного виду діяльності або ситуацій, STEM- проєктів, написання бізнес-планів або програм, екскурсій, інтерв'ю, розробці концептуальних карт, аналізу життєвих ситуацій.

Під час викладу навчального матеріалу, необхідно враховувати сприйняття сучасних дітей з їх кліповим мисленням, адаптували його до рівня їх сприйняття. Радимо використовувати для подачі матеріалу таблиці, малюнки, слайди, фотоілюстрації, хмари слів, карикатури, схеми, що дозволяє систематизувати, упорядковувати інформацію, розвивати логічне та аналітичне мислення. Також потрібно використовувати різні матеріали для роботи, які близькі сучасним дітям: відеоматеріали, мультфільми, притчі, вірші, ігри, документи/джерела, ситуації з життя, біографії, фольклор тощо.

Рекомендовано використовувати мотиваційні завдання на початку кожного уроку; здійснювати самооцінювання та взаємооцінювання, оцінювання вчителем з використанням технік формувального оцінювання; надавати й отримувати зворотній зв'язок; вимірювати атмосферу класу та

формувати позитивне середовище. У кінці кожного уроку, для осмислення матеріалу, корисно проводити рефлексію.

Основними видами оцінювання результатів навчання учнів, що проводяться закладом, є формувальне, поточне та підсумкове: тематичне, семестрове, річне, відповідно до [Методичних рекомендацій щодо оцінювання навчальних досягнень учнів 5-6 класів](#), які здобувають освіту відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти, затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 01 квітня 2022 р. № 289 (чинні для 5-6 класів).

На вебсайті [Інститутом модернізації змісту освіти МОН України](#) висвітлено електронну версію підручників СЗО. Для зручності, під кожен модельну навчальну програму подано електронний варіант навчальних підручників та навчальні матеріали окремо для 5 та 6 класів.

[Навчально-методичний путівник Соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі для 5 класу](#)

[Навчально-методичний путівник Соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі для 6 класу](#)

### *Особливості викладання предмета «Основи здоров'я» у 2023-2024 навчальному році для 7-9 класів*

Основи здоров'я – інтегрований предмет, що за змістом об'єднує питання здоров'я та безпеки життєдіяльності. Його завданнями є формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, опанування основ здорового способу життя, життєвих навичок безпечної та здорової поведінки, формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності.

У 2023-2024 навчальному році вивчення предмета «Основи здоров'я» у 7-9 класах здійснюватиметься за [Навчальною програмою, затвердженою наказом МОН від 03.08.2022 № 698](#).

Відповідно до типової освітньої програми закладів загальної середньої освіти II ступеня, затвердженої наказом МОН від 20.04.2018 № 405, на вивчення предмета у 7- 9 класах передбачена 1 година на тиждень, 35 годин на рік, з яких 4 години резервні.

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.

Результатом навчання має бути розвиток здоров'язбережувальних компетентностей учнів, зокрема збільшення обсягу знань щодо збереження життя та зміцнення здоров'я, поглиблення навичок та умінь (зокрема, прийняття рішень, розв'язання проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та почуття гідності, протистояння негативному психологічному впливові, подолання емоцій та стресу, розвиток співчуття і відчуття себе як громадянина), усвідомлення учнями необхідності

відповідати за своє життя і здоров'я.

Запобігання вживання дітьми та учнівською молоддю наркотичних та психотропних речовин також повинно займати належне місце в організації освітнього процесу. Звертаємо увагу на лист МОН від 13.05.2022 №1/15119-22 [«Про здійснення превентивних заходів серед дітей та молоді в умовах воєнного стану в Україні»](#).

У сьогоднішніх реаліях перед педагогом стоїть завдання – не просто навчити, дати знання з предмета «Основи здоров'я», забезпечити виконання програми, а заспокоїти, порадити, дати життєві орієнтири. Необхідно навчити дітей справлятися з невизначеністю та складністю, умінню вчитися самостійно, підтримувати фізичне та емоційне благополуччя, співпереживати і дипломатично вирішувати конфлікти та долучатись до підтримки ЗСУ.

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»](#) (чинні для 7 – 9 класів). Об'єктом оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров'я є емоційно-ціннісне ставлення до навколишньої дійсності, дотримання правил поведінки учнів у життєвих ситуаціях, сформованість умінь та навичок. Зміст завдань для перевірки навчальних досягнень з теми має відповідати очікуваним результатам навчання учнів, визначеним програмою, та критеріям оцінювання. Завдання для перевірки навчальних досягнень мають спиратися не стільки на базові знання учнів, як на вміння застосовувати їх.

Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців) у системі загальної середньої освіти ([затверджені наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України 13 квітня 2011 р. № 329, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 11 травня 2011 р. за N 566/19304](#)) (чинні для 7 - 9 класів).

Перелік навчальних програм та навчальної літератури, рекомендованої МОН для використання в освітньому процесі, розміщено на офіційному вебсайті [Інституту модернізації змісту освіти](#).

*Деякі мережеві ресурси, сервіси та інструменти для організації онлайн та офлайн навчання*

[Wordwall](#) – сервіс для створення інтерактивних і друкованих матеріалів. Інтерактивні вправи відтворюються на будь-якому пристрої, який має доступ до інтернету. Є можливість користуватися готовими шаблонами своїх колег.

[Kahoot](#) – сервіс для створення інтерактивних завдань. Дозволяє створювати тести, опитування, вікторини.

[Crosswordlabs](#) – конструктор інтерактивних кросвордів з можливістю вбудовування в сайт або блог.

[Mentimeter](#) – сервіс, який забезпечує миттєвий зворотний зв'язок від

аудиторії. Його зручно використовувати для опитування як у режимі реального часу в аудиторії, так і віддалено. Він доступний і на мобільних пристроях, і в електронному середовищі.

[LearningApps](#) – сервіс, який дозволяє створювати інтерактивні вправи. Він є конструктором для розробки, зберігання інтерактивних завдань з різних предметних дисциплін, за допомогою яких учні можуть перевірити і закріпити свої знання в ігровій формі.

[Canva](#) – платформа графічного дизайну, що дозволяє користувачам створювати графіку, презентації, афіші та інший візуальний контент.

[Генератор ребусів](#) – платформа для створення ребусів

[Уміти](#) – каталог Інтернет-джерел, який підготовку до занять. Тут містяться посилання на відео, дидактичні матеріали, наочність за класами, предметами й темами.

[Освітній проєкт «На урок»](#) - розробки уроків з основ здоров'я.

[«Шкільне життя»](#) – конспекти уроків з основ здоров'я та позаурочної роботи.

[ТОВ «Всеосвіта»: Основи здоров'я – методичні матеріали.](#)

[Портал превентивної освіти](#) – майданчик для обміну досвідом педагогів і психологів, що працюють у сфері профілактичної освіти. Він містить методичні розробки, які допоможуть провести цікавий урок з основ здоров'я, класну годину, позакласний захід або батьківські збори з профілактичної тематики.