

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»

**НУШ В БАЗОВІЙ СЕРЕДНІЙ ОСВІТІ:
СОЦІАЛЬНА ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА
ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ**

Черкаси

2022

УДК51.204я721

О-88

НУШ в базовій середній освіті: соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь: посібник.
Черкаси: КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», 2022. с. 86.

УКЛАДАЧ:

Руденко І.М., доцент кафедри педагогіки, психології та освітнього менеджменту КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Ющенко Л.О., доцент кафедри дошкільної освіти та професійного розвитку педагогів КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат філологічних наук;

Любіч Т.В., вчитель з основ здоров'я, практичний психолог Черкаської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 4 Черкаської міської ради Черкаської області.

Рекомендована до друку Вченою радою комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради».

Протокол № 2 від 16.06.2022.

ЗМІСТ		
I.	НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ КУРСІВ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ	4
1.1.	Дайджест кластеру соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі на сайті інституту (Руденко І.М.)	4
1.2.	Особливості викладання програм морально-етичного змісту, які спрямовані на формування світогляду вільної особистості (Гаряча С.А.)	13
1.3.	Досвід пілотування курсу «Етика» у Золотоніській спеціалізованій школі №2 інформаційних технологій	21
1.4.	Культура добросусідства: курс, спрямований на формування ключових компетентностей здобувачів освіти (Крутенко О.В.)	28
1.5.	Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи: інтегровані курси для закладів загальної середньої освіти (Руденко І.М.)	32
1.6.	Досвід пілотування курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у Золотоніській спеціалізованій школі №2 інформаційних технологій	45
1.7.	Діяльнісний підхід у навчанні як спосіб забезпечення цілісної подорожі дитини у системі формальної освіти. Компетентнісний потенціал діяльнісних методів навчання. Проектна діяльність (Глоба М.Г.)	49
1.8.	Досвід оцінювання результатів навчання учнів 5-х «пілотних» класів Смілянського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 3-колегіум»	51
II.	ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОЇ ВЗАЄМОДІЇ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ТА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	56
2.1	Психопрофілактика посттравматичних стресових розладів у дорослих та дітей в умовах воєнного стану (Теслюк П.В.)	56
2.2	Психолого-педагогічний супровід учнів та розвиток вміння керувати емоціями в умовах воєнного стану (Руденко І.М.)	60
2.3.	Дихальна гімнастика	64
2.4.	Нервово-мязова релаксація	66
2.5.	Техніки-заземлення	69
2.6.	Позитивні емоції на уроці	71
2.7.	Майндфулнес	72
2.8.	Робота зі страхами	74
2.9.	Робота з тривогою	76
2.10.	Медитація у школі	80
2.11.	Турбота учителя про себе – емоційна стійкість учнів	81
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА		84

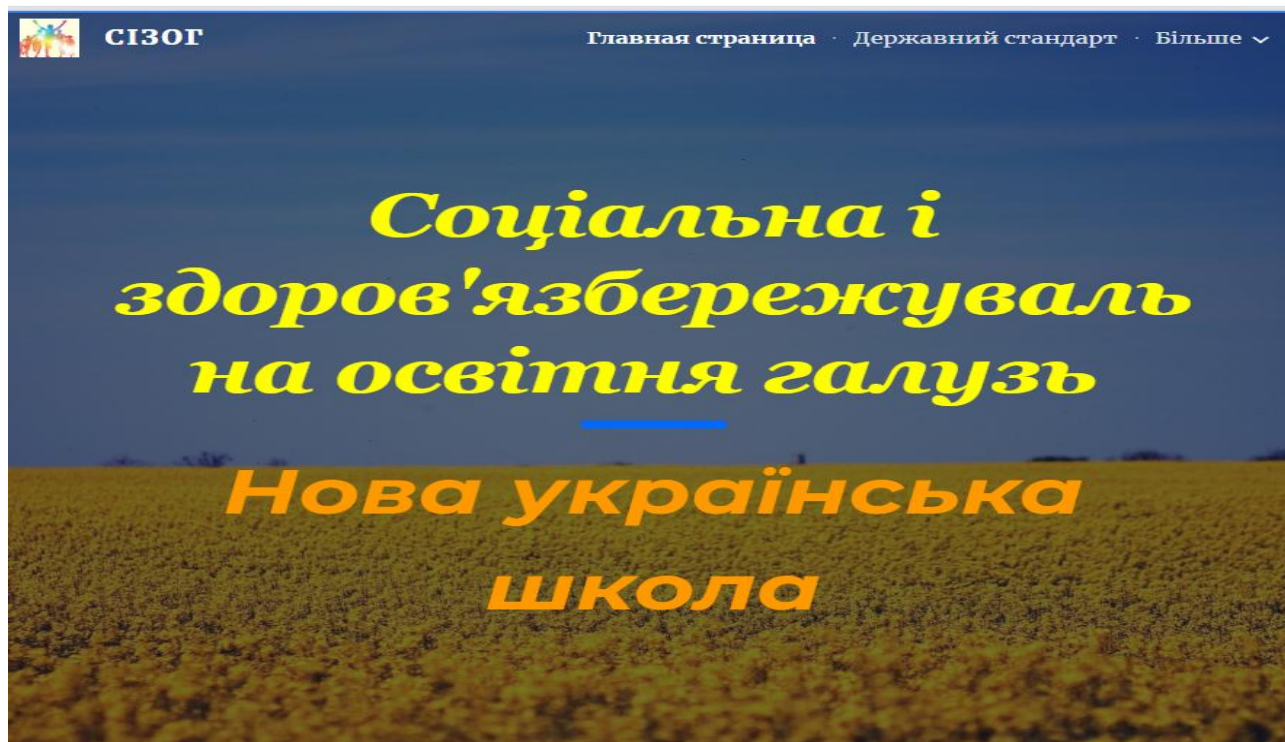
I. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ КУРСІВ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ

1.1. Дайджест кластеру соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі на сайті інституту

Руденко І.М., координаторка соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

Концепція Нової української школи визначає підготовку вчителів одним із найбільш важливих чинників упровадження компетентнісного навчання, обумовлює необхідність практичної підтримки професійного розвитку педагогічних працівників відповідно до державної політики у галузі освіти. **Підготовка учителів соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі** визначає вдосконалення професійної компетентності педагогічних працівників у сфері формування соціальних і здоров'язбережувальних компетентностей учнів, мотивації їх до здорового способу життя, формування безпечного і дружнього до дитини навчального середовища.

З цією метою на сайті КНЗ «ЧОПОПП ЧОР» було розроблено окремий кластер, присвячений реалізації компетентнісного потенціалу соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі.

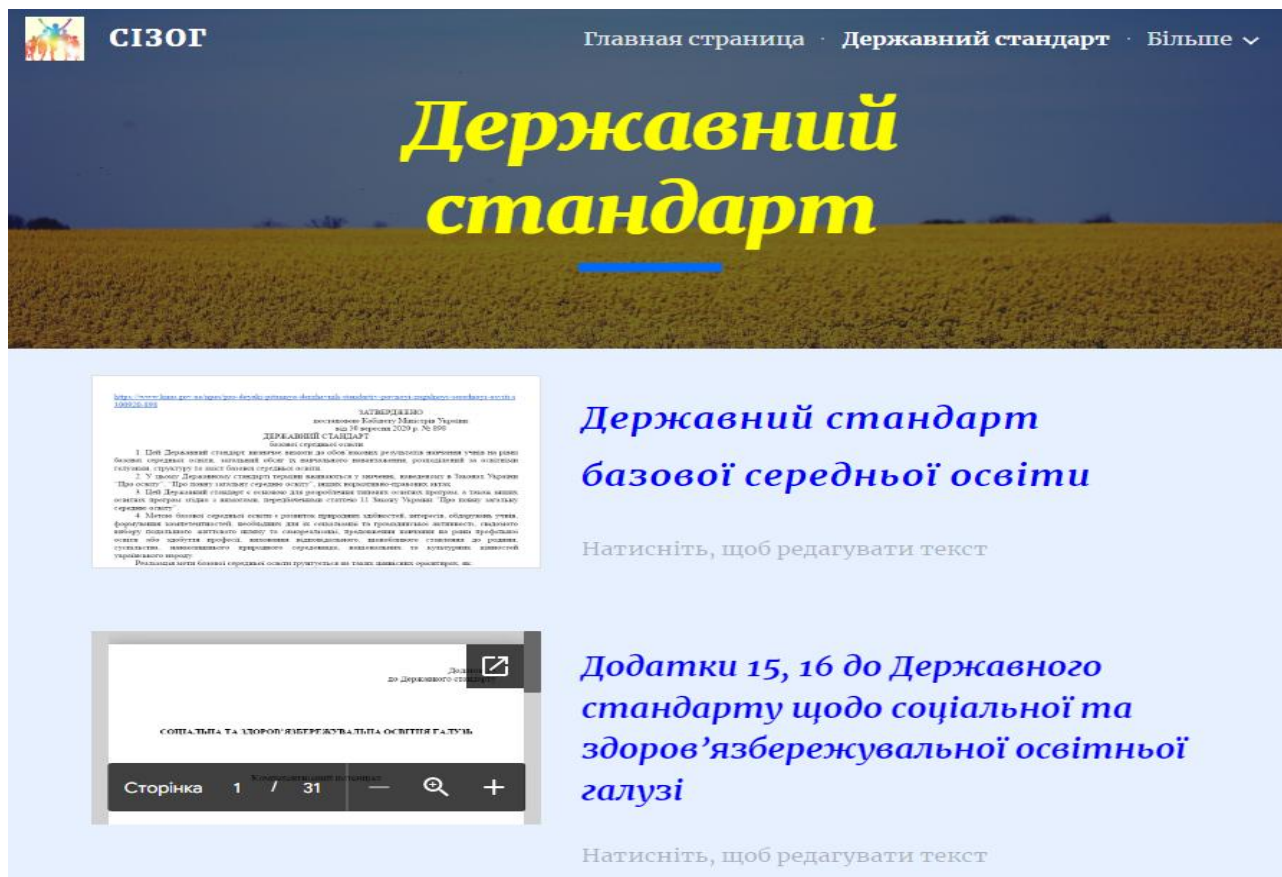


Кластер складається з наступних розділів:

- Державний стандарт;
- Модельні програми та підручники;
- Концептуальні підходи;
- Оцінювання;
- Методичні матеріали.

Розглянемо зміст кожного розділу окремо.

У розділі «Державний стандарт» учитель має можливість ознайомитися з Державним стандартом базової середньої освіти, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898. Переглянути додатки 15, 16 до Державного стандарту щодо соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі. Ознайомитися з презентацією Державного стандарту базової середньої освіти щодо соціальної та здоров'язбережувальної галузі.



The screenshot shows the website for the State Standard of Basic Secondary Education. At the top, there is a navigation bar with 'СІЗОГ' and 'Державний стандарт'. The main heading is 'Державний стандарт базової середньої освіти'. Below this, there is a preview of the document's title page, which includes the text 'ЗАТВЕРДЖЕНО постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898 ДЕРЖАВНИЙ СТАНДАРТ базової середньої освіти'. To the right of the preview, there are two buttons: 'Державний стандарт базової середньої освіти' and 'Додатки 15, 16 до Державного стандарту щодо соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі'. Below these buttons are links to edit the text: 'Натисніть, щоб редагувати текст'.

На основі Державного стандарту створена освітня програма соціальної і здоров'язбережувальної галузі, мета якої 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.

У додатках 15,16 зазначені вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів із соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі, які передбачають, що учень:

- турбується про особисте здоров'я та безпеку, уникає факторів ризику, реагує на фактори і діяльність, що становить загрозу для власного і суспільного життя, здоров'я, добробуту;
- визначає альтернативи, прогнозує наслідки, приймає рішення для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я і добробуту;
- усвідомлює цінність та дотримується здорового способу життя, аналізує та оцінює наслідки і ризики для здоров'я і суспільства;
- виявляє підприємливість та поводить етично для поліпшення здоров'я, безпеки і добробуту власного та інших осіб.

У розділі «Модельні програми та підручники» учитель має можливість ознайомитися з модельними програмами, яким надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» та підручниками курсів «Здоров'я, безпека та добробут», «Культура добросусідства», «Вчимося жити разом», «Етика».

Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти
(авт. [Воронцова Т. В.](#), [Пономаренко В. С.](#), [Лаврентьєва І. В.](#), [Хомич О. Л.](#))

Підручник «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти
(авт. [Воронцова Т. В.](#), [Пономаренко В. С.](#), [Лаврентьєва І. В.](#), [Хомич О. Л.](#))

Про модельну програму та підручник
Натисніть, щоб редагувати текст

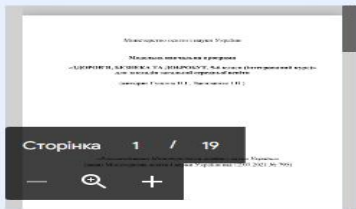
1. Модельна навчальна програма та підручник «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Лаврентьєва І. В., Хомич О. Л.).

Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти
(авт. [Шиян О.](#), [Волощенко О.](#), [Гриньова М.](#), [Дяків В.](#), [Козак О.](#), [Овчарук О.](#), [Седоченко А.](#), [Сорока І.](#), [Страшко С.](#))

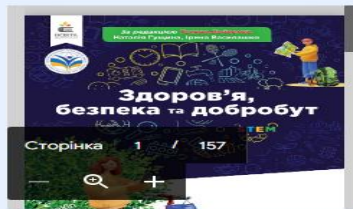
Підручник «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти
(авт. [Шиян О.](#), [Волощенко О.](#), [Гриньова М.](#), [Дяків В.](#), [Козак О.](#), [Овчарук О.](#), [Седоченко А.](#), [Сорока І.](#), [Страшко С.](#))

Про модельну програму
Натисніть, щоб редагувати текст

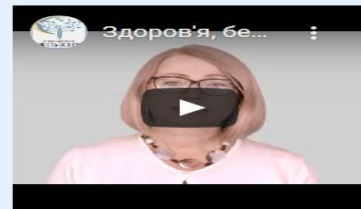
2. Модельна навчальна програма та підручник «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Шиян О., Волощенко О., Гриньова М., Дяків В., Козак О., Овчарук О., Седоченко А., Сорока І., Страшко С.).



Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти
(авт. Гущина Н. І., Василяшко І. П.).



Підручник «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти
(авт. Гущина Н. І., Василяшко І. П.).



Про модельну програму
Про підручник

https://drive.google.com/file/d/1rnlBIOC66QpbLtuaz7Qwmn6Ghzz_vJzi/view

Натисніть, щоб редагувати текст

3. Модельна навчальна програма та підручник «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Хитра З. М., Романенко О. А.).



Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти
(авт. Василенко С. В., Коваль Я. Ю., Колотій Л. П.).



Підручник «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти
(авт. Василенко С. В., Коваль Я. Ю., Колотій Л. П.).



Про модельну програму
Про підручник
<https://vseosvita.ua/webinar/54.7/cabinet>

Натисніть, щоб редагувати текст

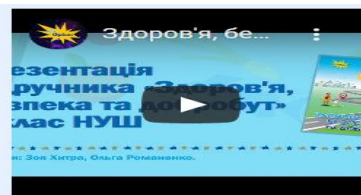
4. Модельна навчальна програма та підручник «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Василенко С. В., Коваль Я. Ю., Колотій Л. П.).



Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти
(авт. Хитра З. М., Романенко О. А.).



Підручник «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти
(авт. Хитра З. М., Романенко О. А.).



Про модельну програму та підручник

5. Модельна навчальна програма та підручник «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Гущина Н. І., Василяшко І. П.).

<p>Модельна навчальна програма «Етика. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. Ашортія Є., Бакка Т., Желіба О., Козіна Л., Мелещенко Т., Щупак І.).</p>	<p>Підручник «Етика. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. Ашортія Є., Бакка Т., Желіба О., Козіна Л., Мелещенко Т., Щупак І.).</p>	<p>Презентація «Етика. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. Ашортія Є., Бакка Т., Желіба О., Козіна Л., Мелещенко Т., Щупак І.).</p>

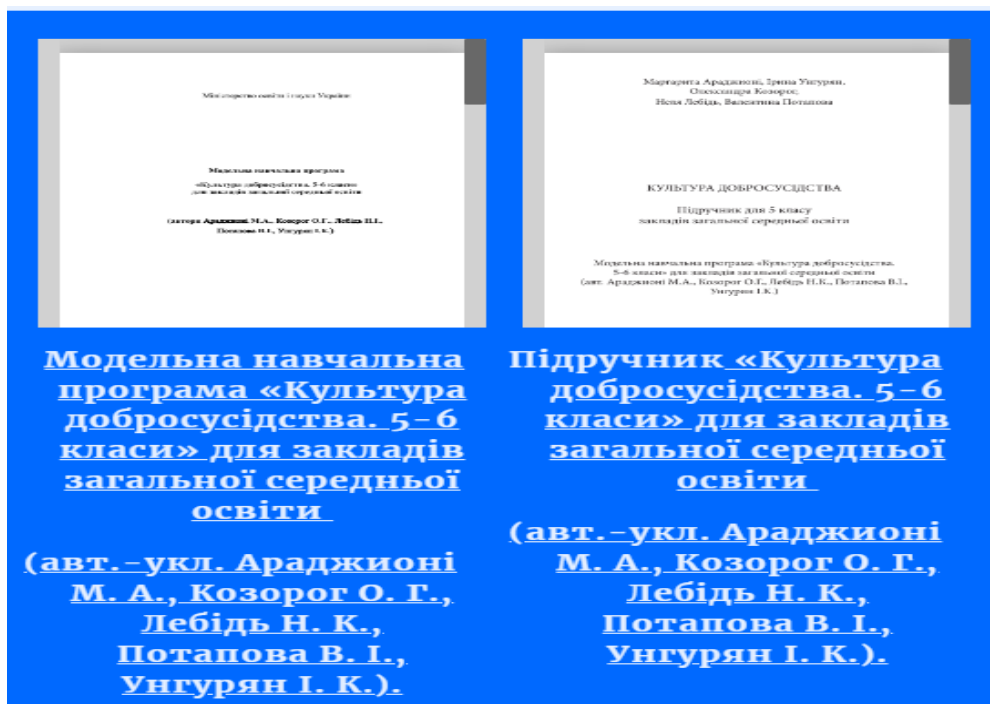
6. Модельна навчальна програма та підручник «Етика. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. Ашортія Є., Бакка Т., Желіба О., Козіна Л., Мелещенко Т., Щупак І.).

<p>Модельна навчальна програма «Етика. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори Пометун О.І., Ремех Т.О., Кришмарел В.Ю.).</p> <p>Натисніть, щоб редагувати текст</p>	<p>Підручник «Етика. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори Пометун О.І., Ремех Т.О., Кришмарел В.Ю.).</p> <p>https://ru.calameo.com/read/00619196308207bb721d4 yakistosviti.com.ua/uk/Etika</p>	<p>Про модельну програму та підручник</p> <p>Натисніть, щоб редагувати текст</p>

7. Модельна навчальна програма та підручник «Етика. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори Пометун О.І., Ремех Т.О., Кришмарел В.Ю.).

<p>Модельна навчальна програма курсу морального спрямування «Вчимося жити разом. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Лаврентьєва І. В., Хомич О. Л.).</p>	<p>Підручник «Вчимося жити разом. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Лаврентьєва І. В., Хомич О. Л.).</p>	<p>Про модельну програму та підручник (дивитися з 26 хвилин)</p> <p>Натисніть, щоб редагувати текст</p>

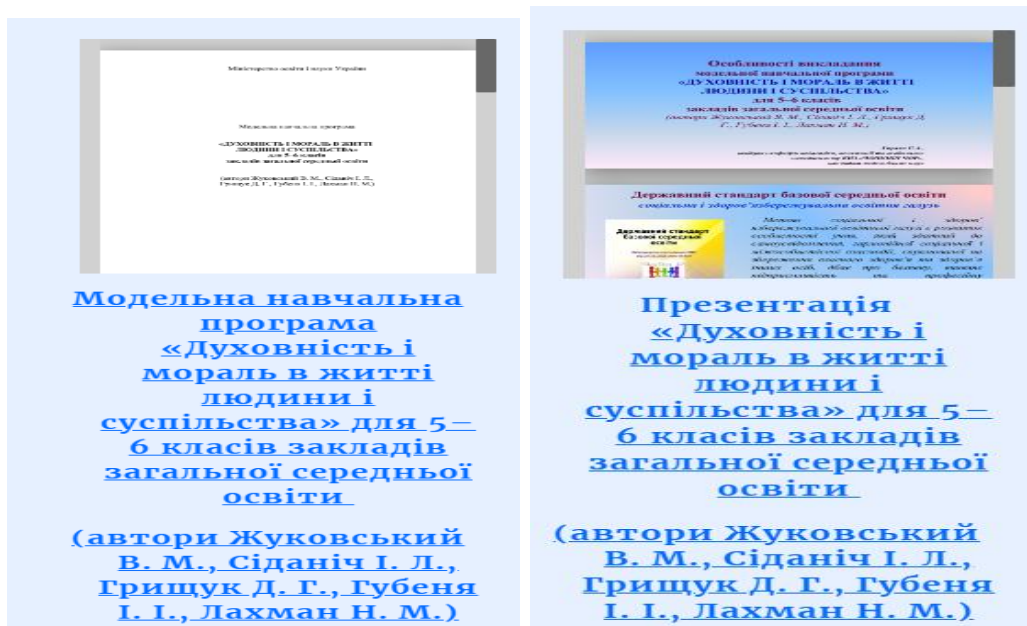
8. Модельна навчальна програма курсу морального спрямування та підручник «Вчимося жити разом. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Лаврентьєва І. В., Хомич О. Л.).



Модельна навчальна програма «Культура добросусідства. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти
(авт. – укл. Араджионі М. А., Козорог О. Г., Лебідь Н. К., Потапова В. І., Унгурян І. К.).

Підручник «Культура добросусідства. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти
(авт. – укл. Араджионі М. А., Козорог О. Г., Лебідь Н. К., Потапова В. І., Унгурян І. К.).

9. Модельна навчальна програма та підручник «Культура добросусідства. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт.-укл. Араджионі М. А., Козорог О. Г., Лебідь Н. К., Потапова В. І., Унгурян І. К.).



Модельна навчальна програма «Духовність і мораль в житті людини і суспільства» для 5–6 класів закладів загальної середньої освіти
(автори Жуковський В. М., Сіданіч І. Л., Грищук Д. Г., Губеня І. І., Лахман Н. М.)

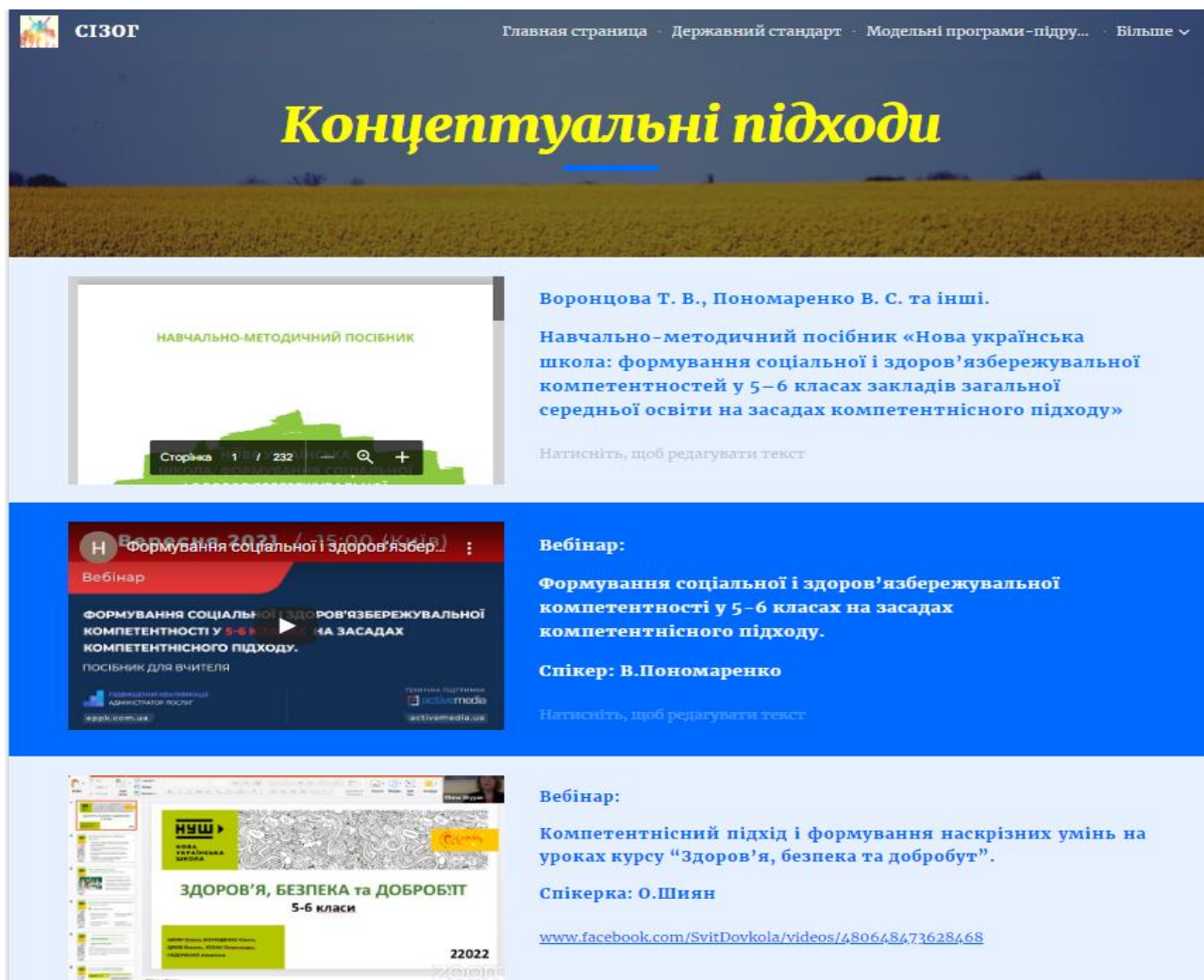
Презентація «Духовність і мораль в житті людини і суспільства» для 5–6 класів закладів загальної середньої освіти
(автори Жуковський В. М., Сіданіч І. Л., Грищук Д. Г., Губеня І. І., Лахман Н. М.)

10. Модельна навчальна програма «Духовність і мораль в житті людини і суспільства» для 5–6 класів закладів загальної середньої освіти (автори Жуковський В. М., Сіданіч І. Л., Грищук Д. Г., Губеня І. І., Лахман Н. М.).

Розділ «Концептуальні підходи» містить опис підходів, методів і ресурсів, необхідних вчителю для ефективного викладання курсів, що реалізують освітню галузь «Соціальна і здоров'язбережувальна» у 5-6-класах закладів загальної середньої освіти:

1. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші. Навчально-методичний посібник «Нова українська школа: формування соціальної і здоров'язбережувальної компетентностей у 5–6 класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу»;

2. Вебінар: Формування соціальної і здоров'язбережувальної компетентності у 5-6 класах на засадах компетентнісного підходу. Спікер: В.Пономаренко
3. Вебінар: Компетентнісний підхід і формування наскрізних умінь на уроках курсу «Здоров'я, безпека та добробут». Спікерка: О.Шиян
4. Вебінар: Діяльнісний підхід у курсі «Здоров'я, безпека та добробут». Спікерки: О.Козак, О.Волощенко
5. Презентація: Діяльнісний підхід як реалізація особистісно-орієнтованого навчання та компетентнісного підходу на уроках курсу «Здоров'я, безпека та добробут». Автор: Глоба М.Г.



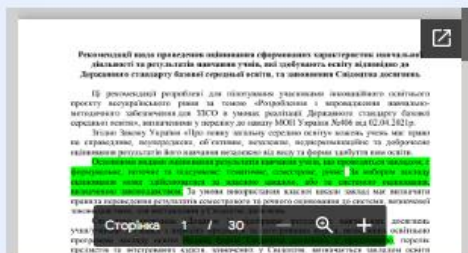
The screenshot shows the CIZOG website with a navigation bar at the top. The main heading is 'Концептуальні підходи'. Below this, there are three resource cards:

- Card 1:** A book cover titled 'НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК' (Methodological Manual) by Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші. The subtitle is 'Навчально-методичний посібник «Нова українська школа: формування соціальної і здоров'язбережувальної компетентностей у 5–6 класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу»'. A 'Натисніть, щоб редагувати текст' (Click to edit text) button is visible.
- Card 2:** A video thumbnail for a webinar titled 'Формування соціальної і здоров'язбережувальної компетентності у 5–6 класах на засадах компетентнісного підходу'. The speaker is listed as В.Пономаренко. A 'Натисніть, щоб редагувати текст' button is visible.
- Card 3:** A video thumbnail for a webinar titled 'Компетентнісний підхід і формування наскрізних умінь на уроках курсу «Здоров'я, безпека та добробут»'. The speaker is listed as О.Шиян. A Facebook link is provided: www.facebook.com/SvitDovkola/videos/480648473628468.

Розділ «Оцінювання» містить рекомендації щодо проведення оцінювання сформованих характеристик навчальної діяльності та результатів навчання учнів 5-6 класів та заповнення Свідоцтва досягнень. Учитель може ознайомитися з Додатком 8 щодо оцінювання результатів навчання учнів 5-6 класів у соціальній і здоров'язбережувальній освітній галузі. Також запропоновано відеоматеріал за темою оцінювання:

1. Вебінар: Як оцінювати без оцінок у 5 класі НУШ. Формувальне та підсумкове оцінювання у курсі «Здоров'я, безпека та добробут». Спікерки: Ольга Волощенко, Олександра Козак.
2. Інструментарій формувального оцінювання вчителя НУШ.
3. Формувальне оцінювання у 5 класі НУШ засобами Google Jamboard.

Оцінювання



Рекомендації щодо проведення оцінювання сформованих характеристик навчальної діяльності та результатів навчання учнів 5-6 класів та заповнення Свідоцтва досягнень

[Додаток 8. Оцінювання результатів навчання учнів 5-6 класів у соціальній і здоров'язбережувальній освітній галузі](#)

Натисніть, щоб редагувати текст

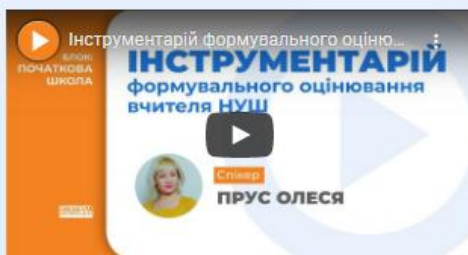


Вебінар:

Як оцінювати без оцінок у 5 класі НУШ. Формувальне та підсумкове оцінювання у курсі «Здоров'я, безпека та добробут»

Спікерки: Ольга Волощенко, Олександра Козак.

www.facebook.com/SvitDovkola/videos/509383507188116



Інструментарій формувального оцінювання вчителя НУШ

Натисніть, щоб редагувати текст

Розділ «Методичні матеріали» містить відеоматеріали щодо навчально-методичного забезпечення вивчення курсів, матеріали уроків та цифрові додатки до підручників:

1. Матеріали уроків з інтегрованого курсу "Здоров'я, безпека та добробут" для 5 класу закладів загальної середньої освіти. Автори: Василенко С., Коваль Я. Ю., Колотій Л. П.
2. Вебінар: Здоров'я, безпека та добробут (5 клас). Навчально-методичне забезпечення вивчення курсу. Спікери: Василенко С., Коваль Я. Ю., Колотій Л. П.
3. Розробки уроків з інтегрованого курсу "Здоров'я, безпека та добробут" для 5 класу закладів загальної середньої освіти. Автори: Тетяна Воронцова, Володимир Пономаренко, Ірина Лаврентьева, Олена Хомич
4. Вебінар: Навчально-методичне забезпечення вивчення курсу "Здоров'я, безпека та добробут" (5 клас) Спікер: В.Пономаренко
5. Медіатека. Цифровий додаток до підручника Гущиної Н., Василяшко І. Здоров'я, безпека та добробут (5 клас)
6. Вебінар: Здоров'я, безпека та добробут (5 клас). Навчально-методичне забезпечення вивчення курсу. Спікери: Гущина Н., Василяшко І.
7. Розробки уроків за підручником "Здоров'я, безпека та добробут" для 5 класу на сайті видавництва "Світлич"(О. Шиян та ін.)

8. Вебінар: Здоров'я, безпека та добробут (5 клас). Навчально-методичне забезпечення вивчення курсу. Спікерка: О.Шиян
9. Вебінар: Цифрові інструменти в курсі "Здоров'я, безпека та добробут". Спікерка: Василенко С.
10. Вебінар: Сторітеллінг та інші інновації на уроках інтегрованого курсу "Здоров'я, безпека та добробут". Спікерка: Алевтина Седоченко
11. Цифровий додаток до підручника Етика (5 клас). Автори: Олена Пометун, Тетяна Ремех, Вікторія Кришмарел.
12. Вебінар: Етика (5 клас). Спікери: Олена Пометун, Тетяна Ремех, Вікторія Кришмарел.

СІЗОГ

[Главная страница](#) · [Державний стандарт](#) · [Моделні програми-підру...](#) · [Більше](#)

Методичні матеріали



Вебінар:
 Здоров'я, безпека та добробут (5 клас).
 Навчально-методичне забезпечення вивчення курсу
 Спікери: Василенко С., Коваль Я. Ю., Колотій Л. П.

Натисніть, щоб редагувати текст



Матеріали уроків з інтегрованого курсу "Здоров'я, безпека та добробут" для 5 класу закладів загальної середньої освіти.
 Автори: Василенко С., Коваль Я. Ю., Колотій Л. П.

Натисніть, щоб редагувати текст



Вебінар:
 Навчально-методичне забезпечення вивчення курсу "Здоров'я, безпека та добробут" (5 клас)
 Спікер: В.Пономаренко



Розробки уроків з інтегрованого курсу "Здоров'я, безпека та добробут" для 5 класу закладів загальної середньої освіти.
 Автори: Тетяна Воронцова, Володимир Пономаренко, Ірина Лаврентьєва, Олена Хомич

1.2. Особливості викладання програм морально-етичного змісту, які спрямовані на формування світогляду вільної особистості

Гаряча С.А., завідувач кафедри педагогіки, психології та освітнього менеджменту КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат педагогічних наук

У 2022-2023 навчальному освітній процес у 5 класах закладів загальної середньої освіти буде відбуватись за новим Державним стандартом базової середньої освіти та Типовою освітньою програмою для 5-9 класів загальної середньої освіти.

На основі Державного стандарту створена освітня програма соціальної і здоров'язбережувальної галузі, мета якої 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.

У додатку 16 зазначені вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів із соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі, які передбачають, що учень:

- турбується про особисте здоров'я та безпеку, уникає факторів ризику, реагує на фактори і діяльність, що становить загрозу для власного і суспільного життя, здоров'я, добробуту;
- визначає альтернативи, прогнозує наслідки, приймає рішення для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я і добробуту;
- усвідомлює цінність та дотримується здорового способу життя, аналізує та оцінює наслідки і ризики для здоров'я і суспільства;
- виявляє підприємливість та поводить етично для поліпшення здоров'я, безпеки і добробуту власного та інших осіб.

Передбачаючи впровадження інноваційних підходів до освітнього процесу у 5 класі, нормативними документами встановлено чіткі орієнтири розвитку компетентностей здобувачів освіти – не лише формування знань умінь та навичок, а й досвіду, цінностей та ставлень.

Оскільки у багатьох джерелах прослідковується варіативність назв ключових компетентностей, тому варто звернути увагу, що в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти послуговуємось назвами, які задекларовані Законом України «Про освіту», а саме:

- вільне володіння державною мовою;
- здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами;
- математична компетентність;
- компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій;
- інноваційність;
- екологічна компетентність;
- інформаційно-комунікаційна компетентність;
- навчання впродовж життя;
- громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, з усвідомленням рівних прав і можливостей;
- культурна компетентність;
- підприємливість та фінансова грамотність.

Конкретні орієнтири розвитку ключових компетентностей під час реалізації соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі визначені у додатку 15.

Відповідно до Типової освітньої програми для 5-9 класів загальної середньої освіти загальний обсяг навчального навантаження для закладів із навчанням українською мовою кількість годин розподілено на вивчення:

- інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» - 1 година;
- Етика/Культура добросусідства/Інших курсів морального спрямування – 0,5 години.

Звертаємо увагу на варіативність типового навчального плану. З урахуванням побажання учасників освітнього процесу заклад має право обирати один із предметів, або вони вивчаються у рамках інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут». Діапазон навчального навантаження становить від 1 до 3 годин, резерв – 0,5 години.

Наразі в період війни з Росією для виживання і розвитку українського суспільства все більшої гостроти набуває проблема моралі та етичної культури, посилення їх ціннісного аспекту, адже саме етична культура виступає способом осягнення дійсності, є спрямовуючою силою до вершин моралі, людського духу, усвідомлення цінності людського життя, особливо в умовах суспільно-економічної кризи. Це актуалізує необхідність переходу від авторитарних до гуманістичних принципів виховання підростаючого покоління, утвердження цінностей добра, справедливості, честі, гідності, совісті, обов'язку, відповідальності.

Наша країна переживає складні часи війни – вторгнення ворога, який називав себе братнім народом, зрада свого народу сепаратистами, які мають український паспорт. Важливим у моральному сенсі плекати українську ідентичність, тому, що, як зазначав професор Ю. Руденко «Учні, в яких з раннього віку не виховані почуття любові до рідного краю, до природи, пошани до історичного минулого, захоплення героїчними вчинками попередніх поколінь, як правило не дорожать рідною мовою, культурою, не відчують духовного зв'язку зі своїм народом. Їхню свідомість вражає відчуття національної меншовартості, неповноцінності. Глибоко не задумуючись над своїми діями і вчинками, вони з меркантильних, вузько прагматичних причин забувають рідну мову, культуру, стають відступниками рідного народу, зраджують Батьківщину».

Перефразовуючи частково думку науковиці В. Матяшук маємо усвідомити, що «саме в шкільному віці мають бути закладені основи для переборення таких вад національного менталітету, як меншовартість, ставлення до державної кишені як до власної, заздрість до успіхів іншої людини, схильність до набуття шкідливих звичок, невміння порозумітись і дійти спільної згоди».

Тому особливу увагу освітян звертаємо на модельні програми морально-етичного змісту, які спрямовані на формування світогляду на основі духовного гуманізму, розвиток вільної особистості, яка визнає загальнолюдські та національні цінності й керується морально-етичними критеріями та почуттям відповідальності у власній поведінці; виховання поваги до людської гідності й дотримання прав людини, демократичних цінностей, верховенства права, справедливості, неупередженості, рівності. Основою викладання предметів морально-етичного змісту, на нашу думку, мають стати слова В.О. Сухомлинського «Учитель повинен знати і відчувати, що на його совісті – доля кожної дитини, що від його духовної культури та ідейного багатства залежить розум, здоров'я, щастя людини, яку виховує школа».

На сайті МОН України представлено декілька програм різних авторів зокрема:

1. *Модельна навчальна програма «Етика. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. Ашортія Є., Бакка Т., Желіба О., Козіна Л., Мелещенко Т., Щупак І.).*
2. *Модельна навчальна програма «Етика. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори Пометун О.І., Ремех Т.О., Кришмарел В.Ю.).*
3. *Модельна навчальна програма курсу морального спрямування «Вчимося жити разом. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Лаврентьєва І. В., Хомич О. Л.).*

4. *Модельна навчальна програма «ДУХОВНІСТЬ І МОРАЛЬ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ І СУСПІЛЬСТВА» для 5–6 класів закладів загальної середньої освіти (автори Жуковський В. М., Сіданіч І. Л., Грищук Д. Г., Губеня І. І., Лахман Н. М.)*

Зазначені програми спрямовані на реалізацію Закону України «Про освіту», Закону України «Про повну загальну середню освіту», ідей концепції Нової української школи та визначають орієнтовну послідовність досягнення зафіксованих у Державному стандарті базової середньої освіти обов'язкових, загальних і конкретних освітніх результатів.

Базові знання зазначених програм ґрунтуються навколо понять безпеки, здоров'я та добробуту.

Розглянемо особливості представлених програм.

Метою навчального курсу *«Етика. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти* (автори Ашортія Є.Д., Бакка Т.В., Желіба О.В., Козіна Л.Є., Мелещенко Т.В., Щупак І.Я.), як зазначено у пояснювальній записці, є формування світогляду, формування вільної особистості, яка визнає загальнолюдські та національні цінності й керується морально-етичними критеріями та почуттям відповідальності у власній поведінці; виховання поваги до людської гідності й дотримання прав людини, демократичних цінностей, верховенства права, справедливості, неупередженості, рівності.

Результатами навчання передбачено набуття учнями ключових компетентностей: громадянської та соціальної, інформаційнокомунікаційної, мовної, математичної, екологічної, у галузі культури, природничих наук, техніки і технологій, інноваційності, підприємливості, самоосвіти.

Навчальна дисципліна є наступним концентром формування соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі, що ґрунтується на базі досягнень початкової школи.

Компетентнісний потенціал даної галузі, направлений на:

- ✓ формування в учнів розуміння власного «Я»;
- ✓ усвідомлення власної гідності;
- ✓ реалізації власних прав і свобод;
- ✓ поваги до прав і гідності людей;
- ✓ виявлення толерантного ставлення;
- ✓ протидії упередженому ставленню;
- ✓ дотримання демократичних принципів;
- ✓ ефективного спілкування з іншими особами;
- ✓ участь у забезпеченні сталого розвитку суспільства.

Тематика побудована на основі поступового розширення уявлень учнів про громадянські суспільні комунікації: моральні норми, чесноти, міжособистісні взаємини, спілкування, моральні цінності, етичні норми у правах дитини, сприйняття інакшості, культурна поведінка.

Змістовно-тематичний поділ навчального матеріалу

5 клас	6 клас
Тема 1. Моральні норми.	Тема 1. У світі моральних цінностей
Тема 2. Людські чесноти.	Тема 2. Етичні норми в правах дитини
Тема 3. Людина серед людей.	Тема 3. Мистецтво жити в суспільстві
Тема 4. Культура спілкування	Тема 4. Бути культурною людиною.

Увага! У програмі немає розподілу навчальних годин за розділами. У межах загальної річної кількості годин учитель/вчителька може самостійно визначати час для

роботи над кожним розділом програми, але не порушуючи до того ж повноти завдань, визначених як результати і зміст навчально-пізнавальної діяльності.

Модельна навчальна програма **«Етика. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори Пометун О.І., Ремех Т.О., Кришмарел В.Ю.)** – це комплексний освітній документ, який у 5-6 класах реалізовує наступність між початковою і базовою середньою освітою у вигляді предмета «Етика», закладає основу для подальшого інтегрування предметів соціальної та здоров'язбережувальної галузі Державного стандарту базової середньої освіти, сприяє усвідомленню учнем/ученицею важливих аспектів людських взаємовідносин у родині, найближчому оточенні, колективі, спільноті, у різних ситуаціях реального життя, дає можливість зрозуміти суть і природу духовних цінностей, їх роль у здійсненні кожною людиною морального вибору, розв'язанні життєвих проблем.

Метою навчання даного шкільного предмета як складника соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі є розвиток доброчесної, відповідальної та виваженої поведінки, що відповідає моральним цінностям і орієнтирам особистості, формування в учня/учениці навичок гармонійної соціальної і міжособистісної взаємодії та спілкування, морального ставлення до інших.

Основною ідеєю концепції побудови програми є поступальний рух дитини від особистісного виміру внутрішнього світу до гармонійної взаємодії з іншими і взаємин у спільноті та суспільстві в цілому.

Автори модельної програми звертають увагу на особливості організації освітнього процесу з «Етики», а саме:

- послідовне відпрацювання на уроках навичок учнів розв'язувати ситуації спілкування і взаємодії, моделюючи продуктивну етичну поведінку, стимулювання учнів використовувати набуті навички у житті;
 - системне застосування технологій інтерактивного навчання, розвитку критичного мислення, проєктної діяльності;
 - створення позитивної атмосфери навчання та ефективного освітнього середовища.
- Учителям етики, адміністрації закладу варто звернути увагу на те, що

Змістовно-тематичний поділ навчального матеріалу

5 клас	6 клас
Вступ	Вступ
Розділ 1. Унікальність і неповторність людини.	Розділ 1. Моральне підґрунтя людських стосунків.
Розділ 2. Спілкування у житті людини.	Розділ 2. Взаємодія та співпраця в житті людини і суспільства.
Розділ 3. Світ людських емоцій та почуттів.	Розділ 3. Світ людських взаємин.
Розділ 4. Життєвий поступ людини.	Розділ 4. Моральні відносини в суспільстві.

Як зазначено у пояснювальній записці програми, учителі, орієнтуючись на вимоги щодо очікуваних результатів, мають змогу самостійно визначати час для роботи над кожним розділом програми, назву теми, кількість годин і перелік питань до кожного уроку, залежно

від умов організації освітнього процесу, пізнавальних можливостей окремих учнів, класу та індивідуального підходу до викладання.

Модельна навчальна програма **«ДУХОВНІСТЬ І МОРАЛЬ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ І СУСПІЛЬСТВА»** для 5-6 класів закладів загальної середньої освіти (автори Жуковський В. М., Сіданіч І. Л., Грищук Д. Г., Губеня І. І., Лахман Н. М.) ґрунтується на духовних і моральних ціннісних орієнтирах, які передбачають створення освітнього середовища, в якому буде забезпечено атмосферу довіри, без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу; створено умови для співпраці, творчості та дотримання принципів академічної доброчесності у взаємодії учасників освітнього процесу та організації всіх видів навчальної діяльності.

Мета навчального курсу – розкриття змісту духовності і моралі, розвиток пізнавального й емоційного інтересу учнів до вивчення курсу, розкриття особливостей і цінностей духовної і моральної поведінки особистості в сім'ї, класі, громаді, державі, природі та формування відповідних духовних і моральних компетентностей.

Завдання курсу:

- розкрити зміст понять **«джерело духовності та моралі», «сутність людини як носія духовності та моралі», «духовні та моральні взаємини в сім'ї», «духовні та моральні засади шкільного життя», «духовні та моральні основи життя в громаді», «духовні та моральні основи життя в державі», «духовні та моральні засади ставлення до природи»** тощо;
- моделювати проблемні ситуації життя в суспільстві й розкривати можливість їх розв'язання на основі духовності та моралі;
- вчити школярів основ критичного мислення в процесі розв'язання проблемних ситуацій у контексті духовності та моралі;
- спонукати учнів вибирати зразки суспільної поведінки на основі духовності та моралі;
- формувати зразки високоморальної суспільної поведінки.

У результаті – **становлення духовної і моральної особистості, вільної у прийнятті рішень, самостійної, ініціативної, здатної до критичного мислення та впевненої у собі.**

Програмою передбачено:

- широке поєднання формування світогляду і здатності та готовності застосовувати відповідний комплекс знань і методів для пояснення світу людини і природи;
- набуття досвіду дослідження духовності й моралі та формулювання доказових висновків на основі отриманої інформації;
- розуміння змін, зумовлених людською діяльністю; відповідальність за наслідки такої діяльності;
- розвиток здатності визначати й оцінювати власні потреби та ресурси для розвитку компетентностей, застосовувати різні способи їх розвитку, знаходити можливості для навчання та саморозвитку;
- спроможність навчатися і працювати самостійно та в колективі, організувати своє навчання, оцінювати його, ділитися його результатами з іншими, шукати підтримки, коли вона потрібна, гідно поводитися в різних колективах і ситуаціях.

Програма укладена таким чином, що передбачає варіативність використання навчального часу, оскільки може бути адаптована як до рекомендованої кількості годин, так і до мінімальної та максимальної кількості годин навчального навантаження, визначеної типовою освітньою програмою.

Змістовно-тематичний поділ навчального матеріалу

5-й клас	6-й клас
<i>Духовні та моральні основи в житті людини</i>	<i>Духовні та моральні основи в житті суспільства</i>
Розділ 1. Джерело духовності та моралі	Розділ 1. Духовні та моральні взаємини в сім'ї
Розділ 2. Поняття духовності та моралі	Розділ 2. Духовні та моральні засади шкільного життя
Розділ 3. Людина – носій духовності та моралі	Розділ 3. Духовні та моральні основи життя в громаді і державі
	Розділ 4. Духовні та моральні засади ставлення до природи

Перевагою Програми є те, що запропонована кількість тематичних блоків розподілена рівномірно на чотири навчальні чверті та передбачає тижневий резерв навчального часу в кожній чверті навчального року, який може бути використаний на узагальнення та систематизацію навчального матеріалу або вивчення інтегрованих навчальних модулів.

У 2016-2021 році командою авторів (*Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Лаврентьєва І. В., Хомич О. Л.*) було розроблено і апробовано в усіх регіонах України курс з розвитку психосоціальних навичок **«ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ»**. Даний курс було включено до Державної соціальної програми «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини на період до 2021 року».

Авторитетні міжнародні експерти визнали курс ВЖР одним із найкращих проєктів щодо навчання дітей та підлітків життєвим навичкам в умовах надзвичайних ситуацій, а Дитячий фонд ООН ЮНІСЕФ вніс ВЖР до 20 найкращих проєктів у світі щодо навчання життєвих навичкам дітей та підлітків з питань здоров'я, безпеки, соціалізації та успішного навчання.

Наразі цей курс пропонується для закладів загальної середньої освіти так як він має статистично доведену ефективність щодо впливу навчання на рівень володіння учнівством соціальних, емоційних і когнітивних навичок.

В основу курсу «Вчимося жити разом» покладено концепцію етичної поведінки і життєдіяльності людини, що базується на:

- ✓ загальнолюдських цінностях;
- ✓ фундаментальних правах людини;
- ✓ ідеях сталого розвитку людства.

Принципи викладання курсу «ВЖР»:

- партнерство між учнями і вчителем, який є фасилітатором навчального процесу;
- інклюзивність - всі учні класу залучені до навчальної діяльності;
- активне навчання, що враховує індивідуальні стилі сприйняття і стратегії навчання учнів: робота в групах, мозковий штурм, проєкти, тематичні дослідження, рольові ігри тощо;

- навчання на ситуаціях, наближених до реального життя (важливих для безпеки, здоров'я, соціалізації та самореалізації учнів)

За рішенням закладу освіти та відповідно до переліку модельних програм модельну програму курсу «Вчимося жити разом» можна використовувати різними варіантам, а саме:

- у рамках інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для посилення розвитку в учнівства психосоціальних навичок, сприятливих для етичної поведінки, успішної соціалізації і самореалізації особистості;
- у вигляді окремого навчального курсу «Вчимося жити разом»;
- у межах окремого курсу «Етика».

За потреби, на основі модельної програми «Вчимося жити разом», заклад освіти може організувати здобуття освіти учнями за **індивідуальною освітньою траєкторією**.

Особливо цінним є розроблене авторами комплексне навчально-методичне забезпечення курсу, до складу якого входять:

1. Модельна програма.
2. Орієнтовна навчальна програма до модельної програми.
3. Посібники (підручники) для учнів.
4. Методичні посібники для вчителя з розробками занять.
5. Відеоматеріали до кожного заняття.
6. Онлайн-анкети для діагностичного і підсумкового оцінювання.
7. Онлайн-курси для фахової підготовки вчителів.
8. Онлайн-система адміністрування підвищення кваліфікації.
9. Онлайн-супровід у соціальних мережах з питань викладання курсу.

Змістовно-тематичний поділ навчального матеріалу

5 клас	6 клас
Вступ. Базові поняття.	Вступ. Базові поняття.
Розділ 1.	Розділ 1.
Цінності.	Цінності.
Розділ 2.	Розділ 2.
Соціальні компетентності.	Соціальні компетентності.
Розділ 3.	Розділ 3.
Психологічні компетентності.	Психологічні компетентності.
Розділ 4.	
Екологічна компетентність.	

У програмі курсу зазначено перелік психосоціальних компетентностей на розвиток яких спрямовано відповідний розділ програми.

Аналізуючи рекомендовані програми навчальних предметів та курсів, можна визначити спільний підхід до їх викладання, який полягає у тому, що кожна програма, реалізуючи засади концепції Нової української школи, в основу освітнього процесу покладає виховання та розвиток особистості як інноватора та громадянина, який вміє ухвалювати відповідальні рішення та дотримується прав людини. Зазначені програми спрямовані на

сприяння синергії й активізації духовних, психологічних і фізичних сил учасників освітнього процесу: учителя, учнів, батьківської спільноти, громади.

Заклади загальної середньої освіти спираючись на представлені модельні програми може розробити власну навчальну програму морально-етичного змісту та затвердити педагогічною радою.

Умовою успішного опанування вибраної модельної програми чи на її основі розробленої власної, є сформовані в початковій школі читацька, мовленнєва та соціальна компетентності учнів, подальший розвиток яких уможлиблюється запропонованими різноманітними видами навчальної діяльності. А тому важливим є компетентнісний підхід до викладання програм морально-етичного спрямування, а саме **розвиток наскрізних вмінь** спільних для усіх ключових компетентностей:

- читання з розумінням,*
- уміння висловлювати власну думку усно і письмово,*
- критичне та системне мислення,*
- здатність логічно обґрунтовувати позицію,*
- творчість, ініціативність,*
- вміння конструктивно керувати емоціями,*
- оцінювати ризики,*
- приймати рішення,*
- розв'язувати проблеми,*
- здатність співпрацювати з іншими людьми.*

Основний акцент у програмах здійснюється на інноваційні та інформаційно-комунікаційні технології, практично-діяльнісні форми роботи, інтерактивні методи, спрямовані на здобуття власного досвіду учнів, утвердження загальнолюдських цінностей.

З огляду на академічну свободу, учителі можуть самостійно підбирати навчальний матеріал для занять, використовуючи освітні ресурси, які дозволять учням досягнути очікуваних результатів навчання.

Разом з тим у програмах пропонуються **види діяльності**, які створюють оптимальні умови для вільного висловлення та аргументації учнями власної думки з будь-яких морально значимих питань, формування поведінкових моделей учнів, які будуть проявлятися в реальному житті, а саме:

- **пошукові завдання** (пошук, систематизація, оцінювання якості та достовірності інформації, доручення, дослідницькі лабораторії, квести);
- **творчі завдання** (створення, синтез, розв'язання проблем і ситуацій оцінка прикладів власної поведінки та поведінки інших людей відповідно до моральних вимог і правил, моделювання ситуацій та діалогів морально-етичного змісту та визначення шляхів їх розв'язання; рольові та інші ігри на застосування набутих знань і умінь, поради однокласникам, друзям, листи- подяки, драматизація);
- **дискусії** (стимулювання висловлення учнями власних суджень щодо певних вчинків, поведінкових моделей, добір аргументів для захисту власної позиції, участь в обговоренні з дотриманням правил дискутування, діалоги з переконанням інших);
- **індивідуальні/групові** (проекти, портфоліо, презентації);
- **віртуальні** (уявні подорожі, екскурсії, зустрічі) та ін.

Звертаємо увагу що **розподіл годин** навчального навантаження здійснюється вчителем самостійно, виходячи з можливостей навчального плану школи з урахуванням особливостей учнів класу та власної педагогічної моделі навчання, для поглиблення вивчення тих чи інших тем, урізноманітнення форм освітнього процесу, узагальнення та тематичного оцінювання відповідно до навчального матеріалу та процесу досягнення тих чи інших освітніх результатів і орієнтирів для оцінювання згідно з Державним стандартом базової середньої освіти.

Реалізуючи засади обраної чи створеної власної на основі модельних програми, освітній процес має базуватись на ціннісних орієнтирах, зазначених у Державному стандарті

базової середньої освіти, плеканні української ідентичності, загальнолюдських цінностях, моральних принципах, ціннісному ставленні до себе як вільної особистості, відповідальності за наслідки вчинків в особистому житті, готовності здійснювати моральний вибір та керуватися ним у повсякденному житті.

1.3. Досвід пілотування курсу «Етика» у Золотоніській спеціалізованій школі №2 інформаційних технологій

Сьогодні Золотоніська спеціалізована школа № 2 інформаційних технологій є учасником інноваційного освітнього проєкту всеукраїнського рівня за темою «Розроблення та впровадження навчально-методичного забезпечення для закладів загальної та середньої освіти в умовах реалізації Державного стандарту базової середньої освіти». І знову школа на передовій освітніх реформ. Коло залучених до проєкту збільшено: це і класні керівники, і вчителі-предметники, психолог, адміністрація.

Колектив закладу освіти прагне, аби освіта в Україні була не просто на високому рівні, а й стала цікавою для школярів, тож шукає цікаві варіанти, вивчає ефективні напрацювання, щоб навчити дітей вести дискусію, міркувати, знаходити власні аргументи та сприймати аргументи іншого. Поступово вчителі відходять від традиційного «зубріння» інформації в школах; треба навчити дітей логічно мислити та відстоювати власну думку. Нова українська школа не ставить собі за мету випустити учня, який знатиме «все про всіх», але зростити людину, яка зможе зарадити собі в умовах сучасного динамічного та мінливого світу. Тому логіка освітнього процесу будується не на тому, чим багата шкільна бібліотека, а на тому, які задачі доведеться вирішувати учням, опинившись за межами школи.

Якісна реалізація завдань Нової української школи, якісне впровадження Державного стандарту буде насамперед залежати від учителя – його готовності та здатності до змін. Нова українська школа потребує сучасного вчителя, «нового вчителя, який може стати агентом змін». У Концепції «Нова українська школа» зазначено: «школа українська буде успішна, якщо в неї прийде успішний учитель. Він – успішний учитель та фахівець – вирішить дуже багато питань щодо якості викладання, обсягу домашніх завдань, комунікації з дітьми та адміністрацією школи. До дітей має прийти людина – лідер, яка може вести за собою, яка любить свій предмет, яка його фахово викладає».

Виникає необхідність сформуванню готовності учителя орієнтуватися в системах, технологіях, адекватно оцінювати їх, здійснювати правильний вибір на шляху впровадження в освітній процес нової української школи – тобто, динамічно і гнучко впливати на поступальний рух у цьому напрямку. Тому вся система підготовки вчителя, з одного боку, повинна спрямовуватися на формування високого рівня професіоналізму фахівця, нового мислення, вироблення індивідуального стилю педагогічної діяльності, а з іншого – орієнтуватися і бути готовим здійснювати інноваційні підходи до організації освітнього процесу в Новій українській школі за змістом та формами.

Відповідно й сучасний урок у Новій українській школі має відповідати потребам і часу, і суспільства. Він має бути цікавим, захопливим, корисним, пізнавальним, інформативним і неповторним, мати свою родзинку. Тож сьогодні вчителю надважливо організувати освітній процес таким чином, щоб діти максимально самостійно шукали відповіді на питання, вивчали нове та пізнавали світ. Адже саме під час такої діяльності ними найкраще засвоюється та запам'ятовується необхідна інформація.

Сучасний урок у Новій українській школі – це насамперед урок, на якому створено реальні умови для інтелектуального, соціального, морального становлення особистості учня, що дозволяє досягти високих результатів у навчанні.

Пріоритетним за таких умов навчання стає діяльнісний метод, коли дитина не отримує знання у готовому вигляді, а добуває їх самостійно в процесі власної навчально-пізнавальної діяльності.

Золотоніська спеціалізована школа № 2 інформаційних технологій пропонує огляд тематики курсу «Етика» з вправами. Кожну вправу чи метод апробовано учнівсько-педагогічним колективом нашого закладу освіти і поставлено «Вподобайку».

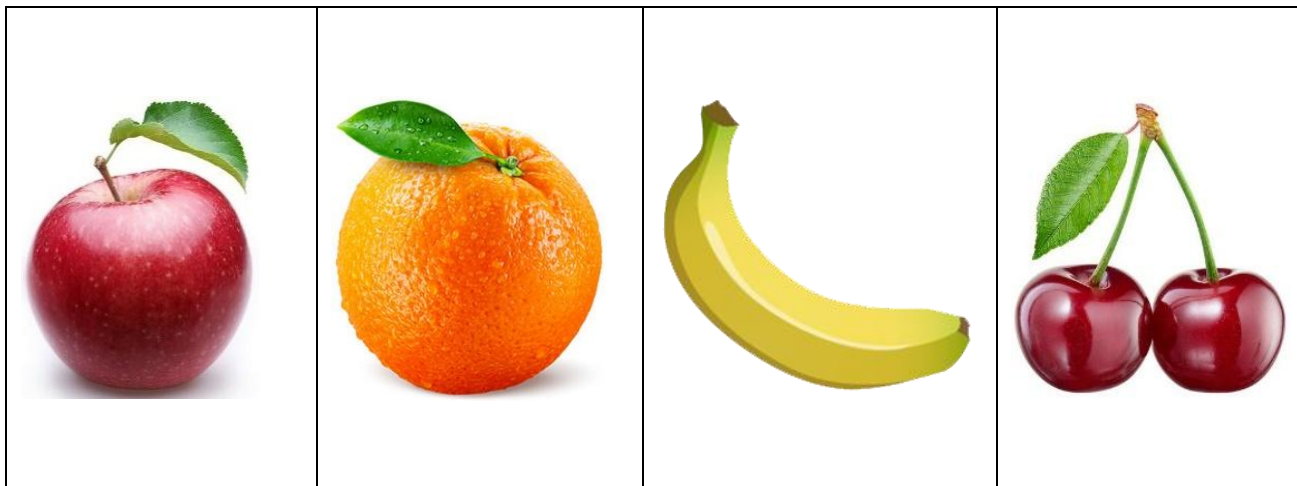
Тема. Як правила сприяють взаємодії людей?

Вправа «Правила поведінки»

Обладнання: картки для поділу на групи, роздатковий матеріал, ватман, кольорові маркери, інтерактивна дошка.

Інструкція:

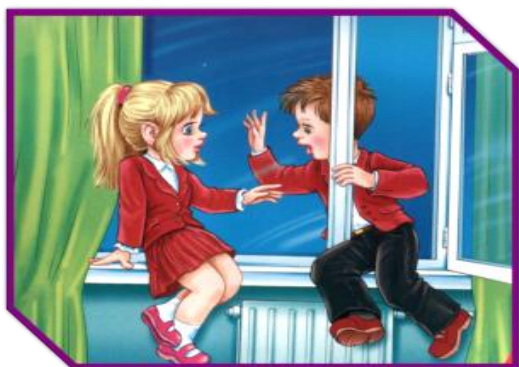
1. Об'єднати учнів у групи



Картки для об'єднання у групи

2. Дати відповіді на запитання та опрацювати роздатковий матеріал.
 - Чи порушують діти правила поведінки? Пояснити.

I група



II група



III група



IV група



3. Виконати вправу «Школа без травм».

I група. Напишіть правила поведінки під час уроку.

II група. Напишіть правила поведінки під час перерви.

III група. Напишіть правила поведінки під час перебування на шкільному подвір'ї.

IV група. Напишіть правила знаходження у спортивному залі.

3. Виконати завдання для розумників та розумниць (програма LearningApps)

<https://learningapps.org/view23982865>

Тема. Чим важлива унікальність людини?

Вправа «Впізнай індивідуальність»

Обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці, м'ячик, інтерактивна дошка.

Інструкція:

1. Роздати учням аркуші паперу та олівці.

На окремому аркуші напиши три ознаки, якості, які відрізняють тебе від інших. Це можуть бути особливості характеру, здібності, вміння тощо. Також наведи два-три короткі приклади зі свого життя (зокрема кумедні), у яких проявилися твої особливості, здібності, індивідуальність. Аркуш підпиши. Віддай аркуш учителю. Він читає зміст аркушів, а клас відгадує — хто автор. Якщо не вдається відгадати автора — він має назватися сам.

2. Гра «М'ячик»

У кінці гри можна відзначити позитивні риси своїх однокласників. Учні передають по колу м'яч і говорять, що саме подобається в тій людині, якій дають м'яч, що приваблює в ній.

3. Виконати завдання для розумників та розумниць (програма LearningApps)

<https://learningapps.org/23984037>

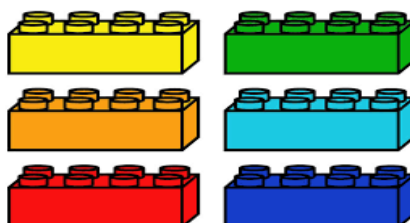
Тема. Чому важливо поважати морально-культурні надбання суспільства?

Вправа «Мій рідний край»

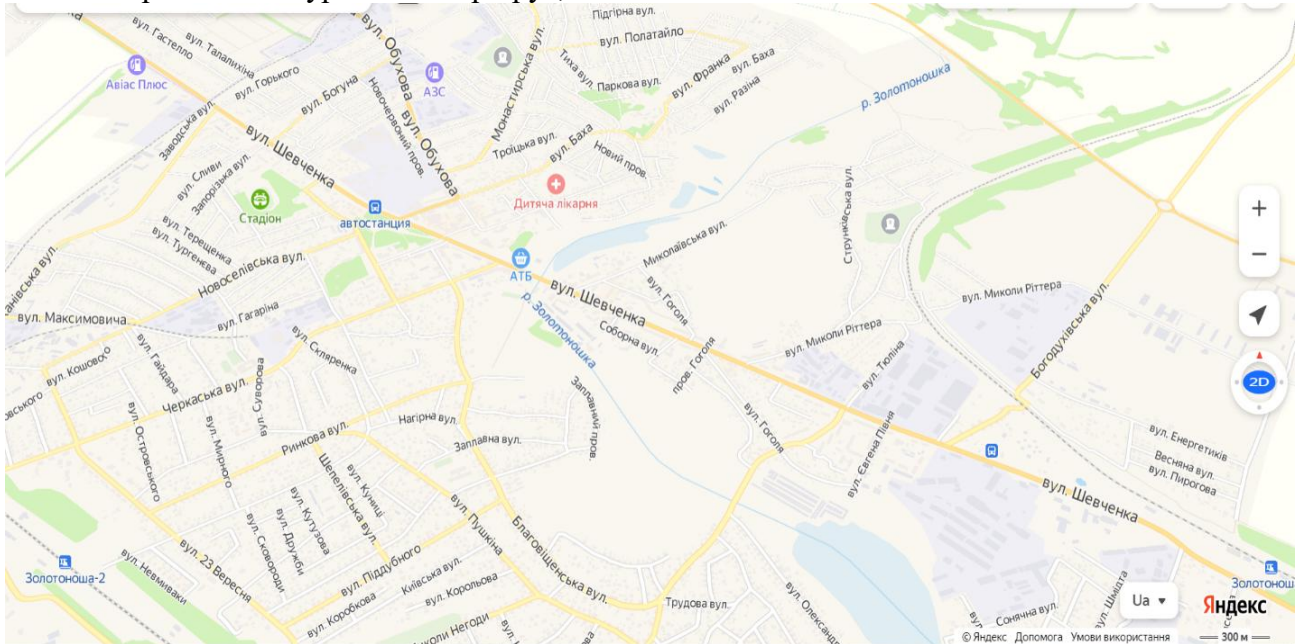
Обладнання: цеглинки лего, карта міста, фотокартки визначних пам'яток міста, клей, ножиці, ватмани, олівці.

Інструкція:

1. Об'єднати учнів у групи за допомогою цеглинок лего.



2. Розробити екскурсійний маршрут, що знайомить з пам'ятниками нашого міста.



Пам'ятник загиблим воїнам і громадянам



Пам'ятник Т. Шевченку



Пам'ятник Д. Неверовському



Пам'ятник ліквідаторам аварії на ЧАЕС



Пам'ятник воїнам-інтернаціоналістам



Пам'ятний знак жертвам голодомору



*Пам'ятний знак
«Танк – Т-34»*



*Пам'ятник
Небесній Сотні*



Будинок чоловічої гімназії



Будинок жіночої гімназії



*Приміщення театру
Маринича-Яковенка*



*Будинок Золотоніського
земства*

3. Прочитати вірш В. Сосюри «Любіть Україну».



Тема. Яка роль чеснот у житті людини?

Вправа «Людина починається з добра»

Обладнання: інтерактивна дошка, роздатковий матеріал.

Інструкція:

1. Виконати завдання для розумників та розумниць (програма Mentimeter)

Моральні цінності



2. Переглянути зображення і дати відповіді на запитання.



«Добро і зло» Дарина Парахоняк (6 р.) м. Галич Івано-Франківської обл..

2. Виконати завдання для розумників та розумниць (програма LearningApps)

<https://learningapps.org/view24029259>

<https://learningapps.org/view24029711>

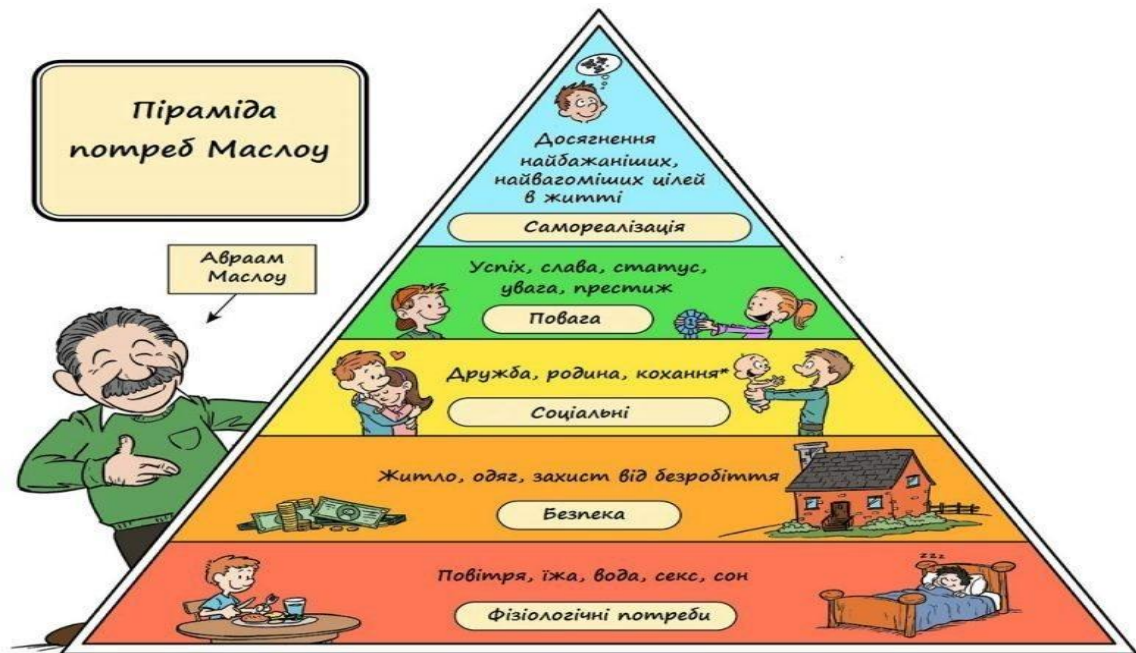
Тема. Потреби, бажання, інтереси людини

Вправа «Енциклопедія інтересів»

Обладнання: інтерактивна дошка, роздатковий матеріал, робочий зошит.

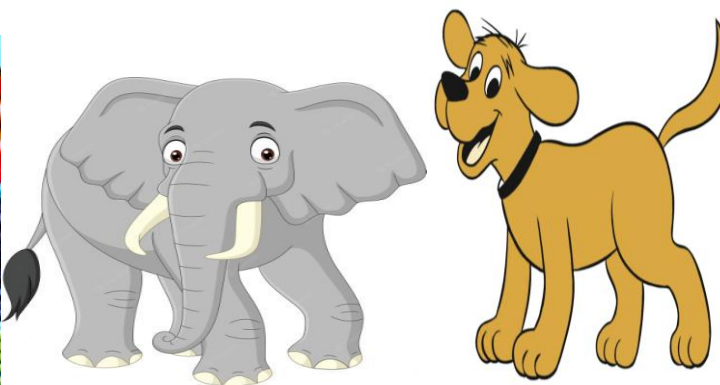
Інструкція:

1. Розглянь піраміду потреб за А. Маслоу



2. Розглянь малюнки і поміркуй, чи потрібні всі ці речі й тварини твоїй родині. Чи завжди родина може придбати все, що їй потрібно? Обери першочергові потреби.





3. Заповни таблицю потреб

Мої потреби як члена родини та особисті потреби	Мої потреби як учня школи	Мої потреби як жителя міста

1.4. «Культура добросусідства»: курс, спрямований на формування ключових компетентностей здобувачів освіти

Крутенко О.В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

Сучасні умови розвитку освіти вимагають нових підходів до формування громадянської, міжкультурної та соціальної компетентності здобувачів освіти. Зокрема, важливим компонентом розвитку особистості й підготовки до життя є набуття практичних навичок і досвіду. Інтегрований курс «Культура добросусідства», який упроваджується у школах України вже багато років, розроблений саме для реалізації цієї мети.

«Культура добросусідства» є наскрізним курсом у системі формальної освіти України, до якого концептуально закладені системний, компетентнісний, інтегрований, особистісно-діяльнісний підходи з акцентом на розвиваючий та виховний аспекти освіти. Курс спрямований на формування та розвиток соціальної, громадянської і міжкультурної компетентностей дітей та дорослих, зниження конфліктного потенціалу в родині, закладі освіти, громаді, сприяє соціальній інклюзії вразливих груп населення, зокрема внутрішньо переміщених осіб, представників етнічних і релігійних меншин, трудових мігрантів, людей з інвалідністю тощо.

Структура курсу «Культура добросусідства» включає такі компоненти:

1. Програма для закладів дошкільної освіти «Український віночок».

2. Шкільні програми для НУШ:

- Освітня і модельні програми інтегрованого курсу «Культура добросусідства: я досліджую світ» для 1-4 класів НУШ (експериментальне впровадження з 2022 р.).

- Програми «Культура добросусідства» для 5–6 класів НУШ (пілотування з 2021 р., упровадження за вибором із 2022 р.).

3. Програми «КД» як спецкурсу за вибором для ЗЗСО:

- Частина 1: «Я, моя сім'я і мої сусіди» (може бути використана з 1 по 5 клас і в НУШ);

- Частина 2: «Місце, де ми живемо» (з 2 по 6 клас і в НУШ);

- Частина 3: «Учимося, працюємо та відпочиваємо разом» (з 3 по 9 клас і в НУШ);

- Частина 4: «Цінуймо край – пишаймося Україною» (з 4 по 9 клас і в НУШ);

- Частина 5: «Багатоголосся нашого краю» (з 5 по 10 клас);
- Частина 6: «Подорож у минуле й майбутнє нашого краю» (з 6 по 11 клас);
- Частина 7: «Палітра культур та релігій» (з 7 по 12 клас);
- Частина 8: «Гостинний край» (з 8 по 12 клас);
- Частина 9: «Процвітання в єдності» (з 9 по 12 клас);
- Частина 10: «Шляхами минулого й сьогодення» (з 10 по 12 клас);
- Частина 11: «Українська мозаїка: чудове різноманіття» (з 11 по 12 клас);
- Частина 12: «Я й наш край сьогодні і завтра»;
- Частина 13: Програма для виховних годин «Я. Ми. Країна» (з 5 по 12 клас, коледжі, ПТУ та ін.).

4. Програма «Основи добросусідства» для вишів.

5. Програма для дорослих з відповідального батьківства і громадянської освіти «Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно».

Що стосується модельної навчальної програми «Культура добросусідства» для 5-6 класів, то вона рекомендована МОН України (наказ від 12.07.2021р. № 795) для впровадження з 2022 р. Ця програма реалізується в розділі «Соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь». Авторами програми і підручників є Араджионі М.А., Козорог О.Г., Лебідь Н.І., Потапова В.І., Унгурян І.К.

МНП «Культура добросусідства» для 5-6 класів у 2021 році була включена до типової освітньої програми для базової школи як предмет інваріантної частини до соціальної і здоров'язбережувальної галузі (Наказ МОН № 235 від 19.12.2021р. «Про затвердження типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти):

• курс рекомендований до викладання в обсязі 17 годин на рік:

- 1 год. на 2 тижні упродовж навчального року (відповідно до календарно-тематичного планування);

або - 1 год. щотижня упродовж одного семестру.

• за можливості можна обрати 35 год. на рік (збільшуючи відповідно кількість годин удвічі).

Місце курсу у Типовій освітній програмі з 2022 року:

Освітня галузь	Орієнтовний перелік предметів та галузевих інтегрованих курсів	Рекомендована кількість годин на тиждень у класах				
		5	6	7	8	9
Соціальна і здоров'язбережувальна галузь	<i>Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут»</i>	1	1	1,5	1	0,5
	<i>Етика / Культура добросусідства / Інші курси морального спрямування</i>	0,5	0,5	-	-	-
	<i>Підприємництво і фінансова грамотність</i>	-	-	-	0,5	1
Довідково						
Кількість навчальних годин на навчання освітньої галузі «Соціальна і здоров'язбережувальна»						
рекомендована		1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
мінімальна		1	1	1	1	1
максимальна		3	3	3	3	3
Резерв навчальних годин освітньої галузі «Соціальна і здоров'язбережувальна»		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5

Мета програми: Сприяти гармонійному розвитку особистості здобувача/ здобувачки освіти і вихованню освічених, соціально компетентних громадян, які поділяють демократичні цінності, відповідально ставляться до своєї громади, рідного краю, країни, дбають про власне здоров'я, безпеку і добробут, готові розвивати та примножувати природний, економічний і культурний потенціал України.

Програма логічно продовжує реалізацію завдань соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі, зазначених у Державному стандарті початкової освіти, які впроваджуються через інтегрований курс «Я досліджую світ», а також програм наскрізного інтегрованого спецкурсу «КД». Наступність Програми у другому циклі базової школи (7–9 класи) може забезпечуватися за рахунок викладання програм наскрізного спецкурсу «КД» або програми для годин спілкування з підлітками та юнацтвом «Я. Ми. Країна» курсу «КД», схвалених до використання Листом ДНУ ІМЗО МОН України № 22.1/12-Г-366 від 15.06.2018.

Завдання модельної навчальної програми «Культура добросусідства» для 5-6 класів:

- забезпечити системну і цілеспрямовану роботу з формування соціальної і здоров'язбережувальної компетентності та одного з її складників – толерантності (у широкому сенсі, тобто вікової, гендерної, мовної, етнічної, расової, релігійної, соціальної тощо), а також підтримувати широку соціальну інклюзію в Україні;
- популяризувати українську культуру і культуру різних спільнот, представники яких мешкають на теренах України, розвивати навички успішної міжкультурної комунікації;
- заохочувати до вивчення державної мови, стимулювати інтерес до вивчення мов представників різних етнічних спільнот, які мешкають на теренах України, розвивати мотивацію до опанування іноземних мов;
- сприяти формуванню особистісної позиції і навичок саморефлексії, бачення свого місця в сьогоденні та в майбутньому громади й держави, відповідального і шанобливого ставлення до рідного краю та України;
- підтримувати стійкий інтерес до життя, дотримання правил безпечної поведінки, конструктивну діяльність і відповідальність як невід'ємний складник громадянського обов'язку;
- розвивати вміння вести діалог, мирно розв'язувати/трансформувати конфлікти, відповідно до демократичних принципів і принципів «культури миру»;
- надавати допомогу в розвитку сильних сторін підлітка/підлітки, уміння вчитися впродовж життя, розвитку особистісної ефективності та культури дозвілля;
- розвивати критичне мислення, медіаграмотність;
- сприяти формуванню екологічної свідомості й природоохоронної поведінки;
- розвивати відповідальне ставлення до свого здоров'я та добробуту і здоров'я та добробуту інших осіб;
- заохочувати відповідальне ставлення до ресурсів, розвивати підприємницькі уміння та ініціативу здобувачів освіти, уміння продукувати нові конструктивні ідеї.

Програма базується на таких ціннісних орієнтирах:

- ✓ дитиноцентризм,
- ✓ визнання унікальності, талановитості й ідентичності кожної людини,
- ✓ недискримінація,
- ✓ доброчесність,
- ✓ здоров'я, добробут і безпека, що має забезпечити гармонійний розвиток,
- ✓ цілісне світосприйняття,
- ✓ утвердження людської гідності, вільної особистості й активного громадянства.

Структура модельної навчальної програми «Культура добросусідства» побудована за принципом розширення міжособистісної взаємодії і включає наступні розділи:

У розділі 1, який має назву «Я дорослішаю!», розглядаються теми «Я – підліток/підлітка!»; «Я і мої особисті кордони. Право на самовираження» ; «Мої сильні сторони та професії сучасного й майбутнього»; «Я і мій час».

Як бачимо, вивчаючи ці теми, п'ятикласники мають можливість проаналізувати особливості власного «Я». Їх навчають розробляти короткострокові плани щодо досягнення успіхів у поточному навчальному році. Надзвичайно ефективним і корисним є те, що діти отримують початкову інформацію щодо такого напрямку самоменеджменту, як тайм-менеджмент. Крім того, школярі набувають навичок ефективного спілкування з оточуючими та співпраці у колективі однолітків.

Розділ 2 називається «Я і моя родина» і включає такі теми: «Сім'я, родичі, рід»; «Особисті, родинні та загальнолюдські цінності»; «Взаємини поколінь». Цей розділ є надзвичайно важливим з огляду на те, що діти усвідомлюють значущість сім'ї для кожної людини. П'ятикласники визначають, які взаємини в родині є для них бажаними, які потреби вони мають і яким чином вони задовольняються. Окрема увага звертається на вивчення Конвенції про права дитини і обговорення практичних ситуацій щодо реалізації прав та обов'язків батьків і дітей. Неабиякий інтерес у дітей викликає таке завдання, як складання родоводу та пошук в мережі інтернет своїх далеких родичів. Матеріал цього розділу сприяє формуванню загальнолюдських цінностей, зокрема – почуття любові та поваги до батьків та інших членів родини.

Розділ 3 «Я у спільноті» розкриває такі теми, як «Ми всі різні й цим схожі»; «Як допомогти собі й іншим»; «Ефективне спілкування»; «Що таке конфлікт?». Самі назви тем, що розглядаються, говорять про важливість названих проблем. Закінчивши початкову школу, школярі адаптуються до нових умов навчання. Деякі з них можуть мати складнощі, що притаманні підлітковому віку. Саме тому так важливо надати їм інформацію щодо основ конфліктології і навчити не потрапляти в конфліктні ситуації або конструктивно виходити з них.

Розділ 4 має назву «Різні, але рівні». У ньому школярі вивчають такі теми: «Улюблені страви. Здорове харчування»; «Особливості етнічного етикету в родинях однокласників і сусідів»; «Європейський етикет: історія та сучасність»; «Гендерні стереотипи в різних культурах».

Школярам пропонуються надзвичайно цікаві завдання, наприклад: обговорення питання «Що робить їжу корисною?»; складання бажаного меню для родини на тиждень; створення пам'ятки щодо європейської традиції сервірування столу для трапези та ін. Практична спрямованість змісту підручника забезпечуються такими завданнями, як участь у рольовій грі/симуляції на тему родинного свята у сім'ї однокласника; аналіз зображень або відео, пов'язаних із можливими незручними ситуаціями внаслідок нерозуміння етнічного етикету в різних культурах тощо. Окрема увага приділяється такій проблемі, як необхідність подолання гендерних стереотипів. Школярі в доступній формі отримують інформацію щодо таких понять, як «гендер», «гендерні стереотипи» та інші. Вони набувають досвід взаємодії між статями на егалітарних, тобто партнерських засадах, недопустимості протиставлення за статевою ознакою в сім'ї, школі, будь-яких суспільних інститутах, створенні рівних умов та можливостей для розвитку, самовдосконалення і самореалізації кожної особистості.

Структура модельної навчальної програми «Культура добросусідства» для 6 класу має такий зміст:

Розділ 1. Я, моя індивідуальність і безпека.

- Мій приватний інформаційний простір.
- Зовнішні вияви індивідуальності: одяг, зачіски, косметика.
- Ресурси і потреби людини.
- Моє безпечне дозвілля. Гра. • Знання і навички як ресурс власного розвитку.

Розділ 2. Я в спільноті.

- Етикет під час релігійних свят у різних культурах.
- Ефективна комунікація та співпраця.
- Ненасильницьке спілкування Як розпізнавати конфлікти та запобігати насильницьким конфліктам.

- Булінг. Кібербулінг.

Розділ 3. Я в громаді: діємо разом.

- Чим я можу допомогти іншим людям та бути корисним/корисною в громаді?
- Природне середовище як ресурс. Людина, дружба до природи.
- Підприємливість та ініціативність як ресурс розвитку власного добробуту і громади.
- Культура та різноманіття як ресурс для розвитку громади та країни

У процесі впровадження та реалізації модельної навчальної програми переваги надаються:

- компетентісно орієнтованому навчанню;
- діяльнісному підходу (інтерактивні вправи, практичні роботи, дослідження, спостереження, моделювання та прогнозування, розв'язання ситуативних завдань, проєктна діяльність, робота з різними джерелами інформації, використання цифрових пристроїв тощо);

- розвитку навичок самоорганізації і самонавчання;
- спільній роботі учнів з батьками, громадою (для вироблення навичок співпраці та взаємодії, дослідження традицій, історії і культури родини, громади). Цьому можуть сприяти деякі запропоновані в Програмі види навчальної діяльності, а також просвіта батьків/осіб, які їх замінюють, через нестандартне проведення батьківських зборів, зокрема за програмою «Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно» наскрізного курсу «Культура добросусідства» (схвалена до використання листом ДНУ ІМЗО МОН України N 22.1/12-Г-335 від 07.06.2019) і відповідним методичними розробками для її реалізації.

1.5. Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи: інтегровані курси для закладів загальної середньої освіти

Мета базової середньої освіти, передбачає розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їх соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу. Модельні навчальні програми інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 5-6 класів спрямовані на реалізацію вказаної мети, визначають орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання з соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі, зміст та види навчальної діяльності учнів, що спрямовані на реалізацію очікуваних результатів.

Розглянемо модельні програми з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», яким надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»:

1. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Лаврентьєва І. В., Хомич О. Л.).

2. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Шиян О., Волощенко О., Гриньова М., Дяків В., Козак О., Овчарук О., Седоченко А., Сорока І., Страшко С.).

3. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Хитра З. М., Романенко О. А.).

4. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Василенко С. В., Коваль Я. Ю., Колотій Л. П.).

5. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Гущина Н. І., Василяшко І. П.).

Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Лаврентьєва І. В., Хомич О. Л.).

В основу інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» покладено складові:

- холістичну модель здоров'я;
- сучасну концепцію проблем безпеки;
- розуміння добробуту як якості життя.

Холістична модель визначає здоров'я людини як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а також здатність швидко адаптуватися до змін зовнішніх і внутрішніх умов існування. Безпека людини залежить не лише від її поведінки, а й від кількості та сили загроз, що існують у суспільстві (національної безпеки) та від безпеки всього людства і біосфери загалом (глобальна безпека). Ці чинники визначають сучасну концепцію проблем безпеки.

Добробут людини — це якість її життя. Для забезпечення добробуту потрібно, зокрема, вміти здобувати засоби для існування. Це потребує від людини підприємливості, фінансової грамотності, уміння вчитися, дотримання культури споживання, дотримання принципів доброчесності тощо.

Метою інтегрованого курсу є набуття учнівством знань, ставлень і умінь, сприятливих для здоров'я, безпеки, добробуту, успішної соціалізації та самореалізації особистості. Відповідно до Державного стандарту, курс спрямовано на формування компетентностей, що сприяють соціальній і міжособистісній взаємодії, розвитку й збереженню здоров'я і безпеки через самоусвідомлення, уміння вчитися, підприємливість, професійну соціалізацію особистого життя для власного й суспільного добробуту.

Завданням курсу є сприйняття учнівством цінності життя і здоров'я та набуття ними ключових і наскрізних компетентностей. Ці компетентності забезпечують, зокрема, досягнення узагальнених результатів, визначених державним стандартом, відповідно до яких учень/ учениця:

- турбується про особисте здоров'я і безпеку, реагує на чинники і діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту власного і навколишніх;
- визначає альтернативи, прогнозує наслідки, ухвалює рішення з користю для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я й добробуту;
- робить аргументований вибір здорового способу життя, аналізує і оцінює наслідки і ризики;
- виявляє підприємливість та поводить етично для поліпшення здоров'я, безпеки й добробуту.

Модельна програма курсу забезпечує наступність із інтегрованим курсом для початкової школи «Я досліджую світ» в частині реалізації завдань освітньої галуззі «Соціальна і здоров'язбережувальна».

Запропонована модельна програма забезпечує досягнення всіх обов'язкових і конкретних результатів навчання, визначених Державним стандартом для 5-6 класів за освітньою галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна».

За потреби заклад освіти може організувати за модельною програмою ЗБД здобуття освіти учнями за індивідуальною освітньою траєкторією. За рішенням закладу освіти навчання за інтегрованим курсом ЗБД може здійснюватися у пакеті з модельною програмою «Вчимося жити разом» (ВЖР). Програма ВЖР спрямована на набуття учнями психосоціальних компетентностей, сприятливих для етичної поведінки в контексті загальнолюдських цінностей, базових прав людини і принципів сталого розвитку

Зміст інтегрованого курсу для 5-6 класів структуровано за змістовими лініями і відповідною тематикою (табл. 1).

У модельній програмі зміст курсу упорядковано за розділами, які задають орієнтовну послідовність вивчення конкретних тем. За бажанням, заклад освіти або автори підручників можуть змінити цей порядок.

Таблиця 1. Змістовні лінії і тематика курсу ЗБД

Змістові лінії		Тематика
Базові поняття		Здоров'я і здоровий спосіб життя
		Безпека і безпека життєдіяльності
		Добробут (підприємливість, уміння вчитися, фінансова грамотність, культура споживання, доброчинність)
		Розвиток дитини (фізичний, психічний, соціальний)
Здоров'я	Фізичне	Особиста гігієна
		Рухова активність
		Раціональне харчування
		Режим праці і відпочинку
		Профілактика інфекційних захворювань
	Психологічне (ментальне)	Емоційне (самоповага, самоконтроль, керування стресами, мотивація успіху і гартування волі)
		Когнітивне (аналіз проблем, ухвалення зважених рішень, критичне і творче мислення)
	Духовне	Орієнтація на загальнолюдські цінності, пізнавальні, естетичні, етичні потреби розвитку
	Соціальне	Позитивні стосунки
		Ефективне спілкування
		Соціальна взаємодія (культура взаємин, робота в команді, співчуття, мирне розв'язання конфліктів)
		Протидія соціальному тиску і дискримінації
Безпека		Безпека у школі
		Безпека у побуті
		Дорожня безпека
		Пожежна безпека
		Соціальна безпека
		Безпека на природі
		Екологічна безпека
		Безпека в екстремальних і надзвичайних ситуаціях
		Надання домедичної допомоги
Добробут		Підприємливість
		Фінансова грамотність
		Уміння вчитися
		Культура споживання
		Доброчинність

Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» спрямовано на сприйняття учнями загальнолюдських цінностей, які найбільше впливають на психічне (ментальне) і соціальне здоров'я людини та якість її життя. Це самоповага, миролюбність, толерантність, дружба, любов, життєвий оптимізм, чуйність, довіра, самоконтроль, спілкування, гідність тощо. Досвід багатьох поколінь і сучасні наукові дослідження переконливо доводять, що коли люди сповідують загальнолюдські цінності, вони мають вищу якість життя за багатьма показниками. І навпаки, ігнорування вищих цінностей пов'язане з проблемами, стресами, ризиком вживання психоактивних речовин, симптомами різних захворювань, руйнуванням стосунків, відчуттям безпорадності й страху перед майбутнім.

Ціннісні орієнтири, визначені Державним стандартом. Інтегрований курс спрямовано на інтеріоризацію учнівством таких орієнтирів:

- унікальність й талановитість кожної дитини, ні дискримінації;
- формування цілісного світогляду;
- становлення вільної особистості
- гармонійний фізичний та психоемоційний розвиток;
- добробут та безпека;
- утвердження людської гідності та доброчесності;
- визнання свої ідентичності;
- активне громадянство.

Модельна програма курсу ЗБД спрямована досягнення учнівством загальних результатів, визначених Державним стандартом для 5-6 класів для освітньої галузі «Соціальна і здоров'язбережувальна».

Групи результатів навчання учнів за Державним стандартом	Конкретні результати, на досягнення яких у 5-6 класах спрямована модельна програма
1. Турбота про особисте здоров'я і безпеку, реагування на чинники і діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту власного і навколишніх	<ul style="list-style-type: none"> - Діє відповідально [СЗО 1.1] - Обстоює власні й чужі інтереси [СЗО 1.2] - Надає допомогу [СЗО 1.3]
2. Визначення альтернатив, прогнозування наслідків, ухвалення рішень з користю для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я й добробуту	<ul style="list-style-type: none"> - Розпізнає небезпечні ситуації [СЗО 2.1] - Прогнозує наслідки [СЗО 2.2] - Ухвалює рішення [СЗО 2.3] - Поводиться безпечно [СЗО 2.4]
3. Аргументований вибір здорового способу життя, аналіз і оцінка наслідків і ризиків	<ul style="list-style-type: none"> - Обмірковує альтернативи власних дій і рішень [СЗО 3.1] - Аналізує вплив поведінки на здоров'я [СЗО 3.3] - Здійснює вибір, що приносить користь і задоволення (радість) [СЗО 3.4]
4. Підприємливість та етична поведінка для поліпшення здоров'я, безпеки й добробуту	<ul style="list-style-type: none"> - Вчиться вчитися [СЗО 4.1] - Знаходить і перевіряє інформацію [СЗО 4.2] - Поводиться етично [СЗО 4.8] - Спілкується конструктивно [СЗО 4.4] - Співпрацює для досягнення результату діяльності [СЗО 4.7] - Діє ефективно й самостійно [СЗО 4.3] - Виявляє культуру споживання [СЗО 4.5] - Підтримує доброчинність [СЗО 4.10]

Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» для 5-6 класу має комплектне навчально-методичне забезпечення у складі:

- модельну навчальну програму інтегрованого курсу ЗБД;
- календарно-тематичне планування для різних варіантів навчального плану закладу освіти;
- підручник з електронними додатками;
- розробки уроків до всіх тем підручника;
- зошит-практикум для учнів;
- діагностичні роботи для тематичного оцінювання навчальних досягнень учнів;
- сайт дистанційної освіти для учнів (надає можливість учням самостійно вивчати теми, а вчителю - реалізовувати різні стратегії змішаного навчання);
- посібник для вчителя з концептуальних основ компетентнісного навчання за освітньою галуззю СЗО;
- онлайн-курс для самопідготовки та підвищення кваліфікації вчителів;
- онлайн-супровід вчителів.

Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Шиян О., Волощенко О., Гриньова М., Дяків В., Козак О., Овчарук О., Седоченко А., Сорока І., Страшко С.).

Відповідно до мети соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі **метою** інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» є формування самозарадності учнів через активну громадянську позицію, підприємливість, етичну поведінку, відповідальність за добробут, здоров'я, безпеку та навколишнє середовище, крізь призму фізичного, психічного, духовного та соціального розвитку.

Для реалізації означеної мети визначено такі **завдання**:

- ознайомлення учнів з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах, спрямованими на розвиток добробуту, безпеки і зміцнення здоров'я;
- формування вмінь прогнозування наслідків своїх дій для здоров'я, безпеки і добробуту;
- розвиток вмінь відстоювання власних інтересів та інтересів інших осіб, протидіючи проявам тиску, неповаги і приниження;
- формування прихильності до безпечних і корисних практик поведінки, які зменшують ризики для життя і здоров'я або запобігають їм;
- розвиток навичок учнів, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя;
- навчання наданню необхідної допомоги собі та/або іншим особам для вирішення конфліктної ситуації;
- формування вміння вчитися без шкоди для здоров'я, відстежувати власний поступ;
- навчання діяти ефективно та самостійно для досягнення успіху та задоволення власних потреб і потреб інших осіб;
- формування у школярів підприємливості та етичної поведінки для поліпшення здоров'я, безпеки і добробуту власного та інших осіб.

Програма ґрунтується на визначених Державним стандартом **ціннісних орієнтирах**, а саме:

- повага до особистості учня/учениці та визнання пріоритету його інтересів, досвіду, власного вибору, прагнень, ставлення у визначенні мети та організації освітнього процесу, підтримка пізнавального інтересу та наполегливості;
- забезпечення рівного доступу кожного учня/учениці до освіти без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу;

-дотримання принципів академічної доброчесності у взаємодії учасників освітнього процесу та організації всіх видів навчальної діяльності;

-становлення вільної особистості учня/учениці, підтримка його самостійності, підприємливості та ініціативності, розвиток критичного мислення та впевненості в собі;

-формування культури здорового способу життя учня/учениці, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту;

-створення освітнього середовища, в якому забезпечено атмосферу довіри, без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу;

-утвердження людської гідності, чесності, милосердя, доброти, справедливості, співпереживання, взаємоповаги і взаємодопомоги, поваги до прав і свобод людини, здатності до конструктивної взаємодії учнів між собою та з дорослими;

-формування в учнів активної громадянської позиції, патріотизму, поваги до культурних цінностей українського народу, його історико-культурного надбання і традицій, державної мови;

-плекання в учнів любові до рідного краю, відповідального ставлення до довкілля.

Принципи та пріоритети, на яких ґрунтується програма втілюють нові прогресивні концептуальні підходи, нові погляди на роль дитини і педагога в освітньому процесі, форми організації дитячої життєдіяльності, зокрема дитиноцентризм (відповідність віковим особливостям, потреби та інтереси учнів, особистісно зорієнтоване навчання, суб'єкт-суб'єктна взаємодія), комунікативно зорієнтоване навчання, діяльнісний підхід, принцип системності та наступності, людинознавче спрямування.

Пріоритети викладання предмета: формування здорової особистості учня через взаєморозуміння, взаємоповагу, толерантність, творче співробітництво всіх учасників навчального процесу; осмислення і застосування концепції щодо промоції добробуту, здоров'я і безпеки задля поліпшення життя людини і суспільства; аналіз впливу суспільства, сім'ї, однолітків, культури, засобів масової інформації, технологій та інших чинників на вибір і практикування здорової безпечної поведінки; застосування навичок прийняття рішень для збереження та забезпечення добробуту, здоров'я, безпеки; розвиток підприємницьких якостей та поведінки свідомого споживача.

Зміст навчального матеріалу у програмі складається з двох частин: понятійного і діяльнісного. Види навчальної діяльності пропонуються для відпрацювання ключових життєвих умінь і навичок та мають рекомендаційний характер.

Зміст програми інтегрованого курсу в 5 класі присвячено питанням добробуту, уміння вчитися, безпеки, здоров'я та підприємливості крізь призму особистого розвитку і структуровано за п'ятьма модулями:

Модуль 1. Добробут.

Модуль 2. Добробут і уміння вчитися.

Модуль 3. Добробут і особиста безпека.

Модуль 4. Добробут і особисте здоров'я.

Розділ 4.1. Фізичне здоров'я і фізичний розвиток.

Розділ 4.2. Емоційне здоров'я та етична поведінка.

Модуль 5. Добробут і підприємливість.

Зміст програми 6 класу присвячено соціальним аспектам добробуту, уміння вчитися, безпеки, здоров'я, підприємливості та структуровано за шістьма модулями:

Модуль 1. Суспільний добробут.

Модуль 2. Добробут і уміння вчитися.

Модуль 3. Добробут і безпека в соціумі.

Модуль 4. Добробут і громадське здоров'я.

Модуль 5. Добробут, співпраця і спілкування.

Модуль 6. Добробут і підприємливість.

Розділ 6.1. Підприємливість і фінансова грамотність.

Розділ 6.2. Волонтерство.

Запропонована програма - самодостатній цілісний освітній продукт для досягнення всіх результатів соціальної і здоров'язбережувальної галузі. Вона надається до реалізації за допомогою різних навчальних матеріалів, а саме: підручників, навчальних посібників, а також індивідуального методичного забезпечення, в т.ч. й розробленого вчителем самостійно. Водночас окремі компоненти можуть бути підсилені та доповнені іншими навчальними предметами та курсами, зокрема й міжгалузевими інтегрованими рішеннями. Також окремі компоненти програми можуть бути основою для розроблення міжгалузевих інтегрованих модулів (компетентнісний потенціал курсів). Для ефективного втілення програми перевага надається інтерактивним, дослідницьким, проєктним видам діяльності. Може бути реалізована як в межах класно-урочної системи, так і з використанням інших форм освітньої діяльності (навчальні екскурсії, проєкти тощо), а також в умовах дистанційного та змішаного навчання (за наявності відповідного методичного забезпечення).

Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Хитра З. М., Романенко О.А.).

Метою навчання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» є формування в учня/учениці відповідальності за здоров'я, добробут, безпеку та навколишнє середовище, його / її соціальної залученості та активності через формування здорового способу життя, життєвих навичок, впевненості в собі, розвиток підприємливості, фінансової грамотності, активного громадянства, доброчесності для безпеки, добробуту та сталого розвитку.

Відповідно до окресленої мети, головними **завданнями** інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 5-6 класах є:

- формування в учня/учениці стійких переконань щодо цінності життя, здоров'я та безпеки для себе і тих, хто його/її оточує;
- формування сталої мотивації до здорового способу життя;
- виховання дбайливого та усвідомленого ставлення до життя, здоров'я, безпеки та добробуту;
- розвиток потреби адекватного самопізнання та всебічного самовдосконалення;
- розвиток активного громадянства, спрямованого на збереження життя і зміцнення здоров'я згідно з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищі;
- формування свідомого прагнення дотримуватися безпечної та етичної поведінки для поліпшення добробуту;

- розвиток уміння ухвалювати рішення в повсякденних ситуаціях з користю для безпеки, здоров'я та добробуту;
- сприяння індивідуальному розвитку самостійності, підприємливих якостей та споживчої культури;
- формування вміння вчитися без шкоди для здоров'я;
- розвиток життєвих навичок учня/учениці, спрямованих на заохочення дотримуватися здорового способу життя;
- навчання учня/учениці методів самооцінки й діагностики стану та рівня здоров'я;
- розвиток емпатії та толерантності у соціальній комунікації, ціннісного ставлення до приватного життя інших людей, усвідомлення відповідальності у ситуаціях застосування норм і правил життя в суспільстві, інших соціальних навичок у взаємодії і співпраці в різних видах діяльності;
- створення умов для самовираження здобувачів освіти у різних видах діяльності, становлення екологічно та фінансово грамотної та соціально адаптованої особистості;
- створення безпечного та здоров'язбережувального середовища.

Навчання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у адаптаційному циклі має базуватись на результатах, отриманих учнями початкових класів під час вивчення відповідної складової інтегрованого курсу «Я досліджую світ». В Програмі враховано основні здобутки початкової школи. Її зміст побудовано на основі загальнодидактичних принципів послідовності і наступності у навчанні, враховано компетентності, які учні мають набути протягом навчання в початковій школі. Реалізація наступності в навчанні досягається за рахунок узгодження змісту, очікуваних результатів, видів навчальної діяльності та організаційно-методичного забезпечення в початковій і основній ланках освіти.

Програма інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» побудована лінійно-концентрично. Пропонований зміст навчального предмета у 5-6 класах структуровано за такими розділами:

Вступ

Розділ 1. У ЗДОРОВОМУ ТІЛІ – ЗДОРОВИЙ ДУХ.

Розділ 2. ЖИТТЯ У БЕЗПЕЦІ.

Розділ 3. ДОБРОБУТ КОЖНОГО – ДОБРОБУТ УКРАЇНИ.

У межах кожного розділу програми дотримано таку логіку: рух від більш загальних до конкретних понять та системне просування учнів в опануванні невеликої кількості теоретичних знань і підвищення рівня сформованості наскрізних умінь та ключових компетентностей. Відтак, зміст понять поступово розширюється і доповнюється. Питання, що розглядаються у 5–6 класах, будуть детальніше вивчатися й у 7–9 класах. Такий підхід забезпечуватиме поступове нарощування складності матеріалу, його актуалізацію, повторення, закріплення, що сприятиме формуванню комплексу ключових компетентностей, який визначений у Додатку 15 Державного стандарту базової середньої освіти, та забезпечуватиме формування відповідних умінь, ставлень, базових знань.

Зміст інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» має високий світоглядний потенціал, покликаний формувати цілісну картину світу динамічне відображення у свідомості учня/учениці єдності духовного і матеріального буття, що формується на основі безпосереднього і опосередкованого сприйняття дійсності у процесі пізнавальної діяльності, представлене системою знань, уявлень, емоцій, почуттів, цінностей, смислів про навколишній світ і місце людини в ньому.

Методика проведення уроків інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 5-6 класах має базуватися на засадах сучасної педагогіки партнерства, співпраці, співтворчості всіх учасників освітнього процесу (учнів, педагогів, сім'ї та громади), що передбачає використання особистісного діалогу як домінуючої форми навчального спілкування, спонукання до обміну думок, вражень, моделювання життєвих ситуацій; включає спеціально сконструйовані ситуації вибору, авансування успіху, самоаналізу, самооцінки та самопізнання. Принципово важливою є орієнтація партнерської діяльності вчителя та учня на розвиток творчості – творчої активності, творчого мислення та здібностей. До основних принципів педагогіки партнерства належать: повага до особистості, доброзичливість і позитивне ставлення, довіра у відносинах, діалог – взаємодія – взаємоповага, розподілене лідерство (проактивність, право вибору та відповідальність за нього, горизонтальність зв'язків), принципи соціального партнерства (рівність сторін, добровільність прийняття зобов'язань, обов'язковість виконання домовленостей).

Зміст інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 5-6 класах має відображати ціннісні орієнтири Нової української школи: унікальність й талановитість кожної дитини, відсутність дискримінації, формування цілісного світогляду, становлення вільної особистості, гармонійний фізичний та психоемоційний розвиток, добробут та безпека, утвердження людської гідності та доброчесності, визнання своєї ідентичності й активне громадянство.

У видах навчальної діяльності закладено алгоритм навчання, що інтегрує дослідницький, особистісно зорієнтований, компетентнісний підходи. Для здобувачів освіти це процес цілеспрямованого закономірного розвитку умінь цілепокладання, цілевиконання, в межах якого забезпечується свобода вибору мети, способів і засобів її реалізації, рефлексія. Типова освітня програма для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти дає змогу вчителю самостійно обирати й формувати інтегрований та автономний спосіб подання змісту із освітніх галузей Стандарту, добирати дидактичний інструментарій, орієнтуючись на індивідуальні пізнавальні запити і можливості учнів (рівень навченості, актуальні стани потреб, мотивів, цілей, сенсорного та емоційно-вольового розвитку).

Особливого значення у дидактико-методичній організації навчання 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.

Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Василенко С. В., Коваль Я. Ю., Колотій Л. П.).

Мета інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» – виховання в учнів та учениць відповідальності за своє здоров'я, особисту безпеку, власний добробут та добробут своєї родини; етичної поведінки та ціннісного ставлення до особистості та поваги до інтересів інших людей, родини, громади, держави; усвідомлення ролі освіти як важливого чинника успішного майбутнього; розвиток якостей, необхідних для вибору здорового способу життя та адекватної поведінки в небезпечних і надзвичайних ситуаціях.

Завдання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»:

- мотивувати учнів та учениць на збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я;
- виховувати стійке переконання щодо пріоритету здорового способу життя для забезпечення гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту;
- формувати в учнів та учениць навички безпечної поведінки в умовах повсякденного життя, небезпечних і надзвичайних ситуаціях прийняття рішень для збереження здоров'я, безпеки та добробуту;
- навчити здійснювати заходи самодопомоги та надавати першу долікарську допомогу;
- ознайомити учнів та учениць із основними принципами соціалізації у шкільному колективі, родині, громаді;
- виховувати стійкі переконання щодо ціннісного ставлення до своєї особистості, власних принципів та поваги до інтересів інших людей, родини, громади, держави;
- формувати в учнів та учениць мотивацію до навчання та здобуття освіти, створення необхідних умов для самопізнання, самооцінки та всебічної самореалізації на прикладах життєвого успіху видатних українців;
- розвивати якості та риси характеру, необхідні для вибору здорового способу життя та адекватної поведінки в небезпечних і надзвичайних ситуаціях;
- виховувати дбайливе ставлення до збереження навколишнього природного середовища, до особистого здоров'я, особистої безпеки;
- формувати в учнів та учениць інтелектуальні та творчі навички проєктної та навчально-дослідницької діяльності.

Реалізація мети інтегрованого курсу та його завдань відбувається на засадах компетентнісного підходу, принципах дитиноцентризму і природовідповідності, практичної спрямованості і наступності, адаптивності й емоційності навчання, інтеграції та формування ключових компетентностей як результатів навчання.

Програма інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» ґрунтується на принципі концентричності та є логічним продовженням соціальної та здоров'язбережувальної компоненти інтегрованого курсу «Я досліджую світ» початкової школи. Контент змістових ліній та, відповідно, наскрізних розділів програми розширюється та ускладнюється відповідно до вікових потреб та пізнавальних можливостей учнів і учениць наступних класів базової школи.

Пріоритетом інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» є виховання відповідального ставлення до власного життя, здоров'я, добробуту, розвиток критичного мислення.

Зміст програми структуровано за п'ятьма змістовими лініями, що представлені наскрізними розділами:

1. Виховуємо самостійність та відповідальність;
2. Освіта – ключ до успіху;
3. Навчаємося приймати рішення;
4. Емоції та етична поведінка;
5. Дбаємо про власний організм.

Розділ 1. «Виховуємо самостійність та відповідальність», націлений на формування навичок уникнення чинників ризику природного, техногенного, соціального та побутового характеру; стилів спілкування, які сприяють налагодженню комунікацій у шкільному колективі, збереженню здоров'я і добробуту.

Розділ 2. «Освіта – ключ до успіху», присвячено визначенню стиля навчання та шляхів його вдосконалення, прагнень у сфері особистісного розвитку, виявленню власних освітніх потреб, бажань та інтересів; питанням постановки цілей та шляхів їх досягнення.

Розділ 3. «Навчаємося приймати рішення» передбачає формування уміння прогнозувати наслідки будь-яких дій, обирати моделі безпечної поведінки, приймати зважені рішення у різноманітних життєвих ситуаціях, зокрема непередбачених і надзвичайних, задля збереження здоров'я та життя власного та інших людей.

Розділ 4. «Емоції та етична поведінка», стосується важливості прийняття соціальних та емоційних змін, які відбуваються під час переходу в основну школу; виховання толерантного ставлення до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших; усвідомлення необхідності чуйного ставлення до осіб, які потребують допомоги, та людей з особливими потребами.

Розділ 5. «Дбаємо про власний організм», містить інформацію щодо практичних навичок самообслуговування, уміння дбати про власний організм, уникати шкідливих звичок, вибору способів проведення дозвілля. У розділі обґрунтовано вплив безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я, важливість усвідомленого вибору з урахуванням користі й задоволення (радості); описано способи надання самопомоги та першої долікарської допомоги іншим особам.

Вибір шляхів реалізації мети соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі та завдань інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» обумовлено особливостями організації освітнього процесу через діяльнісне навчання, групову взаємодію, використання ІКТ, цифрових технологій та інструментів.

Освітній процес можна організувати як у класі, так і поза його межами; **за потреби може бути організовано здобуття освіти за індивідуальною освітньою траєкторією учня.** Учителю запропоновано свободу вибору контенту (основна частина цієї програми), видів навчальної діяльності, методів та технологій, що якнайкраще сприяють формуванню ключових компетентностей, використанню компетентнісного потенціалу соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі для досягнення очікуваних результатів, дають змогу пов'язувати вивчене з практичним життям та враховують індивідуальність учня.

Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Гущина Н. І., Василяшко І. П.).

Метою інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» як складника соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі є розвиток особистості учнів/учениць, яка здатна 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.

Для реалізації означеної мети під час розробки Програми були виокремлені такі **завдання предмета**:

- виховання дбайливого та усвідомленого ставлення до особистого здоров'я, безпеки, добробуту, ціннісного ставлення до здорового способу життя;
- формування уміння визначати альтернативи і ризики, прогнозувати наслідки, ухвалювати рішення з користю для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я і добробуту;
- розвиток уміння вчитися, потреби самопізнання як засобу підвищення рівня добробуту і збереження здоров'я;
- сприяння індивідуальному розвитку підприємливих якостей та поведінки свідомого споживача.

Навчальний предмет «Здоров'я, безпека, добробут» є логічним продовженням інтегрованого пропедевтичного курсу «Я досліджую світ» у початковій школі, який у 5–9 класах реалізується в окремих предметах.

Програма побудована лінійно-концентрично. Зміст понять поступово розширюється і доповнюється. Питання, що розглядаються у 5–6 класах, будуть детальніше вивчатися й у 7–9 класах.

Концентричність реалізується через міжтематичну інтеграцію змісту та концентричне вивчення змістових ліній. Такий підхід забезпечуватиме поступове нарощування складності матеріалу, його актуалізацію, повторення, закріплення, що сприятиме формуванню комплексу ключових компетентностей, який визначений у Додатку 15 Державного стандарту базової середньої освіти, та забезпечуватиме формування відповідних умінь, ставлень, базових знань.

У результаті опанування навчальної програми засвоюються основні категорії і поняття предмета, такі, що складають логічну частину базових знань освітньої галузі. Основною ідеєю концепції побудови програми в адаптаційному циклі базової середньої освіти (5–6 класи) є поступальний рух дитини через призму особистісного виміру від внутрішнього «Я» до гармонійної та безпечної взаємодії з навколишнім світом, побудови взаємин у спільноті та суспільстві у цілому.

Змістова структура курсу для адаптаційного періоду представлена у таблиці.

Змістова лінія	5 клас	6 клас
Вступ	Я і мої цінності.	Мої мрії та плани.
Вчусь вчитися	Комфортний освітній простір. Я вчусь ефективно. Пошук інформації та її критичне оцінювання.	Навчайся успішно. Важливі рішення для здоров'я, безпеки та добробуту.
Моя безпека	Безпека і небезпека. Дорожній рух та безпека. Я велосипедист. Особиста безпека в населеному пункті. Безпечна поведінка в побуті.	Безпека життєдіяльності. Безпека людини в природному середовищі. Безпека в техногенному середовищі. Твоя безпечна оселя. Безпека в соціальному середовищі.
Моє здоров'я	Я та моє здоров'я. Я підліток. Інфекційні та неінфекційні хвороби. Моє дозвілля.	Моє здоров'я і спосіб життя. Харчування та здоров'я. Профілактика соціально небезпечних хвороб.
Мій добробут	Особистий добробут. Добробут родини. Культура споживання. Моє майбутнє: мрії, планування та досягнення мети.	Товари та послуги, що задовольняють потреби. Добробут та мої фінанси Доброчинність та волонтерство.
Я серед людей	Моє коло спілкування. Я в команді.	Спілкування і здоров'я. Конфлікти і здоров'я.

Зміст інтегрованого курсу структурований таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність вивчення тем від 5 до 6 класу, врахувати міжпредметні (з іншими предметами соціальної та здоров'язбережувальної галузі), міжгалузеві зв'язки (з природничою, громадянською та історичною, мовно-літературною, математичною, інформатичною, технологічною галузями). У кожній змістовій лінії виділені основні теми, які уточнюються підтемами. Обсяг, глибина й науковість їх розкриття, організація освітньої діяльності змінюються в кожному класі відповідно до зростаючих пізнавальних і психолого-вікових особливостей здобувачів освіти.

Розподіл годин у програмі є орієнтовним. За необхідності і виходячи з наявних умов навчально-методичного, матеріально-технічного забезпечення та потреб здобувачів освіти, учитель або автор навчальної літератури може самостійно змінювати обсяг годин, відведених програмою на вивчення окремого розділу, у тому числі змінювати порядок вивчення розділів, тем. Учитель може пропонувати власну тематику для обговорення, бесід, досліджень, проєктів, акцій, практичних і творчих завдань, зокрема й тих, що підлягають обов'язковому оцінюванню.

Зміст програми бажано розкривати через навчальну-пізнавальну діяльність, через роботу з різними джерелами інформації, проєктно-дослідну діяльність. Перевагу необхідно віддавати інтерактивним, творчим багатоваріантивним формам/видам діяльності, що ґрунтуються на активній співпраці всіх учасників освітнього процесу,

наприклад: роботі в групах, обговоренні, мозкових штурмах, розробці концептуальних карт, сюжетно-рольових іграх, екскурсіях, моделюванні розв'язання проблеми тощо. У рубриці «Види навчальної діяльності» вказано орієнтовний перелік видів навчальної діяльності, які сприяють формуванню ключових умінь і навичок щодо здоров'я, безпеки та добробуту.

Провідний принцип інтегрованого курсу – «навчання через дію». Щоб цього досягти на заняттях, необхідно:

- створити невимушену атмосферу спілкування, змінити роль учителя задля активізації самостійної діяльності здобувачів освіти;
- віддавати перевагу інтерактивним діяльнісним формам і методам навчання: дослідження, проєктування, моделювання, аналіз ситуацій, сюжетно-рольова гра, командна робота тощо;
- розвивати уміння працювати з інформацією (пошук, перевірка, аналіз, інтерпретація, переформатування, оцінювання, подання, зберігання тощо), зокрема на цифрових пристроях;
- використовувати навчання за технологією «проблемне навчання», «перевернутого класу», що передбачає самостійне опрацювання нового навчального матеріалу учнями і практичне його закріплення на заняттях;
- реалізовувати STEM-проєкти, які сприяють формуванню у здобувачів цілісного, системного світогляду та розвитку ключових компетентностей;
- проводити заняття на природі, вивчати правила та інструкції, використовуючи реальні об'єкти, артефакти, тренажери, симулятори тощо;
- сприяти розвитку творчості, ініціативності, підприємливості, відповідальності за власну справу та результат.

Оволодіння здобувачами освіти ключовими компетентностями буде більш результативним за умови підтримки з боку батьків чи опікунів, тісної співпраці з батьківською громадою та їх активної участі у формуванні й розвитку сприятливого здоров'язбережувального освітнього середовища. У зв'язку із цим актуальною є багаторівнева і багатокомпонентна співпраця педагогічного колективу, дорослих і батьківської громади на засадах партнерства.

Виконання деяких вправ навчальної діяльності спільно з дорослими вдома буде сприяти: підвищенню дорадчої ролі батьків і опікунів, розвитку відкритості та зворотного зв'язку між школою та родиною, підвищенню рівня здоров'язбережувальної компетентності членів сім'ї, переконанню щодо сучасності та якості системи освіти з інтегрованого курсу, підвищенню значимості громади в управлінні життя суспільства з питань здоров'я, безпеки та добробуту. У програмі види навчальної діяльності, які слід виконувати не лише у класі, а й удома з допомогою дорослих, позначено знаком «*».

1.6. Досвід пілотування курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у Золотоніській спеціалізованій школі №2 інформаційних технологій

Золотоніська спеціалізована школа № 2 інформаційних технологій завдяки системі цілісного навчання впроваджує діялісно-інтегрований підхід в освітній процес. Адже це саме та дидактична система, яка концентрує процес навчання навколо вивчення певних тем, проблем і ситуацій, що сприймаються цілісно, згідно з досвідом дитини, відповідаючи її інтересам і пізнавальним можливостям.

І завдання педагога – вчити дітей умінню вчитися все життя. Адже ще Конфуцій говорив: «Те, що я чую, я забуваю. Те, що я бачу, я пам'ятаю. Те, що я роблю, я розумію».

На уроках потрібно створювати такі умови, щоб кожен міг сам набувати знання. Тому до кожного уроку вчителю потрібно готуватися, як до показового. Тяжка праця, але

результат задовольнить. Проте використовувати лише мотиви пізнавального інтересу — недостатньо. Надзвичайно важливо, щоб учителі школи розвивали в учнів мотиви обов'язку й відповідальності в навчанні. У цьому разі вони намагатимуться перемогти всі ймовірні труднощі й відчуватимуть радість від своїх перемог.

Цілком логічно, що кожен педагог Золотоніської спеціалізованої школи № 2 інформаційних технологій за рік участі в пілотному проєкті експерименту всеукраїнського рівня з реалізації програми «Нова українська школа у поступі до цінностей» має свої творчі роздуми — методи, форми роботи, вправи, які йому найбільше вдаються чи імпонують. Тож у представленому посібнику ми пропонуємо для ознайомлення найбільш цікаві, вдалі чи просто корисні знахідки учителів Золотоніської спеціалізованої школи № 2 інформаційних технологій відповідно до освітніх галузей та навчальних предметів нового Державного стандарту базової загальної освіти.

Золотоніська спеціалізована школа № 2 інформаційних технологій пропонує огляд тематики курсу «Здоров'я, безпека та добробут» з вправами. Кожну вправу чи метод апробовано учнівсько-педагогічним колективом нашого закладу освіти і поставлено «Вподобайку».

Тема. Правила для пішоходів

Вправа «Як сказати ні»

Інструкція:

1. Уявіть, що ви запізнюєтесь на урок і ваш друг пропонує перейти дорогу на червоний сигнал світлофора.
2. Обговоріть:
 - Які можливі наслідки такого рішення?
 - За допомогою пам'ятки «Як сказати ні» переконайте друга не робити цього.
 -

Пам'ятка «Як сказати ні»

1. Просто відмовтеся: «Ні».
2. Відмовтеся і подякуйте: «Ні, дякую».
3. Вибачтеся і відмовтеся: «Вибач, я цього не робитиму».
4. Відмовтеся і поясніть причину: «Ні, дорога — не місце для розваг».
5. Відмовтеся і запропонуйте альтернативу: «Не думаю, що це хороша ідея. Зачекаймо».
6. Якщо вас умовляють, використайте метод «заїждженої платівки» — відмовляйтеся знову і знову: «Ні»; «Ні, дякую»; «Я сказав, що не хочу».
7. Уникайте компанії тих, хто постійно пропонує щось небезпечне.

3. Підготуйте відповідну сценку і покажіть її у класі.

Тема. Безпека на зупинках громадського транспорту

Вправа «Правила безпеки на зупинці»

Інструкція:

1. Розгляньте таблицю й обговоріть, що дозволено, а що заборонено робити на зупинці.

Дозволено	Заборонено
Стояти на відстані трьох великих кроків від дороги.	Стояти близько до дороги, особливо взимку.
Чекати, коли транспорт остаточно зупиниться.	Підходити до автобуса, коли він ще рухається.
Чекати, коли всі пасажери й пасажирки вийдуть із транспорту.	Перекривати вихід пасажирам.
Спокійно стояти в черзі на посадку.	Бігати, гратися на зупинці.
Заходити до салону спокійно.	Проштовхуватися в салон, щоб зайняти вільне місце.

1. Проаналізуйте, до чого може призвести порушення цих правил.

2. Складіть пам'ятку про правила безпечної поведінки на зупинці для інших дітей.

Тема. Адаптуємося до основної школи

Вправа «До чого ми більш схильні»

Завдання:

Проведіть дослід, який допоможе з'ясувати, яка з півкуль головного мозку у вас активніша. Вправи виконуйте швидко, не замислюючись.

1. Поплескайте у долоні. Яка долоня зверху — права чи ліва?
2. Схрестіть руки на грудях. Яка рука зверху — права чи ліва?
3. Переплетіть пальці рук. Палець якої руки — правої чи лівої — зверху?
4. Витягніть уперед руку і наведіть вказівний палець на будь-який предмет.

Заплющуючи яке око — праве чи ліве, — ви помічаєте, що палець переміщується відносно предмета?



Якщо в усіх випадках отримано відповідь «права», то провідною у вас є ліва півкуля, і ви — мислителі, а якщо «ліва» — маєте художню, творчу натуру.

Але найчастіше виходять різні комбінації, які свідчать про широкий спектр ваших здібностей.

Тема. Культура емоцій

Вправа «Передай маску»

Інструкція:

1. Сядьте колом.
2. Перший учасник повертається до сусіда праворуч і зображує на обличчі яесь почуття (радість, сум, задоволення, гнів, подив).
3. Сусід спочатку «одягає маску», тобто намагається повторити почуття, а потім повертається до наступного учасника, змінює вираз обличчя і передає йому своє почуття - «маску».
4. Обговоріть, які емоції ви зображали?



Тема. Спілкуємося з однолітками

Вправа «Булінг»

Інструкція:

1. На контурі людини намалуйте очі, рот, одяг, придумайте та запишіть ім'я.
2. Зімініть. А тепер спробуйте повернути малюнок у первісний вигляд.
3. Відповідаємо на запитання:
 - Чи змогли ви відновити малюнки?
 - Що відчуває людина, з якої знушаються?
 - Який висновок можна з цього зробити?



1.7. Діяльнісний підхід у навчанні як спосіб забезпечення цілісної подорожі дитини у системі формальної освіти. Компетентнісний потенціал діяльнісних методів навчання. Проектна діяльність

Глоба М.Г., завідувач відділу фізичної культури, військово-патріотичного виховання та основ здоров'я комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

Діяльнісний підхід в освіті - спрямованість освітнього процесу на розвиток ключових компетентностей і наскрізних умінь особистості, застосування теоретичних знань на практиці, формування здібностей до самоосвіти і командної роботи, успішну інтеграцію в соціум і професійну самореалізацію.

Ідея діяльнісного підходу пов'язана з діяльністю, як засобом становлення і розвитку суб'єктності. Тобто, у процесі і результаті використання форм, прийомів і методів освітнього процесу народжується не робот, навчений і запрограмований на чітке виконання певних видів дій і операцій, а **особистість, яка обирає, оцінює, програмує і конструює різні види діяльності**, що задовольняють потреби в саморозвитку й самореалізації.

Для проведення уроків рекомендований комунікативно – діяльнісний підхід, який з одного боку, створює умови для взаємодії, засвоєння теоретичних і практичних умінь та навичок; а з іншого - формує вміння орієнтуватися у різних видах діяльності.

Значними можливостями ефективно організації освіти в цілому й освіти як її складової, володіє діяльнісний підхід. Цей підхід ґрунтується на принципах розвитку, предметності, активності, єдності внутрішньої й зовнішньої діяльності. Видатні науковці (1989) діяльнісний підхід вважали визначаючим у розумінні природи особистості, її розвитку. Ключовою є теза про розвиток особистості в процесі діяльності. **В основному діяльнісний підхід розглядається як засіб подолання вербального навчання, тому що основним способом існування особистості є - діяльність.**

Головною ідеєю вітчизняної психології є розуміння того, що особистість формується в першу чергу в процесі соціальної діяльності. Визначаючи комплекс завдань, які вирішуються в сфері освіти, зазначає, що всі вони повинні вирішуватися в процесі діяльності.

Провідна роль діяльності у формуванні людини як особистості доведена дослідженнями видатних вітчизняних психологів. Достатньо уваги цій проблемі приділили й науковці в сфері основ здоров'я.

Це пов'язано з тим, що діяльність людини, впливаючи на оточуючий світ, служить засобом задоволення її різноманітних потреб і одночасно фактором її фізичного, психічного й духовного формування як суспільно корисної особистості. У структуру діяльності включає наступні компоненти: потреби й мотив, цілі, умови їх досягнення, дії, операції. Науковці своїми дослідженнями доводять, що діяльність уявляє собою єдність двох сторін: внутрішньої (ціль, аналіз умов, схема дій, вибір засобів) і зовнішньої (фізична активність суб'єкта, взаємодія засобів з об'єктом або предметом діяльності, що входять до діяльності).

Будь-яка діяльність людини співвідноситься з поняттями «потреба» та «мотив», що є одними з провідних її компонентів, що робить її усвідомленою й стійкою до перспективи. **В реальній практиці у більшості випадків акцент зміщується на функціональний ланцюг (мета, засоби, результат) і не приділяється увага потребово-мотиваційному компоненту.** Надто часто це проявляється в практичній діяльності шкіл, де педагог акцентує увагу учнів на операційній стороні (вказуючи, яким чином необхідно виконати завдання), залишаючи без уваги причинно-наслідкові зв'язки (чому необхідно виконати дію саме таким чином) і ціннісно-сміслові орієнтири (тобто спрямованість на досягнення певних результатів). Таким чином, учень засвоює систему дій на рівні операцій: (ціль і засоби її досягнення задані і рефлексії не підлягають), а не на рівні дій (діяльності). Це не сприяє ефективності навчально-виховного процесу, яка в більшості визначається усвідомленою діяльністю.

Звідси, послідовність навчально-виховного процесу повинна передбачати наявність потреб і мотивів, інтересу й ціннісних орієнтацій. Ці ланки процесу є спонукаючим і організуючим початком та визначають характер відбору цілей і засобів їх досягнення, а також супроводжується розумовою діяльністю учнів. У такому процесі формується світогляд учнів, переконання, і свідоме ставлення до засвоєння цінностей. Досліджуючи питання удосконалення виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів показують, що формування культури піклування про власне здоров'я особистості повинно здійснюватися в межах теорії діяльнісного підходу.

Діяльнісний підхід — процес організації навчального процесу, в якому головне місце відводиться активній та різносторонній, самостійній, пізнавальній й творчій роботі. Акцент робиться на практику й продуктивність роботи в малих групах.

Сучасні наука та практика показують, що засвоєння навчального матеріалу на рівні усвідомлення, краще відбувається в процесі діяльності. Психологія вже давно встановила, що знання можливо засвоїти лише в процесі їх використання в діяльності. Це зумовлено тим, що засвоєння знань відбувається одночасно із засвоєнням способів дій з ними

Компонент особистісно-діяльнісного підходу передбачає, що в центрі навчання знаходиться учень як особистість (його мотиви, цілі, неповторний психологічний склад). Виходячи з інтересів учня, рівня його знань і умінь, учитель визначає завдання занять та формує, спрямовує і коректує весь освітній процес розвитку його особистості. Відповідно, мета кожного уроку чи заняття при реалізації особистісно-діяльнісного підходу формується з позиції кожного конкретного учня і всього класу. *Іншими словами, учень в кінці уроку чи заняття повинен відповісти собі: чого він сьогодні навчився, чого не знав або не міг зробити ще вчора. Така постановка питання стосовно до навчання означає, що всі методичні рішення (вибір навчального матеріалу, використання прийомів, способів, методів, засобів тощо) проходить через призму особистості учня: його потреб, мотивів, здібностей, активності, інтелекту та інших індивідуально-психологічних та функціональних особливостей. Отже, врахування цих особливостей здійснюється через зміст і форму навчальних завдань, через характер спілкування з учнем.*

Діяльність педагога спрямована на передачу соціокультурного досвіду, організацію засвоєння учнями навчального матеріалу. Діяльність учнів спрямована на засвоєння цього досвіду та навчального матеріалу.

Суттєвою характеристикою діяльності є її мотивованість, яка визначає початковий момент діяльності. Якщо предмет діяльності — це те, на що вона спрямована, то мотив — це те, задля чого відбувається ця діяльність. Саме навчання, педагогічне спілкування в умовах особистісно-діяльнісного підходу повинно реалізуватись за схемою С, С:

С1 — це учитель, людина, що викликає інтерес до предмету, до себе як партнера, це інформативна для учнів, змістовна особистість, цікавий співрозмовник;

С2 — це учень, спілкування якого розпочинається з учителем як співпраця у вирішенні навчальних завдань при його організуючій, координуючій, стимулюючій ролі.

Одночасно для вирішення навчальних завдань треба організувати навчальну співпрацю і самих учнів, сформувати колективний суб'єкт. Іншими словами, в навчальному процесі повинна працювати схема С2+3+4С, внаслідок чого має утворитись єдиний взаємодіючий колективний, сукупний суб'єкт (Сс).

Співпраця — це гуманістична ідея спільної розвиваючої діяльності учнів і вчителів, яка базується на взаєморозумінні, проникненні в духовний світ один одного, колективному аналізі ходу і результатів цієї діяльності.

В основі стратегії співробітництва лежить ідея стимулювання і спрямування педагогом пізнавальних інтересів учнів.

Значення цієї форми організації навчання настільки велике, що весь педагогічний процес сьогодні розглядається як "педагогіка співробітництва".

Навчальне співробітництво у процесі можна представити у вигляді розгорнутої сітки взаємодій по таких чотирьох лініях:

- *учитель — учень — учні;*
- *учень — учень в парах, трійках, малих групах;*
- *загальногрупова взаємодія учнів класу;*
- *учитель — учительський колектив.*

Необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання учням можливості проявляти самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити учнів. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Легкий матеріал не викликає інтересу. Подолання труднощів — важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посилює її можна подолати. У протилежному випадку Інтерес швидко падає. Важливою передумовою виникнення інтересу є новизна навчального матеріалу.

Вирішення завдання вимагає:

- його розуміння учнями;
- прийняття учнями завдання як необхідного для себе. Іншими словами, завдання повинно бути особистісно значиме;

вирішення завдання повинно викликати в учнів позитивні емоційні переживання та бажання поставити і вирішити власні завдання.

У зв'язку з цими вимогами важливе значення має правильне, конкретне формулювання завдань і способи їх доведення до свідомості учнів.

Отже, початком будь-якої діяльності є усвідомлення мети і здатність учня відповісти на запитання: "для чого?", "з якою метою я це роблю?"

Проекти на уроках - це проекти по дослідженню. **Проектні** технології дозволяють зробити урок освітнього напрямку. Практика показує, що найбільш раціональним є впровадження методу проектів. Це дозволяє вирішувати відразу декілька завдань: розвиток особових компетентностей учнів; інтегрованість процесу навчання; заощадження часу на самому уроці.

Технологія проектів підходить для учнів початкової, основної і старшої школи, які цікавляться дослідницькою і проектною діяльністю, а також для обдарованих учнів. Проектна технологія на уроці дозволяє будувати навчання на активній основі, через цілеспрямовану діяльність учня, погодивши з його особистим інтересом. Складаючи проект, він перетворюється з об'єкту в суб'єкт навчання, самостійно вчиться і активно впливає на вміст власної освіти. Така робота дає можливість усвідомити, що уроки розвивають.

Використання технології проектного навчання зробить освітній процес більш захопливим для учнів: самостійний збір учнями матеріалу теми, теоретичне обґрунтування або опанування тих або інших умінь і навиків для власного вдосконалення. **В учнів при розробці власного проекту закладатимуться основи знань методик підтримки здоров'я і вдосконалення.** Інформація, самостійно здобута учнями для власних проектів, дозволить усвідомити життєву необхідність умінь, що набувають на уроках.

1.8. Досвід оцінювання результатів навчання учнів 5-х «пілотних» класів Смілянського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 3-колегіум»

Оцінювання результатів навчання учнів 5-х «пілотних» класів, які здобувають освіту відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти, здійснюється відповідно до Закону України «Про повну загальну середню освіту», Державного стандарту базової середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 року № 898, наказу Міністерства освіти, молоді та спорту № 289 від 01 квітня 2022 року «**Про затвердження методичних рекомендацій щодо оцінювання навчальних**

досягнень учнів 5-6 класів, які здобувають освіту відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти».

Відповідно до Закону України «Про повну загальну середню освіту» кожен учень має право на справедливе, неупереджене, об'єктивне, незалежне, недискримінаційне та добросовісне оцінювання результатів його навчання незалежно від виду та форми здобуття ним освіти. Основними видами оцінювання результатів навчання учнів, що проводяться закладом, є формувальне, поточне та підсумкове: тематичне, семестрове, річне. За вибором закладу оцінювання здійснюється за 12-бальною системою оцінювання, Семестрове та підсумкове (річне) оцінювання результатів навчання здійснюють за 12-бальною системою (шкалою), а його результати позначають цифрами від 1 до 12. Свідоцтво досягнень відображає результати навчальних досягнень здобувача освіти 5-го класу з переліку предметів та інтегрованих курсів, визначених освітньою програмою закладу. У Свідоцтві досягнень є перелік предметів та інтегрованих курсів відповідно до затвердженої освітньої програми.

Графу «Характеристика навчальної діяльності» сформовано відповідно до переліку наскрізних умінь, визначених Державним стандартом базової середньої освіти. Зазначена графа заповнюється класним керівником за результатами спостережень, проведених спільно з вчителями-предметниками, які працюють з класом. Спостереження проводяться упродовж року за планом, визначеним закладом. Педагоги позначають особливо виражені наскрізні вміння учнів, зокрема, вияв інтересу до навчання, розуміння прочитаного, вміння висловлювати власну думку, критично та системно мислити, логічно обґрунтовувати власну позицію, діяти творчо, вияв ініціативи у процесі навчання, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, співпрацювати з іншими з метою заохочення подальшого розвитку відповідних умінь. Заповнення графи здійснюється шляхом виставлення відповідної позначки навпроти сформованого вміння.

Формувальне (поточне формувальне) оцінювання, окрім бального здійснюється у формі самооцінювання, взаємооцінювання учнів, оцінювання вчителем із використанням окремих інструментів. Основною ланкою в системі контролю є поточний контроль, що проводиться систематично з метою встановлення рівнів опанування навчального матеріалу та здійснення корегування щодо застосовуваних технологій навчання. Основна функція поточного контролю – навчальна. Запитання, завдання, тести, тощо спрямовані на закріплення вивченого матеріалу й повторення пройденого, тому індивідуальні форми доцільно поєднувати із фронтальною роботою класу.

Педагоги 5-х «плітних» класів усвідомлюють важливість урахування мотиваційно-стимулюючої функції поточного оцінювання. Тематичне оцінювання здійснюється на основі поточного оцінювання із урахуванням проведених діагностичних (контрольних) робіт, або без проведення подібних робіт залежно від специфіки навчального предмета. Під час виставлення тематичного бала результати перевірки робочих зошитів, як правило, не враховуються. Семестрове оцінювання може здійснюватися за результатами контролю груп загальних результатів відображених у Свідоцтві досягнень. Семестровий контроль проводиться з метою перевірки рівня засвоєння навчального матеріалу в обсязі навчальних тем, розділів і підтвердження результатів поточних оцінок, отриманих учнями раніше. Завдання для проведення семестрового контролю складаються на основі програми, охоплюють найбільш актуальні розділи й теми вивченого матеріалу, розробляються вчителем з урахуванням рівня навченості учнів, що дає змогу реалізувати диференційований підхід до навчання. Фіксація записів тематичного та семестрового оцінювання проводиться в окремій колонці без дати. Оцінка за семестр ставиться за результатами тематичного оцінювання та контролю груп загальних результатів. Залежно від специфіки навчального предмета та кількості годин, передбачених навчальним планом на його вивчення (одногодинні курси) контроль групи результатів може проводитись упродовж навчального року. Вчитель може змістити акценти на результати опанування більш важливих тем, попередивши про це учнів на початку семестру. Річне оцінювання здійснюється на підставі

загальної оцінки результатів навчання за I та II семестри. Оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами здійснюють відповідно до індивідуальної програми розвитку, що розробляється на основі висновку фахівців інклюзивно-ресурсного центру, де зазначено труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я, що можуть впливати на ефективність застосування певних форм оцінювання. Добір форм оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами здійснюють індивідуально з обов'язковим урахуванням їх можливостей функціонування, життєдіяльності та здоров'я. При оцінюванні рівня сформованості предметних компетентностей учнів з особливими освітніми потребами вилучають ті складові (знання, вміння, види діяльності та інше), опанування якими є утрудненим або неможливим для учня з огляду на труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я.

У своїй освітній діяльності педагогічний колектив орієнтувався на «Методичні рекомендації щодо особливостей організації освітнього процесу у першому (адаптивному) циклі / 5 класах ЗЗСО за Державним стандартом базової середньої освіти в умовах реалізації концепції «Нова українська школа» (лист МОНУ від 06.08.2021 №4.5/2303-21), у яких зазначено, що мета системи оцінювання – допомогти вчителю конкретизувати навчальні досягнення учнів і надати необхідні інструменти для впровадження об'єктивного й справедливого оцінювання результатів навчання.

В оцінюванні навчальних досягнень учнів застосовували формувальне оцінювання (оцінювання для навчання) та підсумкове (семестрове, річне).

Поточне формувальне оцінювання здійснювали з метою допомогти учням усвідомити способи досягнення кращих результатів навчання. Підсумкове оцінювання здійснювали з метою отримання даних про рівень досягнення учнями результатів навчання програми або окремих освітніх компонентів. Окрім поточного формувального та підсумкового (семестрового, річного) оцінювання, здійснювали проміжне бальне оцінювання результатів навчання.

Інформували учнів про критерії оцінювання, за якими буде визначено рівень їхніх навчальних досягнень, на кінець навчального семестру та року, впроваджували поступове залучення учнів до вироблення критеріїв оцінювання результатів окремих видів навчальної діяльності, надавали учням зворотний зв'язок щодо їхніх навчальних досягнень відповідно до визначених цілей, акцентували увагу лише на позитивній динаміці досягнень учня / учениці. Труднощі в навчанні обговорювали з учнями індивідуально. Зворотний зв'язок надавали у письмовій, усній або електронній формі, залежно від дидактичної мети й виду навчальної діяльності.

Семестрове оцінювання здійснювали з урахуванням різних видів навчальної діяльності, які мали місце протягом семестру, та динаміки особистих навчальних досягнень учня / учениці. Також у свідоцтві досягнень фіксували на кінець семестру та року результати.

Річне оцінювання здійснювали на основі семестрових або скоригованих семестрових оцінок. Для визначення річної оцінки враховували динаміку особистих навчальних досягнень учня / учениці протягом року.

Для успішного застосування формувального оцінювання навчальний процес організовували у такий спосіб, щоб спонукати кожного учня бути активним його учасником, а не пасивним «отримувачем» знань і оцінок.

Обов'язкова частина формувального оцінювання — це зворотний зв'язок, зокрема у вигляді усних і письмових коментарів. Для надання зворотного зв'язку, який підтримає учнів у навчанні та вкаже напрям для розвитку використовували такі вербальні шаблони (запропоновані в онлайн-курсі «Оцінювання без знецінювання», розробленому фінським проектом «Навчаємось разом» спільно зі студією онлайн-освіти EdEra за фінансової підтримки Європейського Союзу й Міністерства закордонних справ Фінляндії та підтримки Міністерства освіти і науки України.):

Перевір це завдання.

Значно краще.

Прекрасна робота!
Тут сховалася помилка.
Ти робиш значні успіхи.
Цікаве рішення!
Спробуй ще раз розв'язати це завдання.
Це завдання вдалося найкраще. Цікава думка!
Ти вдосконалюєшся. Оригінально!
Уважніше, будь ласка. Набагато краще.
Бездоганна робота!
Спробуй самостійно знайти помилку.
Ти рухаєшся в правильному напрямку.
Я тобою пишаюсь!
Не все вдалося, наступного разу буде краще.
Є прогрес!
Ідеально виконано!
Я в тебе вірю!
Ти зростаєш над собою.
Краще не буває!
Треба ще раз повторити цю тему
Щоразу краще! Гарний результат!
Треба повправлятися ще.
Це успіх, вітаю!
Ми досягли поставлених цілей!
Треба попрацювати додатково над такими завданнями.
Це твоя перемога!
Виконано все бездоганно!
Є над чим працювати, я тобі допоможу.
Вітаю, тепер ти це розумієш!
Це дуже цікавий спосіб!
У формульованні оцінюванні, зокрема для самооцінювання та взаємооцінювання, використовували такі інструменти:

1. Відповідь хором.
2. Доповни думку.
3. Візьми і передай.
4. Есе «хвилинка».
5. Збір ідей.
6. Перефразування.
7. Перевірка неправильного розуміння.
8. Підсумок одним реченням.
9. Подумай – запиши – обговори в парі – поділися.
10. Спостереження.
11. Сортування слів.
12. Хрестики-нулики.
13. Інтелект-карта.
14. Сигнали руками.
15. Кластер.
16. Сторітелінг.
17. Онлайнві тести, вікторини, інтерактивні вправи.

Одним із найцікавіших та найсучасніших варіантів здійснення формульованого оцінювання є використання численних сервісів для проведення діагностувальних робіт, опитування, тестування та ігор. Найчастіше ми використовували такі платформи: НаУрок, Classtime, Wordwall, Learningapps, Kahoot, OnlineTestPad, та багато інших.

Формувальне оцінювання здійснювали в процесі навчання для того, щоб з'ясувати, чи успішно учні справляються, а також визначити, як необхідно будувати процес навчання в подальшому.

Найцікавіші прийоми формувального оцінювання, які ми використовували:

Техніка «Помилкові твердження» полягає в тому, що педагог навмисне дає учням типові помилкові поняття або передбачувані помилкові судження, а потім просить учнів висловити свою згоду або незгоду зі сказаним і пояснити свою точку зору. При цьому можна використовувати звичайну дошку, проговорювати ці судження усно, використовувати створену заздалегідь онлайнкову спільну дошку, спільний документ чи презентацію, онлайнні картки тощо.

Техніка «Формувальне опитування» – це форма перевірки знань учнів, коли вчитель ставить запитання, які дозволяють дитині проаналізувати, узагальнити, зробити висновки з пройденого матеріалу. Наприклад:

- Як _____ схожі або відрізняються від _____?
- Що неправильно в _____?
- Який висновок ти можеш зробити _____?
- Що ти пропонуєш зробити _____?
- Які критерії ти б використовував для оцінки _____? і т. п.

Техніка «Трихвилинна пауза». Педагог надає учням можливість обміркувати поняття, ідеї заняття, зв'язати з попереднім матеріалом, знаннями і досвідом, а також з'ясувати незрозумілі моменти.

- Я змінив своє ставлення до ...
- Я дізнався більше про ...
- Я здивувався тому, що ...
- Я відчув ...
- Я ставився ...

Використання методики «Тижневі звіти» дозволяє забезпечувати швидкий зворотний зв'язок, за допомогою якого учні повідомляють, чого вони навчилися за тиждень і які труднощі у них виникли. «Тижневі звіти» – це опитувальні листи, які учні заповнюють один раз на тиждень, відповідаючи на три запитання:

- Чому я навчився за цей тиждень?
- Які питання залишилися для мене незрозумілими?
- Які запитання я поставив би учням, якби я був учителем, щоб перевірити, чи зрозуміли вони матеріал?

Техніка «Сигнали рукою». Учитель зупиняє пояснення і просить учнів показувати йому сигнали рукою, які свідчать про розуміння або нерозуміння матеріалу. Для цього вчитель заздалегідь домовляється з учнями про ці сигнали:

- Я розумію _____ і можу пояснити (великий палець руки спрямований вгору).
- Я все ще не розумію _____ (великий палець руки спрямований вбік).
- Я не зовсім впевнений в _____ (помахати рукою).

Подивившись на сигнали, учитель пропонує деяким учням висловитися:

- тим, хто не зрозумів, ставить питання: «Що саме вам незрозуміло?»;
- слово надається тим, хто не дуже впевнений у правильності відповіді;
- слово надається тим, хто все зрозумів.

За підсумками отриманих відповідей учитель приймає рішення або про повторне вивчення, закріплення теми, або про продовження вивчення теми. У разі повторного пояснення, закріплення теми ми використовували ще одну перевірочну роботу для того, щоб зрозуміти, чи відбуваються зміни в розумінні теми в учнів, які відчувають проблеми, і визначити свої кроки щодо подальшої роботи.

II. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОЇ ВЗАЄМОДІЇ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ТА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Психопрофілактика посттравматичних стресових розладів у дорослих та дітей в умовах воєнного стану

Теслюк П.В., доцент кафедри педагогіки, психології та освітнього менеджменту комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук, доцент

Оголошення воєнного стану, бойові дії в Україні радикально змінили звичні умови життя більшості сімей, створили реальну небезпеку життю та здоров'ю людей. Через це як діти, так і дорослі можуть потерпати від стресу та різного роду психічних травм. Психологічний стрес може запускатися не лише реально діючими, але й імовірними подіями, які ще не відбулися, проте настання яких людина боїться (наприклад, можливе бомбардування після сигналу повітряної тривоги, загроза відсутності продуктів харчування тощо). Основними стресогенними чинниками за таких обставин є: ризик для життя та здоров'я; дефіцит часу для аналізу обстановки і прийняття рішення; висока ціна можливих помилок; усвідомлена відповідальність за рідних та близьких; великі фізичні навантаження; конфліктні ситуації у процесі евакуації; інтенсивний вплив несприятливих факторів навколишнього середовища (холод, нестача води, продуктів, ліків) тощо.

Все різноманіття поведінкових проявів стресу у дитини можна розділити на чотири групи: порушення психомоторики, порушення режиму дня, порушення у навчальній діяльності і порушення соціально-рольових функцій. Порушення психомоторики може проявлятися у надмірному напруженні м'язів, тремтінні рук, зміні ритму дихання, тремтінні голосу, зменшенні швидкості реакції, порушенні мовних функцій (заїкання та ін.). Порушення режиму дня може виражатися в скороченні сну, зміщенні навчальних та інших продуктивних циклів на нічний час, відмові від корисних звичок. Порушення у навчальній діяльності можуть виражатися у збільшенні числа помилок при виконанні звичних дій, в хронічній недостатці часу, у низькій продуктивності навчальної діяльності. Порушення соціально-рольових функцій при стресі виражаються у зменшенні часу, який приділяється на спілкування з батьками і друзями, підвищенні конфліктності, регресивній поведінці (поведінці, яка характерна для більш ранніх періодів розвитку).

Емоційні прояви стресу, в першу чергу, стосуються характеристик загального емоційного фону, який набуває негативного, песимістичного забарвлення. При тривалому стресі дитина стає більш тривожною, втрачає віру в успіх і у випадку особливо затяжного стресу може впасти в депресію. На фоні такої зміни настроїв у дитини, що переживає стрес, можуть бути більш сильні емоційні спалахи – гнів, роздратованість, агресія, афективні стани.

Слід враховувати, що реакції дітей на стрес залежать від віку. У дітей дошкільного віку можуть бути такі прояви, як нічний енурез, нічні жахи, труднощі із засипанням, надмірна залежність від батьків, страх самостійного відвідування туалету, заїкання. Діти молодшого шкільного віку можуть демонструвати підвищену турботу про свою особисту безпеку та безпеку близьких їм людей, нічні жахи, прояви гніву, схильність до сварок, бажання залишатися поруч із батьками, замкнутість, пригнічений емоційний стан. Реакції підлітків та юнаків подібні до дорослих. Вони можуть проявляти схильність до заперечення реальності, утримуватись від вираження думок про надзвичайну ситуацію, сваритися з однолітками, виявляти надмірну емоційність. Дорослий має пояснити дитині, що всі ці прояви є нормальними реакціями на ненормальну реальність.

В результаті дії стресогенних чинників воєнного стану у дітей і дорослих виникає значне нервово-психічне напруження, яке викликає негативні зміни в психіці з можливою трансформацією їх у посттравматичні стресові розлади (ПТСР).

Концепція посттравматичних стресових розладів, яка сформувалася в останні десятиліття, увійшла до найважливіших загальномедичних і соціально-психологічних

проблем. Найбільш інтенсивні розробки в цій області ведуться за кордоном (М. Горвіц, П. Дженет, Ф. Кардінер, Е. Крепелін; Е. Стерлінг та ін.), у той час як в Україні даній проблемі присвячені лише окремі роботи (О.Д. Сафін, Н.В. Тарабріна, О.В. Тімченко та ін.). Вивчення питань, пов'язаних з ПТСР, здійснювалось, головним чином, у контексті службової діяльності військових або працівників спецслужб. Існують також дослідження прояву цього феномену у постраждалих внаслідок надзвичайних ситуацій, зокрема війни, у жертв злочинів, жертв сексуального насилля та радіаційних аварій.

Розробка проблеми посттравматичних стресових розладів становить одне з основних завдань психології діяльності в особливих умовах. Проблема ПТСР також систематично досліджується в рамках психотравматології (науки, що займається різноманітними наслідками психічних травматизацій) і щораз більш диференційовано описується.

Історично посттравматичний стресовий розлад відомий під назвою «окопний невроз», «носіїв» якого після першої світової війни зневажливо називали «боягузами війни». У 1941 році Ф. Кардінер запровадив поняття «психоневрозу», яке стало попередником сучасного, більш диференційованого, опису нейрофізіологічних і нейробіологічних механізмів виникнення та існування ПТСР.

Посттравматичний стресовий розлад – це психічне порушення, безпосередньо пов'язане з емоціями, що виникли в результаті надзвичайної ситуації, яка могла заподіяти або вже заподіяла фізичну чи психологічну шкоду організму. Іншими словами, це емоційна реакція людини на психологічну травму. Така надзвичайна ситуація може включати загибель близьких людей, загрозу життю постраждалого, серйозні фізичні каліцтва, загрозу фізіологічній або психологічній цілісності організму. В деяких випадках ПТСР може бути наслідком глибокої психологічної й емоційної травми. Проте найчастіше зустрічаються випадки, в яких беруть участь обидва види травм: і психологічна і фізична.

На думку більшості дослідників ПТСР, цей розлад психічної діяльності є наслідком якоїсь конкретної надзвичайної події, яка перевищує адаптаційні можливості людини і супроводжується переживаннями страху та безпорадності. Така психотравмуюча подія може стосуватися окремої людини (через смерть близького, зґвалтування тощо), групи людей або навіть всього населення певної місцевості (через землетрус, війну).

Таблиця 1.

Вплив різних травматичних подій на виникнення ПТСР

Травматична подія	Частота, з якою подія зустрічається серед населення	Ризик виникнення ПТСР
Несподівана смерть близьких	35-60%	10-20%
Свідки насильства чи вбивства	10-30%	7%
Дорожньо-транспортна пригода	10-30%	10-25%
Напад із насильством і/чи зброєю	10-25%	10%
Стихійне лихо	5%	10-25%
Збройні конфлікти (дані ветеранів США)	6%	40-60%
Військовополонені	1%	60-80%
Сексуальне насильство (чоловіків, жінок)	2%, 15-20%	65%, 50%
Жорстоке поводження із дітьми	1-4%	20-40%

Для посттравматичного стресового розладу характерний ряд клінічних симптомів: підвищена тривожність як основна складова звичайного емоційного стану; підвищена агресивність, тенденція вирішувати проблеми з допомогою грубої сили; невмотивована пильність, що переходить у підозрілість, очікування загрози чи нападу; знижений настрій, депресія, почуття самотності і відчаю; порушення пам'яті і концентрації уваги, труднощі концентрування, особливо у соціально значимих ситуаціях; наявність так званих

«непрощених спогадів»; придушення емоцій і агедонія (відсутність почуття задоволення, радості життя); безсоння; тенденції до зловживання нікотиним, алкоголем, наркотичними і лікувальними речовинами; почуття провини тощо.

На основі вищевикладеного можна зробити висновок, що результатом впливу на людину катастрофічних подій є складна картина змін її фізіологічних, психологічних, соціально-психологічних характеристик. Психологічні наслідки дії екстремальної ситуації залежать від інтенсивності, раптовості виникнення, тривалості дії травмуючих чинників. Вірогідність виникнення психологічних порушень у жертв травматичних подій також багато в чому обумовлена особистою оцінкою і ступенем суб'єктивної значущості цих подій. Психологічні порушення можуть спостерігатися не тільки у безпосередніх учасників події, але й у членів їх сімей, знайомих, свідків, а також персоналу спецслужб, зокрема у рятувальників.

З метою упередження розвитку ПТСР психологічну допомогу постраждалим слід надавати, по можливості, невідкладно. При цьому слід дотримуватись наступних специфічних правил міжособистісної комунікації.

1. Щоб швидше відійти від травми, людина має бути активною на тлі того, що відбулося (під час події і після неї). Важливо якнайшвидше ініціювати діяльність постраждалого (дорослого чи дитини), щоб не дати можливості розвинути стану безпорадності. Також важливо, щоб при цьому постраждалий переживав успіх. Для цього йому потрібно давати невеликі конкретні завдання (порахувати поранених, вказати, скільки серед них дітей і т. ін.), з якими людина впорається і отримає позитивний підкріплюючий відгук від терапевта. У такий спосіб постраждалий буде переводитись з ролі жертви у роль помічника, партнера. Навіть пораненому необхідно давати посильні для виконання завдання з метою його активації.

2. Важливо правильно реагувати на стан постраждалого відразу після настання травматичної події: не обіймати, не просити сісти і заспокоїтись, не пропонувати не думати про подію. Зазначені реакції будуть загострювати почуття безпорадності і актуалізувати регресивну поведінку постраждалого і компульсивність (нав'язливі думки).

3. Комунікувати з постраждалим необхідно не на мові емоцій (яка буде фіксувати безпорадність), а на мові «раціо». У психофізіологічній термінології завдання полягає у тому, щоб мінімізувати вплив на реакції постраждалого мигдалевидного тіла (ділянка мозку, відповідальна за емоційність, виділення гормонів стресу) і примусити працювати лобні доли мозку, відповідальні за раціональні реакції. Для розв'язання зазначеного завдання необхідно «включати раціо» постраждалого: попросити назвати людей, причетних до події, поставити перед необхідністю зробити вибір і т.п. Слід враховувати, що чим більш емоційною буде мова при спілкуванні з постраждалим, тим інтенсивнішим буде стрес.

4. Коли постраждалий демонструє регресивну поведінку («я не можу»), її не можна легітимізувати (висловлюваннями на кшталт «я це розумію», «це нормально»). Необхідно тричі назвати ім'я постраждалого (це виводить зі стану ступору) і перевести людину із ролі жертви у роль помічника.

5. Для постраждалого терапевт має створити відчуття завершеності травмуючої події. Це дає постраждалому відчуття контролю над ситуацією. Для створення відчуття завершеності травмуючої події (відразу після її настання) необхідно допомогти постраждалому поновити події у хронологічному порядку. Якщо постраждалий перебуває у стані ступору, терапевт має проговорити йому події, що з ним відбулися, у хронологічному порядку, а потім запитати: «Що відбулося?» (постраждалий просто перекаже щойно почуте від терапевта).

6. Важливо знижувати відчуття самотності у постраждалого («я з тобою», «я тебе не покину»), терапевт у цьому має проявити наполегливість, навіть якщо людина відмовляється від допомоги.

Одним з критеріїв психічної травматизації дитини є порушення послідовності викладу травматичної події дитиною, тобто такої події, коли дитина стала свідком смерті чи

смертельної небезпеки для неї та інших. У розповіді дитини, яка не отримала психічну травму, буде збережена логічна послідовність від початку події до її завершення; у дитини з психічною травмою ця послідовність порушується і відтворення події набуває хаотичного характеру. У випадку психічної травми людина (і дитина, і дорослий) переживає безпорадність перед зовнішньою або внутрішньою загрозою своєму існуванню і відчуває, що не має внутрішніх і зовнішніх ресурсів, щоб впоратися з цією загрозою. Така ситуація призводить до зміни свідомості, зокрема виникає порушення фундаментального припущення, що світ є добрим – «світ не такий, як той світ, який ми знали досі».

Щоб мінімізувати негативні психологічні наслідки пережитого стресу чи отриманої психічної травми дорослим при взаємодії з дитиною в умовах воєнного стану необхідно враховувати правило користування кисневою маскою у літаку. Згідно цьому правилу, дорослий зобов'язаний спочатку вдягнути маску сам, а вже потім вдягати її дитині (якщо дорослий втратить свідомість від кисневого голодування, дитині вже ніхто не допоможе). Це означає, що дорослі (батьки, педагоги, психологи) в умовах воєнного стану не мають права забувати про себе, дбаючи про благополуччя дітей. Цей висновок стосується як фізичних, так і психологічних аспектів існування в цих умовах. Якщо у дорослих не буде психологічних ресурсів (впевненості, оптимізму, віри, загального психічного тону), вони не зможуть допомогти дитині.

Надавати інформацію дитині слід у відповідності з її віковими особливостями. Так, дітям дошкільного віку потрібна проста та конкретна інформація із заспокійливими повідомленнями («Мама і тато з тобою» і т. ін.). Діти молодшого шкільного віку потребують більш детальної, але конкретної інформації із зрозумілими ілюстраціями з їхнього життя, наприклад, «війна – це як сварка між нами й ними». При цьому треба ділитися обнадійливими висловлюваннями («Ситуація зміниться», «Ми переживали важкі часи у минулому, переживемо і зараз»). Підліткам і юнакам потрібна більш широка інформація, яка поєднує історичні, політичні та етичні аспекти. Доцільно ініціювати діалог, заохочуючи дітей висловлювати свої уявлення та ставлення до ситуації. Слід уникати драматичних і катастрофічних висловлювань на кшталт «скоро зникнуть харчі», «не буде води» і т. п.

Події воєнного стану здатні порушити у дитини внутрішнє відчуття неперервності (підриваючи відчуття контролю над життям) у когнітивній, рольовій, соціальній та історичній сферах. У результаті у дитини порушується вміння розуміти і пояснювати реальність, здатність виконувати звичні соціальні ролі й відповідні завдання, здатність бути в контакті зі звичною соціальною реальністю, впевненість у передбачуваності завтрашнього дня. Відповідно, взаємодія дорослих з дитиною в умовах воєнного стану має спрямовуватись на відновлення у дитини внутрішнього відчуття неперервності у зазначених сферах. Для цього дитину слід, по можливості, повернути до звичної «життєвої рутини», до звичних для неї соціальних ролей, які б дозволяли використовувати набуті раніше навички; бажано забезпечити поновлення контактів з однолітками та вчителями. Все це разом буде створювати у дитини необхідне відчуття, що «є завтра», «є завдання, які потрібно виконати», «я маю певний контроль над частиною життя».

В умовах воєнного стану найбільш важливим моментом для дітей у взаємодії з дорослими є не зміст спілкування (знання, які транслюються дорослими), а емоційна підтримка, яку діти можуть відчути в результаті цього спілкування. Саме тому особливої значимості набувають невербальні форми комунікації: впевнений, а не розгублений вираз обличчя, спокійні інтонації голосу, звичний голосовий режим (без крику), відсутність метушливості, почуття гумору тощо. У зазначених умовах центральними фігурами у формуванні почуття безпеки у дітей є батьки.

Для того, щоб посилити ресурси дитини у боротьбі зі стрес-факторами воєнного стану, батькам необхідно: відновити розпорядок дня навіть у надзвичайних ситуаціях (визначити години неспанья і сну, фізичної активності, читання та ін.); повернути дитину хоча б до елементів навчання, до виконання звичних ролей (прибрати кімнату, нагодувати тварину, допомогти члену сім'ї тощо); проводити планування майбутньої діяльності для

створення оптимізму та надії (наприклад, планування подорожі на час, коли «все закінчиться»); забезпечити поновлення реальних чи віртуальних соціальних зв'язків дитини, зокрема через спільні ігрові заняття з іншими дітьми; забезпечити помірні фізичні навантаження.

Необхідно враховувати, що різні діти мають різні потреби, тому завдання дорослих – забезпечити різноманітність. Якщо для однієї дитини найефективнішою терапією буде зайняття музикою чи живописом, то для іншої – спортивні ігри з однолітками чи певні інтелектуальні заняття. Необхідно відшукати засоби, які «спрацюють».

2.2. Психолого-педагогічний супровід учнів та розвиток вміння керувати емоціями в умовах воєнного стану

Руденко І.М., доцентка кафедри педагогіки, психології та освітнього менеджменту КНЗ «ЧОППОПП ЧОР», кандидат психологічних наук

В умовах сьогодення одним із пріоритетів в діяльності закладів освіти стає забезпечення психологічної стійкості та ресурсності учасників освітнього процесу внаслідок збройної агресії російської федерації. Відповідно до Рішення Ради національної безпеки і оборони України від 24.02.2022 «Про введення в дію плану оборони України та Зведеного плану територіальної оборони України», введеного в дію **Указом Президента України** від 24.02.2022 № 70/202 Міністерство освіти і науки України, **заклади та установи освіти визначені співвиконавцями Плану заходів щодо створення умов для медичної, психологічної, педагогічної реабілітації та соціальної реінтеграції дітей**, які постраждали та страждають внаслідок воєнних дій.

У Концепції Нової української школи широко розкривається принцип дитиноцентризму, як орієнтації на внутрішній розвиток учня. Принцип дитиноцентризму передбачає: освітня діяльність має бути організована з урахуванням навичок ХХІ ст. відповідно до індивідуальних стилів, темпу та навчальних траєкторій учнів; у навчанні мають бути враховані вікові особливості фізичного, емоційного, розумового розвитку дітей; **учнів важливо вчити керувати стресом та емоційною напругою**; педагогічні задачі мають вирішуватися в атмосфері психологічного комфорту та підтримки; школа має допомогти розкрити унікальний потенціал кожної дитини та відзначити зусилля кожної дитини.

Ситуація війни для дитини будь-якого віку є психотравматичною. Опитування, яке було проведено **в травні 2022 року** кафедрою педагогіки, психології та освітнього менеджменту КНЗ «ЧОППОПП ЧОР» і охопило 155 педагогічних працівників Черкаської області та інших областей України (Донецької, Харківської, Одеської, Чернігівської), дало можливість діагностувати емоційний стан учнів.

На питання: «Які зміни Ви помітили в учнів в умовах сьогодення?» педагогічні працівники зазначили:

- **емоційно збудливі, імпульсивні** – 82 (52,9%)
- **неуважні, розгублені** – 84 (54,2 %)
- тривожні, налякані – 59 (38%)
- агресивні, сварливі – 14 (9%)
- замкнуті – 18 (11,6 %)
- пригнічені – 33 (21,3%)
- **байдужі до навчання, низька мотивація** – 76 (49%)
- **пасивні** – 73 (47,1%)
- погано запам'ятовують новий матеріал – 58 (37,4%)
- активні та мотивовані у навчанні, є успіхи – 11 (7,1%)
- **подорослішали в поглядах на життя** – 90 (58,1%)
- **високий рівень патріотизму** – 86 (55,5%)

- змін не помітно, діти не змінилися – 1 (0,6%)

Отже, на основі проведеного опитування робимо висновок, що стресова ненормальна реальність, в якій ми живемо, позначається на психіці дітей, їх емоційному стані та ставленні до навчання. Відповідно, учителю важливо з розумінням ставитися до поведінкових та емоційних проявів учнів (замкнутості, тривожності, збудливості, неувважності, непосидючості, низької мотивації до засвоєння матеріалу), не очікувати від них високих успіхів у навчанні та здійснювати **постійний психолого-педагогічний супровід емоційного стану дитини самостійно та у співпраці зі шкільним психологом.**

Особливо важливо спрямовувати батьків-переселенців до того, щоб вони заохочували дітей до проходження груп психологічної підтримки. Ці групи дають можливість за допомогою фахівців стабілізувати психоемоційний стан, здійснити профілактику посттравматичного стресового розладу дітей, які стикнулися з життєвим досвідом, що виходить за рамки звичайного.

Пропоную розглянути емоційні реакції дітей різного віку в умовах стресу. Нам потрібно розуміти, що діти мислять не так, як дорослі. Це обумовлено розвитком мозку, який змінюється аж до 26 років. Дітей лякають реакції значущих дорослих (батьків, учителів) більше, ніж те, що відбувається. Не всі діти потребують спеціальної психологічної допомоги. Усі ми переживаємо події по-різному, і далеко не кожен матиме негативні психологічні наслідки навіть за умови, що опинилися в епіцентрі.

Натомість сумні думки й переживання є в усіх дітей, незалежно від віку. Власне, як і в дорослих. Тому варто стежити за емоційним станом дітей, аби вчасно вловити зміну настрою та емоційні реакції, зміни в поведінці.

У дітей дошкільного віку може з'явитися страх темряви чи уявних істот, які в ній “живуть”, страх гучних звуків, літаків. Діти постійно ставлять питання чи розповідають перебільшені історії про війну. Фізіологічні реакції насамперед виражатимуться у втраті контролю над вивідною системою, больових відчуттях без видимих причин, гіперчутливості до звуків, зменшенні або збільшенні рухливості. У дітей може спостерігатися агресивна поведінка або, навпаки, вони можуть перестати спілкуватися, грати чи комунікувати з людьми, втратити апетит, концентрацію уваги під час занять. Можливі також проблеми зі сном, головні та шлункові болі як психосоматичні реакції [3;13].

У дітей молодшого шкільного віку можуть спостерігатися: енурез, заїкання, страх самостійно відвідувати туалет, труднощі із засипанням, нічні кошмари; бажання залишатися поруч із батьками; непосидючість або, навпаки, замкненість та пригнічений стан; постійні питання про особисту безпеку та безпеку близьких для дитини людей.

У дітей старшого шкільного віку реакції на стресову ситуацію подібні до дорослих: підвищена тривога та страхи, сенсорне оніміння, прояви гніву та помсти, схильність до сварок з однолітками та їхніми батьками або, навпаки, замкненість, пригнічений стан, депресія; схильність заперечувати або утримуватися від думки про надзвичайну ситуацію.

Стресовий стан позначається на функціонуванні когнітивної сфери дитини будь-якого віку: проблеми з концентрацією уваги, зі сприйняттям та аналізом зовнішньої інформації, проблеми із запам'ятовуванням, затримка мислення щодо обдумування та прийняття рішень, відчуття розгубленості та плутанина в думках, проблеми із логічним висловленням власної думки; або, навпаки, прискорене мислення, швидка мова, швидкий потік думок.

Погіршення пам'яті та сприйняття інформації спостерігатися, тому що клітині гіпокампу, які відповідають за когнітивні здібності, у стані стресу залишаються “без роботи”. І якщо стрес триває довго, вони поступово починають відмирати, бо організм сприймає їх як баласт у системі свого захисту. Розуміючи особливості роботи когнітивної сфери, не очікуйте від дітей високих результатів у навчанні, жодних негативних оцінок, об'ємних домашніх завдань (бажано обмежити до 1-2). Мозок людини у важкі часи працює в енергозберезувальному режимі, тож більш доцільно давати учням завдання на повторення матеріалу. Терпеливо ставтеся до дитячої розсіяності, інертності, неувважності, пасивності. Прибрати тиск та залякування, не час дитину до чогось змушувати. *Діти потребують більше*

похвали, підбадьорення, підтримки, опори на власні сильні сторони, що підвищує відчуття впевненості в собі, в своїх можливостях впоратися з будь-якими викликами життя.

Особливо значущим та цінним для учнів є спілкування з учителями та однокласниками в умовах воєнного стану. Діти, які пережили війну у 2014 році в секторі Газу говорили, що найбільш важливою для них була **емоційна підтримка учителя**. Більшість з учнів (76 %), хто спілкувався з вчителями через соціальні мережі під час війни визнали цей зв'язок потрібним. Емоційна підтримка – це можливість учня поділитися своїми переживаннями з учителем, який вислухає. Психолог О.Шахов виокремив 4 правила емоційної підтримки: терпеливо слухати, не перебивати, відсутність будь-яких порад та оцінок щодо емоцій дитини «правильно» чи «неправильно»; «добре» чи «погано». В кінці розмови учитель має сказати: «Я тебе розумію, я розумію твої переживання. Ця ситуація справді тривожна, напружена, сумна. Я поруч. Я з тобою. Разом ми це переживемо. Захисники нас захищають. Подивись скільки волонтерів та країн нам допомагають». Це щире співчуття, якого хоче кожен учень.

Ми маємо пам'ятати й говорити дітям, що **будь-які реакції організму в стресовій ситуації** – це нормально. І коли ми почнемо це дійсно розуміти, то почуватимемося більш безпечно. Нормально боятися, труситися, плакати. Це говорить про те, що ваш мозок працює й допомагає вам себе врятувати. А далі ми допомагаємо тілу все пережити. Коли ми працюємо з дітьми, то можемо запропонувати їм самим подумати над тим, як вони можуть стабілізувати ситуацію для себе: що би ти зараз зробив? Як гадаєш, що би тобі зараз допомогло? А якби тут зараз був супергерой, що би він зробив? Що б ми з тобою зараз могли зробити? Дуже добре дати дитині можливість зробити щось для інших – збирати речі, канцтовари для однокласника-переселенця, намалювати малюнок для воїнів тощо. Це стабілізує, підсилює внутрішню силу та дає відчуття залученості до спільної справи та корисності для інших.

Отже, діти переживають стресові події сьогодення і це викликає у них різні емоції. Отже, вчителю важливо вчити дітей керувати своїми емоціями. На уроці створити можливість для відреагування стресових емоцій, використовуючи вправи на зняття стресової напруги: дихальна гімнастика, кінезіологічні вправи, нервово-м'язова релаксація, візуалізація, медитації, аутотренінг, техніки-заземлення, майндфулнес.

Учителю в класі важливо створити м'яку безпечну атмосферу для проживання учнями емоцій втрати, горя, суму, страху. В цей момент не так важливі успіхи в навчанні, як відчуття взаємної підтримки. Важливо бути готовими до прояву незвичної поведінки у дітей: чорний гумор, пустощі, нервовий сміх тощо. Учні на уроках можуть сидіти з пістолетами, м'якими іграшками, в капюшонах та масках, тому що багато з них втратили відчуття внутрішньої стабільності та захищеності. Коди дитина відчує себе внутрішньо спокійно та зовнішньо безпечно, вона сама зніме маску та відкине пістолет. На даний момент учителю потрібно з розумінням ставитися до незвичних поведінкових та емоційних проявів дітей і співпрацювати зі шкільним психологом. Дітям потрібен час для стабілізації емоційного стану. Це не станеться в один день.

Резилієнс (пружність, стійкість) – це фізична здатність певного матеріалу повертатися у вихідний стан. У психології цей термін означає здатність до збереження нормального функціонування людини чи соціальної системи (наприклад, родини чи громади) під час та після впливу екстремальних чи стресових обставин. Тобто (за визначенням ВООЗ), це можливість відносно швидко та легко справлятися зі складними ситуаціями й відновлюватися завдяки внутрішньому ресурсу задля збереження свого благополуччя.

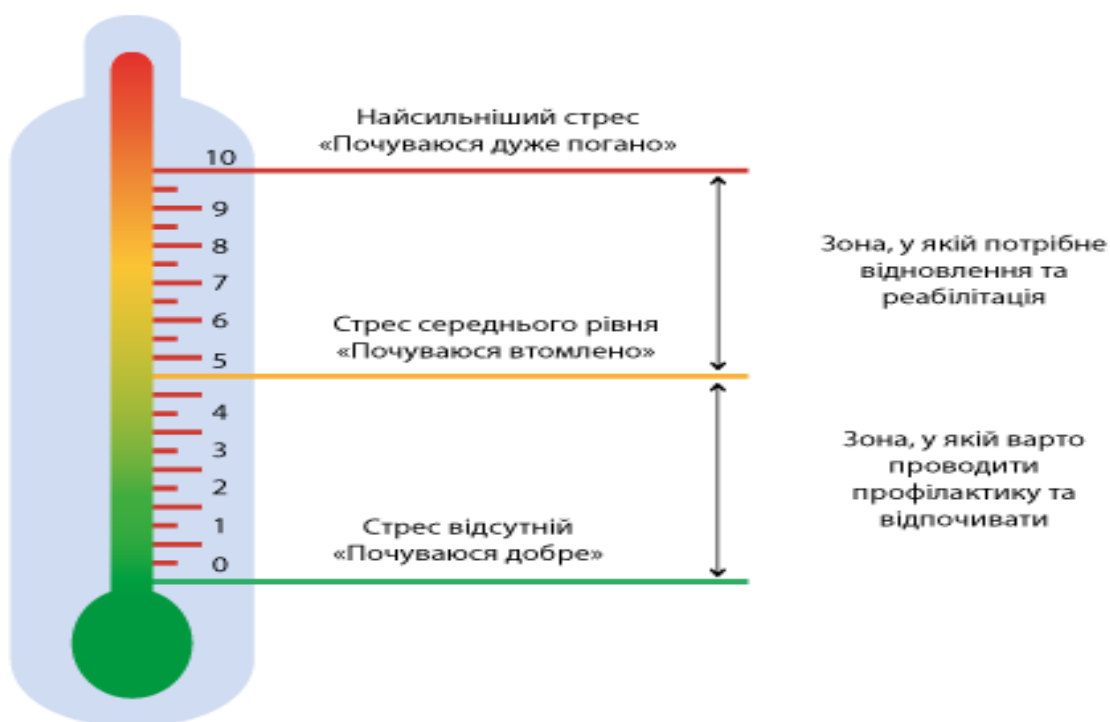
Стан самовідновлення та психічної стійкості можна сформулювати через створення чи забезпечення:

- атмосфери безпеки, спокою та приналежності до родини, колективу, народу, громади тощо;
- умов для відновлення стійкості, віри у власні сили та впевненості в собі;
- надії, мотивації та пошуку нових можливостей.

Для дитини також важливо відчувати підтримку значущого дорослого (батьки, учителі), перебувати в атмосфері довіри, брати участь у приємних активностях на уроках та вдома, спілкуватися з однокласниками, контролювати своє тіло та емоції. І, безумовно, позитивно мислити (я можу, я впораюсь). Завдання значущого дорослого – забезпечити дитині атмосферу, яка дасть змогу діяти саме так.

Учитель пропонує учням зосередитися на тому, що відбувається з нашим тілом, коли ми потрапляємо у страшні ситуації або коли повертаються страшні спогади. Наприклад, ми можемо нервуватися, коли чуємо гучні звуки: «Коли грюкнули двері я так підскочив, що ледь не впав з дивана». Давайте поміркуємо, як реагує тіло, коли ми відчуваємо сильний страх? Які реакції ви помічаєте? Учні починають перераховувати: серце (швидко б'ється, калатає, вистрибує з грудей); дихання (глибоке, прискорене); голова (крутиться, паморочиться); думки (страшні думки, страх втрати свідомість чи померти); живіт (напружений, нудота); долоні рук (спітнілі, напруженні, тремтіння); ноги та ступні (напружені, дерев'яні, важко втриматися на ногах).

Такі реакції – зазвичай трапляються, коли ми відчуваємо стрес. Чим більше ми налякані, стривожені, збуджені, тим більше реагує наше тіло; чим більше реагує наше тіло, тим сильніше ми відчуваємо страх, тривогу, злість, гнів. Отже, один із способів себе заспокоїти – це дізнатися як розслабити своє тіло. І чим більше воно розслаблене, тим більше у нас хороших відчуттів та думок. Однак, коли ми вчимося розслаблятися, важливо знати, наскільки ми налякані, стривожені, збуджені. Для цього використовуємо термометр емоцій.



Знизу цифра 0 означає, що ви взагалі не відчуваєте страху, тривоги чи стресу. Можете придумати слова, якими ви б могли показати, що вам зовсім не страшно? Верхні цифри – це моменти, коли ви були налякані, стривожені, напружені. Які слова можете використати, щоб описати вершину шкали? Кожен з вас може зробити власний термометр емоцій. Коли практикуєте розслаблення тіла, можете користуватися термометром емоцій і спостерігати, як цифра знижується й ви відчуваєте себе спокійніше та розслабленіше.

Також учитель може аналізувати з дітьми їх емоційний стан на початку та в кінці уроку, використовуючи смайлики: «Який у тебе настрій сьогодні? Яке самопочуття?». Діти

обирають смайлик і учитель питає: «Чому ти обрав саме цей смайлик? Чому невдоволений сьогодні, чому злий, в розпачі? Що цікавого хочеш пізнати на уроці?» .



Ці техніки дадуть можливість дітям краще зрозуміти себе, свій емоційний стан, рефлексувати над своїми внутрішніми станами та застосовувати ефективні техніки для зняття напруги: дихальна гімнастика, нервово-м'язова релаксація, медитації, аутотренінг, техніки-заземлення, майндфулнес.

Інструкції до вправ для учителя:

- Намагайтеся практикувати вправи регулярно з учнями. Розслаблення, як будь-яка інша навичка, потребує практики. Чим більше практики, тем легше буде розслаблятися.
- Запрошуйте виконувати вправи, але не змушуйте учнів.
- Бажано спочатку попрактикувати кожну вправу на собі, тоді вам буде легко і просто надавати інструкції учням.
- Говоріть спокійним рівним голосом, робіть достатні паузи під час говоріння.
- Опісля поговоріть з учнями, що з ними відбувалось, які зміни вони зауважили.

2.3. Дихальна гімнастика

Під час розслаблення важливе дихання. Іноді, коли ми неспокійні, в стресі, страшно, ми робимо швидкі неглибокі вдихи і починаємо відчувати «брак повітря». Тож будемо вчитися дихати так, щоб не робити коротких швидких вдихів, а навпаки допомагати собі розслабитися.

Вчимося дихати правильно. Тож робимо один довгий видих через рот або серію коротких видихів – так, щоби повністю випустити повітря, щоби живіт наче “прилип” до хребта. Тоді починаємо робити повільний глибоких вдих. Так, ніби нюхаємо квітку. При цьому важливо уявити, що в животі є повітряна кулька, яку ми маємо наповнити повітрям. Для цього можна покласти одну руку на груди, а іншу – на живіт. Коли ми вдихаємо, треба робити це так, аби відчути, що рука також рухається, коли живіт піднімається. Не всім може це вдатися з першого разу, і це нормально. Щоби навчитися, можна виконати допоміжні вправи

Вправа «Наповнюємо кульку повітрям».

Мета: відпрацювати навички релаксації.

Хід проведення: Легені дуже великі, і ми не використовуємо їхній повний об'єм під час повсякденного дихання. У вправах на дихання важливо використати їх якомога більше. Легені займають простір у підбер'ї від ключиці до останнього нижнього ребра. Кожна з них має три частки (в лівому одна з часток працює на забезпечення серця), і наше завдання в дихальних вправах – наповнити всі частки повітрям. Тоді мозок отримає інформацію, що ми в безпеці, переходячи з режиму виживання в режим просто життя, тобто хоч на кілька хвилин “знімає” мобілізацію організму.

Щоби допомогти собі зробити такий вдих правильно, поверніть долоні внутрішньою частиною до себе та з'єднайте їх так, щоби пучки середніх пальців обох рук торкалися один одного. Прикладіть руки до живота в тому місці, де закінчуються ребра. Робіть повільний вдих через ніс так, ніби нюхаєте квітку. Наші руки покажуть, чи правильно ви виконуєте

вправу, адже ребра будуть підніматися – і середні пальці рук роз'єднаються. Відповідно, на видиху пальці знову “зійдуться”.

Отже, вдихаємо й “наповнюємо кульку повітрям”. На пару секунд затримуємо дихання, а тоді видихаємо через рот так, ніби тушимо свічку.

Далі виконуємо вправу: вдихаємо, затримуємо дихання, видихаємо дуже повільно, знову затримуємо дихання на кілька секунд, а тоді починаємо наступний вдих. Робити вправу потрібно не менше 2–3 разів, а краще – трошки більше.

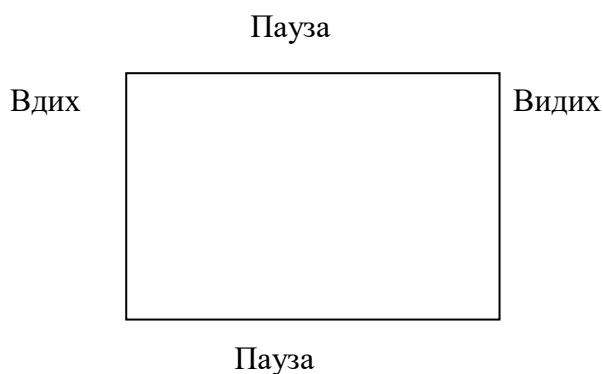
Далі – сядьте зручно. Відчуйте опору під ногами, а також усі точки тіла, якими ви доторкаєтесь до предметів – стільця, одягу тощо. Бажано, аби ваша спина залишалася прямою (ця умова не є обов'язковою, якщо вам незручно). Це називається “позою гідності”. Якщо ви можете в цей момент заплющити очі, буде добре. Якщо ні, то знайдіть якусь точку та сфокусуйте погляд на ній. Постерігайте за своїм диханням, не змінюючи його свідомо. Яке повітря ви вдихаєте через ніс. Холодне, прохолодне чи тепле? Зверніть увагу, які відчуття маєте в носі, коли повітря проходить через нього. Спостерігайте, що відбувається в тілі, коли ви вдихаєте: воно рухається, розширюється чи ні. А коли видихаєте? Що відчуваєте в грудях, коли робите видих? Чи повітря, що ви видихаєте, тепле, холодне, приємне?

Потому проговорюйте про себе “я вдихаю” та “я видихаю”, відповідно, коли робите вдих та видих. Коли починаєте відволікатися, фіксуйте це й повертайте увагу до дихання. Ця вправа спрямована не лише на дихання, а є і своєрідним майндфулнесом, коли треба дати короткий перепочинок мозку та відчути себе в моменті. Так само можна сфокусувати увагу на будь-якому предметі навколо чи своїй дії – доторкнутися до чашки й відчутти, яка вона на дотик, розглянути колір напою, відчутти його запах чи смак тощо.

Вправа «Дихання по квадрату»

Мета: відпрацювати навички релаксації.

Хід проведення: Учитель звертається до учнів: «Сьогодні я познайомлю вас із технікою, яка називається «Дихання по квадрату», де кожна сторона квадрата означає певний етап дихання: вдих – пауза – видих – пауза – вдих – пауза – видих – пауза. Учитель для наочності малює схему (у онлайн форматі, рукою показує сторони квадрату та коментує дію, яку необхідно робити).



Давайте разом зробимо 3-4 цикли вдихів та видихів. Добре. Завершили. Як відчуття?»

Вправа “Дихання зі звуком”

Мета: відпрацювати навички релаксації.

Хід проведення:

1. Помістіть язик на піднебіння, прямо за передніми зубами (ви триматимете його тут протягом усієї вправи).
2. Вдихніть через ніс протягом 4 секунд.
3. Затримайте дихання на 7 секунд.
4. Видихайте через рот протягом 8 секунд, дозволяючи видиху видавати природний звук.

5. Повторюйте допоки не відчуєте спокій.
З часом, можете збільшувати час затримки та видиху.

Вправа «Видихи з веселими звуками»

Мета: відпрацювати навички релаксації, отримати задоволення.

Хід проведення: Учитель пропонує учням зробити глибокий вдих і, видихаючи, можна вимовляти будь-який звук «ааа», «оооо», «ууу», «шшш». Це весело й дуже допомагає переключитися.

Вправа для заспокоєння “Ліфт”

Мета: відпрацювати навички релаксації.

Хід проведення: Покладіть долоню на живіт. Уявіть, що живіт – це перший поверх будинку. Трохи вище – шлунок – це другий поверх. Потримайте там долоню. Тепер покладіть її на груди й уявіть, що це третій поверх. Тепер покладіть долоню на голівку й уявіть, що це четвертий поверх.

Приготуйтеся, ми починаємо «поїздку на ліфті». Вдихніть ротом глибоко і повільно так, щоб повітря дійшло до першого поверху – до живота. Затримайте подих. Видихніть ротом. Вдихніть і «підніміть ліфт» ще на один поверх – до грудей. Затримайте подих. Видихніть ротом. Під час видиху ви відчуваєте, що напруження та хвилювання виходить із тіла, немов із дверей ліфта (декілька разів). Вдихніть ротом глибоко і повільно так, щоб повітря дійшло до третього поверху – до грудей. Затримайте подих. Видихніть ротом. Вдихніть і «підніміть ліфт» ще на один поверх – до голови. Затримайте подих. Видихніть ротом. Під час видиху ви відчуваєте, що напруження та хвилювання виходить із тіла, немов із дверей ліфта (декілька разів).

Вправа «Бульбашки зі щасливими думками»

Мета: відпрацювати навички релаксації, отримати задоволення.

Хід проведення:

Учитель пропонує учням зробити глибокий вдих і видути-видихнути мильну бульбашку. У цей час учні повинні думати про щось позитивне і ніби вмщувати ці думки в бульбашки. Дитина може думати про те, що любить або чого чекає; це додасть гарного настрою.

Вправа «Дихання через соломинку»

Мета: відпрацювати навички релаксації, отримати задоволення.

Хід проведення: Взяти звичайну соломинку для коктейлів або розкрутити кулькову ручку й робити вдих через неї, а видих через рот. Це також допомагає повернутися до контролю над тілом і думками.

Вправа «Долонька»

Мета: відпрацювати навички релаксації, отримати задоволення.

Хід проведення: Зігніть руку в лікті так, щоби ваша долоня була перед вами. Пальцем іншої руки повільно проводьте по контуру цієї долоні, по кожному пальцю та між ними. Коли ведемо пальцем доверху – вдихаємо, донизу – видихаємо. Можна повторити, помінявши руки місцями.

Вправа «Видихати з викидами рук»

Мета: відпрацювати навички релаксації

Хід проведення: Зігнути руки в ліктях так, щоби долоні були на рівні плечей. І на видиху різко відводити їх уперед, наче ви когось відштовхуєте.

2.4. Нервово-мязова релаксація

Коли ми напружені, слова “розслабся” недостатньо. Щоби організм розслабився, його потрібно ще більше напружити. Давайте спробуємо зробити кілька вправ:

Вправа «Спагеті й морозиво»

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: Запропонувати учням уявити, що коли ми напружені – то ми тверді неварені спагеті, а коли розслабляємося – то як спагеті в смачній страві. Або, наприклад, коли ми

напружені, то ми – наче морозиво з морозильної камери, а коли розслабляємося – стаємо як морозиво, яке полежало на сонечку.

Вправа «Мімічна гімнастика»

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення:

Учням пропонується виконати ряд вправ для роботи з мімічними м'язами обличчя. Наморщити чоло, підняти брови (подив). Розслабитися. Залишити чоло гладким протягом однієї хвилини. Зсунути брови, нахмуритися (серджуся). Розслабити-ся. Повністю розслабити брови, закотити очі (а мені все одно – байдужість). Розширити очі, рот відкритий, руки стиснуті в кулаки, все тіло напружене (страх, жах). Розслабитися. Розслабити повіки, чоло, щоки (лінь, хочеться дрімати). Розширити ніздрі, зморщити ніс (огида, вдихаю неприємний запах). Розслабитися. Стиснути губи, примружити очі (презирство). Розслабитися. Посміхнутися, підморгнути (весело, ось я який!).

Вправа «Лимон»

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: Уявіть, що у вас у кожній руці затиснуто по лимону (мандарину чи будь-якому іншому соковитому фрукту) і треба вичавити з них сік руками – стиснути з усієї сили, потримати в такому стані до 30 секунд, а потім розслабити руки та струсити їх.

Вправа «Напруга та розслаблення усього тіла»

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: Давайте попрацюємо з усім тілом. Спочатку напружемо його, а потім розслабимо. Починаємо з ніг. Якщо ми сидимо, то достатньо буде відірвати їх від підлоги. Ще краще – потягнути при цьому носочки на себе так, щоби п'ятки теж потягнулися вперед. Ви відчуете, як напружилися ваші ноги. Далі продовжуємо працювати з рештою тіла – можемо напружити стегна, втягнути живіт. Потім розслабити.

Далі пропрацювати плечі та шию: підняти плечі якомога вище догори, а голову, навпаки, втягнути в плечі. Потому – напружити голову й обличчя. Це найсмішніша частина, бо зробити це найпростіше, корчачи смішні рожиці.

І заключний етап вправи – зробити це все разом – напружити одразу всі частини тіла, а потому розслабити. Напружуємося – тверде морозиво з морозильної камери, розслабляємося – м'яке морозиво на сонечку.

Вправа «Мокрий песик»

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: У стресі тіло часто тремтить, і ми намагаємося заспокоїтися. Але найкращий спосіб позбавитися тремтіння – активізувати тіло. Згадаймо, як робить мокрий собака, коли струшує воду, і спробуємо повторити це. Чим активніше будемо виконувати вправу, тим кращим виявиться результат для організму.

Вправа «Вправа з м'ячиками»

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: Візьміть по невеликому м'якому м'ячику в кожену руку і стискайте їх за порядком. Це стимулює обидві півкулі головного мозку. Можна додати й почергові рухи стопами.

Вправа «Кружляння»

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: Будь-які кружляння будуть корисними. Усі ми пам'ятаємо, як робили це в дитинстві: опускали руки вздовж тіла і крутили плечами, а руки вільно бовталися. Або можна розслабленими руками хлопати себе навхрест по плечам. Це дає організму сигнал, що ми в безпеці.

Вправа «Обійми метелика»

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: Кладемо праву руку на ліве плече, а ліву – на праве, навхрест. Це і є наш метелик. Можемо рухати за порядком долоньями чи пальцями рук – метелик нас обіймає та

торкається “крильцями”. Дослухайтеся до відчуттів: як вам буде зручніше – щоби ви торкалися плечей чи трошки нижче, прихлопували легше чи сильніше.

Далі можемо перехрестити великі пальці та зачепити їх ніби гачком один за другий. Іншими пальцями треба продовжувати рух, наче метелик тріпоче крильцями. Покласти свого метелика на груди так, щоби зчеплені великі пальці були на рівні ямки між ключицями. Долонями чи пальцями один за одним легенько похлопувати по шкірі. Можна змінити темп на швидший та більш активний. Можна, навпаки, уповільнитися.

Цю вправу ви можете робити будь-де. Навіть лежачи в ліжку, якщо раптом прокинулися серед ночі й не можете заснути. Ми можемо класти метелика не лише на груди, а, наприклад, постукувати себе по стегнам, ближче до колін. Можна навіть просто постукувати за порядком по стегнах із правого й лівого боків, не сплітаючи руки.

Мозок і психіка самі знають, як виконати цю вправу найкраще для вашого організму. Вправа допомагає подолати негативні спогади й допомагає повернутися до стану ресурсності.

Вправа «4 елементи»

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: Знайдіть на собі річ, яка завжди з вами – сережки, браслет, годинник. Це образ, який нагадуватиме про здатність заспокоюватись. Коли ви навчитеся робити цю вправу, то дивлячись на обрану річ, будете підсвідомо згадувати про ефект від цієї вправи та виконувати її знову.

Перший елемент – це земля. Відчуйте її як опору під ногами, а також під іншими частинами тіла, якими ви чогось торкаєтесь, – наприклад, стілець, на якому сидите.

Другий елемент – дихання. Вдихаємо, “надуваючи” живіт, мов повітряну кульку, затримуємо дихання на кілька секунд і повільно видихаємо через рот. Робимо кілька вдихів та видихів. Ви відчуєте заспокоєння.

Третій елемент – вода. Відчуйте вологу в роті. Коли вона є, ми в спокої, отже – працює парасимпатична система. Якщо ви не можете відчути вологу, пригадайте приємну їжу чи дольку лимона.

Далі покладіть руки на груди “метеликом” і сконцентруйтеся на точках опори (земля), диханні (повітря) та волозі в роті. Намагайтеся відчути одразу всі ці елементи, поєднані завдяки “метелику”. Хлопайте “крильцями” в розміреному темпі. Зробіть глибокий вдих та повільний видих. Повторіть вправу кілька разів.

Четвертий елемент – світло. Те, що освітлює наш шлях до мети, і те, що дає сили. Це можуть бути думки, прагнення, уява і спогади. Уявіть, що дає вам силу, захист. Пригадайте ситуацію, у якій ви відчували силу та впевненість. Відчуйте чи уявіть емоції, які наповнювали вас тоді. Створіть із цього образ. Відчуйте, як ваше тіло реагує на цей образ. Закріпіть відчуття “метеликом”. Поверніться до дихання. А далі – знову пригадайте образ сили та емоції, які він викликає.

Повторіть вправу від самого початку. А далі – уважно придивіться до тієї своєї речі, яку ви обрали для закріплення образу (годинник, браслет тощо). Тепер вона нагадуватиме вам про вашу внутрішню силу. Знову повторіть вправу від самого початку.

Вправа «Прогресивна м’язова релаксація»

Мета: відпрацювати навички релаксації.

Час: 10 хв.

Хід проведення: Учитель просить учнів сісти якомога зручніше та слідувати його інструкціям. Інструкції даються спокійний, повільним темпом:

«Очі відкриті, декілька секунд посидіть спокійно і зосередьтесь на диханні (вдих-видих 1, вдих-видих 2, вдих-видих 3, вдих-видих 4, вдих-видих 5). *Зверніть увагу на те, як відчуває себе ваше тіло. Ви можете керувати собою, почавши дихати повільніше, спокійніше та глибше.* (Пауза 5 секунд).

1. Тепер стисніть кулаки на обох руках і відчуйте напругу, що скоує ваші передпліччя, кисті, пальці. Зосередьтесь на цій нарузі. Утримуйте напругу 5-4-3-2-1. Тепер відпустіть напругу і дайте своїм рукам розслабитись. Зосередьтесь на відчуттях важкості,

- тепла і розслабленості в своїх кистях. (Пауза 5 секунд).
2. Тепер зігніть руки і притисніть лікті до тіла. Стискаючи лікті, також натягніть м'язи рук. Утримуйте напругу 5-4-3-2-1. Тепер розслабте руки і дайте їм в'яло опуститись вздовж тіла. Зосередьтесь на відчуттях важкості, тепла і розслабленості в руках. (Пауза 5 секунд).
3. Перейдіть до нижньої частини ніг, і загніть ступні на себе, намагаючись дотягнутися пальцями ніг до носа. Відмітьте напругу, що розливається по ступням, щиколоткам, ікрам. Утримуйте напругу 5-4-3-2-1. Тепер розслабте нижню частину ніг і зосередьтесь на відчутті важкості, тепла, розслаблення ніг. (Пауза 5 секунд).
4. Тепер підійміть ноги вгору, напружуйте верхню частину ніг. Сфокусуйтеся на напруженні в стегнах та відчуттях натягнутості в ногах 5-4-3-2-1. Тепер ослабте напругу та дайте ногам повільно опуститися на підлогу. Сфокусуйтеся на відчутті важкості, тепла, розслаблення ніг. (Пауза 5 секунд).
5. Далі підтягніть живіт до хребта. Відмітьте напругу, що виникла в животі 5-4-3-2-1. Тепер дайте животу вільно розслабитися. (Пауза 5 секунд).
6. Тепер зробіть дуже глибокий вдих та затримайте подих. Відмітьте напругу в розширеній грудній клітині 5-4-3-2-1. Тепер повільно випустите повітря та відчуйте, як напруга поступово зникає. (Пауза 5 секунд).
7. Уявіть, що ваші плечі прив'язані до мотузки і їх тягнуть нагору, до ваших вух. Відчуйте напругу, що виникає в плечах, верхній частині шиї та спини. Утримуйте цю напругу 5-4-3-2-1. Випустіть напругу. Дайте плечам розслабитися. Дайте їм опуститися якомога нижче.. (Пауза 5 секунд).
8. Нахиліть підборіддя і спробуйте ним дотягнутися до грудей. Відмітьте розтяжку та напругу в задній частині шиї 5-4-3-2-1. Тепер розслабтеся. Відпустіть напругу, що виникла в шиї. Зосередьтесь на розслабленні м'язів шиї. (Пауза 5 секунд)
9. Стисніть зуби та зосередьтесь на напрузі у щелепі. Відчуйте відчуття сильної стиснутості 5-4-3-2-1. Тепер Розслабтеся. Дайте роту відкритися і розслабте м'язи обличчя, в тому числі навколо рота. (Пауза 5 секунд).
10. Напружте лоб, змушуючи себе хмуритися. Спробуйте зсунути брови. Сконцентруйтеся на напрузі лоба 5-4-3-2-1. Тепер розслабтеся і розслабте лоб. (Пауза 5 секунд).
11. На цьому етапі дайте всьому тілу розслабитися і відчути його важкість та тепло. Дихайте глибоко і ритмічно, природно розслабте руки, ноги, живіт, плечі і м'язи обличчя. Ви турбуєтесь про себе і розслабляєте свої м'язи. З кожним подихом про себе скажіть «Розслабся», і уявіть, що ви видихаєте всю напругу зі свого тіла.
- П'ять разів зробіть глибокий вдих та видих, сказавши собі слово «Розслабся»:
- вдих-видих 1 «Розслабся»,*
вдих-видих 2 «Розслабся»,
вдих-видих 3 «Розслабся»,
вдих-видих 4 «Розслабся»,
вдих-видих 5 «Розслабся», і дайте зникнути напрузі, відпустивши її з тіла та голови.

2.5. Техніки-заземлення

Техніки заземлення допомагають полегшити тривогу та інші інтенсивні емоції. Вони відволікають увагу від думки, спогаду чи переживань та переорієнтовують на поточний момент. Вони призначені для стабілізації та накопичення ресурсів.

Вправа «**5-4-3-2-1**»

Мета: відпрацювати навички релаксації.

Час: 5 -10 хв.

Хід проведення:

Ви за допомогою своїх органів чуття, цілеспрямовано звертаєте увагу на деталі свого оточення. Наприклад, звуки або фактуру предмета. Для цього, наприклад, назвіть 5

предметів, які ви можете побачити; 4 речі, які можете відчутти (відчуття одягу на тілі, сонця на шкірі, відчуття доторків до стільця, на якому сидите, вага, структура та інші характеристики предмета, який можна покласти на долоню); 3 звуки, які ви можете почути (рух транспорту, спів пташок, цокання годинника); 2 речі, які можете відчутти на запах (запахи в повітрі, парфумів чи олійок); 1 те, що можете скуштувати (цукерка, жувальна гумка, вода).

Вправа «Я шпигую за усім зеленим»

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення:

1. Проскануйте приміщення на наявність зеленого об'єкта.
2. Вимовте його уголос. Якщо не знаєте, як називається об'єкт? Дайте йому ім'я. Роздивіться уважно його властивості.
3. Знайдіть наступний зелений предмет та назвіть його. Перш ніж рухатись далі, порівняйте його з попереднім об'єктом. Цей темніший за іншого? Чим вони відрізняються?
4. Якщо у вас закінчилися об'єкти у приміщенні, вийдіть на вулицю.
5. Продовжуйте називати речі, доки не відчуєте себе спокійніше.

Вправа «Злити негативні думки у трубопровід»

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення:

1. Піднесіть долоні до теплої води, відчуйте її температуру та зосередьтеся на відчуттях у долонях. Які вони?
2. Уявіть, як ваші негативні, сумні чи тривожні думки пливуть у трубопровід разом з водою.
3. Переключіть на холодну воду. Відчуйте, що змінилося? Які відчуття?
4. Поверніться до теплої води. Що змінилося? Які відчуття?
5. Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

Вправа «Корені дерева».

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: Відчуйте свої стопи та опору під ними (підлогу, землю, просто устілки взуття). Уявіть, що ваші стопи – це міцні корені дерева, які вас тримають. Жодна стихія не зрушить дерево з місця, якщо воно має глибоку й розгалужену кореневу систему. Відчуйте цю силу. Ваші корені можуть заглиблюватися вниз, а ще можуть переплітатися з коренями інших “дерев” – людей, які є поруч із нами. Це дає додаткову підтримку.

Уявіть собі цю картину та намалюйте свої корені.

Вправа «Мішечок для крику»

Мета: відпрацювати навички відреагування стресових емоцій та релаксації

Інструмент: мішечок зі щільної тканини, паперовий пакет з гнівливим смайликом

Хід проведення:

Учитель показує мішечок і пояснює, що його можна наповнити усім, що накопилось в душі (біль, злість, сум, відчай, гнів). Після цього ставиться обов'язкова умова: верещати і кричати можна лише в цей мішечок. З мішечка крик можна струсити у вікно або в змити в туалет.

Когнітивні вправи

Мета: відпрацювати навички релаксації та отримати задоволення

Хід проведення: Ці техніки для того, щоби переключити розум від дискомфортичних думок та почуттів. Їх можна використовувати будь-коли та у будь-якому місці:

1. Називайте всі предмети, які бачите.
2. Опишіть послідовно кроки чи процес виконання тієї роботи, яку вмієте робити добре. Наприклад, перед малюванням.
3. Візьміть предмет і докладно опишіть його: колір, текстуру, розмір, вагу, запах і будь-які інші властивості, які ви помічаєте.

4. Скажіть/напишіть своє та 3 інших людей ім'я та прізвище задом наперед.
5. Назвіть усіх членів своєї родини, їхній вік та одне улюблене заняття.
6. Прочитайте щось задом наперед.
7. Подумайте про якийсь об'єкт/предмет і «намалюйте» його в думках або пальцем в повітрі. Наприклад, спробуйте намалювати свій дім, транспортний засіб чи тварину.

2.6. Позитивні емоції на уроці

Позитивні емоції на уроці – це ресурс, учитель може поділитися смішною історією, запропонувати веселе завдання. Це буде сприяти зниженню тривоги, переключенню зі стресових переживань та покращенню самопочуття учнів.

Сміхотерапія або гелотологія (від грецького *gelos* – сміх) – наука, яка досліджує вплив сміху на людський організм. Одночасно сміхотерапію визначають як напрям соціальної психології, в якому сміх визначається як засіб впливу на особистість для зняття напруги, стресу, та здійснюється під час проведення тренінгів та спільних вправ з використанням сміху.

Сміх – це лікувальний засіб, яким людину нагородила сама природа. Він допомагає знімати напруження з 80 груп м'язів, активізує дихання, тренує серце і легені, надзвичайно активно насичуючи їх киснем, сприяє розслабленню м'язів обличчя і всього тіла; покращує кровопостачання до всіх органів, знижує кров'яний тиск, підвищує рівень антитіл та білих кров'яних клітин в імунній системі, підвищує опір інфекціям; покращує психічне здоров'я, допомагає справлятися з наслідками стресу, знижує рівень гормонів стресу; підвищує активність лейкоцитів крові і змінює її хімічний баланс, що забезпечує утворення хімічних елементів, необхідних для зміцнення пам'яті та активізації розумових процесів, поліпшує здатність до концентрації під час діяльності. На біохімічному рівні це пов'язано з інтенсивним виробленням нейромедіаторів серотоніну та дофаміну:

-по-перше, сміх викликає в організмі комплексний біохімічний процес, при якому знижується викид «стресових гормонів» – кортизону та адреналіну, та стимулюється виділення власних морфінів організму – ендорфінів (так звані «гормони щастя»). Останні знижують відчуття фізичного болю та душевного страждання, викликають почуття задоволення;

-по-друге, невролог Уїльям Фрай з медичної школи Стенфордського університету розглядає сміх як особливий спосіб дихання, при якому вдих стає більш тривалим та глибоким, а видих, навпаки, скорочується, при цьому його інтенсивність дозволяє легеням повністю звільнитися від повітря. У порівнянні із звичайним диханням, газообмін прискорюється у 3-4 рази. Французький лікар Генрі Рубінштейн вважає, що під час сміху таке «правильне» дихання допомагає долати почуття страху;

-по-третьє, американськими вченими встановлений ще й зв'язок між активністю м'язів обличчя та кровопостачанням головного мозку. Самі м'язи обличчя у порівнянні з іншими м'язами тіла використовуються менше. Коли людина посміхається, потік крові до мозку посилюється, мозок отримує більше кисню, що позитивно відбивається й на емоційному стані;

-по-четверте, сміх активізує особистісний естетико-творчий потенціал людини: сміх активізує лімбічну систему мозку, об'єднує праву та ліву півкулі, підвищує творчі здібності та вміння вирішувати різноманітні проблеми та покращує зовнішній вигляд людини: тонізує м'язи обличчя. Проведеними дослідженнями доведено, що людина, яка щиро сміється, вирізняється щирістю, готовністю прийти на допомогу, а також здатністю любити;

-по-п'яте, сміх може виступати як своєрідний захисний механізм для мозку людини. Той, хто під час стресу не впав у депресивний стан, а навпаки, перебував у бадьорому настрої, ставав більш успішним під час вирішення труднощів

Учитель може використати різні прийоми сміхотерапії у роботі з дітьми на уроці:

- хвилинки сміху (за аналогією із фізкультхвилинками);
- розповідь смішних історій, літературних гуморесок;
- цікаві, жваві, кумедні ігри, які викликають бурхливі позитивні емоції у дітей;
- розповідь анекдотів та цікавих пригод;
- співи антистресових пісень, наприклад «Ой, у лузі червона калина»;
- організація конкурсу на найсмішнішу вигадку;
- відповіді на питання: «За які три речі я можу подякувати сьогоднішньому дню?»;
- оволодіння учителем прийомами «позитивного гумору» при реагуванні на нестандартну ситуацію в класі. Наприклад, учні намалювали карікатуру на учителя на дошці. Учитель з гумором реагує: «Ви мені забули ще сережку в носі домалювати». Як би відреагували Ви?»;
- завести «Коробку позитивних спогадів за день», в яку покласти папірці з тією радісною подією, що сталася за день. Потім в кінці тижня, всі учні дістають папірці та діляться тим приємним, що відбулося за тиждень. Ця техніка допомагає сконцентрувати увагу дітей на позитивних подіях та радісних емоціях. Діти починають помічати, що в кожному дні є не лише тривога, страх, напруга, але також є позитивні емоції та радісні події.

Учитель має заохочувати, щоб дитина мала хобі, заняття, що наповнюють радісними емоціями, розвантажує, переключає увагу: музика, малювання, футбол, шахи, позитивні фільми та мультфільми. Налагодити контакт з дітьми-переселенцями можна саме через питання про особистість дитини: «Яке маєш хобі? Що любиш робити? В чому твоя сила?».

2.7. Майндфулнес

Майндфулнес - це практика повної усвідомлюваності своїх думок, емоцій і досвіду в кожному моменті. Тобто зосередження уваги на тому, що відбувається зараз, і робити кожен дію усвідомленою.

Завдяки дослідженням з'ясувалося, що у тих, хто має досвід практик майндфулнесу, спостерігається:

- вищий рівень емоційної компетентності і, відповідно, регуляції своєї поведінки. Цей факт для нас є дуже цінним, оскільки нам всім час від часу є важко вловити, зупинити свої сильні емоції і не допустити автоматичні реакції на них;
- краще вміння співчувати і бути доброзичливим. Цінність практик майндфулнесу полягає в тому, що вони вчать цих якостей не лише по відношенню до інших, але й до себе;
- вміння радіти з малого і відчувати радість з прожитого дня часто для нас є чимось складним, але і цього ми можемо навчитись .

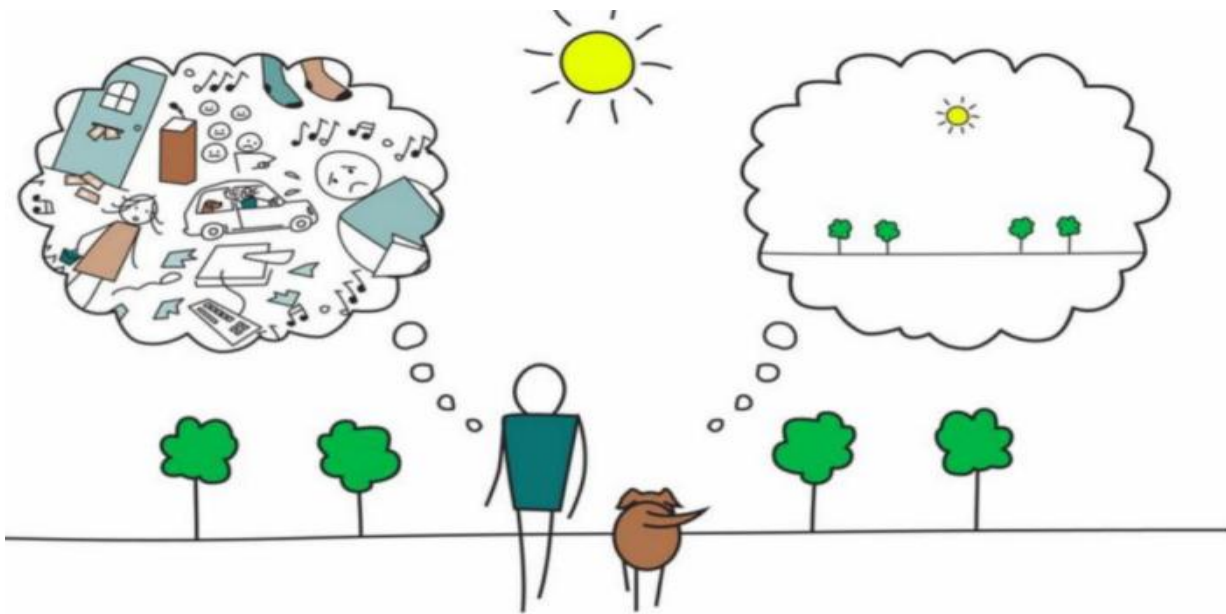
Вправа «Майндфулнес».

Мета: сформувати в учасників навичку усвідомленої діяльності.

Хід проведення:

На **першому етапі** учитель звертається до учнів: «Наша голова заповнена багатьма думками, переживаннями, спогадами, завданнями, які викликають тривогу, страх, неспокій, злість, роздратування тощо. Нам вжливо навчитися повертати собі стан внутрішньої рівноваги та спокою.

Подивіться на зображення та прокоментуйте побачене. Дивлячись на цей малюнок кожен може інтерпретувати його по своєму, але придивіться і скажіть, де знаходиться собака у своїх думках? Собака зараз там, де вона є. Вона на прогулянці фізично, вона тут і у своїх думках. Чого не можна сказати про людину. Людина фізично на прогулянці із собакою, але думками вона зараз не тут. Хто з них зараз відпочиває? Чи ви помічали таке за собою?».



Учитель приймає відповіді та продовжує: «Ми маємо бути тут і зараз – думками тілом. Нам потрібно відпочивати від наших думок, переживань. Як це зробити? Коли ми вчимось робити щось нове, то ми дуже зосереджені на тому, що ми робимо. Наприклад, коли ви в перший раз взяли ручку, щоб самостійно писати. Пригадайте наскільки ви сконцентрована на цьому. Ваші думки тільки про те, як ручкою написати літеру. Ви це робили усвідомлено. А тепер подумайте, як ви це робите? Ви вже не думаєте скількома пальцями взяти ручку, в яку руку необхідно її взяти, які рухи потрібно зробити, щоб написати текст.

Ось кілька варіантів того, що ми можемо робити усвідомлено:

- Приймати душ – як я стою, як водичка тече по моєму тілу, як я беру мило...;
- Чистити зуби (подумки говорити що зараз робите: включаю воду, змочую щітку, відкриваю пасту, натискаю на неї і видавлюю на щітку, починаю чистити верхні зуби рухами по колу...також для полегшення усвідомлення цих дій, можна робити це другою рукою, якщо ви правша – лівою, лівша – правою;
- Застеляти ліжко; одягатись; приймати їжу; розчісувати волосся. Які ще дії ви можете запропонувати?

Учитель приймає відповіді та продовжує: «Не намагайтесь робити все із того, що ми назвали одразу. Можна почати з чогось одного на день, потім можна додати їх у режим дня. Наприклад, зранку – застеляти ліжко, в обід – сам процес прийому їжі, вечорі – чистити зуби. А зараз пропоную спробувати зробити щось усвідомлено: Наприклад, ми з вами зараз тут, озерніться навколо, де ви знаходитесь, що є навпроти вас? Які предмети? Що ви чуєте? Можливо є запахи, які ви відчуваєте? Ви сидите. На чому ви сидите? Вам зручно? Де ваша точка опори? Це спина? Сідниці? Ноги? Яке положення ваших ніг? Що роблять ваші руки? Ви дихаєте. Як ви вдихаєте повітря? Як видихаєте? Зупиніть погляд на одному предметі: роздивіться його уважно, так, наче вам потрібно буде його потім намалювати. Що це за предмет, яка його форма? Колір? Розмір?... Учитель просить учнів поділитись своїми відчуттями від вправи.

Після обговорення ведучий продовжує: «Якщо говорити про їжу, то у мене є декілька порад, розглянемо на прикладі цукерки:

1. Покладіть її перед собою і розгляньте якої вона форми, вона велика чи маленька, неї є обгортка? Якщо є, то яка вона.
2. Візьміть її у руку, легенько натисніть, яка вона: тверда чи м'яка?
3. Чи відчуваєте ви її запах?

4. Тепер можете покласти на язик, але не поспішайте її їсти. Спробуйте її покрутити язиком у роті. Відчуйте, як її смак наповнює вас.
5. Тепер повільно можете почати її жувати, але не поспішайте ковтати.
6. Тепер можете ковтнути. Зосередьте увагу на тому, що смак ще досі присутній і як він потрошки зникає.

Учитель запитує: «Що було незвичного в такому споживанні цукерки? Яким воно було? Чи усвідомлювали вони більше свої емоції впродовж вправи? Чи вдалося зараз відчутти себе більш спокійно?»

2.8. Робота зі страхами

Учителю важливо допомогти дітям знайти ресурс в емоції страху, для цього обговорити: «Чого ми можемо боятися? Що нам допомагає, коли страшно? Давайте запропонуємо один одному ідеї, що ми можемо зробити, щоб знизити рівень страху?» Наприклад, малювати, співати, вигадати казку, відволіктися (пограти в комп'ютерну гру, вирішити завдання з фізики), фізичні вправи тощо.

Вправа «Казка про страх»

Мета: усвідомлення того, що **страх - це захисна реакція організму, необхідна кожному для самозбереження.**

Хід проведення: Створив Бог Людину. І дав їй багато почуттів: радість, любов, сміливість, повагу. (показати позитивні емоційні стани на смайликах) Подумав і додав страх, недовіру, злість (показати негативні емоційні стани на смайликах). «Навіщо?» – запитаєте ви. Ось і послухайте. Пішла Людина світом. Йшла і раділа, бо прокинулася в ній любов до світу і радість. І так добре в неї на серці було, так привільно! Сподобалися їй такі почуття: любов і радість. Раптом побачила Дракона. Дракон хотів схопити Людину і понести в свою печеру. І тут Людина відчула Страх. Коліна в неї затремтіли, в животі неприємно зробилося, а ноги захотіли бігти щодуху. Так і зробила Людина. Побігла, тільки п'яти заблищали. Зупинилася Людина, відхекалася. І зрозуміла, що їй цей Страх не подобається! Не хоче вона більше його відчувати! І сховала його Людина в п'яту. Йде вона далі. Почувається сміливою, пишається, що сховала свій Страх у п'яту. І вирішила тоді знайти Дракона і перемогти його! А Страх сидить собі в п'яті, мовчить та сил набирається! Не помітила цього Людина, та тільки Страх виріс більше за неї. А сил набрався таких, що почав уважати себе Господарем Людини! А вона тим часом знайшла Дракона і кричить йому: - «Гей, Драконе, виходь з Людиною битися!» Дракон і вийшов. Тут Страх, що сидів у п'яті і сил набрався, вийшов і більшим від самої Людини виявився! Охопив він 25 Людину, не дає їй ні з місця зрушити, ні руки підняти. Тільки очі в Людини великі зробилися. А в очах - Страх величезний. Побачив те Дракон, схопив Людину і забрав у свою печеру. І кинув на саме дно. Так сказав: « Бійся, бійся! Я страх люблю, я його їм!» Розсердилася тоді Людина на свій Страх і вигнала його, сказавши: - Забирайся геть! Немає в мені для тебе місця! Страх тоді вийшов із Людини. Але забрав із собою вміння чути, бачити, бігти, відчувати. І вирішив Страх далеко не йти, а бути поблизу з Людиною - раптом та передумає і візьме його назад. Але Людина цього не помітила - так тішилася, що Страху позбулася! Вилізла вона з печери і не побачила, що перед печерою стоїть сам Дракон, не почула, як він регоче, з'їсти її хоче! Вилізла Людина, хотіла було втекти - та не може! Хотіла Дракону відсіч дати - та не відчуває своїх рук і ніг (Страх усі відчуття забрав). А Дракон відчув безпорадність Людини і вирішив її з'їсти! Почала Людина кликати на допомогу. А Страх тут як тут, запитує: - Я можу тобі допомогти, я твій Страх! Пустиш мене до себе назад? - Так, допоможи мені! Тільки пам'ятай, що я твій господар, а не ти - мій! Страх погодився. Погано йому без Людини – наче й немає його зовсім. І Страх повернувся. І повернув Людині вміння чути, бачити, бігти, відчувати. Тоді Людина побачила Дракона - який він великий, почула його слова - як він збирається її з'їсти, відчула свої руки і ноги. Побігла швидко, витягнула із землі дерево-дуб разом із корінням, прибігла до Дракона та як стукне його! Виявляється, Сміливість давно вже зі Страхом

товаришувала в Людині. І перемогла Людина Дракона! А Страх вона собі залишила - за слугу став. Щоб попереджав про небезпеку та сили допомагав розраховувати. Запитання:

- Чому людина спочатку відмовилась від емоції страху?
- Що забрав страх із собою?
- З якою умовою людина пустила назад страх?
- Яка риса характеру товаришує зі страхом?
- Про що попереджає страх, в чим допомагає людині?

Вправа «Намалюй свій страх»

Мета: відреагування стресових емоцій

Хід проведення: Запропонувати учням намалювати свій страх, це дає можливість його матеріалізувати та залишити під контролем. Потім учитель пропонує подальшу роботу з малюнком:

- перетворити страшний об'єкт на смішний, розфарбувати кольоровими олівцями; подарувати подарунок, який викличе посмішку у привида;
- створити маску з малюнку страхіття, з котрою можна бавитись, одягаючи як на себе, так і на інших;
- знищити малюнок або заховати в такому місці, звідки персонаж не міг би вибратись.

Вправа «Вигадай казку або історію»

Мета: відреагування стресових емоцій

Хід проведення: Запропонувати учням вигадати казку або історію, в якій головний герой долає свій страх. В такий спосіб дитина знайде внутрішні ресурси у власній особистості, наповниться потрібними силами для подолання стресу та переживання ситуації.

Вправа «Страшна казка, яка закінчується смішно»

Мета: відреагування стресових емоцій

Хід проведення:

Учні за допомогою вчителя, по черзі додаючи кожний по 1-2 пропозиції, складають страшну казку. Перша половина казки має бути наповнена страшними подіями, а друга смішним вирішенням ситуації.

Наприклад: «Альоша по дорозі в школу побачив собаку. Вона виявилася громадною. Вона була до того ж дуже голодна. Альоша дуже злякався. Собака з вишкіреною пащею кинулася до Альоші. Альоші нікуди було сховатися. Альоші від страху захотілося в туалет. Він зняв рюкзак і став туди залазити, щоб сховатися від собаки. Потім він почав голосно кричати: "Допоможіть". Собака злякалася його і втекла. Виявляється, вона відчула запах бутерброда з Альошиного рюкзака і чекала, що він пригостить її.

Вправа «Погляд у майбутнє»

Мета: відреагування стресових емоцій

Хід проведення: Запропонувати учням змодельовати своє життя по закінченню складної ситуації. Запропонувати роздуми, твори, малюнки, поробки:

- “Моя країна в майбутньому”,
- “Мій найкращий (найцікавіший) день попереду”,
- “Мої мрії”,
- “Що зроблю першим відразу після війни?”,
- “Лист собі з майбутнього”.

Поради від Світлани Ройз, дитячого психолога, як подолати страх:

1. «Уяви, що навколо тебе сфера, що світиться. Долонями (пантомімою) навколо себе вибудовуємо кордони. Все, що лякає - залишається за цією кулею. Вона складається і з твоєї власної сили та нашої любові!

2. Повертаємо дитину у відчуття «теперішнього» — просимо торкнутись кількох різних по фактурі та температурі об'єктів, знайти 2–3 об'єкти зеленого кольору (зелений сприймається як спокійний, безпечний), випити води, вимовити «бrrrrrrrrrr», покривлятися.

3. Розтерти долоні, покласти на нирки, розтерти долоні, покласти на ребра, потім знов розтерти долоні та простукати своє тіло, ніби вибиваєш килимок.

4. Навчити дитину, що у неї є «чарівна кнопка», яка допомагає впоратись із страхом — вона знаходиться між мізинцем та безіменним пальцем.

5. Уявити, що те, що лякає, ми зменшуємо — до такого розміру, що можна стиснути в кулак, сховати в сірниковій коробці.

6. Додати до образу, що лякає, якусь смішну деталь. Наприклад, до образу злої людини — бантик, чи величезні вуха слона, чи курячі лапки. Можна це намалювати, зліпити тощо.

10. Якщо дитину злякав образ, який він бачив у кіно або у новинах, картинка страшної події: «Уяви, що ми відправляємо цей образ назад у телевізор, комп'ютер, мобільний». Плескаємо в долоні, ніби «запечатуючи» цей образ у телевізорі, комп'ютері, мобільному. Можна запропонувати в уяві стерти цей образ гумкою.

11. Якщо дитину налякав страшний сон, запропонувати дитині, як режисеру, змінити сюжет сну.

Вправа «Внутрішній сейф»

Мета: відреагування стресових емоцій, повернути контроль над страхами та важкими спогадами.

Хід проведення:

Учитель повідомляє учням про познайомство з практикою “Внутрішній сейф”, в якому можна зберігати страхи, неприємні та травматичні спогади про ситуації. Особливо тоді, коли страхи та спогади стають неконтрольованими.

1. Уявіть собі предмет чи місце, в якому ви зможете зберігати страхи та неприємні, травматичні спогади. Це може бути: сейф, скриня чи ящик або ж кімната, бункер чи магічне підземелля. Важливо, щоб там був міцний та надійний замок.

2. Не поспішайте, детально уявіть собі цей предмет чи місце. Опишіть, який він, в якому місці знаходиться. Подумайте, як функціонує механізм замка. Чи це ключ, чи комбінація цифр, чи, можливо, чарівні слова?

3. Після чіткого опису свого “сейфу” в уяві спробуйте кілька разів відкрити та закрити замок.

4. Після цього візьміть зображення зі страхом або неприємними, травматичними для вас спогадами і покладіть до “сейфу”. Обов'язково після цього “закрийте замок”.

5. Кожного разу, коли страх або травматичні спогади знову до вас будуть повертатись, зауважте це і знову відкладіть їх до сейфу.

6. Опісля спокійно і поступово повертайтеся, відкривайте очі та продовжуйте звичні справи.

2.9.Робота з тривогою

Для зниження рівня внутрішньої тривоги, стресу у дітей. Важливо створити регулярні ритуали на початку уроку та вкінці. Наприклад, починаємо урок з життєстверджувального гасла: **“Ми-здорові, ми-сильні, ми-красиві. Ми – супер клас і Всесвіт любить нас!”**, а закінчуємо урок позитивними побажаннями один одному. Учитель може знайти час з дітьми для молитви: «Бог-Отець, Янголе-Життя, захисти український народ та наших захисників», згадати батька-захисника, якщо в класі є дитина, у якої батько на війні. Молитва – є ресурсом, який підсилює відчуття корисності для інших, впевненості, стресостійкості, піднімає силу Духу.

Також для подолання внутрішньої тривоги з дітьми потрібно **обговорювати особливості життя сьогодні та відповідати на їхні питання.**

Вправа «Лист довіри»

Мета: відреагування стресових емоцій

Хід проведення: Запропонувати дітям зняти стресову напругу через можливість виписати тривожні думки, страхи та емоційні переживання. Наприклад, написати «Лист довіри до

учителя», в якому виписати свої роздуми, страхи, тривоги, поставити хвилюючі питання. Потім учителю важливо обговорити з учнями поставлені у листі питання.

Також ефективними техніками відреагування є особисті щоденники. Наприклад, «**Щоденник думок та снів**» для спостереження за своїми думками, переживаннями, снами; «**Арт-щоденник**» для відреагування стресу через малюнок; «**Щоденник радості**» для тренування навички концентрувати увагу на приємних, позитивних, радісних подіях, які є в кожному дні.

Якщо діти питають: «Коли закінчиться війна?», вчителю важливо сказати правду, зберігаючи щирість та довіру у стосунках: «Я не знаю». Психологічний центр «Коло сім'ї» на своєму сайті у розділі «Інформаційні ресурси по темі психологічної допомоги в часи війни» надає поради та рекомендації щодо того як підтримати дітей у зіткненні з викликами війни; як говорити про війну; як підтримати, коли довелося переїхати через війну; як підтримати, якщо рідні дитини на війні; як підтримати дітей, коли вони втратили рідних на війні тощо [6].

Міністерство освіти і науки України розробило дитячий інформаційний комікс, як поводитися під час воєнного стану, поради надає захисник України. Можна запропонувати дітям розглянути 15 порад від захисника України та обговорити комікс.

Також Асоціація психологів Португалії підготувала посібник «**Розмови про війну. Питання та відповіді про війну для батьків та опікунів дітей та підлітків**», який допоможе зрозуміти як говорити з дітьми про війну, чому ці розмови є важливими для зниження тривожності у дітей, подано приклади відповідей на певні дитячі питання. Насамперед варто з'ясувати, що дитина знає, думає та відчуває щодо подій, що відбуваються. Часто трапляється, що дитина з якихось причин не наважується ділитися своїми страхами чи ставити запитання, що її турбують. Тому важливо створити довірливу атмосферу, у якій вона зможе відкритися та почуватися вільно. Почуватися стурбованим чи наляканим – нормально в стресовій ситуації. Вона справді незрозуміла і складна. Це варто донести до дитини, аби вона не почувалася наодинці зі своїми страхами. Учитель може поділитися з дітьми і своїми переживаннями та почуттями, зізнатися, що відчуває схожі моменти.

Учителю важливо **не спонукати дітей, які пережили важкі психотравматичні події, до обговорення важкого досвіду**, не змушувати розповідати свою історію, не давати обіцянок, які не можливо виконати: «Ти скоро поїдеш додому», це додатково травмує дитину. Коли дитина психічно буде готова, вона сама розповість, саме тоді важливо дитину вислухати, поспівчувати, надати емоційну підтримку та підсилити відчуття безпеки та єдності: «Я тебе розумію, я розумію твої переживання. Ця ситуація справді була тривожна, напружена, сумна. Я поруч. Я з тобою. Разом ми це переживемо. Захисники нас захищають. Нам допомагають волонтери, інші країни».

Олег Романчук, дитячий психіатр та директор психологічного центру «Коло сім'ї» у своєму відео «Як допомогти дітям пережити втрату рідних на війні» підкреслює, якщо дитина втратила батька чи іншу рідну людину, то вчитель не може не звернути на це уваги і проводити уроки як звичайно. Учитель з однокласниками мають надати дитині колективну підтримку та співчуття. Запалити свічку і сказати: «Ми співчуваємо твоєму горю. Ми з тобою».

Важливо переключати думки дітей з минулого на сьогоднішнє та процвітаюче майбутнє України для відновлення ресурсного стану. Запропонувати роздуми, твори, малюнки, поробки:

- “Моя країна в майбутньому”,
- “Мій найкращий день попереду”,
- “Мої мрії”,
- “Що зроблю першим відразу після війни?”,
- “Лист собі з майбутнього”,

- “Що я можу зробити для сім’ї, для людей навколо вже зараз?”. Наприклад, допомагати мамі, займатися тим, що люблю, вчитися – мій внесок у розбудову країни, у Перемогу; робити добрі справи для безпритульних тварин, прибирання території на природі, допомога людям, які постраждали від війни, листівки захисникам тощо. Добрі справи дають дитині впевненість, певну емоційну стабільності, відчуття себе корисною іншим.

Також психологи рекомендують техніки роботи з тривожними думками. **Психолог Катерина Катеринчук** рекомендує використовувати **техніки дистанціювання**. Як вони працюють: тривога та стрес підвищується, коли тривожні думки в голові крутяться “по колу”. Ці техніки вчать керувати своєю увагою та допомагають позбавитися від нав’язливих тривожних думок, й так чином знижують рівень тривоги та стресу.

Вправа «Трамвай».

Мета: знизити рівень тривоги

Хід проведення:

1. Кожного разу, коли ви відчуваєте стрес та тривогу задавайте собі питання: “Про що я зараз думаю?”.
2. Назвіть свої думки, наприклад, “У мене є думка, що мою квартиру будуть бомбити”.
3. Уявіть трамвай, і в уяві “посадить” цю думку в нього.
4. Трамвай під’їжджає до зупинки, але ви садите в нього свою думку і спостерігаєте як він їде далі.
5. Переключаєте свою увагу на щось корисне та важливе для вас “тут і тепер”. Якщо ви не будете переключати увагу на важливу та корисну діяльність, то її займуть знову ті думки, які ви посадили у трамвай.
6. Кожного разу, як думки повертаються, повторюйте попередні кроки.

Вправа «Фортеця» (С.Соловій).

Мета: знизити рівень тривоги, страху, відновити спокій.

Інструменти: для виконання необхідно мати де малювати (папір, телефон тощо) та чим малювати (олівці, фарби, крейда тощо). Якщо цього немає, то вистачить уяви.

Хід проведення:

1. Займіть якомога зручніше положення. Таке, щоб вас відволікало якомога менше факторів.
2. По можливості закрийте очі або ж виберіть точку, на якій ви б могли зосередити свою увагу та активізувати уяву.
3. Як тільки будете відчувати, що ваша уява готова до роботи, спробуйте переміститися в місце, де знаходиться фортеця, яка оберігає вас від усіх небезпек. Це може бути реальне місце або ж створене вами. Перемістіть себе туди, ніби ви тілом та душею знаходитесь у цьому місці.
4. Відчуйте усіма органами чуття це місце.
 - Що ви бачите? Яка ця фортеця? Опишіть її в деталях. Завдяки чому чи кому вона вас захищає? Де ви знаходитесь у цій фортеці?
 - Які там запахи?
 - Спробуйте відчутти це місце на дотик. Відчуйте підлогу, доторкніться руками до якоїсь поверхні.
 - Що ви там чуєте?
 - Яка там температура?
5. Проаналізуйте, що з вами відбувається, коли ви знаходитесь у своїй фортеці. Які у вас емоції? Про що думаєте? Які відчуття у тілі? Наскільки вам безпечно у ній (від 0 до 10, 0 – зовсім не відчуваю безпеку, 10 – найбільша безпека, повний спокій).
6. Якщо ви не відчуваєте безпеку у цій фортеці, спробуйте додати щось, що допоможе її відчутти. Пам’ятайте, що у вашій уяві можна все. Можливо там не вистачає Капітана Америки, який буде стояти на стражі. Або ж рви з акулами. Гармати, стіни, чарівна паличка... Додайте усе, що дозволить відчутти безпеку.
7. Заміряйте знову відчуття безпеки, коли ви знаходитесь у цій фортеці (від 0 до 10). Коли ж відчуваєте достатньо безпеки, спробуйте відчутти її у тілі. Де вона знаходиться? Як ви її

відчуваєте? Якщо вам не вдасться відчутти безпеку у цій фортеці, повторіть крок 6, або ж спробуйте інші техніки (напр., дихальні техніки чи релаксацію)

8. Перенесіть вашу фортецю з уяви на аркуш паперу чи у ваш девайс. Намалюйте її в усіх можливих деталях.

9. Кожного разу, як ви будете зустрічатися зі страхом, тривогою та відчуттям небезпеки, на які у вас немає можливості впливати, переміщайтеся у вашу фортецю та відновіть безпеку та спокій. Зображення фортеці можете мати завжди під рукою, воно буде допомагати поринати у безпеку.

Чому ця техніка працює? Наший мозок не відрізняє де є реальні, а де уява. Тому, коли ви бачите сновидіння або ж уявляєте, якусь подію, то реакція вашого організму майже така сама, як ніби ви знаходитесь безпосередньо в тій ситуації. Й переміщення себе в уяві у фортецю, дозволяє відчутти спокій та безпеку або ж знизити неспокій та відчуття небезпеки. А сам процес малювання залучає відділи мозку, які відповідають за структурованість та впорядкованість й дозволяє відволіктися від думок, емоцій та самої ситуації.

Вправа «Безпечне місце».

Мета: знизити рівень тривоги

Хід проведення: Учитель говорить учням про те, що, коли ми засмучені, можна спробувати уявити собі місце, де нам краще, спокійніше, безпечніше. Ця техніка дозволяє використовувати уяву та керувати картинками у своїй свідомості.

Запропонуйте дитині уявити місце або ситуацію, у якій їй добре. Нехай використовує всі органи чуття, коли створює уявний образ. Це може бути якесь реальне місце чи подія, які вона пам'ятає, як-от подорожі, святкування; або ж місце, про яке знає з розповідей інших людей; це може бути місцина, яку дитина вигадала сама. Дайте дитині достатньо часу, щоб подумати про місце.

Супроводжуйте цю техніку такими словами:

1. “Зроби кілька глибоких вдихів, заплющ очі і подумай про це місце, уяви себе в ньому, роздивись, що є навколо.

2. Якого кольору та форми предмети у цьому місці? Якщо хочеш, то можеш простягнути руку та торкнутись їх. Які вони на дотик? А що ти бачиш на віддалі?

3. Це твоє безпечне місце, і ти можеш уявити будь-що. У ньому ти відчуваєшся спокійно й умиротворено.

4. Пройдись у цьому місці. Які у тебе відчуття? Крокуй повільно...

5. Що ти помічаєш навколо? Торкнись цього.

6. Послухай, що відбувається довкола цього місця, що ти чуєш? Які це звуки?

7. Чи є в цьому місці якісь запахи, які вони? Що вони тобі нагадують? Тут ти можеш уявити все, чого потребуєш”.

8. А тепер уяви, що у цьому місці поруч з тобою є хтось особливий. Це може бути навіть вигаданий герой з мультфільмів або людина, яка вселяє силу та спокій. Це той, хто є хорошим другом і допомагає, хтось сильний і добрий. Він тут лише для того, щоб допомогти та подбати про тебе. Уяви, що ви удвох досліджуєте це місце.

9. Пам'ятай: це твоє безпечне місце. Воно завжди з тобою. Ти завжди можеш уявити себе у цьому місці, коли захочеш спокою, впевненості та щастя. Твій помічник завжди буде поруч. Подивися ще раз на нього.

10. А тепер приготуйся відкрити очі й залишити своє безпечне місце. Коли ти відкриваєш очі, відчуваєш себе ще більш спокійним та щасливим. Молодець!”

Насамкінець розпитайте дитину про її безпечне місце та вкажіть на зв'язок між тим, що вона створила (у своїй уяві), і тим, які це викликає у неї відчуття.

2.10. Медитація у школі

Медитації у декількох школах, як експеримент, почали проводити у Великобританії та США. Наприклад, у Балтіморській школі імені Роберта Коулмана (США) **медитативні практики як спосіб боротьби зі збудливою, тривожною, дратівливою поведінкою та розкриття розумового потенціалу дітей став шкільною традицією**. Учні навчали технікам усвідомленості і релаксації протягом двох років. У школах щодня проводилася 15-хвилинна медитація на початку і в кінці навчального дня. Також в школі було обладнано спеціальну кімнату для медитативних занять, де створена атмосфера для розслаблення, релаксу, зниження збудливості та тривожності у дітей. До цієї кімнати також відправляли учнів, коли ті проявляли погану поведінку. Психолог так описує цей процес: «У кімнату, устелену м'якими подушками, у якій відчувається запах лавандового масла, приходять учень молодших класів. Він щойно висміяв однокласника, потім конфлікт переріс у взаємні обзивання і бійку. Замість того щоб відправити дитину до директора школи або покарати, учитель відправив його сюди». Інші учні також могли за власним бажанням приходити сюди протягом навчального дня. В результаті учні показували більш високий рівень шкільної дисципліни, показники фізичного, психічного здоров'я та рівень загального позитивного самопочуття в них був вищий, ніж до початку експерименту.

Подібний експеримент був проведений у Великобританії, де в 370 школах протягом трьох років учнів навчали дихальним вправам, технікам медитації та релаксації. Також з учнями проводив уроки фахівець з психічного здоров'я (психолог). В результаті експерименту було виявлено, що медитація покращує фізичне і психічне здоров'я, а також загальне самопочуття дітей. В інших школах, наприклад, в школі Візітейшн Веллі (Сан-Франциско, США), у яких заняття медитацією тривають вже більше десяти років, були досягнуті аналогічні результати.

Керівництво шкіл, які брали участь в експерименті, відзначає значний прогрес в емоційному стані та поведінці учнів. Завдяки таким нововведенням у школах відпала необхідність вводити жорсткі правила поведінки для учнів, а кількість учнів, яких виключили зі школи за погану поведінку, знизилася в порівнянні з попередніми роками. Директорам шкіл це здається достатнім доказом того, що заняття медитацією мають позитивний вплив на учнів і формують сприятливу атмосферу в школі. Такі явища, як булінг і погана поведінка в школі, все ще є проблемою, але тепер з нею набагато легше впоратися. Медитація допомагає вирішувати конфліктні ситуації, поки вони не вийшли з-під контролю.

Одним із пілотних проектів впровадження медитації стала **програма «Тиха година»**, яку ввели в 2007 році у середній школі Visitacion Valley, розташована в одному неблагонадійному районі Сан-Франциско. Проблеми учнів і учениць цього закладу полягали у насиллі в різних формах, у бійках, які траплялись кожний день. Адміністрація школи прийняла рішення впровадити таку незвичайну практику як медитація. Дітей навчають прийомам дихання і медитації, а під час тихої години їм запропонували на вибір поспати, почитати книжку або помедитувати – 90% школярів обрало медитацію. Кожного дня протягом 15 хвилин учні та учениці медитують два рази на день.

Незабаром програма «Тиха година» почала показувати хороші результати. Директор школи Visitacion Valley назвав програму найкращим нововведенням за останні роки. До прикладу, успіхи учнів з англійської мови підвищились на 36,8%, з математики – на 40,7%, а також вони перестали пропускати уроки. Результати психологічних тестів довели, що в учнів і учениць значно знизився рівень тривоги, депресії, гніву і втоми. Щодо учителів, то практика медитації вплинула на їхнє фізичне і, що найголовніше, психічне здоров'я.

Ефективність медитативних технік у боротьбі з тривожною, збудливою, дратівливою поведінкою, навіть з синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю все частіше підтверджується на практиці. Усвідомленість уповільнює дихання дитини, відволікає увагу від нав'язливих і хаотичних думок і тілесних відчуттів. Діти сидять у розслабленому стані, їм пропонується відчути свої почуття і відпустити їх. Вони повинні дозволити думкам і емоціям з'являтися самим по собі. Потрібно спостерігати за ними, не оцінюючи їх. По мірі того, як діти усвідомлюють відчуття у своєму тілі, а їхнє дихання сповільнюється, вони змінюють

своє ставлення до людей, з якими у них стався конфлікт. Коли тіло учня звільняється від напруги, він вчиться регулювати свої емоції і приймати себе і оточуючих.

Уявіть, що ви у човні посеред океану. Погода псується, ваш човен потрапляє у шторм: високі хвилі гойдають його та кидають у різні боки. Але океан не весь бурхливий, негода вирує лише на поверхні, на глибині вода спокійна. Таку саму природу має й людський розум. Що в нас зазвичай на поверхні? Постійні стресові думки: «Потрібно терміново зробити ось це і он те!», «Нічого б не забути!», «Навчайся!», «Зосередься!». Вир думок не припиняється ні на мить. Але кожен прагне до внутрішнього спокою. Люди часто втрачають доступ до свого спокійного океану. Не можуть дістатися тієї глибини, де панує мир, спокій та умиротворення. А медитація — це простий спосіб пірнути у своєму «батискафі» на глибину. Це шлях до занурення у внутрішнє спокійне «я».

Під час травматичних стресів, серйозних розумових навантажень в організмі дитини виділяється гормон кортизол, який погано впливає на пам'ять, імунну систему, викликає безсоння та проблеми з травленням. Як наслідок — дитині важко дається керування емоціями, прийняття виважених рішень. Навчання в цей час стає неможливим, бо дитина нічого не може запам'ятати. Та коли школяр спокійно сідає у крісло і медитує, рівень кортизолу в організмі буквально за перші хвилини знижується і приходить у норму. Йде перезавантаження нервової системи, відновлюються всі системи організму, кров'яний тиск одразу нормалізується, рівень серотоніну підвищується.

Медитація дає позитивний результат у підвищенні рівня успішності учнів. Кілька років тому Чиказький університет був занепокоєний падінням рівня успішності своїх студентів і оголосив конкурс на найкращі ідеї, як цей рівень підвищити. «Фундацію Девіда Лінча» обрали серед 250 організацій, що подали заявки. Спеціалістам виділили \$300 тис. для проведення медитативної практики, її дослідження та аналізу. Результати здивували всіх: після запровадження медитації в університеті рівень оцінок студентів підвищився.

Медитація - дуже проста практика, що не вимагає надзусиль. Навіть 10-15 хвилин, які учитель може виділити для медитації з учнями вранці перед уроками та після них, дадуть гарний результат. Мозок і свідомість будуть готові сприймати нову інформацію, підвищиться увага. Це допоможе заохотити, розпалити інтерес до навчання. Також отримати якісне глибоке розслаблення, яке діє у 2-3 рази сильніше, ніж сон. Такий відпочинок дуже необхідний нервовій системі.

Наразі медитативні техніки успішно застосовують в окремих школах таких країн світу, як США, Великобританія, Ізраїль, Китай та інших. Розуміючи переваги медитації та потреби наших учнів сьогодні, керівництво шкіл має впевнено ввести медитативні практики до освітнього процесу в школах України. Пропоную Вам спробувати з учнями медитацію для дітей шкільного віку “Я можу все. Моя сила в мені”.

2.11. Турбота учителя про себе – емоційна стійкість учнів

Важливо пам'ятати, що від емоційного стану учителя залежить емоційний стан дитини. Щоб емоційно коректно спілкуватися з дитиною та проводити уроки, важливо спочатку стабілізувати та зрівноважити себе.

Мозок здатен сам опрацювати й перебороти травматичні події, але вони можуть бути настільки глибокими, що цей механізм виявиться заблокованим. Аби бути готовим використовувати практики нормалізації емоційного стану, маємо почати тренуватися заздалегідь. Уявіть собі прилад, який показує рівень наповненості енергією вашого організму. Наприклад, як той, що показує кількість палива в бензобаці автомобіля. Подумайте, у якому сегменті наразі ваш стан – зелена зона (наповнений), жовта (кількість енергії зменшується, варто “заправитися”) чи червона (ви повністю знесилені й потребуєте підтримки). У якій саме сфері вашого життя не вистачає наповнення? Тут варто пам'ятати про баланс як особистих, так і професійних потреб, а також про час для себе (відпочинку, відновлення, наповнення).

Перш ніж розпочинати роботу з підтримання учнів, варто переконатися, що ви можете собі допомогти та емоційно стабілізувати. Бо лише поруч зі спокійним та впевненим значущим дорослим, діти відчуватимуть захищеність, стабільність, впевненість. Пам'ятаймо, що чого би ми не вчили на словах, лише особистий приклад матиме для дітей цінність.

Звернемо увагу, що в умовах сьогодення важливо дотримуватися повноцінного сну. Ми маємо розслаблюватися й перемикатися, тому потребуємо повноцінного сну, особливо тепер, коли кожен день перенасичений емоціями. Під час сну виробляється велика кількість мелатоніну – гормону, що перемикає й “перевантажує” нервову систему. Щоденно треба мати хоча би три години безперервного сну. Хоча би за годину до сну припиніть моніторити новини та соцмережі. Так ви зможете перемкнути свою емоційну залученість до подій. Відмовтеся від гострої та солоної їжі перед відпочинком, а також напоїв, що активізують роботу мозку, та фізичної активності. Натомість, якщо є можливість, варто прийняти теплий душ, випити трав'яний чай із медом тощо. Важливо провітрити приміщення, де ви плануєте відпочивати. Спробуйте дистанціюватися від тривожних думок. Зробіть дихальні вправи та вправи на напруження й розслаблення. Застосуйте практики майндфулнесу (перебування в моменті).

Перед сном варто згадати три речі або події, через які ви можете бути вдячні дню, що минає. Що ви сьогодні відчували, чого торкалися, що бачили, нюхали? “Пройдіться” по всім п'яти органам чуття, відтворюючи позитивні моменти, які відбувалися з вами протягом дня, з любов'ю, вдячністю та насолодою. Віднайдіть позитив у початку та закінченні вашого дня.

Будь-які реакції організму є нормальними на травматичні події й обставини. Тому важливо дотримуватися рутинних звичок, розпорядку дня, особистої гігієни тощо, які дають хоча би тимчасово повернути мозок у стан безпеки. Вода – це про спокій і життя. Вона вмикає парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за стабілізацію та заспокоєння. Пийте маленькими ковтками, намагаючись відчути смак та сфокусуватися на відчуттях організму під час пиття. Важливо також не бути голодним. Якщо є така можливість, треба вживати їжу хоча б тричі на день, бажано в установлений час. Варто приймати й вітаміни.

Наразі ми переходимо від стресового режиму до стану марафону, а отже, мусимо розраховувати сили на тривалий “забіг”. Згадайте про своїх близьких, які поруч, – відновіть рутинні сімейні ритуали або розпочніть нові. Доторки, обійми та інші фізичні контакти є надважливими тепер. Якщо вам цього не вистачає, не соромтеся просити про підтримку.

Співайте. Коли ми співаємо, ми дихаємо, вмикаємо когнітивну функцію (пригадуємо слова) і перебуваємо в тісному контакті з нашими близькими. Так зцілювалися наші пращури, то чому б не взяти їхній приклад?

Мрійте. Позитивні думки та плани на майбутнє допомагають пережити день, яким би важким він не був. Про це є чимало свідчень в'язнів концтаборів під час II Світової війни.

Фізична активність. Наш організм побудований так, що живе, коли ми рухаємось. Будь-які рухи допомагають пережити емоційне навантаження. Гуляйте, танцюйте, перекладайте речі – робіть будь-що, що може вас підтримати.

Долучіться до **догляду за домашніми тваринами**, бо, окрім фізичної активності, спілкування з тваринами розслаблює та дарує позитивні емоції.

Варто пам'ятати, що страх, який ми відчуваємо, – це нормально. І якщо ми продовжуємо водночас робити те, що для нас цінне й важливе, це свідчить про те, що ми повертаємо собі контроль над думками через стабілізацію тіла та рух.

Здатність організму функціонувати в стані стресу – “заслуга” симпатичної нервової системи. Саме вона здатна пришвидшити всі процеси й відповідає за фізіологічну реакцію на стрес. Проте мозок не може витримувати тривале стресове навантаження, постійний стан напруження. Симпатична система – це “педаль газу” організму. Але нам обов'язково потрібно навчитися користуватися гальмами, перемикати себе в режим дії парасимпатичної нервової системи, яка нас сповільнює. Цьому сприяють зокрема і спеціальні вправи. Щоби навчитися чогось, треба тренуватися щоденно, створюючи нові нейронні зв'язки. Це допоможе підсвідомо застосовувати вправи в майбутньому, коли ви цього потребуватимете.

До того ж так ви дасте приклад дітям, з якими працюєте, та зможете підтримати їх за потреби.

Учитель, який емоційно врівноважений та психічно стабільний дає дітям відчуття захищеності, впевненості, емоційної підтримки, у них знижується рівень тривоги.

Учитель має розуміти, що різні діти мають різні потреби. Хтось з дітей в стресовому стані переключається на навчання, а хтось - не може зосередитися. Завдання учителя – зрозуміти емоційний стан дитини та забезпечити індивідуальний підхід у навчанні, співпрацюючи зі шкільним психологом. Також потрібно залучити шкільного психолога до роботи з батьками, тому що емоційний стан батьків впливає на стан дитини. Психолог має допомогти батькам зрозуміти власні способи розслаблення та зняття стресової напруги, навчити розуміти та керувати своїми емоціями, прибрати «нервові зриви» у спілкуванні з дітьми, підкреслити важливість підтримки довірливих стосунків у спілкуванні з дитиною тощо.

Особливо важливо учителю спрямовувати батьків до того, щоб вони заохочували дітей, особливо тих, які постраждали та страждають внаслідок воєнних дій, до проходження груп психологічної підтримки. Ці групи дають можливість за допомогою психологів стабілізувати психоемоційний стан дітей, здійснити профілактику посттравматичного стресового розладу, пропрацювати флешбеки та тригери, навчитися технікам самопомоги.

В надзвичайній ситуації батьки та учителі формують «грунт» для дитини будь-якого віку. Учитель – це центральна фігура, що сприяє відчуттю безпеки та готовності дитини впоратися з різними викликами реальності. Тому учителю важливо дбати про себе, дбати про своє психічне та фізичне здоров'я, розуміючи, що він стоїть на захисті емоційного благополуччя учнів.

Щоб емоційно коректно спілкуватися з дитиною та проводити уроки, важливо спочатку стабілізувати та врівноважити себе. Для цього можливо використати різні способи розслаблення та зняття нервової напруги: трудотерапія, медитація, дихальна гімнастика, молитва, хобі, позитивні програми та фільми, піклування про домашніх тварин, сімейне спілкування, майнфулнес тощо. Також важливо зменшити час перегляду новин та інформаційного контенту в інтернеті, щоб додатково не підсилювати власний стресовий стан. Якщо учитель відчуває, що самотійно йому важко відновити стан внутрішньої рівноваги, важливо звернутися до фахівців за психологічною допомогою та подбати про своє психічне здоров'я. Наприклад, на он-лайн платформі «Розкажи мені», яка заснована Інститутом когнітивного моделювання, МОЗ, Офісом Президента України, надаються безкоштовні психологічні консультації.

Учитель, який емоційно врівноважений та психічно стабільний дає дітям відчуття захищеності, впевненості, емоційної підтримки та зниження відчуття тривоги.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА:

1. Кластер соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі. URL: https://sites.google.com/d/16wm71CiDJfZdaEkptVYZEC9lGeuCB0tD/p/1pZSWIYTVkV7SJ5o4OM4un_10qVd49Gwc/edit
2. Групи підтримки для дітей-переселенців та батьків. Проєкт психологічної підтримки «Поруч». URL: <http://surl.li/bxoym>
3. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>
4. Державні стандарти. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti>
5. Діти та війна. Навчання технік зцілення. URL: http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_ispp-1.pdf
6. Діти переживають стресові події легко, якщо отримують правильну підтримку. Поради для батьків і вчителів від Тетяни Тимошенко. URL: <https://nus.org.ua/articles/dity-perezhyvayut-stresovi-podiyi-legko-yakshho-otrymuyut-pravylnu-pidtrymku-porady-dlya-batkiv-i-vchyteliv/>
7. Діяльнісний підхід: родинки від практикуючих педагогів НУШ. Базова школа/Авторський колектив Золотоніської спеціалізованої школи № 2 інформаційних технологій на чолі з директором О. М. Вертипорох – Золотоноша, 2022. – 127 с.
8. Долаємо паніку. Відкрита зустріч з психологією Світланою Ройз для вчителів та батьків. Що важливо для дітей. Як пояснити дитині, що таке війна та чому вона почалася. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=g17n1KyXXh0>
9. Ігри та вправи для розвитку емоційної сфери дітей. URL: <http://lebedynircentr.com.ua/index.php/info/batkam/poradupsuxologa/igruvpravu>
10. Євсюков О.П., Куфлієвський А.С., Лебедев Д.В. Екстремальна психологія / за ред. О.В. Тімченка. Київ: ТОВ «Август трейд», 2007. 502 с.
11. Інформаційні матеріали на тему психологічної допомоги для дітей та дорослих в часі війни URL: <https://k-s.org.ua/coping-war/>
12. Концепція Нової української школи URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
13. Корекційно-розвиткова програма Подолання дитячих страхів та розвиток емоційної стабільності дітей військовослужбовців. URL: <http://surl.li/buega>
14. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580с.
15. Культура добросусідства: Комплект програм спеціального інтегрованого курсу для закладів освіти України / [авторський склад під керівництвом М.А. Араджионі]. – К.: ТОВ «ЛітМір», 2018. – 260 с.
16. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно. Програма та методичні рекомендації / [редактори-укладачі: О.В. Аніщенко, М.А. Араджионі, А.І. Гусєв, В.І. Попова]. -К.:ТОВ «Прометей», 2019.- 5с.: іл. –Англ., укр.
17. Медитація для дітей шкільного віку “Я можу все. Моя сила в мені”. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=2C48czpKo7A>
18. Медитація може виправити погану поведінку. Медитація дозволяє боротися з такими негативними явищами, як булінг і шкільні конфлікти. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/conflict/8726/>
19. Модельна навчальна програма курсу морального спрямування «Вчимося жити разом. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Лаврентьєва І. В., Хомич О. Л.). URL: https://osvita.ua/doc/files/news/830/83023/Vchymosya_zhyty_razom_5-6-kl_Vorontsova_ta_in_14_07_1.pdf
20. Модельна навчальна програма «Духовність і мораль у житті людини і суспільства» для 5-6 класів закладів загальної середньої освіти (автори Жуковський В. М., Сіданіч І. Л., Грищук

- Д. Г., Губеня І. І., Лахман Н. М.) URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/sotsial-na-i-zdorov-iazberezhuval-na-osvitnia-haluz>
21. Модельна навчальна програма «Етика. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори Ашортія Є.Д., Бакка Т.В., Желіба О.В., Козіна Л.Є., Мелещенко Т.В., Щупак І.Я.) URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Etyka.i.kursy.moral.sprya>
22. Модельна навчальна програма «Етика. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори Пометун О.І., Ремех Т.О., Кришмарел В.Ю.). URL: <https://osvita.ua/school/program/program-5-9/83131>
23. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Лаврентьєва І.В., Хомич О. Л.). URL: <https://drive.google.com/file/d/1mqsfWrSW1WW1qFNQqeq3xAXkearNQBHF/view>
24. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Шиян О., Волощенко О., Гриньова М., Дяків В., Козак О., Овчарук О., Седоченко А., Сорока І., Страшко С.). URL: https://drive.google.com/file/d/17MwEgus-Ahsa_nbw9OaDIoZrM7wYHGZS/view
25. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Хитра З. М., Романенко О. А.). URL: <https://drive.google.com/file/d/1cEdKJe6wcWAFS-3lsFBXXJYCcFDPAzhg/view>
26. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Василенко С. В., Коваль Я. Ю., Колотій Л. П.). URL: https://drive.google.com/file/d/1MZUNFq2p2SXB5TP_nLE8HeB86bj1n5s8/view
27. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Гущина Н. І., Василяшко І. П.). URL: <https://drive.google.com/file/d/1sfs87ZCcZWTJOU63QznSvAX1LqS26aVv/view>
28. Модельна навчальна програма «Культура добросусідства. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори Араджионі М.А., Козорог О.Г., Лебідь Н.І., Потапова В.І., Унгурян І.К.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.2021 № 795). URL: <https://drive.google.com/file/d/1-vSAd7D9KV3o7Dzy3oM3guPZ8tHrZJ-g/view>
29. Навіщо вчителям застосовувати медитацію на уроках? URL: <https://osvitoria.media/experience/yak-vchytelyam-zastosovuvaty-medytatsiyu-na-urokah/>
30. Наказ МОН від 19.02.2021 р. № 235 «Про затвердження типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти». - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <file:///C:/Users/user/Desktop/602fd30bccb01131290234.pdf>
31. Он-лайн платформа «Розкажи мені», на якій психологи здійснюють безкоштовне консультування. URL: <https://tellme.com.ua>
32. Поради від захисника України: МОН розробило інформаційний комікс для дітей у воєнний стан. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-vid-zahisnika-ukrayini-mon-rozrobilo-informacijnij-komiks-dlya-ditej-u-voennij-stan>
33. Правило кисневої маски для педагогів: практичні вправи для відновлення в травматичних обставинах від Тетяни Тимошенко. URL: <https://nus.org.ua/articles/pravylo-kysnevoyi-masky-dlya-pedagogiv-praktychni-vpravy-dlya-vidnovlennya-v-travmatychnyh-obstavynah/>
34. Розмови про війну. Питання та відповіді про війну для батьків та опікунів дітей та підлітків. URL: <http://surl.li/bxpam>
35. Романчук О. Як допомогти дітям пережити втрату рідних на війні. URL: <http://surl.li/bxpgy>
36. Сайт Інституту модернізації змісту освіти. URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/sotsial-na-i-zdorov-iazberezhuval-na-osvitnia-haluz/>

- 37.Світлана Ройз. Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни. URL: https://znayshov.com/News/Details/Yak_pidtrymaty_ta_zaspokoity_dytnu_pid_chas_viiny
- 38.Сміх в житті дитини (консультація для педагогів). URL: <http://26.sadok.zt.ua/smih-v-zhytti-dytny-konsultacziya-dlya-pedagogiv/>
- 39.Техніки заземлення. Центр розвитку особистості. URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/tekhniky-zazemlennia/>
40. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування. Харків: Вид-во Університету внутрішніх справ, 2000. 268 с.
- 41.Техніки для зняття стресу. Психологічний центр "Без паніки". URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/tehniky-stress>
- 42.Упровадження нового державного стандарту у рамках реформи «Нова українська школа». Виклики та реалії (з досвіду роботи навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №3-колегіум» Смілянської міської ради Черкаської області)/ укладачі: Золотоверха О.І., Коломієць О.І., Куликова О.І., Яцина М.А. Сміла, 2022. – 132.
- 43.Що потрібно знати про майндфулнес у школі. URL: <https://nus.org.ua/articles/shho-potribno-znaty-pro-majndfulnes-u-shkoli/>
- 44.Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї». URL: <https://www.facebook.com/profile/100057609062457/search/?q=%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B5%20%D0%BC%D1%96%D1%81%D1%86%D0%B5>