

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

**«МИ Є. БУЛИ. І БУДЕМ МИ!
Й ВІТЧИЗНА НАША З НАМИ»**

Збірка методичних матеріалів до проведення першого уроку
у 2024-2025 навчальному році

Черкаси
2024

ББК 74.200

Б90

Рекомендовано до друку вченою радою КНЗ «ЧОПОПП ЧОР». Протокол №2 від 10 червня 2024 року

АВТОР-УКЛАДАЧ:

Бугайчук Н. В., методист з виховної роботи комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Чепурна Н.М., ректор комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат педагогічних наук, доцент, заслужений працівник освіти України;

Андросова В.О., заступник директора з навчально-виховної роботи Черкаського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів — ліцей спортивного профілю №34» Черкаської міської ради

Б90 Бугайчук Н.В. «Ми є. Були. І будем ми! Й Вітчизна наша з нами». Збірка методичних матеріалів до проведення першого уроку у 2024-2025 навчальному році для учнів закладів загальної середньої освіти. Черкаси: Вид-тво обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників, 2024. 28 с.

Б90 Збірка методичних матеріалів містить сучасні інтерактивні форми і методи організації Першого уроку для учнів закладів загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти у форматі онлайн і офлайн.

Матеріали збірки можна використовувати в освітньому процесі під час організації інших виховних заходів.

Для керівників навчальних закладів, їхніх заступників, педагогів-організаторів, класних керівників.

©КНЗ ЧОПОПП ЧОР, 2024.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| Моделювання першого уроку | 4 |
| Вибір теми уроку | 5 |
| Мета першого уроку | 8 |
| Орієнтовні змістові лінії розмови на першому уроці | 9 |
| Корисні джерела для натхнення | 11 |
| Цікаві фішки для незабутнього першого уроку | 16 |
| Дбаємо про ментальне здоров'я | 18 |
| Список використаних та рекомендованих джерел | 27 |

МОДЕЛЮВАННЯ ПЕРШОГО УРОКУ

Перший урок нового навчального року рекомендуємо присвятити питанням незламності і стійкості української нації в кривавій боротьбі проти російського агресора за суверенність України, українську державність, національну ідентичність, існування українського народу, на знищення якого зорієнтований агресор. Урок має нести змістову і емоційну складову, тому що новий 2024/2025 навчальний рік розпочинається в умовах війни, у часи, коли Україна витримує протистояння з потужною ворожою армією, платить за це тисячами людських життів, утративши частину своєї території.

Пам'ятайте проведення заходів в очній формі можливе в приміщеннях або будівлях закладу освіти тільки в межах розрахункової місткості споруд цивільного захисту, що можуть бути використані для укриття учасників освітнього процесу в разі включення сигналу «Повітряна тривога» або інших відповідних сигналів оповіщення.

Перший урок – це нагода зібратися всім разом та установити позитивний взаємодія. Важливо сказати, як ви радієте, що вам вдалося зібратися разом. А найцінніше, що в нас є, – це ми: «Зараз ми всі переживаємо жахливо складний досвід, але я так рада(ий) бачити всіх. І це означає, що ми справляємося і всі ви супергерої».

Заплануйте поговорити з учнями про їхній емоційний стан і настрої та поцікавитися в них про:

- події цього літа, які запам'яталися найбільше;
- очікування, які від цього навчального року вони мають;
- книжки, які читали влітку, які фільми дивилися, і як вони вплинули на них.

Спитайте, можливо, вони хочуть про щось вас запитати. При цьому, пам'ятайте, що учнів не можна навантажувати своїми емоціями, тому не розповідайте про ваш трагічний і важкий досвід.

Є проста практика, яка дає змогу швидко зібрати інформацію про емоційний стан дітей, – *барометр емоцій*. Можна запропонувати, що великий палець на руці, піднятий вгору, – це «я почуваю себе добре»,

у бік – «я злюся», вниз – «мені сумно». Залежно від того, яких відповідей більше, ви зможете коригувати свої дії.

Під час уроку **заплануйте хвилину мовчання** з вшанування пам'яті борців за незалежність України, українських воїнів, випускників, які полягли в боротьбі за Україну, цивільних осіб, загиблих внаслідок агресивної війни, яку російська федерація розв'язала і веде проти України та Українського народу.

Багато залучити до проведення Першого уроку ветеранів, учасників війни, волонтерів.



ВИБІР ТЕМИ УРОКУ

При виборі теми уроку, сценарію його проведення, відповідно до Закону України «Про освіту» щодо принципів освітньої діяльності в частині академічної свободи педагогічних працівників, педагогові надається право самостійного вибору. Тому класні керівники мають право самостійно обирати тему Першого уроку, проводити його за власним сценарієм.

Пропонуємо на вибір приклади тем першого уроку:

- ❖ «Ми покоління, яке керуватиме світом».
- ❖ «Наша віра єднає серця».

- ❖ «Україна навіки жива».
- ❖ «В єдності наша сила».
- ❖ «З відданістю Україні в серці».
- ❖ «Нині – вільна й незалежна Україна-ненька. Її ревно захищають нові козаченьки».
- ❖ Знову разом.
- ❖ Діти об'єднують Україну.
- ❖ «Зродились ми великої години...».
- ❖ «Тісніше станьте, сильні духом, під прапором одним».
- ❖ «Україна в моєму серці!».
- ❖ «Волонтер – мирний воїн».
- ❖ «Ми боремося за українську землю».
- ❖ «Мужність і відвага крізь покоління».
- ❖ «Кожен із нас – воїн».
- ❖ «Естафета мужності».
- ❖ «Українці – нація сильних та нескорених».
- ❖ «Незалежність доводимо щодня».
- ❖ «Цінності свободи, волі, гідності в житті українців».
- ❖ «Джерела української звитяги».
- ❖ «Боротьба за українську державність».
- ❖ «Національний опір».
- ❖ «Україна щит Європи».
- ❖ «Шлях до Перемоги».
- ❖ «Історія тих, хто не скорився».
- ❖ «Незламність духу українського народу».
- ❖ «Український вибір – воля».
- ❖ «Ми є. Були. І будем ми! Й Вітчизна наша з нами». І.

Багряний

- ❖ «Я знаю вас, нащадки запорожців, Я вірю вам і низько б'ю чолом. Дивлюсь на вас і вірою займаюсь, І б'ю поламаним крилом».
- О. Олесь
- ❖ «Тобі, Україно моя, і перший мій подих, і подих останній тобі».

В. Еллан

- ❖ «Самостійну державу може здобути собі український народ тільки власною боротьбою і трудом».

С. Бандера

- ❖ «Не дивіться на Україну, як на землю своїх батьків. Дивіться на неї, як на землю своїх дітей. І тоді прийдуть зміни...»

С. Вакарчук

Теми варіативні, тому вчителі можуть підлаштовувати їх під вік та потреби кожного класу.

Перший урок можна провести у нестандартній формі, наприклад:

- ✓ урок конкурс;
- ✓ урок творчих звітів;
- ✓ урок фантазії;
- ✓ урок, який проводять самі учні;
- ✓ урок-«наукове дослідження»;
- ✓ урок-вистава;
- ✓ урок-вікторина;
- ✓ урок-естафета;
- ✓ урок-змагання;
- ✓ урок-квест
- ✓ урок-конференція;
- ✓ урок-мислення;
- ✓ урок-мрії;
- ✓ урок-подорож;
- ✓ урок-роздум;
- ✓ урок-рольова гра (урок-ділова гра);
- ✓ урок-семінар.



МЕТА ПЕРШОГО УРОКУ

Мета уроку — основа ефективної діяльності вчителя та учнів, що визначає характер їх взаємодії. Вона реалізується у спільній діяльності всіх учасників освітнього процесу. У меті уроку формулюється ключовий результат, до якого повинні прагнути учасники освітнього процесу, і, якщо вона визначена нечітко чи вчитель погано уявляє собі шляхи та способи її досягнення, ефективності уроку важко досягти.

Орієнтовно метою першого уроку може бути:

- ❖ формувати риси, якості особистості «українця-переможця»;
- ❖ виховувати почуття гордості й приналежності до незламного українського народу;
- ❖ виховувати відчуття пошани до загиблих героїв, поваги до Збройних сил України й усіх причетних до справи захисту України і вдячності їм;
- ❖ плекати готовність до посильної участі у справі захисту суверенітету України та відновлення її територіальної цілісності, долучення до волонтерського руху, допомога армії;
- ❖ формувати національну свідомість, любов до рідного краю, повагу до культури та історії рідного народу;
- ❖ створення атмосфери довіри та комфорту у класі на весь навчальний рік;
- ❖ обговорити з учнями їхні емоції та переживання, пов'язані з початком нового навчального року;

- ❖ надати учням інформацію та/або поглиблювати знання про важливість піклування про своє ментальне здоров'я;
- ❖ надати учням інформацію та/або поглиблювати знання про медіаграмотність, інформаційну війну, фейки.
- ❖ формування стійкості до впливу дезінформації, критичного осмислення контенту.



ОРІЄНТОВНІ ЗМІСТОВІ ЛІНІЇ РОЗМОВИ НА ПЕРШОМУ УРОЦІ:

- ❖ Україна сьогодні переживає найбільше випробування в новітній історії — збройну боротьбу за незалежність і територіальну цілісність проти російського агресора.
- ❖ Витоки незламності українського народу в російсько-українській війні. Україна гідно тримає удар і демонструє непересічні спроможності сил оборони та цивільного населення захищати державу, звільняти свою землю від окупантів.
- ❖ Сучасна російсько-українська війна триває від 2014 року. Повномасштабне вторгнення російських військ в Україну в лютому 2022 року остаточно зірвало маску з агресивного путінського режиму

та відкрило нову сторінку героїзму, стійкості та, на жаль, втрат України в боротьбі за суверенітет і соборність.

❖ Російсько-українська війна стала війною за існування не лише держави, але й українського народу в цілому, є практичним втіленням імперської тоталітарної ідеології путінського режиму рашизму.

❖ Україна тримається завдяки:

- героїзму Збройних сил України, Національної гвардії, прикордонників, формувань територіальної оборони, добровольчих формувань, які з перших хвилин ціною власних життів стримували натиск ворога, проявляючи героїзм – найвище виявлення самовідданості й мужності у виконанні громадянського обов'язку окремою особою, підрозділами, містами;

- єдності і здатності до згуртованості всього українського суспільства, що виявлялося в площинах: волонтерський рух (технічна, фінансова, медична, гуманітарна допомога військовим і цивільним).

❖ Війна має цивілізаційний вимір, позаяк йдеться про захист демократичних цінностей Західного світу, збереження встановленої після Другої світової війни системи міжнародного права й устрою Європи. Доктрина «руського міра» поставила під загрозу безпеку низки європейських держав. Демократичними країнами війна була сприйнята як війна проти демократії в цілому, що зумовило їх активну військову, фінансову, гуманітарну підтримку.

❖ Героїчне історичне коріння української незламності, культура як транслятор незламності та консолідуюча складова (Державний Гімн України, сучасне звучання «Червоної Калини» з перших днів війни, сучасна творчість митців (Фортеця Бахмут) тощо.

❖ Місце і роль України у формуванні сучасної геополітики, протидія кремлівським фейкам і дезінформації, спекуляціям, спробам спотворення історичних фактів, шантажу в питанні продовольчої безпеки світу. кремлівський режим спровокував розбалансування системи колективної безпеки на європейському континенті, створеної після Другої світової війни, спровокував несприятливі наслідки планетарного масштабу.

❖ Єднання Українського народу навколо захисту своєї держави, незалежності та європейського вибору, феноменальна стійкість та сміливість українців, ефективна офіційна і народна дипломатія сприяють потужній підтримці України цивілізованим світом, ще яскравіше на контрастах підкреслюють справжню личину російського рашизму, васалів кремлівського режиму, від яких день за днем відвертається кожен, хто має гідність і самоповагу.

❖ Пропаганді ворога необхідно чинити опір; формувати інформаційний імунітет, здатність ідентифікувати маніпуляцію, фейк, оцінити рівень їх небезпеки і як їм можна запобігти; формувати медіагігієну в період війни та вміння декодувати медійні повідомлення із сумнівними або відверто ворожими меседжами.

❖ Роль і місце кожного у наближенні Перемоги, долучення до волонтерського руху, допомоги армії.



КОРИСНІ ДЖЕРЕЛА ДЛЯ НАТХНЕННЯ

При підготовці до уроку скористайтеся:

1. Сайтом КНЗ «**ЧОПОПП ЧОР** (розділ «Науково-методичне забезпечення закладів освіти – Виховна діяльність») URL: <http://oipoppp.ed-sp.net/?q=taxonomy/term/2552>. Тут розміщені:

- ✓ методичні матеріали, рекомендації, сучасні інтерактивні форми і методи організації Першого уроку для учнів закладів загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти URL: <http://oipoppp.ed-sp.net/?q=taxonomy/term/2808>;

- ✓ сучасні, апробовані розробки виховних заходів, сценарії, інтерактивні ігри, авторські проєкти, квести та інші сучасні форми виховної роботи з дітьми і підлітками. URL: <http://oipoppp.ed-sp.net/?q=taxonomy/term/2847>;
- ✓ поради класному керівники щодо організації виховної роботи в класі. URL: <http://oipoppp.ed-sp.net/?q=taxonomy/term/3639>.

2. **Інформаційними матеріалами Українського інституту національної пам'яті**, які розміщені на сайті Міністерства освіти і науки України в розділі «Загальна середня освіта, методичні рекомендації». URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/metodichni-rekomendaciyi>;

Методматеріали вчителям. URL: <https://uinp.gov.ua/informaciyni-materialy/vchytelyam>;

Історія українського війська. URL: <https://uinp.gov.ua/informaciyni-materialy/vchytelyam/videolekciyi>;

Освітній проєкт «Діалоги про війну». URL: <https://uinp.gov.ua/informaciyni-materialy/vchytelyam/videolekciyi>.

3. **Чат-ботом «Воби2»** для дітей про правила поведінки у воєнний час. Чат-бот у формі гри. Має три тематичні рівні, у кожному з яких — від 20 до 30 запитань із варіантами відповідей, навчає дітей, як діяти під час повітряної тривоги, комендантської години, перебування поряд з місцем вуличних боїв, мінометного та артилерійського обстрілів, руйнування будинку та потрапляння під завали, проживання на тимчасово окупованих територіях, перебування в заручниках або полоні тощо. Окремо подані теми про надання першої домедичної допомоги, евакуацію та повернення до деокупованих населених пунктів. URL: https://t.me/voby2_bot

4. **Платформою критичного мислення «Подумай двічі»**. Це інтерактивна онлайн-гра, в якій користувачі можуть обрати одного з трьох персонажів (школяра, вчительку або громадську діячку) та впродовж 7 днів підвищити рівень своєї медіаграмотності. Протягом гри можна отримати відповіді на питання про те, що таке безпека в інтернеті, чим небезпечні фейки та як їх виявляти, що таке журналістські стандарти, як боротися з хейтом та кібербулінгом в

соцмережах, чому треба перевіряти авторські права тощо. URL: <https://study.ed-era.com/uk/courses/course/1700>

5. Мультфільмами:

- ✓ *Про безпечне використання інтернету дітьми* на прикладі черепашки, на ім'я Хаппі. URL: <http://surl.li/jvmvn>
- ✓ *Про мінну безпеку*. Історії з життя хлопчика Сашка та його кота Шкоди, які завдяки знанням правил мінної безпеки уникають всіх пасток підступних мін. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/mine-safety-cartoon>
- ✓ «Суперкоманда проти мін!» Герої коміксу ожили у трьох серіях мультфільму, щоб розказати дітям про правила інфорсів та врятувати їх від мін та вибухонебезпечних предметів. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/inforce-team>
- ✓ *Просто про складне, мультфільми про добродесність*. В мультфільмах порушують такі питання як небайдужість, служіння, рівність прав, співпереживання, неконфліктність, без яких неможлива добродесність. <https://nus.org.ua/articles/prosto-pro-skladne-15-multfilmiv-pro-dobrochesnist-yaki-mozhna-pokazaty-dityam/>
- ✓ *«Один маленький крок»* мультфільм розповідає історію дівчинки Луни та її батька. Йдеться про те, як важливо не опускати руки на шляху до мрії, попри всі перепони та зневіру. А також – про відповідальність, наполегливість, упертість, бажання вчитися й важливість батьківської підтримки.
- ✓ *«Правда чи брехня?»* Вигаданий герой допомагає дітям розібратися, чому треба говорити правду, як робити правильний вибір, чому всі люди часом брешуть і що робити, коли це вже сталося.
- ✓ *«Піп»* Це історія про песика, який хоче стати поводитирем для незрячих. Однак, навчання йому важко вдається, він помиляється і провалює іспит. Утім, коли виходить з університету, бачить незрячу людину, яка ненароком зайшла на будівельний майданчик і не може звідти вийти. Піп виводить дівчину звідти. У мультфільмі йдеться про вміння допомагати, пробачати,

емпатію, бажання вчитися і йти до своєї мети, і як важливо навчатися не заради оцінок, а заради навичок.

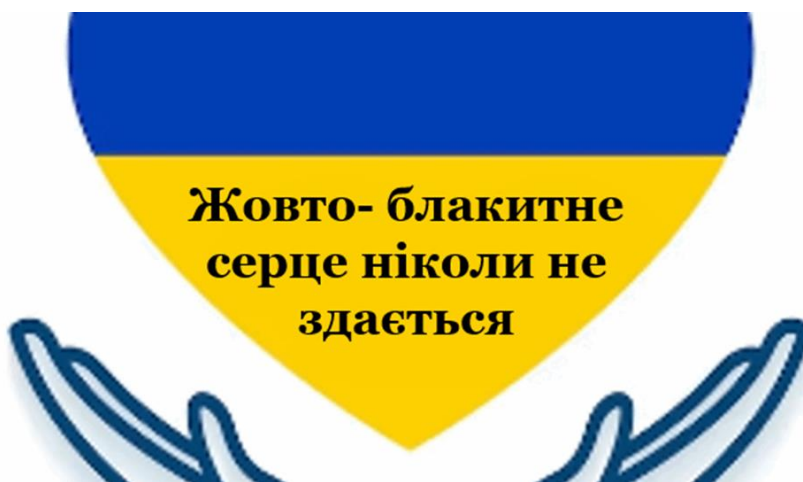
6. Коміксами:

- ✓ *Поради від захисника України* URL: <http://surl.li/jvmti>.
- ✓ *«Мій тато повернувся з війни»* допомагає розібратися в емоціях та стосунках, зрозуміти та вирішити конфлікти у родині, а також дає поради, як знайти спільну мову із ветераном. Посібник створений на основі життєвого досвіду ветеранів та їхніх родин, які поділилися із авторами своїми історіями та рекомендаціями щодо налагодження стосунків.
- ✓ В кінці коміксу, на дітей чекатиме цікава й захоплива подорож із героями коміксу у вигляді вебквесту. URL: <https://book.heroesukraine.org/>.
- ✓ *«Ден і Рора проти корпорації С»* Цей освітній проєкт створений Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». При створенні коміксу були використаний принцип поєднання розваг та навчання. Таким чином, підлітки можуть органічно засвоїти вправи, що допоможуть їм якісно турбуватись про ментальне здоров'я. URL: <https://osvita.diia.gov.ua/courses/dan-and-rora-vs-stress-corporation> .
- ✓ *«Метаверс мандрівники»* створений українським ІР офісом для аудиторії підліткового віку, а його графічний дизайн виконаний у стилі манга, що так до вподоби сучасним дітям. Сюжет будується довкола основ прав інтелектуальної власності, розповідає про те, як генерувати ідеї в сучасному високотехнологічному світі, вміти їх правильно захищати та отримувати за це гроші. URL: <https://nipo.gov.ua/wp-content/uploads/2023/05/Metaverse-Travelers-UKR.pdf>.
- ✓ *«Не ведись»* тематичний комікс для дітей і підлітків, у ньому на прикладі головної героїні Кіри розповідають про інформаційну безпеку в інтернеті та правила поведінки в мережі. URL: <https://stop-sexting.in.ua/> .

- ✓ *«Суперкоманда проти мін»* Тут все про мінну безпеку для дорослих і малих. URL: <https://bezpeka.info/> .
- ✓ *«Як врятувати своє життя та захистити близьких від мін та снарядів?»* комікс тут URL: <https://bezpeka.info/teens/> .
- ✓ *«Як врятувати своє життя та захистити близьких від мін та снарядів?»* Онлайн-гра, в якій можна пройти випробування разом з командою інфорсів, розгледіти небезпечні предмети, прокласти безпечний шлях та вивчити правила мінної безпеки. <https://game.bezpeka.info/>

7. Потурбуйтеся про себе. *Безкоштовний курс психологічно-емоційної підтримки вчителів «Розумію»*, створений у співпраці ЮНІСЕФ і Освіторії, пройти його ви можете тут. <https://osvitoria.university/courses/rozumiju/>

Сайт «Інституту модернізації змісту освіти». Кращі практики психолого-педагогічного супроводу та підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій і збройних конфліктів, надання соціально-психологічної допомоги постраждалим від насильства та торгівлі людьми розмішені тут: <https://salo.li/6EDcc33>



ЦІКАВІ «ФІШКИ» ДЛЯ НЕЗАБУТНЬОГО ПЕРШОГО УРОКУ

для онлайн-, та для офлайн-навчання

Перший урок – він є фундаментом навчального року. Важливо під час першої зустрічі розставити правильні акценти та обговорити актуальні теми відповідно до віку, потреб учнів і певного класу, створити атмосферу взаєморозуміння, довіри та поваги. Наприклад, на першому уроці можна:

- ❖ Обговорити з учнями їхні особисті перемоги, з яких потім будується наша велика спільна перемога (як то спортивні досягнення, олімпіади, змагання із певного предмета чи проєкту). У кожного ця перемога своя.

- ❖ Скласти план викликів на новий навчальний рік, над якими буде цікаво працювати учням, наприклад, книжковий виклик (прочитати якусь кількість книжок), подивитися українські фільми або фільми з історичними подіями, які вивчатимуться в новому році, зайнятися волонтерством тощо. Наголосити, що із цього складатимуться наші перемоги в цьому навчальному році.

- ❖ Поговорити про цінності, які нас об'єднують. Це також буде корисно і для учнів, які зараз тимчасово перебувають за кордоном і хочуть тримати зв'язок з Україною. Важливо першим уроком об'єднати учнів.

- ❖ Створити власний постер, стіннівку, плакат, допис в соцмережах на тему уроку або про плани та очікування від цього навчального року. Важливо, щоб учні відчували перевагу саме в командній роботі.

- ❖ Варто враховувати історії кожного з учнів, аби зайвий раз не спричинити ретравматизацію спогадів дітей, які пережили втрату, рідні яких воюють, дітей ВПО тощо. Тому кожен тему варто підлаштовувати під кожен клас.

Якщо дозволяють норми безпеки, можна організувати уроки надворі та розставити столи для роботи тощо. Занурення дітей у спільну творчість, жарти та взаємопідтримку – це дуже важливий складник початку нового навчального року.

Під час підготовки до першого уроку та інших заходів, присвячених захисникам України, вчителі також можуть використовувати методичні рекомендації від Українського інституту національної пам'яті. Там містяться ключові повідомлення, історичні довідки та інші ресурси для використання на уроці, а саме:

- добірка матеріалів про історичний контекст російсько-української війни;
- Віртуальний музей російської агресії;
- виставка «Україна. Війна в Європі»;
- виставка «Кожен із нас – воїн»;
- інфографіка «Чому українці та росіяни історично – не «братні народи»;
- освітній проєкт «Діалоги про війну», тощо.

Докладніше за посиланням: <https://goo.su/1Vi5>

Серед рекомендованих форм проведення:

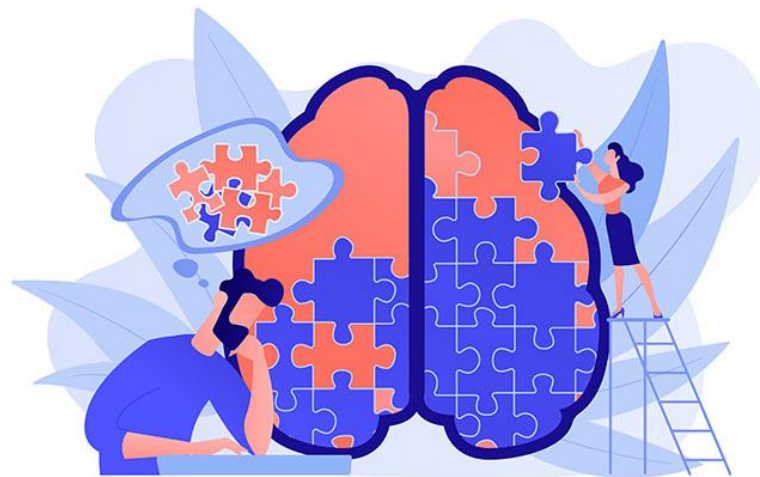
- ❖ екскурсії до місць пам'яті, пов'язаних із військовою звитягою українського народу;
- ❖ дискусійні майданчики;
- ❖ урок-презентація / літературна майстерня / усний журнал;
- ❖ конкурс плакатів / постерів / малюнків;
- ❖ спортивні змагання / квести.

Онлайн-формат

- ❖ ви можете також обирати будь-який формат взаємодії: від віртуальних платформ до есе чи дискусій;
- ❖ скористайтеся інструментами штучного інтелекту. Наприклад, створіть анімацію “Очікування від навчального року” або “Україна майбутнього”. Під час онлайн-уроку важливо об'єднати учнів для спільної роботи у віртуальних кімнатах. Так, діти матимуть нагоду співпрацювати та висловлювати свої ідеї до реалізації проєкту;
- ❖ виконайте вправу «Хмаринка слів» – це слова-асоціації до нового теми уроку (до емоційного стану учнів і т.п.). Для цього найкраще використовувати ресурс Mentimeter, він не потребує попередньої реєстрації і є зручним у використанні;

❖ створіть власний комікс або мультфільм, скориставшись конструктором коміксів від Canva. Він простий у використанні, що вам навіть не потрібно бути професійним мультиплікатором, художником або дизайнером, щоб створити щось особливе (більше тут: https://www.canva.com/uk_ua/stvoryty/komiksy/);

❖ не нехуйте блоком рефлексії, вдячності та взаємопідтримки. Наприклад, створіть борд спільних побажань одне одному на новий навчальний рік. Також цікаво, що до всіх вправ та бордів можна і варто повернутися наприкінці навчального року, аби звіритися, чи вдалося втілити заплановане в життя. Така вправа навчає дітей самоаналізу й рефлексії.



ДБАЄМО ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

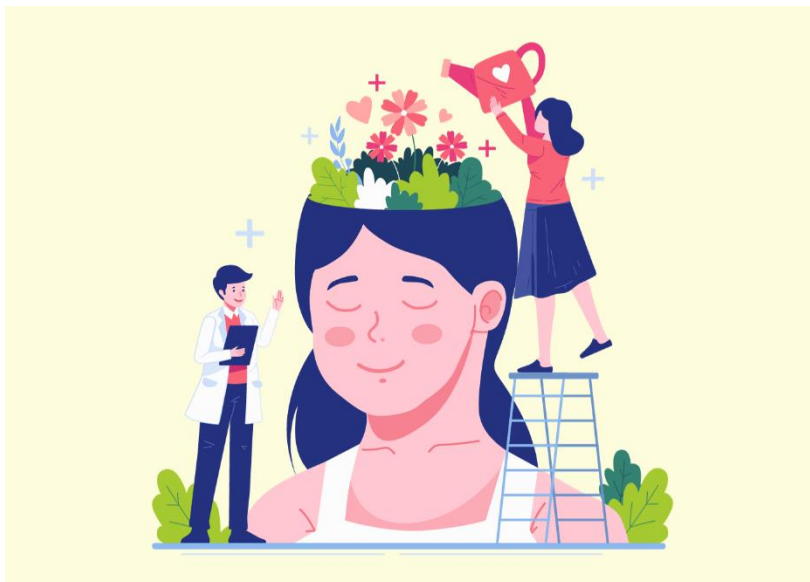
Зазначено, що під час війни школа стає осередком, який дає змогу дітям отримувати не лише знання, але й психолого-педагогічну підтримку, не втрачати відчуття приналежності до спільноти. Тому надзвичайно важливо гнучко підходити до організації роботи школи та налаштувати освітній процес так, щоб він був комфортним для дітей та педагогів.

Кожну людину в Україні зачепила війна. Кожному без винятку вона залишає свої рани – видимі і невидимі. Тому так важливо вже з першого уроку акцентувати увагу на ментальному здоров'ї учнів. Ментальне здоров'я – основа стійкості. Немає якогось спеціального часу, щоб подбати про нього. Бо це на часі завжди й для всіх.

Нагадаємо, ментальне здоров'я – це непомітний, але водночас головний двигун людини, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати у суспільстві. Регулярне піклування про власний стан може наштовхнути на відкриття внутрішнього джерела сили, що допоможе пройти крізь складні часи. Тому дбати про своє ментальне здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне. Ментальне та фізичне здоров'я – нерозривне ціле.

Під час війни всі ми зіштовхуємося зі стресовими ситуаціями щодня. Діти страждають від стресів не менше дорослих. Тому важливо знати, як уберегти дитину та допомогти впоратись зі стресом?

Стрес – це нормальна реакція здорової людини, захисний механізм організму на дуже сильну дію подразників. Коли він виникає, дитина включається у протидію небезпечним для неї впливам і загартовує себе або ж адаптується до ситуації. Однак коли подразник діє дуже інтенсивно або довго, то організм неспроможний протистояти та розвивається стан хронічного стресу.



Тому, коли дитині страшно або ж у неї вирують емоції – ваше завдання її заспокоїти, у жодному разі не повчати і не виявляти агресію. Потрібно зробити таке:

1. Встановіть контакт із дитиною з допомогою:

- зорового контакту із закликком «все добре, ти в безпеці, я поруч»;

- мовленнєвого контакту, говорячи м'яким та заспокійливим голосом;
- турботливих дотиків, обіймів;
- емоційної чутливості – зчитування сигналів про стан дитини без слів.

2. Розмовляйте з дітьми про емоції та почуття.
3. Дотримуйтеся правил, розпорядку, дітям потрібна передбачуваність.
4. Проговорюйте кожен негаразд, допомагайте тлумачити життєві ситуації більш позитивно.
5. Слухайте дитину, коли вона хоче із вами чимось поділитися або ж розмірковує над певною ситуацією.
6. Давайте дітям лише ті обіцянки, які ви зможете виконати.
7. Звертайте увагу на поведінку дитини, якщо вона викликає у вас занепокоєння, звертайтеся по допомогу до кваліфікованих спеціалістів (психологів, соціальних працівників).

За даними опитування, що здійснено на замовлення третього Саміту перших леді та джентльменів в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» з ініціативи першої леді України за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я, ментальне здоров'я в наступні 5 та навіть 20 років залишатиметься серед найбільших глобальних викликів. Воно викликає таку ж стурбованість як інфляція, зміни клімату, бідність, втрата роботи або зниження доходів.

Дослідження показує: для молоді ментальне здоров'я є більшим викликом, ніж для старшого покоління. В Україні найбільший вплив на ментальне здоров'я громадян має війна. До слова, війна впливає не лише на тих, хто перебуває безпосередньо в зонах конфлікту,— її наслідки відчуваються у всьому світі.

Кожен другий українець почувається емоційно гірше, ніж три роки тому. Війна викликає емоційне виснаження, однак люди плекають свою стійкість та сповнюються надією. Дослідження показує, що люди, які на власному досвіді пережили потрясіння, мають більш стійке ментальне здоров'я. З опитаних в Україні 69%

погоджуються, що почуваються не найкраще через війну, але водночас вірять, що зможуть з цим впоратися.

Детальніше з дослідженням можна ознайомитися за посиланням – <https://bit.ly/3PsHU8P>

За рекомендаціями дитячого психолога Світлани Ройз дитині, щоби відчувати стабільність потрібно:

- ❖ Рутини. Звичні дії, розклад дня, ритуали, створення нових правил і рутин.

- ❖ Легітимізація почуттів та емоцій. “Усе, що ти зараз відчуваєш, – нормально”. Нормально відчувати лють, пригнічення, лаятися.

- ❖ Контакти. Збереження та підтримання контактів, нові знайомства. Як тільки вдається, давайте дітям можливість спілкуватися.

- ❖ Що заспокоює: тіло (вправи на релаксацію, йога), правдива інформація, дозування інформації.

- ❖ «Я можу». Треба розуміти, що безпомічність – травматична. Тому варто подумати і зробити те, на що я можу вплинути, що я вмію, прості завдання, з якими легко впоратися. Наприклад, я можу стрибати на попі, можу розтягуватися, пити воду. Усе це виводить зі стану безпорадності.

- ❖ Надія. «Коли все закінчиться, я...». Запитайте себе й розмовляйте про це з дітьми.



Після тривожних ночей та обстрілів – діти, навіть, якщо вони не демонстрували різких реакцій, спочатку можуть бути в стані

завмирання, а потім ми можемо спостерігати збудження, і можливу агресивну поведінку (може бути й навпаки – загальмованість). Це закономірний процес. І так має бути. Діти, які не привертають до себе уваги, – якраз і можуть бути в більшій небезпеці, ніж ті, хто дозволяють собі відреагувати напруження. Ми будемо вимушені уроки онлайн та офлайн починати зі стабілізації.

❖ Стабілізація: Це створення рамок безпеки. Налаштування один на одного, Налаштування на приміщення (клас, укриття, кімнату зум). Коли ми приходимо в клас, чи починаємо урок в укритті, чи повертаємось з укриття до школи, ми «фіксуємо реальність»:

- словами – кажемо: ми в класі. Ми зараз в укритті.

- зоровий контакт: подивіться – де вікно, (де вихід, знайдіть щось зеленого (жовтого, синього, будь-якого) кольору).

❖ Заземлення. Звертаємо увагу на тіло: наприклад, постукайте ногами по полу, розкладіть речі на парті, відчуйте, як ви спираєтесь на спинку стільця. Простукайте себе долонями, наче килим.

❖ Дихання: можна попросити здути з парті уявні пилінки (будь-які вправи, де видих повільніше, ніж вдих)

❖ Ритм: з ритмом пов'язані всі наші біологічні налаштування, з ним пов'язане відчуття безпеки. Разом з дітьми можна простукати ритм пісні, просити, щоб діти повторили плескотом, чи тупотінням ніг ритм за нами. Ритм – це й рутини, вибудована зрозуміла послідовність дій. Навіть в житті з нашим дивним ритмом важливо дотримуватись того, що стало «рамками безпеки».

❖ Рух, руханка – допомагає вийти зі стану зціпеніння, направляє активність, допомагає відновити концентрацію уваги. Ви можете разом з дітьми створити ритуал – починати урок з того, що вони разом співають (гімн, Червону Калину, те, що вони самі обиратимуть). Це згуртовує, налаштовує на спільну дію, знімає відчуття відчуження, налаштовує нашу дихальну систему, знімає напругу, дає відчуття безпеки і того, що моєму голосу (мені) «тут є місце». Можливо, створити в класі свій особливий жест вітання та прощання,

У стані стресу відчуття часу та орієнтації в просторі може змінюватися – дітям може бути складно розраховувати, скільки буде потрібно часу на дорогу, на виконання завдань (коли людина знаходиться в стані стресу, у неї загострюються всі сенсорні відчуття. Якщо їх забагато, – може здаватися, що час тягнеться дуже довго, чи, навпаки, – миттєво). Можливо, використовувати будильники, пісочні годинники. І створювати навіть в приміщенні більше вказівників дороги, навігацію. І саме зараз ігри, які залучають просторове сприйняття, – корисні.

Зараз учні найбільше потребують підтримки та розуміння, академічні успіхи та оцінки відходять на другий план. Той факт, що діти, на жаль, поступово вимушено звикають до нових реалій, – не означає, що вони можуть обійтися без підтримки дорослих. Вони, як ніколи, її потребують. Дітям потрібна наша впевненість у тому, що все буде добре, наша стійкість та віра в перемогу, навіть у важкі часи невизначеності.

До того ж тепер учитель додатково стає ще й справжнім психологом, і аби впоратися із цим непростим завданням, – користуйтеся рекомендаціями психолога, опануйте практики стабілізації психологічного стану учнів. Дивіться тут: <https://resursna-skrynia.nus.org.ua/resursna-skrinya/>

Більше з матеріалами щодо самодопомоги та підтримки інших можна ознайомитися на сторінці «Як ти? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської» за посиланням: <https://bf.in.ua/useful/> там вже зараз доступні:

❖ Базові навички турботи про себе та інших. Довідник розроблений на матеріалах ВООЗ, який пропонує техніки з допомоги іншим і собі насамперед, адже за будь-яких обставин «кисневу маску спершу надягаємо на себе».

❖ Розділ «Етика взаємодії у період стресу» у «Довіднику Безбар'єрності» – вчить, як виявити стрес у себе, близьких і в робочому колективі, як підтримати, контролювати і допомогти собі та іншим людям.

❖ Техніки з підтримки себе та інших від українських зірок. Швидкі техніки, які допомагають зіркам справлятися зі стресом – фаворити сцени, улюбленці глядачів та лідери думок діляться порадами з власного досвіду.

❖ Відеоролики про те, як перемогти стрес. Зрозумілими образами і простою мовою відповідають на питання «як ти почувашся», а також дають рекомендації з психологічної самопідтримки і допомоги тим, хто поруч.

❖ Важливі навички у періоди стресу. Ілюстроване керівництво ВООЗ із техніками самодопомоги у часи переживання стресових подій.

❖ Додаток BetterMe: Mental Health, де доступний курс «Важливі навички у періоди стресу», розроблений за експертної підтримки ВООЗ. У легкій інтерактивній формі надає поради, як убезпечити себе від розвитку стресового кризового стану.

❖ Вебінари від ізраїльських фахівців. Серія онлайн-лекцій та практичних занять, під час яких експерти дають відповіді на такі питання: як відновитися після пережитих травматичних подій; як надати першу емоційну допомогу в екстрених ситуаціях; як працювати з ПТСР; яким чином допомогти постраждалим через сексуальне насильство під час війни; які особливості в роботі з людьми з ампутованими кінцівками тощо.

❖ Підтримка ПОРУЧ – групові та індивідуальні психологічні консультації. Проєкт Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) «ПОРУЧ» – це онлайн та очні, групові та індивідуальні консультації для підлітків, вчителів і батьків, які через війну пережили травматичні події.

❖ Мультижанровий спецпроєкт «Жити далі» – надихаючі відеоролики про історії сили і стійкості українців у воєнний час. Важливою складовою проєкту є практичні поради та рекомендації фахівців.

❖ Поради психологів у прямому етері. ГО «Безбар’єрність» на своїй сторінці у Facebook влаштовує прямі трансляції живого спілкування з фахівцями у сфері психічного здоров’я на теми, що зараз

найбільше турбують українців. Глядачі мають змогу протягом ефіру поставити будь-які запитання до експерта.

❖ Аудит потреб громадян у послугах з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Визначення цільових груп населення, що потребуватимуть найоперативнішої реакції з боку системи охорони ментального здоров'я з диференціюванням найбільш пріоритетних напрямків і потенційних механізмів роботи з такими групами, аналіз динаміки ментального стану громадян.

❖ Аудит ресурсів існуючої системи надання послуг у сфері психічного здоров'я. Виявлення «білих плям» на мапі послуг з охорони ментального здоров'я, ревізія використання ресурсів, визначення напрямків сприяння (закладам, установам, групам осіб тощо) у вирішенні організаційних, інфраструктурних, кадрових та інших проблем. Аналіз динаміки взаємодії державних органів і недержавних установ у сервісах з надання психосоціальної підтримки.

❖ Міжнародний досвід. Акумуляція даних щодо основних принципів побудови систем психічного здоров'я у розвинених країнах світу. Аналіз успішного та негативного досвіду та наслідків для населення. Визначення принципів і підходів, що можуть бути використані для покращення системи охорони ментального здоров'я в Україні.

❖ Дослідження психологічного стану українців.

Гарячі лінії психологічної допомоги:

Лінія Національної психологічної асоціації 0 800 100 102 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні). Телефони для зв'язку з-за кордону доступні тут

Урядова «гаряча лінія» 1545, з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насиллю – 1547 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» 0 800 210 160 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

Лінія емоційної підтримки МОМ – 0 800 211 444 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні)

Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine 7333 (цілодобово)

Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів 0 800 33 20 29 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна» 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна» 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116111 (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

Зараз кожен із нас – опора для іншого. І саме зараз дорослі для дітей – значно більше, ніж просто учителі. Будь-який дорослий, який перебуває поруч із дитиною, який може відчувати стабільність, обличчя якого зберегло жвавість, хто знаходить у собі сили дивитися в очі, може пояснювати, що відбувається, витримати погляд того, кому складно, витримати напруження, – є маяком і джерелом зцілення.

**ЖИВЕ І БУДЕ ЖИТИ
Україна,
НІХТО НЕ СПИНИТЬ
крил наших політ!**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бугайчук Н.В. Урок безпеки. Правила поведінки у надзвичайних ситуаціях: методичні рекомендації. Черкаси: Видавництво обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників, 2022. 38 с. URL: <http://oipopp.ed-sp.net/?q=taxonomy/term/2808> (дата звернення: 08.05. 2024).

2. Бугайчук Н.В. Хай у серці живе Україна!: збірка методичних матеріалів до проведення першого уроку у 2023-2024 навчальному році для учнів закладів загальної середньої освіти. Черкаси: Видавництво обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників, 2023. 30 с. URL: <http://oipopp.ed-sp.net/?q=taxonomy/term/2808> (дата звернення: 08.05. 2024).

3. Дихальні картки – дихальні вправи для дітей для вгамування тривоги (із ГО Смарт Освіта, Unicef Ukraine) URL: <https://www.facebook.com/171923206205552/posts/5708204639244020/>

4. Закон про правовий статус та вшанування пам'яті борців за незалежність України у XX столітті. (Відомості Верховної Ради (ВВР). 2015. № 25. С. 190. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/314-19#Text> (дата звернення: 13.05. 2024).

5. Перший урок для 1-11 класів у 2024/2025 н.р. Сайт «Шкільне життя». Авторські сценарії першого уроку 2024/2025 н.р. URL: <https://www.schoolife.org.ua/pershyj-urok-dlya-1-11-klasiv-u-2024-2025-n-r/> (дата звернення: 08.08. 2024).

6. Посібник з протидії дезінформації. Розроблено працівниками Центру протидії дезінформації робочого органу Ради національної безпеки і оборони України за підтримки Консультативної місії Європейського Союзу в Україні. URL: <https://cpd.gov.ua/announcement/posibnyk-z-protydyiyi-dezinformacziyi/> дата звернення: 08.08. 2023).

7. Практикуми стійкості та відновлення – прості тілесні вправи для дітей та дорослих: 64 відео(кожне по 15 хвилин). (ГО "Смарт освіта" , UNICEF Ukraine). URL: <https://bit.ly/3C6SV90>

8. Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України: Лист МОН № 1/6267-22 від 10.06.22 року URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/86625/ (дата звернення: 22.06. 2023).

9. Психічне здоров'я у школах: Інформаційно-довідковий звіт та основні напрямки діяльності. URL: https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2022/04/mental_health_in_schools_ua_190422.pdf

10. Ресурсна скриня – особливо важливо (ГО Смарт Освіта): набір різних інструментів для усвідомлення, опрацювання емоцій. URL: <https://resursna-skrynia.nus.org.ua/resursna-skrinya/>.
11. Ройз Світлана. Ігри в темряві – 40 ігр, в які можна грати з дітьми, коли темно URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/games-in-the-dark...>
12. Ройз С. Стійкість для стійких. Анімаційний проєкт, 20 відео з тілесними практиками. URL: <https://bit.ly/3I3dk3r>
13. Роль класного керівника у формуванні безпечного освітнього середовища: методичний посібник / авт.-укл. Бугайчук Н.В. Черкаси: Видавництво обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників, 2022. 32 с. URL: <http://oipoppp.ed-sp.net/?q=taxonomy/term/2808> (дата звернення: 08.05. 2024).
14. Сайт Інституту модернізації змісту освіти. Банк досвіду виховної роботи. URL: <https://imzo.gov.ua/osvita/pozashkilna-osvita-ta-vihovna-robota/> (дата звернення: 03.05. 2023)
15. Сайт комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради». URL: <http://oipoppp.ed-sp.net/?q=node/53083> (дата звернення: 03.08. 2024).
16. Сайт Нова освіта. URL: <https://osvitanova.com.ua/> (дата звернення: 22.06. 2022).
17. Сайт Українського інституту національної пам'яті. URL: <https://goo.su/1Vi5>; (дата звернення: 03.08. 2024).
18. Сайт Центру протидії дезінформації при Раді національної безпеки й оборони України .URL: <https://cpd.gov.ua/> (дата звернення: 03.08. 2024).
19. Твоя сила - практикум для дітей від 8-16 років. Збірка із 22 практик. ГО Смарт Освіта та Unicef Ukraine URL: <https://bit.ly/3WP5D1C>
20. Як учителям розпочати навчальний процес. 42 практики та 18 відповідей на запитання від Світлани Ройз. URL: <http://surl.li/brmsx> (дата звернення: 08.08. 2024).

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР»
Зам. № Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1