

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

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ
ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА
ДОБРОБУТ» В 7-Х КЛАСАХ**

Науково-методичний посібник

Черкаси – 2024

УДК 373.5.016:613/614

Н 15

Рекомендовано до друку вченою радою КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради». Протокол № 2 від 10 червня 2024 року

АВТОРИ-УКЛАДАЧІ:

Андрющенко Т.К., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної освіти та професійного розвитку педагогів КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»;

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

Леснікова Ю.В., завідувач відділу координації дистанційної освіти, стажування та пролонгованого підвищення кваліфікації КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»;

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

Сотула О.В., методист лабораторії природничо-математичних дисциплін КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат економічних наук;

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

РЕЦЕНЗЕНТИ:

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

Сатанівська О.Д., учитель інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» Уманської гімназії №11 Уманської міської ради Черкаської області

ЕКСПЕРТ:

Руденко І.М., доцент кафедри психології КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», кандидат психологічних наук.

Н 15 Навчально-методичне забезпечення реалізації інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» в 7-х класах [наук.-метод. посіб.] / Андрющенко Т. К., Крутенко О. В., Леснікова Ю. В., Норкіна О. В., Сотула О. В., Ющенко Л. О., Черкаси : КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», 2024. 116 с.

У посібнику представлено методичний інструментарій, який доцільно використовувати при викладанні інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 7 класі нової української школи. Обґрунтовано пріоритетні життєві навички та особливості їх розвитку в учнів під час вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Для педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти, викладачів і студентів закладів вищої педагогічної освіти.

© Андрющенко Т.К., 2024.

© КНЗ «ЧОПОПП Черкаської обласної ради», 2024.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
------------------------	---

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ВИКЛАДАННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ».....6

1.1. Характеристика модельних навчальних програми з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут». (Т. Андрющенко).....	6
1.2. Ефективні методи викладання курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (Т. Андрющенко).....	22
1.3. Технологія проєктного навчання як інструмент реалізації діяльнісного підходу під час вивчення курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (О. Норкіна).....	45
1.4. Освітні платформи та інтернет-ресурси для викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут». Основні засади групової онлайн-комунікації (Ю. Леснікова)	56
1.5. Сучасні підходи до оцінювання рівня та прогресу навчальних досягнень учнів (Т. Андрющенко)	65

РОЗДІЛ 2. ПРІОРИТЕТНІ ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ В ІНТЕГРОВАНОМУ КУРСІ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ» 74 |

2.1. Цінність життя, здоров'я і безпеки для себе і оточуючих як мета соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі. (О. Крутенко)	74
2.2. Розвиток в особистості потреби у самопізнанні та самовдосконаленні для забезпечення добробуту (О. Крутенко).....	86
2.3. Фінансова грамотність споживача (О. Сотула).....	98
2.4. Формування м'яких навичок (soft skills) у ході вивчення курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (Л. Ющенко)	109

ПЕРЕДМОВА

Науково-методичний посібник розроблений на основі Типової програми підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 12.10.2022 року № 904 та враховує основні положення Законів України «Про освіту» (від 05.09.2017 р. №2145-VIII) та «Про повну загальну середню освіту» (від 16.01.2020 №463-IX); Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» (від 14.12.2016 № 988-р.), постанов Кабінету Міністрів України: «Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти» (від 30.09.2020 № 898), «Про затвердження Положення про сертифікацію педагогічних працівників» (від 27.12.2018 р. №1190) та «Порядок підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників» (від 21.09.2018 №800); наказу Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України «Про затвердження професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» (від 23.12.2020 р. № 2736-20).

Актуальність посібника «Навчально-методичне забезпечення реалізації інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» в 7-х класах» полягає в оновленні, розвитку професійних знань вчителів соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі, які викладатимуть інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» для учнів 7-9 класів у межах циклу предметного навчання базової середньої освіти.

В умовах реалізації Державного стандарту базової середньої освіти в межах циклу предметного навчання вчитель, який викладатиме інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» у закладі загальної середньої освіти, має бути здатним до самоусвідомлення, гармонійної соціальної і міжособистісної взаємодії, спрямованої на збереження власного психічного здоров'я та здоров'я усіх учасників освітнього процесу; дбати про безпеку, виявляти професійну зорієнтованість для забезпечення власного і суспільного добробуту.

Метою науково-методичного посібника є розвиток професійних компетентностей учителів соціальної і здоров'язбережувальної

освітньої галузі, їх професійне становлення відповідно до державної політики у галузі освіти та реалізації Державного стандарту базової середньої освіти в межах циклу предметного навчання.

Основними завданнями визначаємо такі:

- забезпечити розвиток загальних і професійних компетентностей вчителів закладів загальної середньої освіти, необхідних для реалізації Державного стандарту базової середньої освіти в межах циклу предметного навчання;
- поглибити й розширити знання вчителів соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі закладів загальної середньої освіти з теорії і практики навчання в межах циклу предметного навчання базової середньої освіти;
- активізувати розвиток значущих професійних якостей вчителів закладів загальної середньої освіти;
- розвинути вміння вчителів соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі закладів загальної середньої освіти відповідно до основних напрямів реалізації Державного стандарту базової середньої освіти в межах циклу предметного навчання;
- поглибити й розширити теоретичні знання педагогічних працівників з фахових і психолого-педагогічних дисциплін.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ВИКЛАДАННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА МОДЕЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ» (7-9 КЛАСИ)

Тетяна Андрющенко, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної освіти та професійного розвитку педагогів КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

Організацію освітнього процесу з соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі учнів 7 класу закладів загальної середньої освіти необхідно здійснювати відповідно до законів України «Про освіту» [10], «Про повну загальну середню освіту» [11], Державного стандарту базової середньої освіти [1], на засадах компетентнісного, діяльнісного, особистісно орієнтованого підходів, у контексті положень Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року [3]

Під час організації освітнього процесу доцільно ретельно підійти до навчально-методичного забезпечення соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі, а саме до вибору підручників та методичного контенту. Автономія закладу освіти реалізується і в процесі самостійного вибору модельних навчальних програм «Здоров'я, безпека та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти з-поміж тих, яким надано гриф «Рекомендовано Міністерство освіти і науки України» (Наказ МОН України від 24.07.2023 року № 883 та наказ МОН України від 16.08.2023 року № 1001)

Модельні навчальні програми соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі спрямовані на реалізацію ідей нової української школи та визначають орієнтовну послідовність

досягнень зафіксованих у Державному стандарті базової середньої освіти обов'язкових, загальних і конкретних освітніх результатів відповідно до визначених орієнтирів для оцінювання учнів 7-9 класів у період циклу базового предметного навчання; на досягнення мети базової середньої освіти.

З модельними навчальними програмами соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі можна ознайомитися на сайті Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» за покликанням URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/sotsial-na-i-zdorov-iazberezhuval-na-osvitnia-haluz/>

Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. **С.В.Василенко, Л.П.Колотій**).

URL: https://drive.google.com/file/d/1oPL53_jpWGV2_h3NAGeJIQRy30zvD4_W/view

Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. **Т. В.Воронцова, В.С.Пономаренко, Н.В.Андрук, І.В.Лаврентьєва, О.Л.Хомич**).

URL: https://drive.google.com/file/d/1P2MDR-LwtisLoiNMyK3HaqYRH3_3XW3U/view

Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. **Н.І.Гущина, І.П.Василашко**).

URL: <https://drive.google.com/file/d/1vM-DQ3s9swWMMuFLXJf4XELFMupyWRWf/view>

Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. **О.І.Шиян, В.Г.Дяків, А.Б.Седоченко, С.В.Страшко**).

URL: <https://drive.google.com/file/d/1tctFO0BaLuykduQD7TZBiWiRzNxO2jnv/view>

Акцентуємо на особливостях кожної із запропонованих модельних програм.



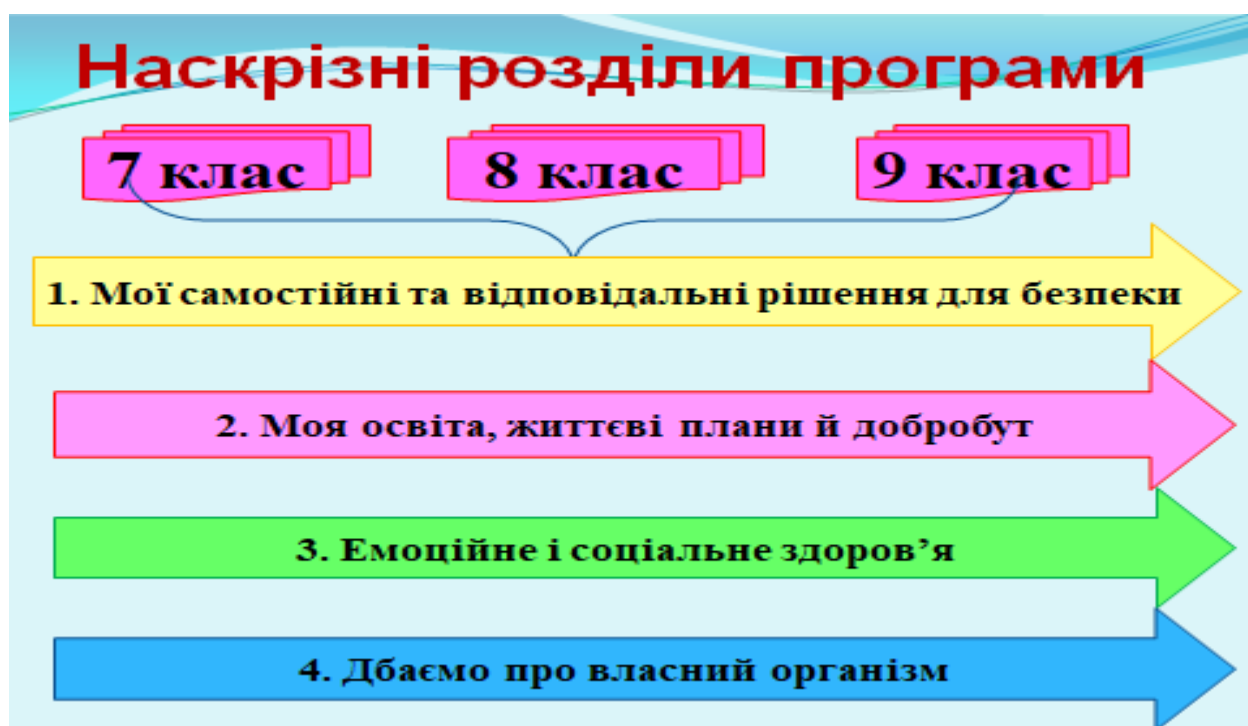
**Модельна програма
«ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ. 7-9
класи (інтегрований курс)» для закладів загальної
середньої освіти
(автори Василенко С.В., Колотій Л.П.)**

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 16.08.2023 №1001)

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

- ✓ виховання в учнів та учениць відповідальності за своє здоров'я, особисту безпеку, власний добробут і добробут своєї родини;
- ✓ етичної поведінки та ціннісного ставлення до особистості й 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.

Пріоритет інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»: виховання відповідального ставлення до власного життя, здоров'я, добробуту; розвиток критичного мислення; встановлення залежності між станом довкілля і рівнем безпеки, здоров'я та добробуту суспільства; робота з пошуку, аналізу та логічної організації інформації про безпеку, здоров'я і добробут (особистий, родинний, суспільний) із використанням цифрових технологій; визначення своїх слабких і сильних сторін для проєктування майбутньої професійної діяльності та власного добробуту.



Зміст програми. Розділ 1.

7 клас

Цінність життя.
Спосіб життя та добробут.
Безпека в умовах воєнного стану. Безпека на дорогах.
Безпека оселі. Пожежна безпека

8 клас

Цінність життя та безпека особистості. Надзвичайні ситуації. Захист людей у надзвичайній ситуації
Безпека на дорозі. Екологічна безпека. Кібербезпека

9 клас

Цінність життя. Безпека людини. Забезпечення базових потреб людини. Оцінювання ризиків та способи уникнення.
Причини та наслідки негативного впливу різних чинників небезпечних ситуацій.
Алгоритми дій у небезпечних ситуаціях.
Стратегії ухвалення рішень. Стратегія безпеки України.
Законодавство щодо безпеки України

Зміст програми. Розділ 2.

7 клас

Особиста система цінностей підлітків. Умови успішного навчання. Добробут і споживання.
Якість життя і спосіб життя.
Планування доходів і витрат.
Стратегії сталого використання ресурсів.

8 клас

Життєві цінності. Навичка «уміння вчитися».
Самоврядування та лідерство.
Підтримка і відновлення життєвих ресурсів. Фінансове здоров'я і грамотність.

9 клас

Європейські цінності. Гордість за здобутки України.
Життєва самоідентифікація та сенс життя. Самооцінка можливостей. Формування особистості: ідеї та ресурси.
Професійна орієнтація. Підприємливість для поліпшення здоров'я, безпеки і добробуту. Добробут: суспільний і особистий. Соціальні та економічні можливості й виклики сучасного суспільства.

Зміст програми. Розділ 3.

7 клас

Емоційний і соціальний розвиток підлітка. Емоційний інтелект. Підліток і соціум. Булінг і протидія його проявам. Стрес та організм. ЗМІ. Реклама. Добровична діяльність.

8 клас

Соціальні ролі й життєві навички в сучасному світі. Духовний і моральний розвиток особистості. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх.

9 клас

Психічне та емоційне здоров'я. Емоційний інтелект. Діяльність зі створення цінності для інших осіб. Соціальні стереотипи поведінки. Критичне ставлення до інформації. Значення спонсорства, меценатства та волонтерства в Україні. Соціальні впливи на здоров'я, безпеку й добробут.

Зміст програми. Розділ 4.

7 клас

Вікові особливості розвитку підлітків, стать чоловіча й жіноча. Збалансоване меню. Особливості шкіри підлітка. Інфекційні та неінфекційні захворювання. Профілактика захворювань.

8 клас

Стратегія здорового способу життя. Ставлення до власного тіла і його вікових змін. Оздоровчі системи. Психоактивні речовини. Модель поведінки, безпечної для здоров'я

9 клас

Стратегії прийняття рішень щодо особистої гігієни, раціонального харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку. Вікові зміни організму як ознака дорослішання. Репродуктивне і сексуальне здоров'я. Культура і сексуальність. Важливість сім'ї та батьківства. Соціально небезпечні хвороби.

Види навчальної діяльності учнів

- Мікрофон. • Мозковий штурм. • Активне читання. • Аналіз тексту
- Microlearning. • Ажурна пилка • Акваріум. • Дискусія. • Прес.
- Токшоу. • Компетентнісні завдання (КП). Формування критичного мислення. • Коло ідей. • Створення цифрових продуктів. • Створення інтелектуальних карт. • Сторітелінг. • Пірінгове оцінювання (P2P).
- Рефлексія.

Інтерактивні види навчальної діяльності	Мікрофон	Прес	Акваріум	Ажурна пилка	Мозковий штурм	Інтерв'ю	Дискусія	Театралізація	Коло ідей	Навчаючі вчусь	Токшоу	Навчальні ігри
Індивідуальна робота						✓						✓
Робота в парах		✓					✓					✓
Робота в групах			✓	✓			✓		✓	✓		✓
Фронтальна робота	✓				✓			✓			✓	

Види діяльності	Активне читання	Аналіз тексту	Micro-learning	Сторітелінг (Storytelling)	Створення інтелектуальних карт	Мейкерство	Формування критичного мислення	Пірінгове оцінювання (P2P)	Рефлексія
Індивідуальна робота	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Робота в парах				✓	✓	✓	✓	✓	✓
Робота в групах				✓	✓	✓	✓	✓	✓
Фронтальна робота							✓		

Інструменти для формувального оцінювання

1. Сервіси для створення **вікторин, опитувальників, онлайн-тестувань**: kahoot.com, socrative.com, mentimeter.com, onlinetestpad.com, quizlet.com, quizizz.com, triventy.com, www.strawpoll.me ;
2. Мультисервіси для створення **інтерактивних завдань**: learningapps.org, studystack.com, <https://www.classcraft.com/> , <https://bristarstudio.com/> .

Інструменти для створення інтерактивного контенту

1. **Віртуальні дошки:** padlet.com, trello.com, twiddla.com, whiteboard.org.
2. **Хмари слів:** answergarden.ch, wordart.com, tagxedo.com;
3. **Інтелекткарти:** mindmeister.com, mindmapninja.com, coogle.it, bubble.us, mindomo.com, mind24.com, wisemapping.com, spiderscribe.net;
4. **Інфографіка та візуалізація:** piktochart.com, canva.com, visual.ly, prezi.com, thinglink.com.



**Модельна навчальна програма
«ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ. 7-9
класи (інтегрований курс)» для закладів
загальної середньої освіти (автори:
Т.В.Воронцова, В.С.Пономаренко, Н.В.Андрук,
І.В.Лаврентьєва, О.Л.Хомич)**

*«Рекомендовано Міністерством освіти і науки
України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 24.07.2023
№ 883)*

Базові ідеї навчального курсу

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

- ✓ холістичну модель здоров'я;
- ✓ сучасну концепцію проблем безпеки;
- ✓ розуміння добробуту як рівня задоволення людських потреб.

Мета і завдання курсу:

Метою інтегрованого курсу є набуття учнівством знань, ставлень і умінь, сприятливих для здоров'я, безпеки, добробуту, успішної соціалізації та самореалізації особистості.

Завданням курсу є сприйняття учнівством цінності життя і здоров'я та набуття ними ключових і наскрізних компетентностей.

Змістові лінії курсу для 5-9 класів



Принципи навчання

- ✓ 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, проекти, тематичні дослідження, рольові ігри тощо;
- ✓ навчання на ситуаціях, наближених до реального життя (важливих для безпеки, здоров'я, соціалізації та самореалізації учнів).

Пріоритетні методи навчання

Пріоритетними методами навчання за курсом є дослідницькі, творчі, проблемно-пошукові:

- ✓ робота в групах,
- ✓ обговорення, мозковий штурм,
- ✓ розробка концептуальних карт,
- ✓ рольові ігри, дискусії, інтерв'ю,
- ✓ творчі проекти,
- ✓ аналіз життєвих ситуацій,
- ✓ екскурсії,
- ✓ моделювання розв'язання проблеми.

Навчально-методичне забезпечення

1. Модельна програма.
2. Орієнтовна навчальна програма та календарне планування для різних варіантів навчального плану закладів освіти.
3. Підручники для учнів.
4. Розробки уроків за всіма темами.
5. Сайт дистанційної освіти для учнів.
6. Онлайн-курси для фахової підготовки вчителів за галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна».
7. Онлайн-система адміністрування підвищення кваліфікації.
8. Онлайн-супровід у соціальних мережах з питань викладання курсу.

Зміст програми

Розділ 1. Безпека людини

7 клас	8 клас	9 клас
<p>Безпека життєдіяльності. Дії населення у разі загрози або надзвичайних ситуацій воєнного характеру. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів. Безпека на дорозі. Дорожньо-транспортні пригод. Пожежна безпека у громадських приміщеннях.</p>	<p>Надзвичайні ситуації. Ризики воєнного часу. Невідкладна <u>домедична</u> допомога. Психологічна самопомога.</p>	<p>Сучасний комплекс проблем безпеки Національна безпека України Особиста безпека під час воєнного стану. Глобальні загрози. Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки.</p>

Розділ 2. Здоров'я людини

7 клас	8 клас	9 клас
<p>Цілісність здоров'я. Значення звичок і навичок для здоров'я. Здоров'я і спосіб життя . Профілактика захворювань.</p>	<p>На порозі дорослого життя. Оздоровчі системи.</p>	<p>Феномен життя і здоров'я людини. Планування життя</p>

Розділ 3. Фізична складова здоров'я

7 клас	8 клас	9 клас
<p>Складові і показники фізичного здоров'я. Рухова активність. Особиста гігієна підлітків. Біологічні ритми і здоров'я.</p>	<p>Харчування і здоров'я. Безпека харчування.</p>	<p>Фізична форма і здоров'я. Репродуктивне здоров'я молоді</p>

Розділ 4. Психічна і духовна складова здоров'я

7 клас	8 клас	9 клас
<p>Психічний і духовний розвиток Психологічна рівновага і здоров'я. Самооцінка і здоров'я. Стрес і здоров'я. Конфлікти і здоров'я</p>	<p>Становлення особистості. Краса і здоров'я. Уміння вчитися .</p>	<p>Самореалізація особистості Самопізнання і формування особистості. Формування самооцінки. Емоційне благополуччя. Самовиховання характеру.</p>

Розділ 5. Соціальна складова здоров'я

7 клас	8 клас	9 клас
<p>Соціальні чинники здоров'я. Вплив цифрового середовища на здоров'я. Неінфекційні захворювання та їх профілактика. Інфекційні захворювання, що набули соціального значення</p>	<p>Соціальні аспекти статевого дозрівання. Правова відповідальність і закони України. Інформаційна безпека</p>	<p>Соціальне благополуччя. Міжособистісні стосунки</p>

Розділ 6. Добробут

7 клас	8 клас	9 клас
<p>Громадський добробут. Особистий добробут. Уміння вчитися.</p>	<p>Екологічна безпека довкілля. Культура споживання. Розвиток соціальної підтримки та співпраці.</p>	<p>Професійне самовизначення. Уміння вчитися</p>

Принципи оцінювання

- ✓ **Мотивація** – наголос на позитиві і підтримці впевненості у своїх здібностях і можливостях.
- ✓ **Індивідуалізація** – порівняння результатів з власними попередніми досягненням.
- ✓ **Суб'єктність** – самооцінка і участь у визначенні індивідуальних цілей навчання.
- ✓ **Триангуляція** – здійснювання оцінювання щонайменше трьома суб'єктами: учителем/учителькою, самим учнем, однокласниками.

Інструменти для оцінювання

Вид інструменту оцінки	Важливість для оцінки			
	Знання	Уміння	Ставлення	Поведінка
Закриті запитання	X	x	x	X
Відкриті запитання	X	x	x	
Шкали		x	X	
Поведінкові наміри				X
Інтерв'ю	X	x	X	
Рольові ігри і моделювання	x	X	x	
Спостереження	x	X	x	X
Дебати	x	X	x	X
Презентації, проекти	x	X	x	X
Творчі методи, або такі що стимулюють активність	x	X	X	

Напрями корекційно-розвиткової роботи для дітей з особливими освітніми потребами

1. Корекційно-розвиткові заняття для дітей з важкими порушеннями мовлення.
2. Корекційно-розвиткові заняття для дітей із затримкою психічного розвитку.
3. Корекційно-розвиткові заняття для дітей з розумовою відсталістю.
4. Корекційно-розвиткові заняття для дітей з розумовою відсталістю, які мають розлади аутичного спектра.
5. Корекційно-розвиткові заняття для дітей із затримкою психічного розвитку, які мають розлади аутичного спектра.



*Модельна навчальна програма
«ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ. 7-9
класи (інтегрований курс)» для закладів
загальної середньої освіти
(автори: Н.І.Гущина, І.П.Василяшко)
«Рекомендовано Міністерством освіти і науки
України»
(наказ Міністерства освіти і науки України
від 16.08.2023 № 1001)*

Мета інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»: Розвиток особистості учнів / учениць, яка здатна до самоусвідомлення, гармонійної соціальної і міжособистісної взаємодії, спрямованої на збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, дбає про безпеку, виявляє підприємливість та професійну зорієнтованість для забезпечення власного і суспільного добробуту, шанобливо ставиться до національних та культурних цінностей українського народу.

Завдання інтегрованого курсу:

- ✓ формування активної громадянської позиції, патріотизму, поваги до культурних цінностей українського народу;
- ✓ виховання дбайливого та усвідомленого ставлення до особистого здоров'я, безпеки, добробуту;
- ✓ 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 свідомому вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації;
- ✓ становлення поведінки свідомого споживача, яка відповідає цілям сталого розвитку.

Змістові лінії курсу для 7-9 класів

Змістова лінія	7 клас	8 клас	9 клас
Вступ	Я - патріот	Життєве самовизначення	Життя як феномен
Безпека	Безпека життєдіяльності. Безпека в населеному пункті. Безпека в побуті. Безпека на дорозі. Безпека в соціальному середовищі.	Національна безпека України. Безпека в населеному пункті. Безпека на дорозі. Соціальна <u>безпека</u> .	Комплекс проблем безпеки. Глобальні проблеми людства. Реалізація принципів сталого розвитку в Україні.
Здоров'я	Цілісність здоров'я і вибір способу життя. Зрілість та її ознаки. Профілактика інфекційних і неінфекційних захворювань. Протидія залученню до вживання наркотиків.	Здоров'я і вибір способу життя. Оздоровчі системи. Здорове харчування. На порозі зрілості. Становлення особистості. Профілактика ризиків репродуктивного здоров'я.	Здоровий спосіб життя. Моніторинг здоров'я. На порозі дорослого життя. Самореалізація, самопізнання. Репродуктивне і сексуальне здоров'я
Добробу т	Вчимося вчитися. Робота з інформацією. Планування навчальних цілей та їх реалізація. Емоційний добробут. Культура споживання. Як розпоряджатися грошима. Я — критичний споживач товарів та фінансових послуг. Доброчинність та її ознаки.	Стратегії ефективного навчання. Самооцінка <u>підлітка</u> . Діємо разом. Планування майбутнього. Екологічний спосіб життя. Фінансове здоров'я і грамотність. Роль меценатства для розбудови українського суспільства.	Самоорганізація. Формування міжособистісних стосунків. Цілі сталого розвитку. Самовизначення та вибір професії. Соціальні та економічні можливості.

Провідним методичним підходом до організації освітнього процесу є «навчання через дію», який передбачає:

- ✓ невимушену атмосферу спілкування, активізацію самостійної діяльності здобувачів освіти;
- ✓ перевагу інтерактивних діяльнісних форм і методів навчання: дослідження, проєктування, моделювання, аналіз ситуацій, сюжетно-рольова гра, командна робота тощо;
- ✓ розвиток умінь працювати з інформацією (пошук, перевірка, аналіз, інтерпретація, переформатування, оцінювання, подання, зберігання тощо), зокрема на цифрових пристроях;
- ✓ навчання за технологією «проблемне навчання», «перевернутого класу», що передбачає самостійне опрацювання нового навчального матеріалу учнями / ученицями і практичне його закріплення на заняттях;
- ✓ реалізацію STEM-проєктів, які сприяють формуванню у здобувачів цілісного, системного світогляду та розвитку ключових компетентностей;

- ✓ заняття на природі, вивчення правил та інструкцій, використовуючи реальні об'єкти, артефакти, тренажери, симулятори тощо;
- ✓ розвиток творчості, ініціативності, підприємливості, відповідальності за власну справу та результат.



***Модельна навчальна програма «ЗДОРОВ'Я,
БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ. 7-9 класи
(інтегрований курс)» для закладів загальної
середньої освіти (автори: О. Шиян, В. Дяків,
А. Седоченко, С. Страшко)***

*«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»
(наказ Міністерства освіти і науки України від 16.08.2023 № 1001)*

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

Завдання:

- ✓ ознайомлення учнів з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному, соціальному, техногенному та віртуальному 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 вмінь 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.

Зміст програми

7 клас Модуль 1. Основи добробуту. Уміння вчитися.
Модуль 2. Безпека - чинник добробуту.
Модуль 3. Турбота про здоров'я.
Модуль 4. Підприємливість та фінансова грамотність.
Модуль 5. Співпраця для добробуту. Волонтерство.

8 клас Модуль 1. Основи добробуту.
Модуль 2. Безпека в соціумі.
Модуль 3. Навчання впродовж життя.
Модуль 4. Підтримка та збереження здоров'я.
Модуль 5. Підприємливість. Етична поведінка.

9 клас Модуль 1. Сприяю добробуту.
Модуль 2. Дбаю про безпеку.
Модуль 3. Піклуюсь про здоров'я.
Модуль 4. Планую майбутнє.

Види навчальної діяльності учнів

- ✓ Обговорення в загальному колі проблемного питання.
- ✓ Обґрунтування власної думки. Дискусія.
- ✓ Моделювання і аналіз життєвих ситуацій, поведінки.
- ✓ Аналіз причинно-наслідкових зв'язків.
- ✓ Індивідуальна робота з портфоліо, самоаналіз.
- ✓ Написання есе на проблемну тему.
- ✓ Добір і аналіз різних джерел інформації.
- ✓ Відпрацювання стандартних моделей реагування на різні види небезпек.
- ✓ Відпрацювання протоколів дій долікарської самодопомоги.
- ✓ Створення асоціативної мапи, мапи думок.
- ✓ Створення плакатів. Створення рекомендацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Державний стандарт базової середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#n16>
2. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів/ інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/650/017/7fc/6500177fc5b54679390686.pdf>

3. Концепція Нової української школи. URL : <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016/konczepczyia.html>
4. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. URL: <http://surl.li/fvigi>.
5. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Василенко С. В., Колотій Л. П.). URL: https://drive.google.com/file/d/1oPL53_jpWGv2_h3NAGeJIQRy30zvD4_W/view
6. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Андрук Н.В., Лаврентьєва І.В., Хомич О. Л.). URL: https://drive.google.com/file/d/1P2MDR-LwtisLoiNMyK3HaqYRH3_3XW3U/view
7. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Гущина Н. І., Василяшко І. П.). URL: <https://drive.google.com/file/d/1vM-DQ3s9swWMMuFLXJf4XELFMupyWRWf/view>
8. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Шиян О.І., Дяків В.Г, Седоченко А.Б., Страшко С.В.). URL: <https://drive.google.com/file/d/1tctFO0BaIuykduQD7TZBiWiRzNxO2jnv/vie>
9. Модельні навчальні програми соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі. URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/sotsial-na-i-zdorov-iazberezhuval-na-osvitnia-haluz/>
10. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. Голос України. 2017. 27 вересня (№ 178-179). С. 10-22 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>;
11. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2020, № 31, ст. 226. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>

1.2. ЕФЕКТИВНІ МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»

Тетяна Андрющенко, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної освіти та професійного розвитку педагогів КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

Щодня життя підкидає нам чимало питань й проблем, які вимагають наших відповідей та ефективних рішень. Деякі з них прості, а деякі – не зовсім. Щоб обрати найкраще з рішень, слід «увімкнути» критичне мислення – це результативний спосіб. Вважаю, що однією з особливостей викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» є необхідність розвитку в учнів критичного мислення.

Критичне мислення – (дав.- гр. – «мистецтво аналізувати, судження») – це наукове мислення, суть якого полягає в ухваленні ретельно обміркованих та незалежних рішень. Головним чином йому притаманні такі властивості, як усвідомленість та самовдосконалення.

Слово «критика» утворене від грецького "kritike" і буквально перекладається як «вміння розбирати або судити» (складати думку, спираючись на факти). Узагальнено розумовий процес можна визначити як здатність до вмотивованого досягнення поставленої мети через систему певних дій і планування з передбачуванним результатом.

Критичне мислення – складне й багаторівневе явище. «Мислити критично» означає вільно використовувати розумові стратегії та операції високого рівня для формулювання обґрунтованих висновків і оцінок, прийняття рішень. Це процес аналізу, синтезування й обґрунтування оцінки достовірності/цінності інформації; властивість сприймати ситуацію глобально, знаходити причини і альтернативи; здатність генерувати чи змінювати свою позицію на основі фактів й аргументів, коректно застосовувати отримані результати до проблем і приймати зважені рішення – чому довіряти та що робити далі.

З педагогічної точки зору, критичне мислення – це комплекс мисленнєвих операцій, що характеризується здатністю людини:

- аналізувати, порівнювати, синтезувати, оцінювати інформацію з будь-яких джерел;

- бачити проблеми, ставити запитання;
- висувати гіпотези та оцінювати альтернативи;
- робити свідомий вибір, приймати рішення та обґрунтовувати його.

Цим мисленнєвим операціям можна та необхідно навчати, а далі – вдосконалювати їх, тренувати, як, наприклад, тренують м'язи спортсмени чи техніку гри – музиканти. Бо людина – єдина істота в світі, яка може мислити критично. І саме школа є ідеальним середовищем для цього. І чим більше поле для самостійних думок та дій (з правом на деякі помилки в процесі засвоювання нових знань) отримають ваші учні – тим ефективнішим буде навчання.

Пропонуємо огляд сучасних методів розвитку в учнів критичного мислення.

Основні принципи, на які спираються закордонні педагоги при організації освітнього процесу, подібні до українських:

1. Обмежити використання пояснювальних методів.
2. Організувати роботу так, щоб учень міг задовольнити свої потреби у навчанні. Інакше кажучи – зробити процес набуття знань необхідністю для школяра. Тому неабияку увагу приділяємо мотивації.
3. Щоб зробити уроки більш привабливими, потрібно використовувати ігрові форми роботи, а також різноманітні «сюрпризи» і «несподіванки» для учнів. Хтось скаже, що учитель – не клоун, а урок – не розвага. Але ж усі погодяться, що в сучасному світі змусити дитину навчатися – не так просто. Тому так важливо знайти межу між суворим уроком та розважальною годиною.
4. Працювати в малих групах.
5. Створювати умови для експериментів і спостереження.
6. Доцільно використовувати простір класу. Залежно від мети заняття і застосовуваних методів, можемо створювати потрібні зони, по-різному розставляти парти або взагалі прибирати столи.

Перш ніж перейти до розгляду конкретних методів, варто наголосити на тому, що більшість з них усім нам добре знайомі, деякі вже активно використовуються педагогами, але, можливо, про деякі ви дізнаєтеся вперше.

1. «INSERT» або «ЧИТАННЯ З МАРКУВАННЯМ»

Розвиваємо вміння аналізувати тексти з прийомом критичного мислення ІНСЕРТ.

Назва прийому є аббревіатурою з англійської:

- I – interactive (інтерактивна)
- N – noting (пізнавальна)
- S – system for (система для)
- E – effective (ефективного)
- R – reading and (читання та)
- T – thinking (сприйняття).

Для користування прийомом «Читання з маркуванням» визначаємо позначки, якими ми будемо користуватися під час роботи з текстом. Наприклад:

«+» – вже відомо;

« - » – не зрозуміло або суперечить нашим уявленням щодо фактів, які викладені в тексті;

«!» – цікаво, хотілось би дізнатися більше;

«?» – незрозуміло/суперечлива інформація, але хотілось би дізнатися більше.

Для того, щоб застосування прийому ІНСЕРТ не загрожувало псуванню підручників, варто вкладати вузькі смужки паперу та робити позначки на них.

Якщо вчитель застосовує прийом ІНСЕРТ, учні зможуть:

- розвивати здатність до самонавчання та самоорганізації, а це значно підвищить навчальну мотивацію;
- збільшити зацікавлення навчальним матеріалом завдяки стимулюванню самостійної пошукової та творчої роботи;
- напрацьовувати власну культуру письма та усвідомити принципи написання текстів різних жанрів;
- тренувати інформаційну грамотність, здатність аналізувати інформацію від час роботи з текстами;
- розвивати вміння критично оцінювати інформацію;
- навчаються робити узагальнення та висновки на основі здобутих знань.

2. «ЛОГІЧНИЙ ЛАНЦЮЖОК»

Сутність прийому полягає в тому, що при наведенні фактів, правил чи пропозицій вказуються їхні причини, які також мають причини виникнення. Отже, відбувається поступове виявлення

першопричин аж до початкової стадії. Увесь ланцюжок подій чи фактів побудований у хронологічному порядку. Впровадження логічного ланцюжку в ігровій формі дає змогу розвинути уяву, спостережливість та навчитися аргументувати власні думки. Прийом допомагає структурувати великі обсяги інформації та виводити закономірності явищ та подій. Розвиває критичне та логічне мислення.

Процес виконання. Метод «Логічний ланцюжок» завдяки його універсальності можна використовувати на будь-якому уроці. Робота організовується таким чином:

1. Оголошення умов завдання.

Метод застосовується або на етапі вивчення матеріалу, з метою запам'ятовування великих обсягів інформації, або як контрольна вправа, що закріплює вже набуті знання.

2. Формування основи логічного ланцюжка.

Цей прийом можна застосовувати для самостійної, парної чи групової роботи на будь-яких уроках. Якщо передбачена командна робота, то дітей об'єднуємо у групи. Далі робота може здійснюватися у коопераційній чи у змагальній формі, залежно від того, що, на думку вчителя, є метою: дослідження як командний процес або як пошук кращого результату серед учнів.

3. Розшифровка ланок.

Коли ланцюжки вже побудовано, необхідно провести невелике опитування серед учнів, щоб з'ясувати, чому, на їхню думку, вони вийшли саме такими.

Приклади застосування

Усна вправа. Запропонуйте стартову ланку логічного ланцюжка – учень повинен продовжити речення та передати слово однокласнику. Є два варіанти:

1. Починаючи зі слова «Щоб», переходячи до «Потрібно». Наприклад, «Щоб випити каву, потрібно її зварити. Щоб зварити каву, потрібно нагріти чайник. Щоб нагріти чайник, потрібно налити у нього воду».

2. Починаючи з «Якщо» і закінчуючи «То» чи «Тоді». Тобто: «Якщо грати з м'ячем на проїжджій частині, то можна потрапити під колеса автомобіля. Якщо потрапиш під колеса, тоді доведеться одужувати у лікарні».

3. Скласти логічний ланцюжок наслідків різних звичок. Наприклад: Людина гризе нігті – мікроби потрапляють в організм, які

перебувають під нігтями – у неї болить живіт – вона потрапляє в лікарню з інфекцією, отже, гризти нігті – це шкідлива звичка.

Робота в групах

- ✓ Звичка: Людина щодня пізно лягає спати.
- ✓ Звичка: Заїдання стресу солодощами.
- ✓ Небезпека природного середовища:
 - Людина хоче приготувати невідомий їй гриб.
 - Дитина запливла далеко від берега.
- ✓ Небезпека соціального середовища:
 - Дитину постійно принижує група однолітків.
- ✓ Небезпека воєнного часу:
 - Людина на вулиці знайшла мину.
 - Сигнал «Повітряна тривога».

Переплутування логічних ланцюжків. Надайте учням інформацію із порушеною логічною послідовністю даних. Учні мають виправити помилку, аргументувавши власну точку зору.

Використання прийому «Логічний ланцюжок» допоможе розвивати критичне та логічне мислення учнів. Навчившись розуміти сутність явищ та правильно встановлювати причиново-наслідкові зв'язки, діти зможуть без проблем запам'ятати навіть найскладніший матеріал.

3. «ШІСТЬ КАПЕЛЮХІВ»

Метод «Шість капелюхів» – це психологічна рольова гра, сенс якої полягає в тому, щоб розглянути одну і ту ж проблемну ситуацію з 6 незалежних одна від одної точок зору. Це дозволяє сформулювати уявлення про предмет дискусії та на логічному й емоційному рівнях оцінити переваги й недоліки.

Сам метод запропонував британський письменник, психолог та спеціаліст з творчого мислення Едвардом де Бono у 1985 році. Основою цього підходу є концепція паралельного мислення, яка дозволяє уникнути 3 головні проблеми при вирішенні практичних завдань – зайві емоції, непослідовність та розгубленість.



Скрайбінг-притча про 6 синів капелюшника (перегляд доступний з субтитрами будь-якою зручною мовою)
https://www.youtube.com/watch?v=1SQsMYA8E9Q&ab_channel=Komafil11



Син, який узяв собі **Білий капелюх**, став поважною людиною, посів високий пост радника в одній могутній країні, став чітким, послідовним і незворушним. Розповідаючи історію свого життя, він перелічував факти й події, опускаючи свої переживання. Брати дивувалися таким змінам, але слухали з великою повагою.



Володар **Чорного капелюха** став дотепним і в'їдливим. Розповідаючи про людей, з якими його звела доля, він влучно описував їхні слабкі сторони й недоліки, створюючи гротескові портрети. Здавалося, він живе в країні дріб'язкових і тупуватих людей, хоча було відомо, що мешканці міста, у якому оселився другий син майстра, були гідними громадянами. Отже, і цей син Капелюшника зробив непогану кар'єру, тому що вмів заздалегідь попереджувати місцевого бургомістра про помилкові рішення.



Жовтий капелюх зробив третього сина оптимістом. Виявилося, що він живе в найкращому місті, жителі якого — чудові люди. Він радіє сонцю, вирощує квіти й займається благодійництвом.



Виявилося, що четвертий син Капелюшника став актором, сценічне ім'я якого всім п'ятьом було добре відоме! Хазяїн **Червоного капелюха** був актором без амплуа! Завдяки його емоційності й чутливості він геніально грав і драматичні, і комічні, й трагічні ролі. Як і хотів, він став дуже знаменитим. Але — от лихо! — у звичайному житті йому так і не вдалося навчитися стримувати свої почуття...



Хазяїн **Зеленого капелюха** був знаменитий, але скромний. Він прекрасно малював, складав вірші й писав музику. До всього, за що б не брався, він підходив по-своєму, нетрадиційно. Він мав чимало винаходів у різних галузях. Найбільші фірми запрошували його консультантом, його ідеї принесли успіх багатьом людям.



Останній із синів Капелюшника зняв свій **Синій капелюх**, і всі брати побачили, скільки мудрості й любові випромінюють його очі. Він став Учителем, багато хто звертався до нього за порадою, а король довірив йому виховувати спадкоємця...

Сини старого Майстра зрозуміли, яку дивовижну спадщину залишив їм батько. І захотілося кожному з них зняти свій капелюх, адже він вже багато чого навчив, і приміряти капелюхи іншого кольору. Так брати розвинули в собі нові якості, що дозволило їм стати щасливими.

З тих пір минуло багато, а може, і небагато часу, але різнокольорові капелюхи живуть серед людей і дозволяють себе одягати тим, хто прагне навчитися чогось нового...

«Приміряючи» 6 незалежних типів мислення у процесі вирішення практичних завдань можна з легкістю *подолати 3 головні проблеми*:

- **Зайві емоції.** Оцінка певної ситуації з різних точок зору сприяє тому, що ми приймаємо рішення, здійснивши комплексний аналіз у 6 незалежних площинах.
- **Розгубленість.** Багаторівневе завдання підвищеної складності може викликати почуття невпевненості у власних силах. Концепція паралельного мислення дозволяє підійти до вирішення завдання систематично, зібравши факти та оцінивши всі «за» і «проти».
- **Непоследовність.** Використання такого прийому дозволяє структурувати весь масив інформації за окремими ознаками, тобто, розв'язати проблемне питання з використанням системного підходу і при цьому залишає місце для творчості.

Що символізує колір кожного з шести «капелюхів»?

Капелюх певного кольору передбачає включення відповідного режиму мислення, якому має слідувати учень чи команда в момент аргументації своєї позиції у процесі дискусійної гри:

- **Білий** – фокусування уваги на інформації (аналіз відомих фактів та цифр, а також оцінка того, яких відомостей не вистачає та з яких джерел їх можна отримати).
- **Чорний** – оцінка ситуації з точки зору наявності недоліків, ризиків та загроз її розвитку.
- **Жовтий** – дослідження можливих успіхів, пошук переваг та оптимістичний прогноз події/ідеї/ситуації, яка розглядається.
- **Червоний** – увага до емоцій, відчуттів та інтуїції. Не вдаючись у подробиці та міркування, на цьому етапі висловлюються всі інтуїтивні здогадки.
- **Зелений** – пошук альтернатив, генерація ідей, модифікація вже наявних напрацювань.

- **Синій** – управління процесом дискусії, підбиття підсумків і обговорення користі та ефективності методу в конкретних умовах.

Можна запропонувати проблему: **«Кожна людина має навчитися керувати стресом».**

У процесі дискусії **спочатку** слід надати слово представникам **Білого** капелюху – перш ніж оцінити будь-яке проблемне питання, варто передусім ознайомитись з інформацією про предмет обговорення. **Після Чорного** варто надати слово **Жовтому** – це урівноважить думки й оцінки. **Останнім потрібно вислухати Синій капелюх.**

Послідовність виступів представників капелюхів іншого кольору можна узгодити в процесі дискусії – залежно від активності учасників гри.

Як організувати гру «Шість капелюхів» на уроці?

На початку уроку оголосіть тему, що вивчається, та запропонуйте школярам зіграти в рольову дискусійну гру. Пропонуємо 2 форми її проведення:

Командна. Об'єднайте учнів класу в 6 груп. Кожна команда буде представляти капелюх певного кольору і має, спираючись на певний тип мислення, дотримуватися відповідного підходу до аналізу предмету дискусії. Наприклад, команда білого капелюха – аналіз фактів, жовтого – оцінка переваг, чорного – оцінка негативного розвитку тощо. Оголосіть проблемне питання уроку та надайте час на підготовчий етап командного виступу.

Запропонуйте учням з кожної команди зробити свій невеличкий виступ, спираючись на особливості відповідного типу мислення (час доповіді кожної команди має бути попередньо узгоджений). У процесі обговорення можна здійснити 1 чи декілька дискусійних кол за участю представників кожної з команд.

Із залученням всіх учнів, ґрунтуючись на доповідях учасників, разом зробіть висновки, чому важливо підходити до оцінки предмету дискусії з різних точок зору та оцініть разом переваги цього прийому у конкретних умовах.

Індивідуальна. Такий формат рольової гри можна використати під час уроку-узагальнення наприкінці вивчення теми. Рольова гра такого формату досить зручна у класах з невеликою кількістю учнів. У цих умовах протягом уроку кожен матиме можливість спробувати себе в різних ролях без попередньої підготовки.

Організувати урок можна таким чином:

- Розсадіть учнів класу по колу.
- Сформулюйте проблемне питання уроку та установіть регламент (наприклад, кожен може висловитись 1 реченням тощо).
- Запропонуйте кожному учню по черзі приміряти капелюх спочатку 1 кольору, потім інших та відповідним чином висловити своє ставлення до проблемного питання (з позиції різних типів мислення).
- Здійсніть рефлексію (сформулюйте загальний висновок щодо дискусійного питання, визначте переваги та недоліки прийому, відчуття школярів у процесі «примірювання» різних ролей тощо).

4. «ПОПС-формула»

Вона розшифровується так:

П – позиція, О – обґрунтування, П – приклад, С – судження.

Кожна з цих позицій – це відповідне речення:

П – «Я вважаю, що...»,

О – «Тому що...»,

П – «Я можу довести це на прикладі...»,

С – «Виходячи з цього, я роблю висновок про те, що...».

Пропонуємо, як приклад, таку проблему: «Необхідно володіти техніками керування емоціями».

П – «Я вважаю, що треба навчитися керувати емоціями»

О – «Тому що пригнічуючи емоції, ми шкодимо власному здоров'ю, а виплескуючи емоції – шкодимо здоров'ю інших людей»,

П – «Я можу довести це на прикладі: Коли я відчуваю роздратованість під час спілкування з однолітком, я намагаюся попити води або глибоко подихати, переключаючи таким чином свою увагу з об'єкту роздратування на самого себе, на свої відчуття. Це дозволяє мені збалансувати свої емоції, заспокоїтись».

С – «Виходячи з цього, я роблю висновок про те, що...використання різноманітних технік керування емоціями сприяє покращенню емоційного стану».

5. «ДУМАЙ, ЗБИРАЙСЯ, ДІЛИСЬ»

Класичний інструмент для побудови ефективної дискусії та для взаємодії між однокласниками. Діти навчаться думати, перш ніж говорити, оформлювати думки у письмовому форматі, вести конструктивний діалог, брати до уваги чужі думки та корегувати

власні висновки на основі цього, виступати перед публікою, виголошуючи командне рішення.



Ще одна проста, але цікава вправа, яка допоможе учням критично аналізувати інформацію та прислухатися до інших.

Не всі прийоми критичного мислення мають величезний опис, займають цілий урок та потребують ретельного попереднього планування. Є прості та ефективні речі, зокрема, як вправа «Думай, збирайся, ділись».

Для чого? На уроці, де використовується така методика, учні записують свої ідеї та обговорюють їх з напарником, перш ніж ділитися ними з усім класом.

Чому навчить? Насправді ефект від такої роботи довготривалий та дуже значущий для учнів. Діти вчаться:

- Думати, перш ніж говорити.
- Оформлювати свої думки у письмовому формі.
- Вести конструктивний діалог з напарником.
- Брати до уваги чужі думки та корегувати власні висновки на основі цього.
- Виступати перед публікою, виголошуючи командне рішення.

Більш того, стратегія «Думай, збирайся, ділись» допомагає учням виховувати в собі почуття довіри, стимулює до спілкування, що в результаті дає можливість сформулювати більш продумані висновки. Підходить абсолютно до будь-яких типів уроків та предметів.

Пропонуємо для обговорення таку проблему: «Як змінити небажану звичку».

Процес виконання:

1. Думай. Сформулюйте ключове чи дискусійне питання, яке стосується теми уроку, виховної години чи будь-якого заходу. Попросіть учнів подумати над відповіддю та записати її у зошитах, чи на листочках.

2. Збирайся. Попросіть школярів з'єднатися у пари. Це можуть бути сусіди по парті. Якщо комусь не вистачає пари, хай зберуться у групу з 3 дітей. Повідомте, що учні в парі мають показати один

одному відповіді. Дайте 10 (чи менше) хвилин на обговорення. Зауважте, що вони можуть корегувати свої відповіді за результатами розмови.

3. Ділисьь. По завершенню обговорень, опитайте учнів. Попросіть сказати про результати спілкування. Можете також поцікавитись у когось з пари, що саме сказав напарник. Таким чином можна перевірити, наскільки школярі гарні слухачі.

Хтось вже давно практикує таку вправу, хтось тільки пробуватиме. Але як показує практика, велике складається з дрібниць. І інколи такі нехитрі прийоми, як цей, допомагають досягати небуденних результатів.

6. КРОССЕНС

Слово «кроссенс» означає «перетин значень» і придумано авторами за аналогією зі словом «кросворд», яке в перекладі з англійської означає «перетин слів». Метод розроблений Сергієм Федіним – письменником, педагогом, математиком і доктором технічних наук, художником та філософом Володимиром Бусленко. Вперше опублікований в 2002 році. Виділено три основні типи сфер сенсорного досвіду – візуальний, кінестетичний та аудіальний. Незважаючи на те, що люди думають по-різному, 90 % усієї інформації ми сприймаємо за допомогою зорового аналізатора. Цю методику можливо використовувати в різних класах, але допомогою вчителю будуть самостійно створені кроссенси учнів старших класів.

Метод «кроссенс» – один із сучасних розвиваючих методів, який належить до технології формування творчої особистості й заснований на візуальних зображеннях.

Для вчителя кроссенс – це:

- спосіб поглибити розуміння вже вивченого шкільного поняття (явища, теми);
- можливість показати неординарне практичне застосування знань і зв'язок вивченого з життям;
- можливість встановити міжпредметні зв'язки з іншими шкільними дисциплінами.

Кроссенс сприяє:

- розвитку логічного, образного і асоціативного мислення, уяви;
- прояву нестандартного мислення і креативності;
- можливості самовираження;
- розвитку комунікативних і регулятивних умінь;
- закріпленню навичок роботи з інформацією;

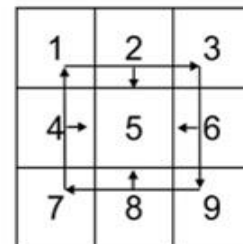
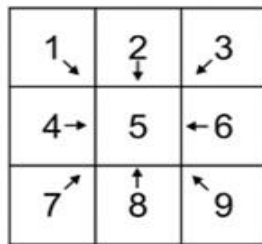
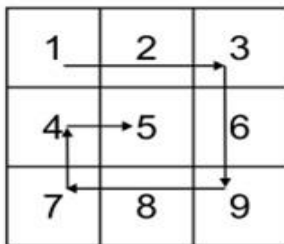
- підвищенню допитливості і мотивації до вивчення предмету.

Кроссенс являє собою асоціативний ланцюжок, стандартне поле з дев'яти квадратиків. Дев'ять зображень розставлені в ньому таким чином, що кожна картинка має зв'язок з попередньою і наступною, а центральна об'єднує за змістом відразу декілька.

Зазвичай потрібно встановити зв'язки по периметру між квадратами 1-2, 2-3, 3-6, 6-9, 9-8, 8-7, 7-4, 4-1 («основа»), а також по центральному хресту між квадратами 2-5, 6-5, 8-5 і 4-5 («хрест»).

Як же читати кроссенс?

Підкоряючись нормам читання, потрібно читати зверху вниз і зліва направо. Хоча можна почати з будь-якої зрозумілої картинки.



Алгоритм створення кроссенса:

1. Визначити тематику.
2. Вибрати 8-9 образів до теми.
3. Знайти зв'язок між елементами.
4. Визначити послідовність елементів.
5. Сконцентрувати значення в одному елементі (центральний квадрат).
6. Виділити особливості кожного елемента навколо центрального квадрата.
7. Підібрати картинки, що ілюструють вибрані елементи (образи).
8. Замінити вибрані прямі елементи (образи) і асоціації непрямыми, символічними картинками.
9. Побудова асоціативного зв'язку між образами елементів.

Оцінюючи результати, необхідно враховувати такі умови:

- підтримувати баланс перевірки знань, навичок;
- застосовувати групове, змагальне та індивідуальне оцінювання, самооцінку та взаємооцінку учнів;
- обговорювати з учнями критерії оцінювання;
- враховувати досягнення класу та індивідуальний прогрес учнів.

Метод «кроссенс» можна поєднати із такими інтерактивними методами, як:

- робота в малих групах;
- робота в парах;

- «мозковий штурм»;
- «коло ідей»;
- «мікрофон».

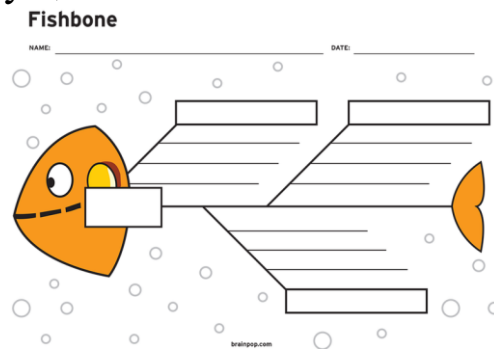
Вітамін А, так само як і інші вітаміни, необхідний для нормальної життєдіяльності організму	При гіповітамінозі необхідно вживати синтетично створений вітамін А.	Вперше вітамін А був виділений з моркви, тому від англійського слова carrot (морква) походить назва вітамінів групи А – каротиноїди.
За нестачі вітаміну А виникає захворювання «куряча сліпота», під час якого відбувається розлад зору в умовах темряви	Вітамін А — жиророзчинний вітамін, який отримав свою назву у зв'язку з тим, що його відкрили першим 1913 року	Вітамін А забезпечує ріст здорового волосся
Вітамін А, як і інші вітаміни, забезпечує міцну імунну систему	Вітамін А міститься у плодах оранжевого кольору	Вітамін А забезпечує гарний зір у людини



7. FISHBONE

Метод для критичного аналізу інформації Fishbone. Дослівно Fishbone перекладається як «Риб'яча кістка» або «Скелет риби». І дійсно, в основі методики схематична діаграма у формі риб'ячого скелета. Така нестандартна та водночас проста схема дозволяє провести швидкий та точний аналіз певної проблеми, виявивши її причини та наслідки. А потім потрібно лише зробити правильні висновки. Використання схеми Fishbone дає можливість розвивати критичне мислення, організувати роботу учнів в парах та групах,

візуалізувати причинно-наслідковий зв'язок, розподіляти етапи роботи по рівню значущості.



Що спільного у звичайної риби та школи? Нічого. А от у технології Fishbone та навчання є дещо схоже! Але давайте детальніше. Стратегія Fishbone не з'явилася сама по собі, її ще у середині минулого сторіччя розробив японський професор Каору Ісікава, який є одним з найвідоміших у світі теоретиків менеджменту. Спочатку ця методика стала допоміжним інструментом для аналізу якості та покращення різноманітних промислових процесів, а згодом перетворилася на чудовий педагогічний інструмент.

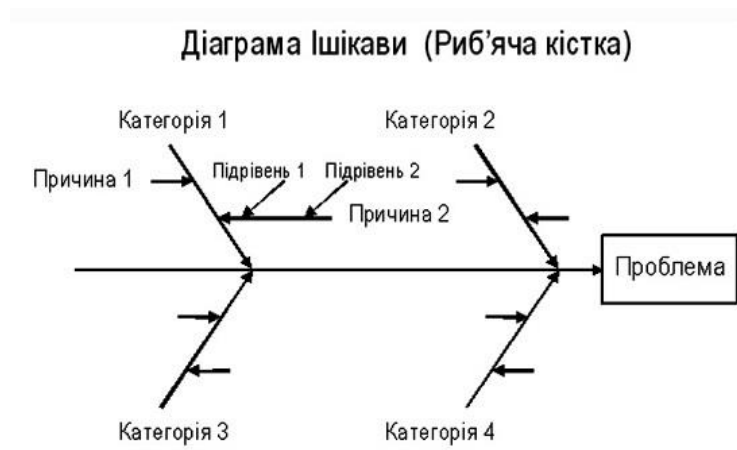
До речі, саме за допомогою методики Fishbone професору Ісікава вдалося повністю змінити стратегію роботи знаного концерну Toyota, зробивши виробництво більш успішним. Викликає зацікавленість, чи не так?

Переваги. Дослівно Fishbone перекладається як «Риб'яча кістка» або «Скелет риби». І дійсно, в основі методики схематична діаграма у формі риб'ячого скелета. Така нестандартна та водночас проста схема дозволяє провести швидкий та точний аналіз певної проблеми, виявивши її причини та наслідки. А потім потрібно лише зробити правильні висновки.

Використання схеми Fishbone дає можливість:

- розвивати критичне мислення;
- організувати роботу учнів в парах та групах;
- візуалізувати причинно-наслідковий зв'язок;
- розподіляти етапи роботи по рівню значущості.

Величезна перевага Fishbone полягає в універсальності: з його допомогою можна розв'язати будь-яку проблему, і не лише шкільну! Цей метод дозволяє розкласти ціле на окремі складові та детально їх розглянути.



Процес виконання. Метод Fishbone можна використовувати як окремо для проведення аналізу певної ситуації, так і зробити його стратегією цілого уроку. При цьому найбільшого ефекту можна досягти під час узагальнюючих уроків та систематизації знань, коли тема вже вивчена.

Пропонуємо для обговорення таку проблему: «Шляхи зміцнення здоров'я людини»

1. Ознайомте учнів з правилами.

Схема включає в себе чотири основні блоки, представлені у вигляді голови, кісток та хвоста риби. Кожна з них відповідає за певні нюанси:

- голова – тема, питання або проблема, що підлягає аналізу;
- верхні кістки (або ті, що розміщені з правого боку при вертикальному положенні схеми) – основні поняття теми та причини виникнення проблеми;
- нижні кістки (або ті, що розміщені з лівого боку при вертикальному положенні схеми) – факти, що є підтвердженням певних причин чи понять, вказаних у схемі;
- хвіст – відповідь на поставлене питання, висновки.

Найважливіші поняття треба розміщувати ближче до голови

2. Об'єднайте учнів у групи.

Fishbone буде доречним як під час індивідуальної, так і групової роботи. В останньому випадку навіть цікавіше, адже учасники групи зможуть обговорити проблемне питання та поглянути на нього з різних точок зору. Як правило, стратегія виконується в декілька етапів:

- Формування групи для аналізу проблемного питання. Оптимальна кількість учнів – 5.
- Кожна група отримує зображення риб'ячого скелету (або малює його самостійно), а потім заповнює основні кістки, вказуючи проблему, причини та факти. Заповнювати схему можна лише після

ретельного обговорення всією групою, яке має займати приблизно 10 хвилин.

- Якщо проблем та фактів, які заслуговують на увагу, багато, то до основної схеми можна домалювати відгалуження.
- Коли схема повністю заповнена, настає час детального аналізу причин та наявних фактів.

3. Опитування

Після обговорення в групах, учні презентують результати роботи перед класом, аргументуючи свої висновки та відповідаючи на питання однокласників. Потім попросіть учнів подумати про те, що нового вони дізналися, яких висновків дійшли та наскільки успішною була дискусія.

Стратегія Fishbone чудово підходить для використання на уроках історії, літератури, права тощо. З її допомогою можна обговорювати будь-які проблемні питання та розвивати критичне мислення.

8.«ДЗЕРКАЛА ТА ВІКНА»

Один із дієвих способів розвинути в собі здатність критично мислити – спиратися на власний та чужий досвід. І для дітей є більш переконливою та інформативною, яка має під собою реальну основу чи практичне спрямування. На вчителя покладена важлива місія – допомогти учням у майбутньому знайти своє місце у світі. А один з найкращих способів допомогти дітям зробити це успішно – використовувати метод дзеркал та вікон.



Що значить термін «дзеркала та вікна»?

Від початку термін представила Емілі Стілем у межах SEED (масштабна національна програма навчання математиці для шкіл у США):

- **Дзеркало** – це історія, що є втіленням досвіду, культури, історичної самоідентифікації та інструментом формування особистості.
- **Вікно** – ресурс, що дозволяє ознайомитися з чужим досвідом.

І тут важливо розуміти, що діти (і дорослі) не можуть посправжньому пізнати себе, якщо нічого не знатимуть про інших та навколишній світ.

Що може стати дзеркалом? Найперше, що може стати дзеркалом у навчанні – книга. Саме в текстах діти можуть знайти себе, свою родину, відповіді на різноманітні запитання. Коли учні читають книги, де бачать когось, схожого на себе, вони відчують себе частиною всесвіту, розуміють власну значущість. Рекомендуємо використовувати тематичні стенди, плакати, де були б відбиті якісь історії з життя школярів (можна зробити щось на зразок коміксів).

Попросіть школярів написати невеликі розповіді на певну проблемну тему та розмістіть їх у спеціальному куточку на стенді. Це допоможе дітям критично підійти до оцінки власної поведінки та поведінки однолітків.

Перший крок, який має зробити вчитель, – зібрати різноманітні зразки «дзеркал» для класу.

Другий крок – розробити чи адаптувати навчальну програму, яка б містила індивідуальний підхід до кожного з учнів (з урахуванням культурної приналежності та особливих освітніх потреб.)

Весь навчальний простір може перетворитися на «дзеркало». Це той контекст, який стане постійним супроводом навчання. Переконайтесь, що ви обираєте ті матеріали, які підтримають учня, а не стануть причиною негараздів.

Що може стати «вікном»?

Учні мають дізнатися, як інші люди поводять себе в певних ситуаціях. Це допоможе дітям адаптуватися до сучасних реалій та стати частиною світу. Вчитель має відкрити «вікно» можливостей для кожного з учнів, незалежно від фізичних чи розумових особливостей, уподобань, соціального положення. Для деякого зі школярів це може стати першим досвідом тісної взаємодії з нетиповими для його побуту ситуаціями. Навчіть дітей вибудовувати власну точку зору стосовно тієї чи іншої проблеми, спираючись на новий досвід.

Способи використання концепції дзеркал та вікон.

Прикметно, що означена концепція чудово адаптується в процесі вивчення будь-яких шкільних предметів. Проблемні питання швидше вирішуються завдяки тому, що діти можуть дивитися на речі, застосовуючи й аналізуючи як власний досвід, так і точки зору інших.

При підготовці уроку, на якому буде використано цей метод, доберіть більше сторонніх матеріалів з ситуаціями та персонажами, з якими себе зможуть співвіднести діти.

Важливо, щоб у процесі навчання школярі не втрачали себе. Побудова власної ідентичності була, є і буде складним процесом. Тут дуже важливим є контроль учителя. Педагог має ставити відкриті запитання, які змушуватимуть замислитися та зробити вмотивовані висновки.

Якщо хочете, аби діти замислились над проблемою, попросіть їх написати таке: «Я думав/ла _____, але тепер думаю, що _____».

Можете використати цей принцип на початку та наприкінці вивчення теми. Так ви зможете порівняти зміни у знаннях школярів, їх здатність осмислити новий матеріал. Дієвим таким вид роботи є і на виховних годинах, і у процесі розв'язання конфліктних ситуацій у класі.

Як результат, «Дзеркала та вікна» допоможуть сформувати клас, де кожен учень відчуватиме себе особистістю та знатиме свою цінність у соціумі. Чи не це є головною метою діяльності будь-якого педагога?

9.«МОЗАЙКА»



Метод «Мозаїка» зробить з групи учнів справжніх експертів з певної теми, окремого матеріалу, що дозволить згодом поділитися набутими знаннями з однокласниками. Такий підхід допоможе школярам зрозуміти та запам'ятати інформацію, в той час, коли вони розвивають свої навички співпраці. Оскільки учні будуть знати, що несуть відповідальність за отримання знань однокласниками, варто очікувати, що вони відчують більшу відповідальність та потребу в ефективній роботі. Використовуючи цей прийом, заздалегідь попередьте учнів про те, що згодом вони будуть працювати з інформацією, яку отримають один від одного. Закликайте кожного до участі в обробці, аналізі та осмисленні матеріалу.

Процес виконання.

1. Обрання матеріалу для вивчення

Це може бути комплект матеріалів (фрагменти документів, зображення, діаграми, таблиці) чи низка питань. Додатково об'єднайте клас в експертні групи, для кожної з них є своє завдання. Як показує практика, найчастіше група складає 3-5 учнів, але вибір за вчителем. Варіантів декілька:

- Діти самі об'єднуються.
- Випадковий вибір.
- Баланс «сильних» та «слабких» учнів.

У якості експерименту можете видати декільком групам однаковий матеріал, аби порівняти, наскільки відрізнятиметься аналіз тої самої інформації.

2. Робота у групах

На цьому етапі кожна з груп відповідає за вивчення певної інформації, яку потім розкажуть класу. Постарайтесь підібрати максимально повний пакет матеріалів. Наголосіть, що усі учасники групи мають розібратися в темі. Аби уникнути помилкових висновків, які будуть передані класу, можна попередньо переглядати записи, які ведуться учнями.

3. Навчання

Після того, як експертні групи матимуть чітке уявлення про матеріали, які вони представлятимуть класу, переходьте до етапу навчання. Від кожної з груп делегуються «вчителі» та «учні». Обрані експерти по черзі представляють інформацію, в цей час слухачі роблять нотатки. Можете роздати таблиці-заготовки для заповнення.



4. Роздуми щодо отриманої інформації

Тепер, коли увесь клас ознайомився з новою інформацією, можна оголосити складніше питання, яке потребує систематизації всіх отриманих знань. Зробіть усне опитування чи попросіть надати письмову відповідь, розв'язати задачу у зошитах. Наприклад, на уроці

історії можна різнобічно проаналізувати певну подію, а також розкрити її значення для нашого сьогодення.

10.«ЗаХід»

Приєм критичного мислення «ЗаХід» можна адаптувати до індивідуальної, парної чи колективної роботи. Це візуальний упорядник, який допоможе учням організувати інформацію до, у процесі та після вивчення конкретної теми. Такий підхід використовується на початку тематичного блоку, для активації набутих раніше знань та для контролю засвоєння матеріалу.

Процес виконання

1. Створіть таблицю ЗаХід

Роздайте заздалегідь підготовані таблиці, або попросіть учнів намалювати їх у зошиті. Таблиця містить три колонки: Що Знав з теми, що Хотів дізнатися та про що Дізнався.



Знаю - хочу дізнався - дізнався		
знаю	хочу дізнатися	дізнався

2. Озвучте тему уроку та заповніть першу колонку

Запитайте в учнів, чи вони щось знають про оголошену тему. Це може бути індивідуальна робота, групова чи обговорення усім класом. Усе залежить від складності матеріалу та новизни теми. Вчитель може проаналізувати відповіді. На цьому етапі можуть виникнути суттєві труднощі – учні виголошують, пишуть хибні відповіді. У цьому випадку може бути доречним одразу виправити помилки. Та інколи можна і не акцентувати на цьому, аби учні згодом могли самостійно виправити помилки у процесі вивчення матеріалу.

3. Заповніть другу колонку

Попросіть учнів дати відповідь на питання другої колонки. Деякі школярі можуть зіткнутися з проблемою формулювання запитань до нової теми. Складно буде почати, особливо, якщо дотепер школярам не доводилось стикатись з цим питанням. Корисним буде дати орієнтири: «Хто? Що? Де? Коли? Чому? Як?». Це своєрідні підказки. Хай учні дадуть відповіді на ці питання, вони наштовхнуть на

правильний курс дослідження. Учителю цей крок допоможе зрозуміти, що учні очікують від уроку.

4. Заповніть третю колонку та проаналізуйте перші дві.

Можна заповнювати третю колонку протягом уроку, можна наприкінці. Але існують ще варіанти – заповнювати таблицю протягом вивчення теми. І на підсумковому уроці вказати ті нові знання, які отримали. Така робота може бути однією зі складових тематичного оцінювання.

Дозвольте протягом вивчення теми додавати питання у другу колонку. Це знак того, що учні включилися в процес освоєння нових знань. Якщо у першій колонці були помилкові твердження, можна виправити їх саме на цьому етапі. Перевага цього прийому у тому, що з його допомогою можна освоювати нові знання та розв'язувати непрості питання психологічного характеру. Зокрема, доцільно буде звернутися до прийому «ЗаХід» під час різних тематичних виховних заходів.

11.«ПРОГУЛЯНКА ГАЛЕРЕЄЮ»

Виконання такої вправи вимагає цілковитого переосмислення структури уроку, будьте готові провести його в іншому форматі. У процесі цієї «прогулянки» учні ходять класом та розглядають тексти чи зображення, розміщені на стінах кабінету. Вправа навчить системно аналізувати інформацію, співпрацювати, переосмислювати висновки інших. Якщо ви хочете, аби школярі вивчили історичні документи, тексти різного змісту, зібрали цитати, проаналізували зображення, вказавши їх характеристики, то зверніться до цього прийому. Вправа чудово відповідає вимогам візуального та кінестетичного стилю навчання.

Хід виконання

1. Оберіть матеріал для вивчення

Заздалегідь підготуйте фрагменти (цитати, зображення, документи чи навіть учнівські наукові/творчі роботи), які будуть використовуватися на уроці. Можете об'єднати класи у групи, доручивши аналізувати фрагменти на одній зі стін. Також це може бути індивідуальна робота.

2. Розмістіть матеріали у кабінеті

Намагайтесь розмістити документи у стилі галереї – приблизно на одній відстані, на одній висоті, щоб учні могли розійтися класом або стати групою напроти одного «експонату». До речі, не обов'язково тільки на стіні розвішувати, можна й ставити на столі. Останній

варіант особливо актуальний, коли вивчаються зразки, що ілюструють історичну епоху, чи навіть стосуються певних тем з хімії. Головне, аби «експонати» були досить далеко один від одного.

3. Дослідження матеріалу

Інструкції стосовно перегляду матеріалів будуть цілком залежати від мети, яку ви переслідуєте протягом уроку. Якщо метою «Галереї» є ознайомлення учнів з новим матеріалом, можете попросити робити замітки на чернетках у процесі перегляду «експонатів».

Якщо ви хочете, аби учні відібрали інформацію для подальшого аналізу та переосмислення, підготуйте таблиці, які вони мають заповнити. Також можете дати список питань для відповідей. Як варіант, попросіть з'ясувати спільне та відмінне між «експонатами».

Дайте декілька хвилин для прогулянки кімнатою, а потім попросіть записати враження про те, що вони бачили. Учні можуть ходити кімнатою самотійно чи у групі. Координуйте процес пересування словами: «Тепер перейдіть до іншого експонату». Слідкуйте, щоб клас рівномірно розподілився перед усіма зображеннями, а не зібрався перед одним.

4. Підбиття підсумків

Після того, як учні переглянуть задуману кількість матеріалів, проаналізуйте діяльність класу. У залежності від мети вправи, підбиття підсумків також можуть мати різні форми. Попросіть учнів поділитися зібраною інформацією в усній чи письмовій формі.

Усі висновки, до яких дійшли школярі, можуть стати підґрунтям для осмислення нової складної теми, чи аналізу проблеми, яку потрібно розв'язати. За бажанням можете оцінити виконання вправи, або ж це стане складовою формування тематичного балу.

12. СЕНКАН (СИНКВЕЙН)

Сенкан (синквейн) – це вірш, що складається з п'яти рядків. Слово "сенкан" походить від фр. слова "п'ять", або – у вільному перекладі – «п'ять натхнень», «п'ять успіхів» і означає неримований вірш у п'ять рядків на запропоновану тему. Складання сенканів є своєрідним інструментом для узагальнення отриманої інформації. Під час роботи з цим прийомом вчитель відразу реалізує декілька важливих завдань:

- отриманий матеріал набуває емоційного забарвлення і таким чином краще запам'ятовується;

- відпрацьовуються міжпредметні зв'язки (основи здоров'я – українська мова);
- активізується словниковий запас учнів;
- покращується розумова діяльність;
- удосконалюються уміння висловлювати власну думку та чути співрозмовника.

Алгоритм складання сенкану:

1. Іменник (тема).
2. Два прикметники (яке воно?)
3. Три дієслова (що воно робить?)
4. Фраза-висновок з чотирьох слів.
5. Іменник-синонім до теми (висновок, асоціація).

Спочатку потрібно об'єднати клас у групи по 5-6 учнів та запропонувати написати сенкан за 5-7 хвилин до заданої теми, наступного уроку - парам, потім пара повинна об'єднати два сенкани в один. Це допоможе почути учням один одного та порівняти свої думки з думками іншого.

Доцільно спочатку запропонувати учням приклади сенканів.

Працюємо за алгоритмом:

1. Іменник (тема) – Сон.
2. Два прикметники (який він?) – Глибокий, міцний.
3. Три дієслова (що він робить?) – Зморює, відновлює, стабілізує.
4. Фраза-висновок з чотирьох слів. – Сон підтримує здоров'я людини.
5. Іменник-синонім до теми (висновок, асоціація). – Відпочинок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Використання інтерактивних методів навчання. О. М. Ковальова, Н. А. Сафаргаліна-Корнілова, Н. М. Герасимчук, О. А. Кочубей. 2016. URL: <http://www.refs.in.ua/m-kochubej-o-a-vikoristannya-interaktivnih-metodiv-navchannya.html>.
2. Інтерактивні технології навчання. Україномовні реферати.— URL: <http://www.refotext.com/referat-text-16587-1.html>.
3. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа) Київ: Алатон, 2017. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/0Bzt9FAqrO9WcLXZwZVIJaFBCS3>

1.3. ТЕХНОЛОГІЯ ПРОЄКТНОГО НАВЧАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РЕАЛІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ ПРИ ВИВЧЕННІ КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»

Олена Норкіна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної освіти та професійного розвитку педагогів КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

Багатьом відома така притча: *Звернувся до монаха бідняк: «Дай мені риби! Я голодний».* Монах мовчки віддав йому вудку. Її повчальний зміст зрозумілий: треба давати не їжу, а засіб її добування. Цей висновок стосується цілей та завдань, що стоять перед сучасною освітою в інформаційному суспільстві. Технологія проєктного навчання сьогодні вважається однією із перспективних і корисних. Вона відповідає багатьом сучасним вимогам до організації освітнього процесу, дає можливість забезпечити потреби учнів і розвивати необхідні компетентності та наскрізні уміння, передбачені НУШ.

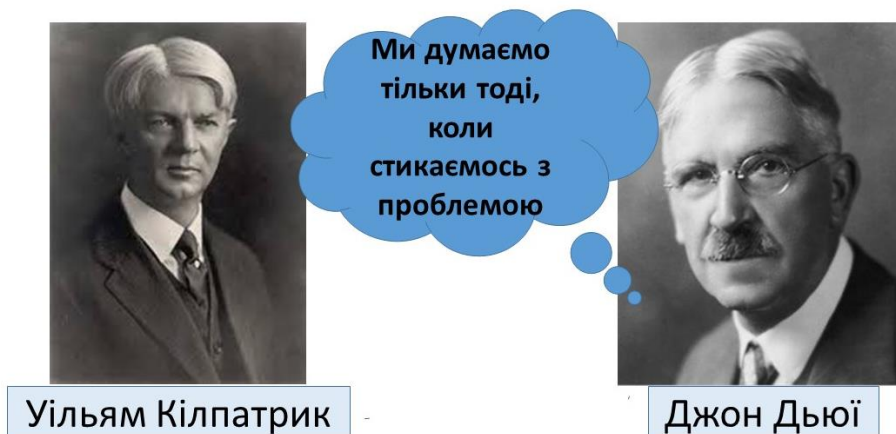
Використання технології проєктного навчання в школі дозволяє вчителям ефективно реалізовувати діяльнісний підхід, забезпечуючи більші можливості для самостійного опанування учнями конкретних тем, готовність до різних форм комунікації, створення інтерактивних навчальних матеріалів, які можуть допомогти школярам краще розуміти теоретичні концепції та застосовувати їх у різних ситуаціях [4].

Проєктне навчання – це система навчання, у процесі якої учні здобувають знання шляхом планування і виконання практичних завдань (проєктів), які поступово ускладнюються. Слово «проєкт» запозичене з латинської мови й означає «викинутий уперед», «той, що висувається», «той, хто «впадає в очі» [4].

Проєктне навчання завжди орієнтоване на самостійну діяльність учнів – індивідуальну, парну, групову, яку учні виконують протягом певного відрізка часу. Школярі активно досліджують проблеми та виклики реального світу, що сприяє розвитку критичному мисленню, навичок співпраці, спілкування та творчості.

Проєктне навчання як метод був започаткований у кінці XVI ст. і називався «методом спроб і помилок». Метод проєктів у сучасному розумінні почав активно використовуватись у США у 20 р. минулого століття і мав назву «метод проблем». Засновниками цього методу

вважаються американські вчені Джон Дьюї та Уільям Кілпатрик, які вважають, що навчання шляхом моделювання, проектування та експериментування перетворюється на своєрідну гру, тому сприймається школярами із захопленням [1, с. 4-10]. Адже відомо, що найкраще запам'ятовується той матеріал, який було опрацьовано на практиці. Тому саме проєктна робота є найбільш ефективною для навчання.



ЗАСНОВНИКИ МЕТОДУ ПРОЄКТІВ

Окреслимо основні *принципи проєктного навчання*:

- **Активна позиція учнів.** Учні стають активними учасниками навчального процесу, створюючи власні проєкти, розв'язуючи практичні завдання та приймаючи рішення.
- **Робота у групах.** Учні навчаються працювати в команді, використовуючи навички співпраці та ефективної комунікації.
- **Контроль і самоконтроль.** Учні самостійно відслідковують результати своєї діяльності та коригують її з урахуванням критеріїв якості і вимог проєкту.

Використання проєктного навчання при викладанні курсу «Здоров'я, безпека та добробут» має **численні переваги**, даючи можливість учням застосовувати теоретичні знання до практичних ситуацій, пов'язаних зі збереженням здоров'я, безпекою та комфортним проживанням через розвиток навичок прийняття командних рішень.

В учнів, які виконують проєкти і беруть участь у науково-пошуковій роботі посилюється мотивація до навчання. Вони отримують можливість брати участь в створенні проєкту та бачити результат своєї діяльності, що спонукає їх більш активно долучатися до навчального процесу. Учні розвивають критичне мислення, аналізують інформацію та роблять власні висновки щодо проблем,

пов'язаних із здоров'ям, безпекою та добробутом [3]. Для виконання проєктної роботи школярам необхідно вміти опрацювати великі обсяги інформації з різних джерел, таким чином вони навчаються здобувати нові та використовувати наявні знання у конкретних практичних ситуаціях, творчо ставитись до їх розв'язання. Наприклад, школярі можуть використовувати онлайн бази даних і онлайн-моделювання, щоб проаналізувати вплив вибору способу життя на здоров'я.

Спільна робота учнів над освітніми проєктами також розвиває навички спілкування та співробітництва в команді, що корисно для майбутньої професійної діяльності. Наприклад, учні можуть використовувати інструменти хмарного редагування документів, щоб підготувати спільний звіт до теми здоров'я. А для обміну думками, ідеями і досвідом протягом усього проєкту учасники можуть користуватись платформи для ведення блогів. В результаті проєктної роботи учні розробляють власні громадські оголошення або навчальні матеріали, щоб пропагувати здорову поведінку.

Отже, навчання курсу «Здоров'я, безпека та добробут» із застосуванням проєктних технологій робить освітній процес більш захоплюючим і актуальним для учнів і вчителів, оскільки має реальні ефективні результати.

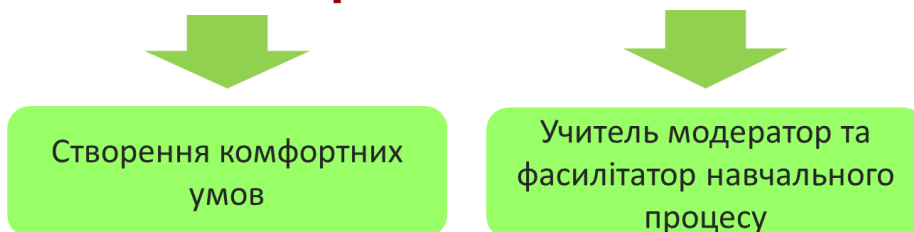
Незважаючи на те, що проєктні технології мають багато переваг при викладанні курсу «Здоров'я, безпека та добробут», існують також деякі проблеми, пов'язані з їх впровадженням. Розробка та реалізація учнівських проєктів може зайняти багато часу як для вчителя, так і для учнів під час підготовки, виконання, презентації. Оцінювання успішності учнів у проєктному навчанні може бути складнішим у порівнянні з традиційними методами оцінювання. Для успішного виконання проєктів можуть знадобитись додаткові ресурси (матеріали, техніка, допомога, підтримка тощо).

Але, не дивлячись на потенційні труднощі, технологія проєктного навчання продовжує набувати популярності, стає інструментом, який робить освітній процес більш зосередженим на учневі, інтерактивним та змістовним. Є дуже важливим, щоб проєкна діяльність учнів спрощувала роботу вчителя, полегшувало засвоєння матеріалу учнями і збільшувало кількість радості у школі.

Для того, щоб учителю організувати освітнє середовище на основі проєктного навчання, по-перше, варто подбати про створення комфортних умов, тобто створити таку атмосферу в класі, де учні

можуть вільно висловлювати свої думки, обмінюватися ідеями, сперечатися, помилятися та дискутувати. По-друге, у процесі реалізації навчання на основі проєктів учитель виступає модератором та фасилітатором навчального процесу. Основне завдання модератора – стимулювати учнів ставити запитання й підтримувати дослідницьку атмосферу в класі.

Організація освітнього середовища на основі проєктного навчання



Рівень залученості вчителя в освітній процес на основі проєктної технології визначається віком учнів та глибиною їхніх знань, які потрібні для розв’язання конкретної проблеми. При цьому виділяють три рівні [4]:

1-й (найнижчий) рівень. Учитель самостійно формулює проблему, тему проєкту та пропонує зразок розв’язання. Завдання вчителя – продемонструвати, як може бути сформульовано проблему, якими шляхами можна здійснювати дослідження, ознайомити учнів із різними видами запитань, обміркувати оцінювання учнівських проєктів.

2-й рівень (середній). Учитель називає проблему, учні самі висловлюють ідеї щодо її вирішення.

3-й рівень (вищий). Учні самостійно формулюють проблему, ставлять питання до неї, проводять дослідження, презентують результати, роблять висновки та здійснюють оцінювання.

Варто відмітити, що педагог має спрямовувати діяльність учнів з використанням проєктної роботи на поступове досягнення третього рівня залученості учителя в цій діяльності, тобто надати можливість учням навчитись самостійно реалізовувати власні навчальні проєкти.

Виконання проєкту передбачає декілька послідовних етапів: вибір теми проєкту, висунення ідей, вибір оптимальної ідеї, планування проєктної діяльності, реалізація, оцінка та самооцінка проєкту, презентація проєкту.

Виконання проєкту передбачає декілька послідовних етапів:



Вибір теми проєкту є важливим кроком, який потребує обговорення учнями різних власних пропозицій або запропонованих учителем та обрання одного напрямку, що буде цікавим та актуальним для всіх учасників і містити конкретну проблему. Вже на цьому етапі проєктної діяльності учні набувають досвіду самостійного прийняття рішень, уміння виділяти головну проблему, що робить навчання більш цілеспрямованим. Вибір теми проєкту повинен відображати інтереси учнів та сприяти розвитку навчальних навичок.

На етапі **висунення ідей** учні висловлюють багато найрізноманітніших пропозицій (гіпотез) щодо можливих способів розв'язання проблеми, яку вони обрали для дослідження.

Вибір оптимальної ідеї є ключовим моментом, який визначає напрямок та потенціал подальшої роботи учнів над проєктом. Учасники спільно мають обрати найоптимальнішу ідею із запропонованих, дуже важливо, щоб вона була інноваційною та відповідала поставленим проєктним цілям.

Планування діяльності передбачає формулювання мети та завдань, розробку плану, який включає етапи роботи над проєктом, відповідальних осіб та терміни виконання. Також учасникам необхідно визначити, які методи будуть використані для збору даних та аналізу інформації.

Етап **реалізації** навчального проєкту є одним з найважливіших, адже саме на цьому етапі відбувається втілення ідей у життя. Учні самостійно проводять дослідження, щоб зібрати інформацію за обраною проблемою, створюють портфоліо за цими матеріалами,

зберігають посилання на використані джерела. Для зручності учасники можуть розробити модель проєкту, використовуючи зібрану інформацію. Після цього учні аналізують, обробляють інформацію та створюють освітній продукт, який може бути оформлений у формі доповіді, презентації, відео тощо.

Оцінка та самооцінка передбачає проведення учнями аналізу виконаних завдань. Оцінюються результати проєкту та визначається, яку користь приніс або може принести навчальних проєкт.

На етапі **презентації** учні представляють готовий проєкт аудиторії. Це може бути захист проєкту перед комісією, презентація для однокласників чи публікація результатів онлайн. Учасники мають ретельно підготувати презентацію проєкту, навчитись визначати всі важливі аспекти та результати проєктної роботи.

Учитель повинен підтримувати учнів на різних етапах проєкту: заздалегідь підготувати проєктні завдання і форми контролю, забезпечити необхідними ресурсами та матеріалами, відстежувати прогрес учасників, оцінювати відповідність виконаних завдань та результати проєкту.

Зауважимо, що для успішної реалізації проєктної роботи важливою є роль педагога, а саме його вміння визначати разом із учнями цікаві теми, фасилітувати за допомогою відкритих запитань, підтримувати та консультиувати учнів на всіх етапах проєктної роботи [2].

Роль педагога в проєктному навчанні є дуже вагомою та багатогранною. Учитель виконує роль організатора, який стимулює учнів до самостійного пошуку знань та розв'язання проблем. Як фасилітатор педагог допомагає учням формулювати дослідницькі запитання, планувати проєкти та виконувати дослідження. Виконуючи роль ментора та наставника, він підтримує учнів у навчальному процесі, допомагає розвивати критичне мислення та самостійність. Учитель виступає як оцінювач, оскільки має оцінювати не лише кінцевий продукт, а й процес роботи учнів над проєктом, включаючи співпрацю, дослідницькі навички та креативність. Як педагог-інноватор він впроваджує нові методики та підходи до навчання, щоб забезпечити активне та змістовне навчання.

Ролі вчителя в проєктному навчанні



У проєктному навчанні з курсу «Здоров'я, безпека та добробут» учитель відіграє важливу роль керівника, який допомагає учням навчатися через активну діяльність, спрямовану на вирішення реальних завдань та проблем. Це дозволяє учням розвивати важливі життєві навички, такі як комунікація, співпраця та самостійне вирішення проблем.

Технологія проєктного навчання також може представляти певні виклики для вчителя. А саме, педагогам потрібно ретельно планувати та координувати проєкти, щоб учні зосереджувались на правильних завданнях і дотримувались встановлених критеріїв. Проєктна робота вимагає значного часу та зусиль для підготовки та адміністрування. Крім того, для ефективного реалізації проєктного навчання потрібно створити відповідне навчальне середовище, де учні можуть вільно спілкуватися та співпрацювати.

Але, не дивлячись на потенційні труднощі, технологія проєктного навчання продовжує набувати популярності при викладанні курсу «Здоров'я, добробут та безпека», стає інструментом, який робить освітній процес більш зосередженим на учневі, інтерактивним та змістовним.

Запропонуємо педагогам 5 дієвих кроків для успішного впровадження технології проєктного навчання при викладанні курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

1. Розуміння особливостей проєктного навчання. Педагог має чітко усвідомити сутність проєктного навчання, його значення та переваги для учнів при вивченні різних тем курсу «Здоров'я, безпека та добробут». Орієнтуватись у класифікації навчальних проєктів, їх

відповідності навчальним цілям. Визначати ключові характеристики проєктного навчання: проблемно-орієнтований підхід, активна участь учнів, інтеграція різних предметів, практичне застосування знань тощо. Ознайомитись із прикладами успішного впровадження учнівських проєктів з курсу та рекомендаціями фахівців.

2. Ефективне планування проєктів. Пропонуючи учням проєктну діяльність із тем по здоров'ю, добробуту та безпеці слід враховувати їхній вік, інтереси, рівень розвитку, зіставляти із навчальною програмою. Чітке формулювання цілей, завдань та результатів проєкту передбачає, що вони мають бути конкретними, вимірними, досяжними, актуальними та обмеженими в часі. Важливо розробити детальний план проєкту, який включає в себе етапи дослідження, збір інформації, її аналіз, презентацію результатів. Планування навчальних проєктів також передбачає визначення конкретних критеріїв оцінювання, які враховують не тільки результат проєкту, але й процес навчання, розвиток навичок та вмій учнів. Ретельне планування проєктів допомагає педагогу забезпечити систематичний підхід до роботи з учнями.

3. Забезпечення успішного виконання проєкту. Педагог має створити сприятливе навчальне середовище для проєктної діяльності учнів. Це включає в себе підтримку атмосфери довіри та взаєморозуміння, де учні можуть вільно висловлювати свої думки та ідеї; забезпечення школярів необхідними ресурсами для виконання проєкту, такими як навчальні матеріали, обладнання, доступ до різних джерел інформації; регулярне консультування та надання допомоги учням на всіх етапах виконання проєкту; заохочення учнів до самостійної роботи, творчості та критичного мислення.

4. Оцінка та рефлексія результатів проєкту. Педагогу потрібно об'єктивно оцінити результати проєкту відповідно до визначених критеріїв, визначити сильні сторони та недоліки. Дуже важливо проаналізувати весь процес виконання учнями проєкту, зосередити увагу на проблемних моментах і пошуку шляхів їх вирішення, сформулювати рекомендації для майбутніх проєктів.

5. Навчання та розвиток педагога. Участь педагога у тренінгах, семінарах з проєктного навчання учнів дають можливість розвивати практичні навички та знання. Ознайомлення з сучасною літературою за темою проєктного навчання, використання онлайн-платформ та ресурсів дозволяє підвищувати власну педагогічну майстерність у використанні проєктів з учнями. Учителі мають змогу

обмінюватись досвідом з колегами, які вже здійснюють проєктне навчання, обговорювати проблеми, з якими доводиться працювати, та шукати ефективні рішення.

Отже, із зазначеного вище приходимо до висновку, що вчителі повинні постійно розвивати навички керівництва учнівськими проєктами, ефективної комунікації з учнями, оцінювання та фасилітації групової роботи. Також важливо, щоб педагоги отримували підтримку від адміністрації та колег, це сприятиме більш успішному впровадженню технології проєктного навчання.

Важливо, щоб учителі стимулювали учнів до самостійності під час виконання проєктів, розвитку критичного мислення та комунікації. Це розвиває життєві компетенції та активність учнів у навчальному процесі.

Учні можуть створювати проєкти, зосереджені на здоров'ї, добробуті та благополуччі, аби отримати знання та навички, що допоможуть їм зробити позитивний вплив на власне життя та суспільство в цілому. Навчальні проєкти спрямовані на різні аспекти здоров'я та добробуту, такі як здорова їжа, регулярна фізична активність, розвиток емоційного інтелекту, розуміння різноманітності та інклюзивності тощо.

Наведемо декілька прикладів проєктів, які можна запропонувати учням при вивченні курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Проєкт «Блакитні зони»: учні можуть досліджувати «блакитні зони», тобто райони по всьому світу, де люди живуть довше та здоровіше, і створити проєкт, який пропагує здоровий спосіб життя на основі принципів «блакитних зон».

Проєкт «Енергетичний батончик»: учні можуть проаналізувати інформацію про здорові харчові продукти, відправившись до продуктового магазину, перевіряючи смак енергетичних батончиків, а потім створити, запропонувати і продавати власні здорові батончики (тут може бути і естетичне оформлення продукції, реклама, рекламні ролики тощо).

Проєкт «Психічне здоров'я»: учні можуть створити проєкт, який підвищить обізнаність про проблеми психічного здоров'я та сприятиме його оздоровленню. В результаті проєкту школярі мають змогу виготовити плакати, відео або кампанії в соціальних мережах, які інформують інших про важливість психічного здоров'я.

Проєкт «Здорові звички»: учні спроможні створити проєкт, який запропонує їм та іншим обирати здорові звички, наприклад, їсти

більше фруктів і овочів, регулярно займатися спортом або спати не менше 8 годин. Вони можуть відстежувати свій прогрес і ділитися своїми результатами з класом.

Приклади проєктів, які можна реалізувати при вивченні курсу «Здоров'я, безпека та добробут»



Проєкт «Блакитні зони»



Проєкт «Енергетичний батончик»



Проєкт «Психічне здоров'я»



Проєкт «Здорові звички»

Проєкти, спрямовані на дослідження здоров'я дозволяють учням працювати в групах, щоб більш глибоко розуміти тему здоров'я і при цьому мати вибір щодо визначення власної позиції. Наприклад, звички здорового харчування, фізичну активність або психічне здоров'я. Проєкти з теми здорової їжі передбачають вирощування, приготування та обмін здоровою їжею. Учасники мають змогу представити свої висновки перед класом та обговорити, як їхні дослідження можна застосувати у власному житті.

Напрямки, присвячені здоровому способу життя дають можливість учням створити проєкти, які пропагують вибір здорового способу життя, наприклад, кулінарну книгу здорового харчування, фітнес-програму або кампанію з підвищення обізнаності про ментальне здоров'я.

Під час роботи над темами щодо громадського здоров'я, школярі можуть працювати над проєктами, що стосуються проблеми охорони здоров'я в їхній громаді, наприклад, кампанія з очищення повітря,

води, ярмарок здоров'я або збір коштів для благодійної організації, пов'язаної зі здоров'ям.

З питань здоров'я учні також можуть створювати відеопроєкти, які інформуватимуть інших про здоров'я. Наприклад, про шкоду куріння, користь фізичних вправ або важливість психічного здоров'я. Вони можуть працювати як індивідуально так і в групах під час генерування відео, презентувати його класу та спільноті.

Висновок. Технологія проектного навчання є цінним інструментом для реалізації діяльнісного підходу при викладанні курсу «Здоров'я, безпека та добробут». Для учнів це можливість досліджувати проблеми реального світу, співпрацювати з однолітками, розмірковувати про своє навчання та створювати оригінальні продукти, що сприяє формуванню навичок мислення та розвитку компетенцій 21-го століття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ісаєва Г. Метод проектів – ефективна технологія навчання. Підручник для Директора. Київ : Плеяди. № 9-10. 2005. С. 4-10.
2. Кирилюк Р. О. Ціннісні підходи педагогіки партнерства через ефективну педагогічну взаємодію. URL: <https://conf.zippo.net.ua/?p=150>.
3. Любчак Н. М. Проектні технології: сутність та особливості використання у навчальному процесі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Київ, 2014. Вип. 122. С. 144–150.
4. Проектна діяльність у школі / упоряд. М. Голубенко. Київ : Шкільний світ, 2007. 128 с.

1.4. ОСВІТНІ ПЛАТФОРМИ ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ ДЛЯ ВИКЛАДАННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ». КЛЮЧОВІ ЗАСАДИ ГРУПОВОЇ ОНЛАЙН-КОМУНІКАЦІЇ

*Юлія Лєснікова, завідувач відділу координації
дистанційної освіти, стажування та
пролонгованого підвищення кваліфікації КНЗ
«Черкаський обласний інститут післядипломної
освіти педагогічних працівників Черкаської
обласної ради»*

Соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь представлена у віртуальному освітньому просторі цифровими ресурсами на платформі **Інформаційного та ресурсного хабу Нової української школи**, створеного у партнерстві з European EdTech Alliance та проектом «Навчаємось разом» за участі Команди підтримки реформ Міністерства освіти і науки України.

Веб-сайт **NUSHUB** є безкоштовним інформаційним хабом, який містить інформацію про освітні ресурси та навчальні матеріали для українських школярів та педагогів. Хаб містить посилання на додаткові рішення у галузі освітніх технологій, допоміжні ресурси, інструменти на основі навчальних програм, українські платформи онлайн-навчання тощо <https://qrcd.org/50QK>

Портал превентивної освіти створений для обміну досвідом педагогів і психологів, що працюють у сфері профілактичної освіти. Він містить методичні розробки, які допоможуть педагогам провести цікавий урок, класну годину, позакласний захід або батьківські збори, цифрові ресурси інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для адаптаційного та предметного циклів навчання Нової української школи <https://qrcd.org/50Ql>

Українські видавці навчальної літератури представляють в цифровому середовищі **Український проєкт «Якість освіти»**. У рамках даного проєкту постійно розробляються сторінки авторів українських підручників, на яких кожен авторський колектив має змогу у вигляді відео-презентації донести до вчителя авторську концепцію та власне бачення методики використання підручника в навчальному процесі <https://qrcd.org/50Rr>

Видавництво «Світич» постійно розробляє та публікує на сайті SvitDovkola.org нові навчальні онлайн-матеріали, дистанційні уроки,

медіатеку та методичні розробки до підручників “Здоров’я, безпека та добробут” <https://svitdovkola.org/books/zbd7>

Сучасна інтерактивна **освітня платформа IZZI** від видавництва «Ранок» для організації очного, змішаного та дистанційного навчання є електронною підтримкою нового рівня <https://youtu.be/Gi2X8GFMVVA?feature=shared>

Платформа акумулює навчальні матеріали для 7 класу НУШ в рамках забезпечення інноваційного освітнього проєкту «Розроблення і впровадження навчально-методичного забезпечення для закладів загальної середньої освіти в умовах реалізації Державного стандарту базової середньої освіти <https://ua.izzi.digital/DOS/746561/746583.html>

Інтерактивний контент:

- дозволяє поєднувати позитивні сторони текстового, аудіо та відео представлення інформації
- вміщує елементи для активної взаємодії із користувачем
- дозволяє користувачеві отримати зворотній зв'язок

Інтерактивні цифрові інструменти – це технології які дають змогу користувачеві взаємодіяти з ними в динамічному режимі, вони можуть використовуватися для різних цілей: навчання, розваг, досліджень, тощо. Такі інструменти відіграють особливу роль на дистанційному та змішаному навчанні, оскільки допомагають компенсувати відсутність особистого контакту та дають змогу учням і ученицям активно працювати з навчальним матеріалом, а це сприяє підвищенню ефективності навчання.

Ознаками таких інструментів є можливість користувача взаємодіяти з інструментом (вводити текст, натискати кнопки, перетягувати елементи), інструмент може динамічно змінюватися відповідно до дій користувача, користувач може отримати зворотний зв'язок про свої дії або прогрес, часто в таких інструментах є мультимедійні формати (відео, звук, анімація), деякі інструменти дають змогу спільно працювати над проєктами та завданнями. А ще вони можуть адаптуватися до потреб учнів, надавати завдання різної складності, додаткові пояснення чи нагадувати про необхідність повторити матеріал. Такі інструменти доступні з будь-якого місця де є інтернет, а деякі, навіть без нього і це саме те, що зараз надважливо для української освіти. Розгляньмо види інструментів які можна використати для навчання.

Віртуальні або спільні дошки, платформи для відео-комунікації, системи для опитувань та тестувань, застосунки що дають змогу

навчатися через гру та практичні вправи, інструменти для створення інтерактивного графічного та мультимедійного контенту, це лише деякі загальні, а в кожній з них є десятки застосунків та ресурсів, які можуть вирішити певну навчальну задачу.

- [6 ресурсів, які працюють як онлайн дошка для вчителя](#)
- [12 інтерактивних онлайн-дошок для дистанційного навчання та спільної роботи](#)
- [Налаштування дошки Padlet](#)
- [Linoit. Онлайн-дошка для спільної діяльності](#)
- [Сервіс FigJam для вчителів: створюємо якісні інтерактивні матеріали для будь-якого уроку](#)

Розглянемо деякі приклади використання інтерактивних інструментів на різних етапах уроку. Для повторення, актуалізації знань чи узагальнення теми можна використати такі інструменти - спільні або віртуальні дошки. У вас є робочий простір - чистий аркуш, на якому ви можете виконувати певні дії: писати, малювати, додавати зображення, впорядковувати елементи тощо. Одночасно з Вами в режимі реального часу цей простір бачать учні, яким Ви надали доступ для перегляду чи навіть спільного редагування. Зверніть увагу на такі сервіси як **Padlet, Linoit, FigJam, iDroo** тощо.

Карти знань або mindmap це інструменти для візуалізації інформації. Самі карти складаються з вузлів, що представляють окремі ідеї або концепції. Вузли з'єднані між собою лініями, які показують зв'язки між ними, це дозволяє користувачам швидко і легко побачити як різні ідеї чи елементи взаємопов'язані. Такі сервіси пропонують широкий спектр функцій, які можуть бути корисними для вчителів, наприклад додавати текст, зображення, відео та інші мультимедійні елементи до карт знань, співпрацювати з іншими користувачами, експортувати карти у різні формати. Приклади: **Mindmodo, Mindmeister, Coggle, Draw.io**.

[П'ять найкращих інструментів для створення карт знань](#) [Редактор MindMeister. Початок роботи](#)

Сервіси для опитування. За допомогою цих сервісів можна швидко влаштувати голосування, створити питання різних типів, зібрати відповіді учнів та проаналізувати результат. Часто такі сервіси дозволяють отримати статистику буквально в режимі реального часу, це дає змогу відстежувати прогрес учнів та учениць і швидко виявляти зони, які потребують додаткової уваги, а ще ви можете отримати хмару

слів чи діаграму за результатами опитування. Приклади **ClassTime, Kahoot, Quizlet, Mentimeter, Ahaslides**.

[Як почати роботу з ClassTime](#)

[Як створити вікторину Kahoot](#)

[Сервіс онлайн-опитувань Mentimeter](#)

Якщо Ви хочете зацікавити учнів новою темою або використати методику перевернутого класу, скористайтесь таким популярним форматом як відео. Відеоролик також допоможе продемонструвати дослід, який Ви не можете виконати в класі або виконає роль інструкції до домашнього завдання чи практичної роботи. Щоб відео було максимально ефективним для дистанційного або змішаного формату врахуйте те, що залежно від задуму вчителя відео може бути різних видів: відеолекція з вчителем в кадрі, запис події з екрана чи озвучена презентація. Але пам'ятайте про тривалість, адже після шести хвилин перегляду концентрація уваги суттєво знижується. Розмістіть відео в зручному доступі, в ідеалі на платформі для навчання Google Class, Moodle або інші LMS. Можна також завантажити його на YouTube чи Vimeo та надати учням посилання.

[Офіційний канал YouTube Дитячого фонду ООН \(ЮНІСЕФ\) в Україні](#) налічує велику колекцію відео-ресурсів з теми БЕЗПЕКА, які можна використати під час уроків у синхронному та асинхронному форматах.

Додайте завдання до відео за допомогою спеціалізованих сервісів: питання, тести, спливні вікна чи зображення. Це можна зробити такими інструментами як **Adpuzzle, Learning Apps, TedEd, PlayPosit**.

[9 найкращих інструментів і програмного забезпечення для створення інтерактивного відео вмісту](#)

[Практикум із використання сервісу Canva: створення навчальних матеріалів для роботи в НУШ](#)

[Створення інтерактивного відео на LearningApps](#)

<https://edpuzzle.com/>

[Як створити інтерактивне відео в PlayPosit//прості кроки](#)

<https://ed.ted.com/>

На уроці бажано відвести час для обговорення навчального матеріалу з відео, але зосередитися на застосуванні знань та обговоренні питань, які виникають в учнів. Для роботи в парах чи групах, окрім вже розглянутих нами спільних дошок, можна скористатися функцією сесійних залів **Zoom**, це функція, яка дає змогу об'єднати учасників конференцій в групи, де вони можуть спілкуватися та працювати

незалежно одне від одного. Також для спільної роботи чудово підійдуть сервіси **Google**: документи, таблиці презентації, які дозволяють працювати з ними спільно, редагувати або коментувати. Чудові можливості для такої роботи має редактор **Canva**, де учні можуть спільно створювати презентації, відео-плакати, постери чи плани проєктів. До речі, сервіс має український інтерфейс і безкоштовну ліцензію для вчителів шкіл та вихователів. Оберіть **Trello**, якщо це тривала спільна робота над темою чи проєктом. Для індивідуальних завдань чи рефлексії можна використати такий інструмент як **Flip**, це безкоштовний сервіс, завдяки якому учитель може створювати класи або групи учнів, запросити до них дітей, видати для цих груп завдання та збирати відповіді. Завдання можуть містити текст, відео з камери учителя, посилання на зовнішні ресурси, тощо. А у відповідь учні надсилають власні відео записи, відео з екранів чи аудіо-записи. Також учні можуть переглядати відповіді одне одного та надавати відгуки чи коментарі. Є також універсальні інструменти, які можна використати практично на кожному етапі уроку. Наприклад **Genially** - це онлайн-платформа для створення матеріалів презентацій, вікторин, тестів, ігор з якими учні активно взаємодіють. Вчитель може генерувати власні матеріали або скористатися потужною бібліотекою готових шаблонів. Окремо варто звернути увагу на сучасні смартфони, вони давно оснащені датчиками, які можна використати для вимірювання різних фізичних величин: температури, освітленості, швидкості тощо. Це дає змогу учням проводити певні лабораторні експерименти без використання додаткового обладнання. Звісно існує безліч застосунків для смартфона, які створені з цією метою. Приклади: **Physics Toolbox, Sensor suite, Phyphox, Lab for Physics, Lab for chemistry, Lab for biology, PhEt simulation**. А ще смартфон можна використати для зйомки відео та фото лабораторних експериментів, так учні зможуть розглядати експерименти з різних ракурсів, а також зберегти результати для подальшого вивчення.

[Як працювати з сервісом Flip](#)

[Створення інтерактивного навчального контенту за допомогою сервісу Genially](#)

Говорячи про інтерактивні цифрові інструменти в навчальному процесі, не можна оминати тему штучного інтелекту. Ця галузь комп'ютерних наук займається створенням систем, що можуть виконувати завдання, які вимагають людського інтелекту:

розпізнавання мови, аналіз даних, прогнози, прийняття рішення, навчання. До речі, це не новітня технологія, вперше цей термін було озвучено у 1956 році, у 2017 стався прорив в алгоритмах що, займаються розпізнаванням та генеруванням текстів. А вже у 2022 побачили яскравий злет **ChatGPT**. Загалом можна виокремити кілька різних типів штучного інтелекту, які мають свої унікальні характеристики та сфери застосування. Це машинне та глибоке навчання, обробка природної мови і комп'ютерний зір. Як результат - штучний інтелект вже вміє розпізнавати закономірності, робити прогнози та приймати рішення на основі даних, взаємодіяти з людиною природним чином, генерувати тексти, зображення, відео та звуки. Ці можливості знаходять широке застосування в медицині, енергетиці, сільському господарстві, транспорті і звісно в освіті. Що ж конкретно можна використати учителю для підготовки та проведення уроків? Зараз у вільному доступі є декілька інструментів на основі нейромереж, які вміють аналізувати та генерувати тексти **Chat GPT** від компанії **Open AI**, **Bard** від **Google** та **Bing** від **Microsoft**. Розглянемо можливості на прикладі ChatGPT, для початку роботи потрібно авторизуватись на сайті зареєструватися чи скористатися обліковим записом Google і ви одразу потрапляєте у вікно чату, тут ви можете спілкуватися зі штучним інтелектом ставити йому запитання та генерувати відповіді на запити, так звані промти. Як чат можуть використати учителі? Найпростіше, створити план уроку, не бійтесь робити широкий запит, вкажіть предмет, тему, вік дітей, тип уроку, що вони вже знають тощо. Згенерувати тестові завдання, ви легко отримаєте безліміт питань різного рівня з варіантами відповідей. Створити унікальні тексти у різних стилях: діловий, рекламний, жартівливий чи різних рівнів складності. Створити текст з помилками та запропонувати учням їх виправити, згенерувати різні факти, а учні їх зможуть перевірити на коректність - фактчекін. Попросити чат створити гру для уроку, він це вміє. Створити за одну хвилину 20 чи навіть більше запитань для імпорту у вікторину Kahoot. Загальні особливості використання Chat GPT: це генеративний інструмент, він не є пошуковою системою, тобто він придумує текст на основі своїх знань, великої кількості інформації з бази даних. Для кожного запиту краще створити окремий чат, що більше Ви даєте чату контексту питань, умов та уточнень, то точніші будуть результати. Якщо можливо, запитуйте англійською мовою, але українську він теж розуміє. Максимально деталізуйте, який саме результат ви хочете:

список, таблицю, короткий текст на 100 слів тощо. GPT чудовий актор, ставте його в певну роль - ти учитель або поведься як дитина семи років. Просіть список-перелік можливих результатів, а потім поставте завдання оцінити список та вибрати найкращі результати, так звана дистиляція. Chat GPT - це мовна модель навчена на величезній кількості текстових даних, які можуть містити помилки, упередження та неправдиву інформацію, тому важливо завжди перевіряти її щоб переконатися, що вона є точною та об'єктивною. Окрім інструментів типу ChatGPT є спеціалізовані застосунки, які допоможуть перевірити авторство, хто створив текст людина чи штучний інтелект, перевірити граматику та виправити помилки, перефразувати, спростити чи ускладнити текст. А ще штучний інтелект може створити презентації на основі текстового опису, підібрати зображення, розташувати їх на слайдах та запропонувати дизайн. Але мабуть найзахопливіша для учнів можливість – це генерація зображень. Для чого такі зображення на уроках? Ви можете зменшити час пошуку зображень без порушення авторського права, додати навчання персоналізації, використати в ролі каталізатора до обговорень, ілюструвати твори, осучаснити героїв, створити ребуси, візуальні загадки чи асоціативні картки. Де можна створити ці зображення? Ось декілька сервісів: **Dall-E2, Dream.ai, Deepai.org, Canva, Stable Diffusion, Leonardo.ai.**

[ChatGPT. Повний гайд по використанню нейромережі](#)

[Google Bard. Повний курс по використанню нейромережі. Як користуватись Google Bard](#)

[Bing Chat та Bing Image Creator. Порівняння з ChatGPT та Dall-E 2](#)

[Як за допомогою GPT швидко створити сесію в Kahoot](#)

[Яку роботу вчителя може виконати ChatGPT: робимо III своїм асистентом](#)

Звуки, музика та відео засобами штучного інтелекту:

<https://imaginarysoundscape.net/> – генерація звуків за картинкою

<https://aiva.ai/> – генерація музики за стилем

<https://mubert.com/> – пошук треків під відео

<https://boomy.com/> – створення музики, запис голосу

<https://www.d-id.com/> – відео

<https://elai.io/> – відео

<https://woxo.tech/> – відео

Використання інтерактивних інструментів може бути гарним способом зробити навчання ефективнішим, однак варто враховувати певні моменти, щоб забезпечити їх успішне використання саме на

дистанційному навчанні. Важливо вибрати інструменти, що доступні для всіх учнів, незалежно від технічних можливостей. Перевіряйте наявність мобільних застосунків або адаптивної версії сайту, адже не всі учні мають доступ до комп'ютерів. Інструменти мають бути простими у використанні, щоб учні могли легко ними оперувати. Не намагайтеся використовувати занадто багато інструментів за один раз. Почніть з одного або двох інструментів, які Ви добре знаєте і поступово додавайте інші. Дайте учням чіткі інструкції щодо того, як використовувати інструменти, якщо можливо, проведіть тренінг щоб учні могли навчитися їх використовувати. Забезпечте підтримку для учнів, які можуть мати технічні труднощі. Вибирайте інструменти, які відповідають вашим освітнім цілям, не використовуйте інструменти просто тому що вони є. Спочатку визначте яких цілей ви хочете досягти і виберіть відповідні засоби. Створюйте для учнів можливість давати відгук, попросіть розповісти Вам що вони думають про інструменти, які Ви пропонуєте. Це допоможе Вам визначити які з них є найбільш ефективними для ваших учнів. Експериментуйте, поєднуйте інтерактивні інструменти з іншими методами навчання та створюйте нові цікаві навчальні досвіди для ваших учнів і учениць.

Ключові засади групової онлайн-комунікації.

Публічною онлайн-комунікацією вважаємо звернення до конкретної аудиторії з тривалим висловлюванням в режимі онлайн. У навчальному процесі можемо виділити: онлайн-урок, онлайн-конференція, онлайн-семінар, онлайн-тренінг, онлайн-диспут, онлайн-круглий стіл тощо. Метою групової онлайн-комунікації є: передавання інформації, узгодження дій, спільна діяльність. Цифровий етикет - новий вид етикету, що визначає правила культури спілкування у віртуальному просторі. На які ключові аспекти організації та проведення онлайн-зустрічі варто звернути увагу педагогу-спікеру:

- **зважено обирати платформу онлайн-комунікації** (доступність, наявність обмежень за кількістю учасників або часом, функціонал);
- **поважати особистий час та простір учасників, з якими спілкуєтесь** (узгодження, за потреби, відео-запису зустрічі, дотримання таймінгу);
- **перевіряти достовірність інформації**, яку представляєте (лінки на веб-ресурси, незахищені сайти, гугл-форми тощо);
- **заздалегідь готуватися до онлайн-заходів** (розсилка запрошень із посиланням на ефір, синхронізація сервісів, технічні налаштування, порядок викладу змісту);

- **подбати про власний вигляд та обрати фон для спілкування** (правильно виставлене освітлення, зачіска, одяг і фон мають відповідати нормам ділового етикету);
- **перевіряти відповідність імені спікера/учасника** (profile avatar, nickname) нормам ділового етикету;
- **демонструвати позитивне ставлення до учасників, повагу та зацікавленість** (не припускати конфліктних ситуацій, зневажливої оціночної міміки або повідомлень у чаті під час виступу іншого учасника, допомагати іншим там, де Ви можете це зробити);
- **підготувати запитання/завдання для рефлексії**, аби мати можливість отримати зворотній зв'язок;
- **керуватись принципом конвенційності/домовленості** (у питаннях вимкнення мікрофонів або веб-камер учасників, тривалості перерв, використання особистих чатів для нестандартних ситуацій, особистих консультацій тощо).

Цифровізація освіти та постійне спілкування з людьми в Інтернеті не відмінє етичних норм поведінки, моральності окремої людини чи соціальної групи. У першу чергу, потрібно ставитися до людини, з якою ми спілкуємося, з повагою. Повага починається з чотирьох факторів: пунктуальність, стриманість, тактовність та ввічливість.

Пунктуальність вказує на те, що Ви поважаєте людину.

У процесі спілкування з іншими будьте стриманими та майте відчуття міри. За емоціями Ви можете не почути головного.

Не вказуйте під час зустрічей на помилки ваших колег або учнів.

Пам'ятаємо - дипломатичний не означає слабкий. Якщо Ви дасте ввічливу відповідь людині, це не покаже Вас зі слабкої сторони.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Інформаційний та ресурсний хаб Нової української школи із соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі.
URL: <https://nushub.org.ua/news/czykl-vebinariv-dlya-pidtrymky-vchyteliv-zzso-v-ramkah-vprovadzhennya-pilotu-nush-u-7-klasah-soczialna-i-zdorovyazberezhuvalna-osvitnya-galuz/>
2. Презентація підручника «Здоров'я, безпека та добробут» для 7 класу НУШ (авт. Л. Задорожна, Л. Присяжнюк, О. Голюк, О. Грошовенко, О. Беззубченко, Н. Балабанова).
URL: <https://youtu.be/jk8Z28JP9RY?feature=shared>
3. Навіщо потрібен цифровий етикет. *Bazilik*.
URL: <https://bazilik.media/navishcho-potriben-tsyfrovyj-etyket/>

1.5. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ТА ПРОГРЕСУ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ

Тетяна Андрющенко, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної освіти та професійного розвитку педагогів КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

Сучасна система шкільного навчання орієнтована на розвиток особистості учня. Школа має бути простором безпечним і пізнавальним. Ціннісні орієнтири НУШ, новий Державний стандарт базової середньої освіти передбачають цілком нові підходи не лише до організації освітнього процесу, але й до оцінювання результатів навчання учнів. Завдання оцінок – сприяти розвитку учнів і мотивувати їх на досягнення освітніх цілей. Відповідно до вимог нового Державного стандарту базової середньої освіти педагоги аналізують особистісний розвиток учнів, навчальний поступ в опанування дисциплін, оцінюють здобуті компетентності для формування індивідуальної освітньої траєкторії, фіксують фактичні результати навчання.

Більш конкретизовано вимоги до оцінювання результатів навчання здобувачів освіти представлені у методичних рекомендаціях для закладів загальної середньої освіти, які є учасниками інноваційного освітнього проєкту всеукраїнського рівня з теми «Розроблення і впровадження навчально-методичного забезпечення для закладів загальної середньої освіти в умовах реалізації Державного стандарту базової середньої освіти» щодо особливостей організації освітнього процесу на другому циклі базової середньої освіти - базове предметне навчання (7-9 рік навчання) (лист МОН №1/11938-23 від 11.08.2023 р.).



Оцінювання результатів навчання учнів / учениць.

В оцінюванні результатів навчання учнів / учениць важливо розрізняти **поточне оцінювання, формувальне оцінювання** (оцінювання для навчання або оцінювання «в процесі») та **підсумкове оцінювання** (семестрове, річне).

Поточне, формувальне оцінювання здійснюють з метою допомогти учням усвідомити шляхи досягнення кращих результатів

навчання, тоді як підсумкове оцінювання має на меті отримати дані про рівень співвіднесення навчальних досягнень учнів з обов'язковими / очікуваними результатами навчання, визначеними Державним стандартом та/або освітньою програмою.

Педагогічні працівники закладу освіти можуть ухвалити рішення про здійснення тематичного оцінювання результатів навчання учнів / учениць з окремих предметів / інтегрованих курсів. Частоту та процедури проведення тематичного оцінювання, а також види діяльності, результати яких підлягають оцінюванню, визначають з урахуванням дидактичної мети відповідної навчальної програми і проводять у формі діагностувальних робіт за групами результатів (однією чи кількома).

Поточне та формувальне оцінювання

Формувальне оцінювання – це постійний процес отримання й надання зворотного зв'язку учням / ученицям щодо успішності їхнього навчального поступу. Формувальне оцінювання передбачає використання різноманітних методів збору інформації: спостереження за процесом навчання, тестування, діагностувальні роботи, портфоліо та інше.

Оцінювання може бути як формальним, так і неформальним, і повинно відповідати цілям та завданням, які встановлені для конкретного предмета, його здійснюють у різних формах (оцінювання вчителем, взаємооцінювання, самооцінювання).

Поточне та формувальне оцінювання здійснюють постійно й системно в процесі навчання на основі викладеного нижче алгоритму діяльності вчителя під час організації оцінювання:

1) Формулювання об'єктивних і зрозумілих для учнів навчальних цілей на певний період (наприклад, заняття, тиждень, період, відведений для вивчення теми, тощо). Основою для вироблення навчальних цілей є очікувані результати навчання, передбачені відповідною навчальною програмою, та критерії оцінювання.

2) Ознайомлення учнів з критеріями оцінювання, за якими буде визначено рівень їхніх досягнень на кінець навчального семестру та року. Доцільно впроваджувати поступове залучення учнів до вироблення критеріїв оцінювання результатів окремих видів навчальної діяльності.

3) Надання учням зворотного зв'язку щодо їхніх навчальних досягнень відповідно до визначених цілей. Зворотний зв'язок має бути зрозумілим і чітким, доброзичливим і своєчасним. Важливо не

протиставляти учнів одне одному. Доцільно акцентувати увагу лише на позитивній динаміці досягнень учня /учениці. Труднощі в навчанні доцільно обговорювати з учнями індивідуально. Зворотний зв'язок надають у письмовій, усній формі, залежно від дидактичної мети й виду навчальної діяльності.

4) Створення умов для формування вміння учнів аналізувати власну навчальну діяльність (рефлексія). Під час навчальної діяльності доцільно спрямовувати учнів на спостереження своїх дій і дій однокласників, осмислення своїх суджень і дій з огляду на їх відповідність навчальним цілям. Важливим є створення умов для активної участі учнів у процесі оцінювання із застосуванням критеріїв, зокрема шляхом самооцінювання та взаємооцінювання, та спільне визначення подальших кроків для покращення результатів навчання.

5) Коригування освітнього процесу з урахуванням результатів оцінювання та навчальних потреб учнів. Оцінювання «в процесі» є важливою складовою навчального процесу, оскільки воно відбиває реальний навчальний досвід учня / учениці та дозволяє вчителю зрозуміти, як краще підготувати учнів / учениць до підсумкового оцінювання та відслідковувати їхній прогрес протягом навчального року.

Оцінювання результатів навчання учнів / учениць може відбуватися в такі способи: усний (опитування індивідуальне, групове тощо), письмовий (окремі навчальні завдання, зокрема тестові з використанням ІТ, перекази тощо, а також діагностувальні роботи, диктанти), практичний (дослід, практична робота, навчальний проєкт, учнівське портфоліо, спостереження, робота з картами, заповнення таблиць, побудова схем, моделей з використанням електронних засобів навчання тощо).

Щоденник спостережень не є регламентованим документом, однак це зручний інструмент для формувального оцінювання, його розробляє вчитель на власний розсуд. Фіксуючи на певному уроці результати навчання в щоденнику спостережень, вчитель визначає, з якою групою загальних результатів навчання з Державного стандарту співвідноситься той чи той очікуваний результат.

Під час оцінювання результатів навчання важливо враховувати дотримання учнями / ученицями принципів доброчесності, а саме: вияв поваги до інших осіб, їхніх прав і свобод, дбайливе ставлення до ресурсів і довкілля, дотримання принципів академічної доброчесності. У разі порушення учнем / ученицею принципів доброчесності під час

певного виду навчальної діяльності, учитель може прийняти рішення не оцінювати результат такої навчальної діяльності.

Підсумкове оцінювання

Підсумковому оцінюванню (семестровому, річному) підлягають результати навчання з навчальних предметів, інтегрованих курсів обов'язкового освітнього компонента типового навчального плану. Рішення щодо оцінювання результатів навчання складників вибіркового освітнього компонента приймається і ухвалюється педагогічною радою закладу освіти.

Семестрове оцінювання передбачає оцінювання груп загальних результатів та загальну оцінку результатів навчання. Здійснюють його з урахуванням різних видів навчальної діяльності, які мали місце протягом семестру, та динаміки особистих навчальних досягнень учня / учениці. Загальна оцінка результатів навчання виставляється на основі оцінювання груп загальних результатів. Проведення окремої семестрової атестації не є обов'язковим і здійснюється на розсуд закладу освіти.

Річне оцінювання здійснюють на підставі загальної оцінки результатів навчання за I та II семестри. Річна оцінка не обов'язково є середнім арифметичним від оцінок за I та II семестри. Для визначення річної оцінки потрібно враховувати динаміку особистих досягнень учня / учениці протягом року.

Семестрова та річна оцінки можуть підлягати коригуванню.

Оцінка результатів навчання учнів є конфіденційною інформацією, яку повідомляють лише учневі / учениці, його / її батькам (іншим законним представникам).

Академічна автономія закладу освіти, серед іншого, передбачає організацію внутрішньої системи забезпечення якості освіти та системи оцінювання. Заклад освіти може здійснювати підсумкове та, у разі застосування, проміжне, оцінювання результатів навчання за рівневою, 12- бальною або за власною шкалою оцінювання, затвердженою рішенням педагогічної ради, – за умови затвердження правил переведення до системи (шкали) оцінювання, визначеної законодавством. Результати річного оцінювання відображають у Свідоцтві досягнень за системою (шкалою), визначеною законодавством: результати позначають цифрами від 1 до 12.

Педагогічні колективи можуть виробляти власні способи спостереження за розвитком наскрізних умінь і застосовувати також вербальні характеристики замість позначки у свідоцтві досягнень.

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.

Критерії і бальна шкала оцінювання

Оцінювання має бути зорієнтованим на визначені Державним стандартом ключові компетентності та наскрізні вміння й передбачені навчальною програмою очікувані результати навчання для відповідного етапу освітнього процесу. Враховуючи ці вимоги, для оцінювання результатів навчання учнів / учениць доцільно керуватися такими **категоріями критеріїв**:

- робота з текстовою і графічною інформацією;
- розв'язання проблем і виконання практичних завдань із застосуванням знань, що охоплені навчальним матеріалом;
- комунікація, зокрема з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

Загальні критерії оцінювання результатів навчання (Додаток 1) є загальним орієнтиром для розроблення критеріїв оцінювання результатів навчання учнів / учениць у різних освітніх галузях. Опис кожного бала шкали оцінювання результатів навчання подано з урахуванням структури компетентності, яка складається зі знань, умінь, досвіду діяльності, цінностей, ставлень, а також спільних для всіх компетентностей умінь: читання з розумінням, вміння висловлювати власну думку усно й письмово, критичне й системне мислення, здатність логічно обґрунтовувати позицію, творчість, ініціативність, вміння оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, здатність співпрацювати з іншими людьми.

Галузеві (предметні) критерії оцінювання (Додаток 2) розроблено відповідно до загальних критеріїв оцінювання з урахуванням характеристик груп загальних результатів відповідної галузі.

У модельних навчальних програмах можуть міститися орієнтовні критерії оцінювання з навчального предмета. Ці орієнтовні вимоги мають допоміжний характер і не є обов'язковими до використання.

Оцінювання результатів навчання учнів/учениць з особливими освітніми потребами здійснюють відповідно до індивідуальної програми розвитку, що розробляють 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 поточного й підсумкового оцінювання результатів навчання учнів/учениць з особливими освітніми потребами здійснюється індивідуально з обов'язковим урахуванням їхніх можливостей функціонування, життєдіяльності та здоров'я [1].

Пропонуємо завдання для **формульовального оцінювання**, розроблені Р. Шаламовим, якому подобається формульовальне оцінювання тим, що воно, крім основних своїх функцій, також розвиває мовлення учнів. Адже для того, щоб вони змогли перевірити та оцінити свої знання і навички, педагог дає їм певні мовні заготовки. Так діти вчаться висловлюватися та формують зв'язне мовлення. Вчитель пропонує учням початок речення, а вони мають його продовжити. І ці відповіді дадуть зворотний зв'язок, що допоможе визначити прогрес кожної дитини.

Наприклад, можна використати такі формулювання:

- Ця тема нагадує мені про...
- Раніше я дізнався/-лася про...
- Частина, яку я найбільше знаю/пам'ятаю, — це...
- Частина, яка є найбільш заплутаною/незрозумілою, — це...
- Я хотів/-ла би дізнатися більше про...
- Знання з цієї теми допомагають мені...
- Частина, яка мене найбільше вразила, була...

Приклади завдань для формульовального оцінювання

Формула 3-2-1 опитування

Цю формулу можна адаптувати до будь-якої теми, яку ви вивчали в класі. Якщо цей формат повторювати, то під час подальшого вивчення нового матеріалу учні вже знатимуть, на що звертати увагу. І вони будуть розуміти, як їм готуватися до такого методу оцінювання.

Для цього завдання найкраще об'єднати учнів у групи для спільної роботи.

3 особливості, які ви виявили щодо _____

2 цікаві речі про _____

1 запитання, яке у вас ще є, стосовно _____

Або

3 відмінності між _____ і _____

2 наслідки дії _____ на _____

1 запитання, яке у вас ще залишилося щодо цієї теми

Або

- 3 ключові слова** щодо _____
2 нові ідеї стосовно _____
1 річ, над якою ще слід подумати _____

Вправа «Вибивали»

Педагог пропонує кожному учневі на аркуші паперу скласти список із трьох-п'яти думок чи тверджень про вивчене поняття або тему. Коли учні це зробили, вони встають. Потім учитель запрошує когось поділитися однією із записаних ідей. Інші слухають і викреслюють у себе те, що вже сказано, якщо в когось є така ж думка чи твердження. Коли всі ідеї певної людини названі, вона сідає. Педагог продовжує запрошувати дітей відповідати, поки вони всі не сядуть на свої місця.

Оскільки учитель слухає ідеї чи інформацію, що є спільною для всіх, то зможе з'ясувати загальний рівень розуміння учнями вивченого поняття або теми, визначити, чи існують прогалини в знаннях. Після цього можна зробити ґрунтовне (і корекційне за потреби) узагальнення, тобто зрозуміти, наскільки діти заглибилися в тему. Цей вид роботи можна проводити раз на тиждень, на нього вистачить 20 хвилин уроку.

Індекс-карти

Роздайте учням картки або аркуші паперу і попросіть їх зробити записи на обох боках за інструкцією.

Лицевий бік: Ґрунтуючись на отриманій інформації про _____, перерахуйте «великі ідеї» щодо них і запишіть їх як підсумок теми.

Зворотний бік: Визначте щось про _____, що ви поки що не зовсім зрозуміли, та запишіть це як запитання або твердження.

Ця вправа на оцінювання добре працює і не займає багато часу на уроці. Проте завдання все переглянути та відрефлексувати повністю лягає на вчителя.

Чотири кути

Учні вибирають кут на основі рівня їхнього розуміння вивченого поняття або теми. Після цього дозвольте їм обміркувати свій прогрес з іншими учнями в межах групи. Запитання для обговорення ви можете запропонувати кожній з груп. Особливо ретельно варто підійти до формулювання запитань для тих, хто вибрав кут 1. Може виявитися, що залежно від ваших запитань учні переглянуть своє положення.

Для визначення свого кута учням потрібно вибрати, з якою дорогою вони себе асоціюють, залежно від того, як вони оцінюють свій рівень знань з вивченої теми.

01	02	03	04
Кут 1: Ґрунтова дорога	Кут 2: Асфальтована дорога	Кут 3: Шосе	Кут 4: Автобан
Там так багато пилу, я не бачу, куди я йду! Допоможіть!!	Вона досить рівна, але багато вибоїн	Я відчуваю себе досить упевнено, але іноді потрібна підтримка	Я подорожую вільно і можу легко надати поради іншому

Потім потрібно сформуванати пари для корекції навчання: представник із кута 1 буде в парі з представником із кута 3, а представник із кута 2 – із представником із кута 4. Вам залишається простежити за тим, що відбувається, надати необхідну допомогу та зробити підсумки й узагальнення.

У мене є запитання, хто має відповідь?

Педагогу потрібно зробити набір двобічних карток. З одного боку на картках написати запитання, пов'язані з тим, що вивчають учні. А на звороті — відповіді на них так, щоб запитання й відповідь на нього опинилися на різних картках. Розподілити картки серед учнів й обрати того, хто почне читати запитання.

Усі учні перевіряють свої картки-відповіді, щоб дізнатися, чи немає часом на їхній картці правильної. Той, хто знайшов правильну відповідь, читає її, учитель разом з іншими учнями обговорює і пояснює, чому вона саме така. Тоді цей учень перегортає картку та читає своє запитання. І так поки не вичерпаються всі запитання.

Кубик сподівань та результатів

Цю вправу добре давати, коли ви вивчаєте розлогу тему. Спочатку діти кидають кубик сподівань та відповідають на запитання, що їм випали. Можна пропонувати учням знімати на свої смартфони цей процес, щоб у кінці відрефлексувати.



Кубик сподівань

ЩО ТЕБЕ ЗАЦІКАВИЛО У ЦЬОЇ ТЕМИ?	
ЯКІ У ТЕБЕ Є ЗАПИТАННЯ, ПОВ'ЯЗАНІ З ЦЬОЮ ТЕМОЮ?	ПРО ЩО, НА ТВОЮ ДУМКУ, БУДЕ ЦЕЙ УРОК?
ЯК ТИ ПОЯСНИШ ІНШОМУ УЧНЕВІ, ЩО ЦЯ ТЕМА ВАЖЛИВА?	ЩО ТИ ВЖЕ ЗНАЄШ НА ЦЬОЇ ТЕМУ?
ДЕ, У КОГО ШУКАТИ ІНФОРМАЦІЮ НА ЦЬОЇ ТЕМУ?	



Кубик результатів

ЩО З ЦЬОЇ ТЕМИ Є ДЛЯ ТЕБЕ ВАЖЛИВИМ?	
ЩО З ЦЬОЇ ТЕМИ СЛІД ЗАПАМ'ЯТАТИ?	ЯК, НА ТВОЮ ДУМКУ, НАЙКРАЩЕ НАВЧИТИ КОГОСЬ ЦЬОЇ ТЕМИ?
ЯК ТИ ВИКОРИСТАЄШ ЦЮ ТЕМУ В ЖИТТІ?	ЩО У ЦЬОЇ ТЕМИ БУЛО ДЛЯ ТЕБЕ ВІДКРИТТЯМ?
ЩО ЩЕ ТИ ХОЧЕШ ДІЗНАТИСЯ З ЦЬОЇ ТЕМИ?	

У кінці теми учні за аналогією кидають кубик результатів. І коли ви переглядаєте разом відео з їхніми очікуваннями, то можете відразу показати учням їхній прогрес: ось тут ти був місяць тому, а ось тут ти зараз [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Методичні рекомендації для закладів загальної середньої освіти, які є учасниками інноваційного освітнього проекту всеукраїнського рівня за темою «Розроблення і впровадження навчально-методичного забезпечення для закладів загальної середньої освіти в умовах реалізації Державного стандарту базової середньої освіти» щодо особливостей організації освітнього процесу на другому циклі базової середньої освіти - базове предметне навчання (7-9 рік навчання). URL : <https://bzl.cprpp.org.ua/news/1692171009/>
2. Нові підходи до оцінювання в НУШ: що помічають педагоги. URL : https://znayshov.com/News/Details/novi_pidkhody_do_otsiniuvannia_v_nush_shcho_pomichaiut_pedahohy
3. Оцінювання, що мотивує: формувальне, підсумкове, самостійне. URL : <https://osvitoria.media/experience/otsinyuvannya-shho-motyvuye-formuvalne-pidsumkove-samostijne/>
4. Шаламов Р. Формувальне оцінювання в базовій і старшій школі: труднощі, поради, вправи. URL : https://znayshov.com/News/Details/formuvalne_otsiniuvannia_v_bazovii_i_starshii_shkoli_trudnoshchi_porady_vpravy

РОЗДІЛ 2

ПРІОРИТЕТНІ ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ В ІНТЕГРОВАНОМУ КУРСІ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»

2.1. ЦІННІСТЬ ЖИТТЯ, ЗДОРОВ'Я І БЕЗПЕКИ ДЛЯ СЕБЕ І ОТОЧУЮЧИХ ЯК МЕТА СОЦІАЛЬНОЇ І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ.

Ольга Крутенко, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та освітнього менеджменту КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

Одне із головних завдань курсу «Здоров'я. Безпека. Добробут» полягає в тому, щоб розвивати здобувачів освіти з позиції гармонійного і здорового способу життя, а також формування в них поваги до власного життя та життя інших людей.

Нагадаємо, що означає поняття «соціальна і здоров'язбережувальна компетентність»: це здатність людини планувати і реалізовувати свою життєдіяльність у спосіб, сприятливий для здоров'я і безпеки самої людини та її соціального оточення. Ця компетентність набувається через формування сприятливих для здоров'я, безпеки і соціальної інтеграції знань, умінь, ставлень (психологічних установок, принципів, цінностей, вірувань, прагнень). Розвиток здоров'язбережувальної компетентності у сучасному світі дедалі частіше відбувається шляхом впровадження **превентивної освіти на засадах розвитку життєвих навичок**.

Основні аспекти досягнення мети щодо формування соціальної і здоров'язбережувальної компетентності включають наступні параметри:

1. **Свідоме прийняття й розуміння, що життя є цінністю і кожна має право на здорове та щасливе життя.**

2. **Розвиток навичок здорового способу життя.** Соціальна і здоров'язбережувальна освіта спрямована на навчання учнів різноманітним навичкам здорового способу життя, включаючи фізичну активність, здорове харчування, гігієну та профілактику шкідливих звичок.

3. Виховання відповідальності за власне здоров'я і безпеки. Учні повинні розуміти, що їхнє здоров'я та безпека залежать від їхніх власних дій і вчинків. Вони повинні приймати відповідальність за своє здоров'я та безпеку, а також за здоров'я і безпеку оточуючих.

4. Вивчення небезпечних ситуацій та їхніх наслідків. Школярі мають навчатися розпізнавати потенційно небезпечні ситуації та вміти реагувати на них, щоб уникнути травм та інших негативних наслідків.

5. Розвиток навичок соціальної інтеракції та співробітництва. Учні повинні вчитися спілкуватися та співпрацювати один з одним у різних ситуаціях, що сприяє створенню безпечного та підтримуючого середовища.

Саме тому епіграфом до предмету можуть стати слова Поля Брега: «Збереження здоров'я – це наш моральний обов'язок. Коли ми погано себе почуваємо, то втрачаємо здатність приносити користь». Обговорення цієї думки може стати одним із завдань, запропонованих учням. Наведене висловлення можна розглядати з кількох точок зору. По-перше, піклуватися про своє здоров'я є моральним обов'язком перед собою. Кожна людина має відповідальність перед собою зберігати і підтримувати своє фізичне та психічне здоров'я. По-друге, збереження власного здоров'я також може бути розглянуто як моральний обов'язок перед іншими. Коли ми не можемо допомагати іншим через погане самопочуття, то почуваємося винними за неможливість допомогти. По-третє, поганий стан здоров'я ускладнює здатність людини виконувати обов'язки та приносити користь іншим. Здоров'я дозволяє нам бути ефективними і корисними членами суспільства.

Особливість викладання курсу "Здоров'я. Безпека. Добробут" полягає в тому, що він орієнтований на комплексне формування здобувачів освіти як особистостей з позицій фізичного, психічного та соціального благополуччя. Саме тому основним інструментом реалізації мети цього курсу є компетентісно орієнтовані завдання. Важливо пам'ятати про одне з головних правил створення таких завдань: учень має зрозуміти, що будь-яка інформація, надана на уроці чи в підручнику, стосується його безпосередньо, має відношення до нього та близьких йому людей. Тільки особистісно значуще завдання досягне освітньої мети.

Учитель може використовувати наступні стратегії:

Пряме навчання: особливість його полягає в тому, що педагог чітко формулює дидактичне завдання, послуговуючись при цьому відповідним зразком, наприклад: «Будемо розповідати про те, що бачили під час екскурсії. Послухайте, як можна розповісти про побачене...». Під час виконання дітьми завдань педагог спрямовує їхню діяльність, виправляє помилки, дає поради і вказівки. Такий тип навчання доцільний за необхідності дати нові знання, сформувати нові навички й уміння).

Непряме навчання: його здійснюють у процесі неповного формулювання дитині навчального завдання, коли вона конкретизує, вносить елементи творчості у мету і способи виконання навчального завдання (наприклад, познайомити гостей з рідним містом, життям нашого закладу освіти), або надання дітям матеріалу без формулювання конкретного завдання, що спонукає їх самостійно визначати завдання, способи його реалізації.

Взаємодіюче навчання (або кооперативне навчання): - це педагогічна стратегія, в якій учні спільно працюють у малих групах або команді, щоб досягти спільної мети або вирішити певну задачу. Основною ідеєю взаємодіючого навчання є те, що учні можуть досягти кращих результатів навчання, коли вони активно співпрацюють, обмінюються ідеями та навчальними стратегіями, допомагають один одному і навчаються один від одного. Взаємодіюче навчання може бути використане в різних навчальних сценаріях, від дискусій і спільного розв'язання проблем до спільної роботи над проектами та завданнями. Ця стратегія сприяє активному залученню учнів, покращенню їхнього розуміння матеріалу та розвитку ключових навичок, необхідних для успішного функціонування в сучасному суспільстві.

Навчання, що ґрунтується на досвіді. Ця педагогічна стратегія акцентується на використанні практичного досвіду учнів для засвоєння нового матеріалу і формування знань, вмінь і навичок. Такий підхід сприяє активному залученню учнів до навчального процесу і створює можливості для глибокого розуміння та застосування навчального матеріалу в реальних ситуаціях.

Самостійне навчання – це процес, в якому учень самостійно здобуває, усвідомлює і опановує знання, навички та уміння без прямого впливу вчителя або інструктора. Це активний і незалежний підхід до навчання, в якому учень бере на себе відповідальність за свої

освітні досягнення і використовує різні ресурси і стратегії для досягнення власних навчальних цілей.

У процесі викладання діяльність вчителя має бути спрямована на формування у здобувачів освіти такої здатності, як агентність. Тобто здатності людини до активної участі у житті, прийняття відповідальності за свої дії і прийняті рішення.

Агентність дитини/підлітка важлива з огляду на те, що вони мають жити і розвиватися в парадигмі: «я – відповідальний/-а, я – впливовий/-а, від мене залежить, чи відбудуться зміни на краще, зокрема зі мною». Для дитини/підлітка це означає, що:

- «я хочу,
- я вмію,
- я можу,
- я буду,
- я – відповідальна/-ий».

У процесі вивчення курсу «Здоров'я. Безпека. Добробут» глибокого усвідомлення вимагає робота над дефініцією «цінність». Одне із визначень є таким: «Цінність — будь-яке матеріальне або ідеальне явище, яке має значення для людини чи суспільства, заради якого вона діє, витрачає сили, час, гроші, здоров'я тощо, заради якого вона живе» [8]. Форми роботи можуть бути різноманітною і включати різні форми діяльності, які сприяють розвитку учнів та формуванню їхніх ціннісних орієнтацій. Ось декілька форм роботи, які можуть бути використані:

1. **Дискусії і групові обговорення:** Організуйте дискусії на тему різних аспектів цінностей життя, таких як сім'я, дружба, здоров'я, відповідальність тощо. Учні можуть обмінюватися своїми думками, досвідом та точками зору, що сприятиме їхньому критичному мисленню та розвитку емпатії.

2. **Творчі завдання:** Запропонуйте учням створити творчі проекти, які відображають їхні цінності в житті. Це може бути малюнок, поезія, музикальна композиція або навіть короткий фільм.

3. **Рольові ігри:** Сценарії рольових ігор можуть включати ситуації, які вимагають від учнів прийняття рішень на основі їхніх цінностей. Це допомагає їм розвивати навички прийняття рішень та усвідомлення власних цінностей.

4. **Портфоліо проектів:** Запропонуйте учням створити портфоліо, в якому вони можуть відображати свої цінності, важливі для них події, досягнення та рефлексії щодо власного життя.

5. **Психологічні тренінги та семінари:** Організуйте тренінги та семінари, на яких учні можуть отримувати практичні навички та інструменти для розвитку своїх цінностей, вмінь управління стресом та підтримки психічного здоров'я.

6. **Волонтерська діяльність:** Залучіть учнів до волонтерських проектів, які спрямовані на допомогу тим, хто потребує, що допомагає їм розуміти значення допомоги та милосердя.

Ці форми роботи можуть бути використані окремо або комбіновані для створення різноманітних та цікавих уроків з теми "Цінності життя", які сприятимуть глибокому розумінню та внутрішньому переживанню цих цінностей учнями.

Цікавою та ефективною може біти також така форма роботи, як аналіз та обговорення філософських притч.

Притча «Життєві цінності»



Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

- Що тебе тривожить, юначе? - запитав старець.

- Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене

найважливіше, — відповів юнак.

- Це дуже просто, — сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик по вінця, запитав:

— Цей глечик повний, чи не так?

— Так, — погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав:

— А тепер глечик повний?

Юнак ствердно кивнув.

Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися. Після цього дістав мудрець кухоль, повний води і вилив її в глечик до останньої краплі.

— Ось відповідь на твоє запитання, — сказав старець. — Велике каміння — це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, рідна земля, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним.

Він хвильку помовчав, а відтак мовив:

— Дрібні камінці — це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок — дрібниці, які насправді не мають жодного значення.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

- Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витратити сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі винесуть на своє місце у проміжках між камінцями.

Мудрець повернувся вже йти, коли заінтригований юнак запитав: «А для чого ж потрібна була вода?» - Радий, що ти запитав мене про це. Я зробив так для того, щоб довести тобі, що, як би не було твоє життя зайняте, завжди є трохи місця для дозвілля [4]



Після ознайомлення школярів із змістом притчі доцільно влаштувати обговорення. Питання для міркування можуть бути такими:

1. Які життєві цінності схожі на великі каміння? Які – на дрібні? Які – на пісок?
2. Як ви їх розрізняєте?
3. У якому порядку особисто ви «заповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?
4. Як можна більше дбати про найважливіші речі?

Варто привести здобувачів освіти до висновку, що у сучасному світі, де культурні та соціальні різноманіття стають все більш очевидними, загальнолюдські цінності знаходяться в центрі уваги як основа для гармонійного співіснування. Цінності, які є загальними для всіх людей, незалежно від їхньої культури, релігії чи етнічності, відіграють важливу роль у формуванні взаєморозуміння, поваги та миру.

Однією з таких загальнолюдських цінностей є повага до людської гідності. Кожна людина має право на повагу та гідність, незалежно від її соціального статусу, статі чи релігійних переконань. Ця цінність визначає наші відносини з іншими людьми та сприяє побудові справедливого та відкритого суспільства. Ще однією важливою загальнолюдською цінністю є свобода. Кожна людина має право на свободу вибору, свободу слова та свободу віросповідання. Ця цінність сприяє розвитку індивідуальності та самовираження, що є важливими аспектами людської особистості.

Також до загальнолюдських цінностей можна віднести справедливість, толерантність, мир і братерство. Справедливість передбачає рівність у правах та можливостях для всіх людей, толерантність сприяє прийняттю інших культур та переконань, а мир і братерство вбачаються у прагненні до співпраці та взаємодопомоги між народами.

Загальнолюдські цінності є основою для побудови стійкого та гармонійного суспільства. Вони об'єднують нас усіх навколо спільних ідеалів і допомагають подолати різноманітність та конфлікти. Тому важливо наголошувати на їхньому значенні та просувати їх у кожному куточку світу. Формування загальнолюдських цінностей у підростаючого покоління є надзвичайно важливим завданням, оскільки вони визначають характер та майбутнє суспільства. Існує кілька способів, за допомогою яких ці цінності можуть бути вбудовані в усвідомлення молоді.

У процесі роботи над поняттям «цінності» варто звернути увагу на матеріальні та духовні цінності. У сучасному світі, де поняття успіху та щастя часто асоціюються з матеріальними благами, важливо розглядати і визнавати значення як матеріальних, так і духовних цінностей. І ті, і ті відіграють важливу роль у житті людини і формуванні суспільства.

Матеріальні цінності включають у себе матеріальні блага, такі як гроші, майно, комфорт і розкоші. Вони дозволяють людині забезпечити собі достатній рівень життя, отримувати задоволення від матеріальних благ і забезпечувати свої потреби та потреби своїх близьких. Однак матеріальність може стати об'єктом надмірної прагнення, що іноді призводить до занепаду духовних цінностей.

Духовні цінності, з іншого боку, стосуються внутрішнього світу людини і включають у себе такі аспекти, як мораль, етика, віра, духовність, емоційне благополуччя та особистий розвиток. Вони

допомагають людині знайти сенс у своєму житті, розвивати внутрішню гармонію та спокій і відчувати себе задоволеним і щасливим незалежно від матеріальних умов.

Важливо розуміти, що матеріальні та духовні цінності не є взаємовиключними, але складають важливий симбіоз. Для досягнення повного та збалансованого життя людина повинна розвивати і оберігати обидва типи цінностей. Наприклад, матеріальне благополуччя може стати основою для забезпечення духовного розвитку, якщо використовується для здійснення благодійницьких дій, розвитку спільності або підтримки культурних та духовних цінностей.

З іншого боку, духовність і внутрішнє задоволення можуть сприяти більш здоровому і розсудливому відношенню до матеріальних благ, униканню надмірного збагачення та прагненню до більш збалансованого та екологічно стабільного способу життя.

Таким чином, матеріальні та духовні цінності взаємопов'язані і взаємодоповнюються, створюючи основу для здорового та гармонійного життя. Важливо навчити підлітків зберігати баланс між цими двома аспектами та цінностями для досягнення повноцінного і щасливого життя. Реалізувати це завдання можна за допомогою певних інтерактивних вправ. Наприклад, варто запропонувати учням завдання: «Визначити складові щасливого життя».

Хоча поняття «щасливе життя» є суб'єктивним і кожна людина має своє уявлення про те, що робить її щасливою, проте є деякі загальні складові, які можуть сприяти відчуттю щастя та задоволеності в житті багатьох людей. Ось декілька таких складових щасливого життя:

- Соціальні відносини: Гарні стосунки з родиною, друзями і партнерами в житті вважаються однією з найважливіших складових щасливого життя. Соціальна підтримка і близькі стосунки можуть підвищити рівень задоволення життям.
- Здоров'я і фізичний стан: Здоров'я - це безцінний актив, і воно є ключовою складовою щасливого життя. Фізичний актив і збалансована харчова дієта також важливі для збереження здоров'я.
- Соціальні відносини: Гарні стосунки з родиною, друзями і партнерами в житті вважаються однією з найважливіших складових щасливого життя. Соціальна підтримка і близькі стосунки можуть підвищити рівень задоволення життям.
- Здоров'я і фізичний стан: Здоров'я - це безцінний актив, і воно є ключовою складовою щасливого життя. Фізичний актив і

збалансована харчова дієта також важливі для збереження здоров'я.

- Соціальні відносини: Гарні стосунки з родиною, друзями і партнерами в житті вважаються однією з найважливіших складових щасливого життя. Соціальна підтримка і близькі стосунки можуть підвищити рівень задоволення життям.
- Здоров'я і фізичний стан: Здоров'я - це безцінний актив, і воно є ключовою складовою щасливого життя. Фізичний актив і збалансована харчова дієта також важливі для збереження здоров'я.
- Гармонія і баланс: Здатність зберігати баланс між різними аспектами життя (навчання/робота і особисте життя), важлива для відчуття щастя.
- Позитивні стосунки зі світом: Ставлення до навколишнього світу, природи, соціуму та інших культур може впливати на загальне задоволення життям.
- Звісно, ці складові щасливого життя не є обов'язковими для кожної людини, і кожен може мати власний список пріоритетів. Важливо розуміти, що щастя - це індивідуальне поняття, і кожна людина має право визначати для себе, що саме робить її щасливою.

На закріплення можна запропонувати підліткам скласти порадник «7 правил щасливого життя». Зокрема, поради можуть бути такими:

1. Акцент на позитиві. Це найпростіший спосіб створити для себе гарне життя. Зробіть своєю звичкою бачити тільки хороше, а не вишукувати у всьому підступ і негатив. Прекрасне життя - не ідеальне життя, і труднощі бувають у всіх. Позитивне мислення може допомогти подолати всі перешкоди і знайти внутрішню гармонію.

2. Добра справа кожен день. Уявіть собі, яким був би світ, якби всі намагалися робити хоча б одну добру справу кожен день. Приберіть за собою сміття, допоможіть сусідові або візьміть тварину з притулку. Незалежно від того, наскільки малі ваші зусилля, вони допоможуть збільшити загальну кількість добра на планеті. Зробіть щось, щоб поліпшити наш світ.

3. Спонтанні акти доброти і краси. Найменший акт доброти може надати величезний вплив на чийсь життя. Щирий комплімент, добре слово чи навіть посмішка здатні зробити чийсь день трохи яскравіше. І це дуже просто!

4. Почуття вдячності. У вас є дах над головою і їжа в холодильнику? Якщо це так, вам дуже пощастило. Всякий раз, коли ви відчуваєте себе пригнічено, починайте перераховувати всі хороші речі у вашому житті. Навіть ті люди, що проходять через дуже складні випробування, зазвичай можуть знайти кілька моментів, за які вони вдячні. Здатність цінувати те, що у вас є, допоможе вам стати щасливими. До речі, усі перелічені правила щасливого життя так чи інакше пов'язані із загальнолюдськими цінностями. Можемо поради педагогам окрему увагу приділити такій цінності, як вдячність. Варто пригадати слова Григорія Савича Сковороди, який говорив, що один із обов'язків батьків полягає в тому, щоб навчити дітей вдячності: адже «у подяці заховалося всяке благо, як вогонь і світло причаїлося в кремені. Вірую і сповідаю. Бо хто зможе покласти руки на чуже, якщо раніше не загубить вдячність, котра посилається їй від Бога? З невдячності – смуток, неувага і жадоба, з жадоби – заздрість, а із заздрості -лестощі, розкрадання, кровопролиття і всяка прірва без законів».

5. Спростуйте! У більшості з нас забагато матеріальних речей. Ми витрачаємо так багато часу, піклуючись про своє майно, й додаємо всі зусилля, щоб купити ще більше майна, забуваючи про дійсно важливі речі в житті. Пам'ятайте, що найкращі речі в житті - це, скажімо так, не речі. Очистіть свій будинок і позбудетеся від усього, що вам більше не потрібно. Зберігайте тільки те, що корисно, гарно чи приносить радість.



6. Відпускайте! Крім позбавлення від непотрібних речей, відпустіть все у вашому житті, що не додає краси або радості. Не тримайте зла. Не переживайте через дрібниці. Позбавтеся від гніву, ненависті, гіркоти або образи. Ці негативні емоції тільки шкодять людині. Прощайте інших і не забувайте прощати себе. Ми всі недосконалі.

7. Отримуйте задоволення! Виділяйте час, щоб робити те, що принесе вам радість, інакше ваше життя стане сірим і безглуздим. Спілкуйтеся з природою. Співайте, танцюйте, грайте, смійтеся [5].

У контексті зазначеної проблеми щодо цінності життя, здоров'я і безпеки важливого значення набуває така вправа, як «Мої цінності». Пропонуємо провести її в такому форматі:

Цінність	Реалізація	Дії
Любов	Полюбити себе та інших	Поговорити з близькими людьми про те, як сильно я їх люблю.
Свобода		
Щастя		

Вправа «Мої цінності» – це ефективний спосіб допомогти учням/ученицям визначити та усвідомити свої основні цінності в житті. Вона може бути корисною як у персональному розвитку, так і у роботі з групами, де підлітки мають різні погляди і цінності.

На першому етапі пропонуємо написати перелік власних цінностей. Робота на другому етапі передбачає визначення шляхів реалізації цієї цінності. Наприклад, любов до себе та близьких означає, що людина має здатність полюбити себе та інших. На наш погляд, головним етапом у процесі роботи над вправою є третій, що має назву «Дії». Учні/учениці мають прописати, які саме вчинки можуть бути проявом любові до інших. Зокрема, дії можуть бути такими: «Поговорити з близькими про те, як сильно я їх люблю; підігріти вечерю для мами та татка, коли вони повернуться з роботи; подати капці, щоб мама/татко перевзулися». Тобто, підлітки мають назвати конкретні дії, що свідчать про наявність у них конкретної цінності.

Ще одна проблема, на якій має бути зосереджена увага вчителя предмету «Здоров'я. Безпека. Добробут» і усього педагогічного колективу, полягає у створенні здоров'язбережувального освітнього середовища, яке сприяє зміцненню фізичного, психологічного та соціального здоров'я учнів і співробітників, сприяє їхньому навчанню та розвитку.

По-перше, велике значення має фізичне оточення навчального закладу. Важливо забезпечити комфортні умови, включаючи достатню вентиляцію, природне освітлення, ергономічні меблі та безпечно обладнання. Також важливо відводити час для фізичної активності здобувачів освіти, спортивних занять та забезпечувати доступ до спортивних майданчиків та тренажерних залів.

По-друге, звертаємо увагу на соціальну складову: створення здоров'язбережувального середовища передбачає підтримку та сприяння взаємодії між учасниками освітнього процесу. Це може включати проведення тренінгів з комунікаційних навичок, розвиток

програм менторства та підтримки, а також створення позитивного клімату співпраці та взаємопідтримки серед учнів та персоналу.

По-третє, забезпечуємо психологічну безпеку школярів. Важливо створити середовище, де кожен учасник відчуває себе захищеним і підтриманим. Це включає в себе розробку політики протидії булінгу, психологічного насильства та дискримінації, надання доступу до психологічної підтримки та консультування.

У сучасних умовах, коли Україна знаходиться в стані повномасштабної війни з агресором, усі три складники та аспекти набувають неабиякого значення. У переважній кількості закладів загальної середньої освіти створені «Класи безпеки», які можуть вважатися складовою єдиного здоров'язбережувального освітнього середовища.

Список використаних та рекомендованих джерел

1. Василенко О. М. Етапи розвитку соціальної відповідальності школярів у мікросередовищі. *Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія»*. Харків, 2016. Вип. № 55. С. 1-13.
2. Балбенко С. Основи здоров'я та фізичної культури : метод. посіб. для вчителів. Харків : Скорпіон, 2014. 96 с.
3. Життєві цінності. Притча. URL : https://www.facebook.com/ShablovskOlga/posts/1464694123620654/?paipv=0&Q00pxra0RxxKFtyNv_BvlkxQBu4mDoOQehUbGvGYgdwHFLVagd-w&_rdr.
4. Колосовська О. 7 складників щасливого життя. Народний оглядач. URL : <https://www.ar25.org/article/7-skladovyh-shchaslyvogo-zhyttya.html>
5. Пометун О.І., Пироженко Л.В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання Науково-методичний посібник. / За ред. О.І.Пометун. Київ: Видавництво А. С. К., 2004. 192 с.
6. Програма виховання смисложиттєвих цінностей підлітків в умовах євроінтеграційного поступу України / укл. Журба К. О., Бех І. Д., Докукіна О. М., Федоренко С. В., Шкільна І. М. Київ, 2022. 27 с. URL : https://ipv.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/ZHurba_K.O._Prohrama_2022.pdf.
7. Сливка Л. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності: [навч.-метод. посіб.]. Івано-Франківськ: НАІР, 2012. 204 с.
8. Цінності. Вікіпедія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C>.
9. Якимова І.О. Психологічні особливості розвитку самопізнання обдарованих дітей. URL: https://lib.iitta.gov.ua/10404/1/13.Yakimova%20metod%20rekom%20vydan_o_%21%21%21%21%21%21.pdf.

2.2. РОЗВИТОК В ОСОБИСТОСТІ ПОТРЕБИ У САМОПІЗНАННІ ТА САМОВДОСКОНАЛЕННІ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОБРОБУТУ

Ольга Крутенко, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та освітнього менеджменту КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

Сучасне суспільство ставить перед людиною безліч викликів і в той саме час дає велику кількість можливостей. Одним з найважливіших аспектів успішної адаптації та досягнення особистого щастя є розвиток власної потреби у самопізнанні та самовдосконаленні. Ці дві складові взаємодоповнюються та сприяють формуванню гармонійної особистості, яка може досягти високого рівня добробуту.

Самопізнання – це процес усвідомлення власних внутрішніх рис, переконань, цінностей та емоційних реакцій. Це основа для подальшого розвитку та самовдосконалення. Для підростаючої особистості важливо усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, адекватно оцінювати досягнення та визначити напрямки для подальшого росту.

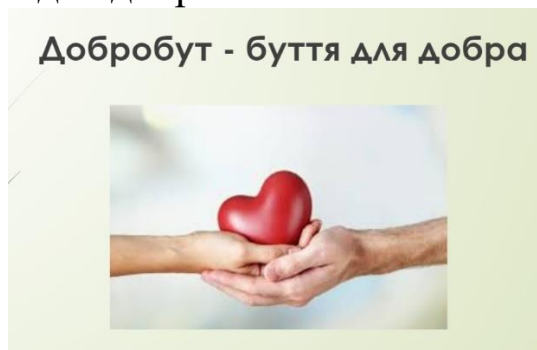
Самовдосконалення – це систематичний процес постійного розвитку власної особистості. Включає в себе навчання, розвиток навичок, культуру та вдосконалення характеру. Постійне прагнення до самовдосконалення допомагає людині зростати як особистість, досягати нових висот у різних сферах життя та реалізувати свій потенціал.

Забезпечення добробуту відображає стан гармонії та задоволення у всіх сферах життя людини: фізичній, психологічній, емоційній та соціальній. Це стан, коли людина відчуває себе щасливою, задоволеною та успішною.

Розвиток в особистості потреби у самопізнанні та самовдосконаленні є ключовим фактором для досягнення добробуту. Пізнання себе та постійне прагнення до вдосконалення допомагають людині знаходити своє місце у світі, досягати своїх цілей та жити повноцінним життям. Тому важливо активно працювати над цими аспектами свого життя, розвивати свідомість та вдосконалювати себе,

щоб досягти максимального потенціалу та забезпечити собі довготривалий добробут.

Починаючи з учнями розмову на такі важливі теми, варто їх самих спитати, які асоціації вони мають із поняттям «добробут». Узагальнивши їхні відповіді, запропонуємо таке визначення: «Добробут – це буття для добра».



Варто також дати загальноприйняте визначення добробуту: «це такі умови життя людини, що надають їй можливості для всебічного розвитку, забезпечують усіма необхідними матеріальними й духовними благами. Добробут свідчить про задоволення певних потреб, матеріальну забезпеченість, успіх. Він робить можливим існування культури, мистецтва, літератури, науки [2].



З філософської точки зору, поняття добробуту можна розглядати як стан гармонії та благополуччя, яке виникає в результаті гармонічних відносин між людиною та її оточенням. Філософи різних епох та шкіл мали різні уявлення про сутність добробуту.

Наприклад, для античних філософів, таких як Аристотель, добробут був тісно пов'язаний з поняттям щастя та евдаймонії. Вони вважали, що справжнє щастя впливає з розвитку власних здібностей та досягнення гармонії з природою.

З іншого боку, філософи епохи Просвітлення, такі як Джон Локк або Жан-Жак Руссо, розглядали добробут як результат соціальної угоди та забезпечення основних прав і свобод для кожної людини.

Сучасні філософські підходи до розуміння добробуту також включають елементи психології та соціології. Вони акцентують увагу на індивідуальних і колективних чинниках, які впливають на благополуччя людини, таких як задоволення основними потребами, соціальна підтримка, особистісний розвиток та взаємні відносини з іншими. Отже, добробут з філософської точки зору можна розглядати як складний та багатогранний концепт, який включає в себе фізичне, психологічне, соціальне та етичне благополуччя людини і суспільства в цілому.

Пояснення поняття добробуту підліткам можна здійснити за допомогою простих та доступних прикладів, які вони можуть легко зрозуміти. Ось кілька способів, які можна використати:

1. **Фізичний добробут:** запропонуйте їм приклади, які показують, що фізичне здоров'я є важливою складовою добробуту. Наприклад, поясніть, що здорове харчування, регулярна фізична активність та добрий сон допомагають людині почуватися сильною, енергійною та задоволеною.

2. **Психологічний добробут:** поясніть їм, що до психологічного добробуту входить здатність керувати своїми емоціями та стресом, мати позитивні стосунки з іншими та відчувати себе задоволеними. Наприклад, розмовляйте про важливість відпочинку, вміння вирішувати проблеми та підтримки важливих відносин.

3. **Соціальний добробут:** поясніть їм, що соціальний добробут означає мати підтримку та зв'язки з іншими людьми. Поясніть, що добрі стосунки з друзями та родиною, можливість допомагати іншим і взаємодіяти з різними людьми допомагає створювати відчуття приналежності та задоволення.

4. **Емоційний добробут:** поясніть, що емоційний добробут означає вміти розуміти, виявляти та керувати своїми емоціями. Поділіться прикладами, як можна розвивати позитивний спосіб мислення та вміння впоратися зі стресом.

Під час пояснення поняття добробуту підліткам важливо використовувати мову, яка вони розуміють, і приклади з їхнього повсякденного життя. Також слід підкреслити, що добробут - це не

лише відсутність проблем, але й активний процес розвитку та забезпечення гармонії в різних аспектах життя.

Усвідомлення зазначених понять відбувається у процесі навчання, зокрема – у процесі самопізнання та самовдосконалення. Маємо враховувати, що кожному учневі притаманний свій стиль навчання. Розрізнити їх можна за класифікацією Девида Колба [5]:

1) Мрійник: поєднання споглядання та конкретного досвіду. Діти, схильні до цього стилю навчання, мають гарно розвинену уяву, з легкістю генерують креативні ідеї і часто намагаються подивитися на ситуацію під різними кутами. Ці діти часто зацікавлені міжлюдськими та особистісними аспектами.

2) Мислитель: мікс умоглядного спостереження та абстрактної концептуалізації. Діти, які належать до цього типу, для розуміння певної теми радше скористаються фактами та базовими поняттями, ніж задовольняться абстрактним і незрозумілим поясненням. Логіку власних ідей перевіряють не на практиці, а користуючися відомими аргументами, які дозволяють переконатися у правильності судження.

3) Прагматик: поєднання абстрактної концептуалізації та активного експериментування. Учні-прагматики при вирішенні складних питань не розглядають альтернативні варіанти, а обирають єдине правильне рішення. Звісно, те, яке є правильним на їхню думку. Частіше надають перевагу вирішенню суто технічних проблем, ніж міжособистісним чи соціальним справам.

4) Прагматик: поєднання абстрактної концептуалізації та активного експериментування. Учні-прагматики при вирішенні складних питань не розглядають альтернативні варіанти, а обирають єдине правильне рішення. Звісно, те, яке є правильним на їхню думку. Частіше надають перевагу вирішенню суто технічних проблем, ніж міжособистісним чи соціальним справам.

Ще одна класифікація належить Пітеру Коні та Алану Манфорду. Вони розрізняють такі стилі навчання: активісти, рефлексори, теоретики, прагматики. Перевірити свій стиль навчання можна, перейшовши за кодом:



Проаналізуємо декілька навчальних стратегій, які сприяють розвитку в здобувачів освіти навичок самопізнання та самовдосконалення. Цікавою є практична вправа по створенню навчальних метафор. Наприклад, пропонуємо школярам дати відповідь на таке питання: «Якщо навчання було б рослиною, як ви б

його поливали?» Варіанти можуть бути різними: щоденно, систематично, дозовано, у відповідності до потреб тощо.

Пропонуємо приклади інших навчальних метафор:

Навчання як подорож: «Навчання подібне до подорожі, де кожен урок – це нова зупинка, а знання – це карта, що веде вас до вашого місця призначення».

Розвиток навичок як будівництво: «Вивчення нової навички схоже на будівництво будинку. Спочатку ви ставите фундамент, потім піднімаєте стіни та облаштовуєте інтер'єр»

Самовдосконалення як формування глини: «Самовдосконалення нагадує роботу скульптора, який ліпить образ з невидимого клаптика глини, поступово вдосконалюючи його форму та структуру».

Навчання як готування страви: «Вивчення нового предмету або навички – це ніби готувати страву. Ви додаєте інгредієнти знань та розуміння, мішаєте їх, щоб отримати смачний результат».

Завдання як загадки: «Навчальні завдання схожі на загадки, які вам потрібно розгадати. Із кожною новою задачею ви розкриваєте таємницю».

Розвиток навичок як спорт: «Розвиток навичок схожий на тренування у спорті. Щоденні вправи та робота над собою допомагають покращувати результати».

Навчання як мистецтво мислення: «Вивчання – це мистецтво мислення. Ви створюєте картину знань та ідеї, розташовуючи їх на полотні розуму».

Навчання як лісова стежка: «Навчання - це подорож ліською стежкою. Іноді вам доводиться вибирати, куди іти, а іноді ви натрапляєте на чудові місця, які вас навчають».

Розвиток навичок як плетіння килиму: «Розвиток навичок схожий на плетіння килиму. Ви поступово додаєте нові нитки та структуруєте їх, щоб створити впізнавану картину».

Самовдосконалення як камінь, що шліфується рікою: «Самовдосконалення – це подібне до каменя, який обтікає ріка. Час та вплив ріки поступово роблять його гладким і красивим.»

Самопізнання як подорож до власного "я": «Самопізнання подібне до подорожі до центру лабіринту, де кожен

Самовдосконалення як розквіт квітки: «Самовдосконалення схоже на розквіт квітки. За допомогою правильного догляду і зусиль ви ростете та цвіте».

Такі метафори та аналогії можуть допомогти учням легше уявити і розуміти процес навчання та самовдосконалення.

Що стосується самопізнання, то можемо запропонувати підліткам такі практичні вправи:

1. Щоденний журнал самопізнання:

- Почніть щоденник, в який будете записувати свої думки, почуття, досягнення та навіть помилки.
- Під час запису спробуйте задуматися над своїми переконаннями, цінностями та життєвими цілями.

2. Медитація на свідоме спостереження:

- Візьміть кілька хвилин щодня для медитації.
- Спрямуйте увагу на свої думки, емоції та тілесні відчуття, спостерігаючи їх без суджень.

3. Лист до самого себе:

- Напишіть лист до себе, у якому ви відображаєте свої сильні сторони, досягнення та цілі.
- Також відобразіть труднощі, з якими ви зіткнулися, і шляхи, якими ви змогли їх подолати.

4. Аналіз власних дій:

- Регулярно вивчайте свої дії та реакції на різні ситуації.
- Спробуйте зрозуміти, як ваші дії впливають на ваші взаємини з іншими та на ваше власне самопочуття.

5. Саморефлексія після подій:

- Після важливих подій або розмов приділіть час для саморефлексії.
- Питайте себе, які враження вони залишили у вас, що ви відчули під час цих подій і як вони вплинули на ваше бачення себе та інших.

6. Розмова з близькими людьми:

- Обговоріть свої думки, почуття та цінності з друзями або родиною.
- Послухайте їхню точку зору на вашу особистість, це може відкрити нові перспективи на вашу власну самопізнання.

Такі вправи допоможуть підлітку краще зрозуміти себе, власні думки та почуття, що, в свою чергу, дозволить йому розвиватися як особистості й досягати більшої гармонії з собою.

Практичні вправи щодо самовдосконалення можуть бути такими:

1. Поставте конкретні цілі:

- Визначте, що саме ви хочете поліпшити у собі.
- Сформулюйте ці цілі конкретно, вимірювано і досяжно.

2. Розвивайте нові навички:

- Оберіть нову навичку або навчіться чому-небудь новому.
- Регулярно відводьте час для вдосконалення цієї навички хоча б всього лише декілька хвилин на день.

3. Створіть план дій:

- Складіть план дій, який допоможе вам досягти своїх цілей.
- Розбийте ці цілі на конкретні кроки і визначте строк досягнення кожного з них.

4. Працюйте над розвитком особистості:

- Вивчайте нові ідеї, концепції та точки зору.
- Постійно прагніть розширювати свій світогляд і розуміння світу.

5. Займіться фізичною активністю:

- Регулярно займайтеся спортом або фізичною активністю.
- Фізичне здоров'я і добре самопочуття впливають на загальний стан емоційного і психологічного благополуччя.

6. Ведіть щоденник самовдосконалення:

- Записуйте свої досягнення, відкриття та враження в щоденнику.
- Вивчайте свої записи, щоб зрозуміти, які зміни ви вже зробили та які кроки ще потрібно зробити.

7. Практикуйте медитацію або упорядкування думок:

- Відведіть кілька хвилин на день для медитації або розслаблення.
- Спробуйте очищати свій розум від негативних думок і зосереджуватися на позитивних аспектах вашого життя.

Уважаємо за необхідне наголосити на тому, що одне із завдань курсу «Здоров'я. Безпека. Добробут» полягає в тому, щоб сформуванню у здобувачів освіти адекватну самооцінку, оскільки вона відіграє ключову роль у розвитку особистості школяра. Цей процес не лише визначає сприйняття самого себе, але й впливає на мотивацію, навчання та соціальну адаптацію. Формування здорової самооцінки є завданням як школи, так і сім'ї.

Самооцінка – це психологічне й емоційне відчуття себе, віра в себе, оцінювання особою самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Самооцінка може бути адекватною та неадекватною залежно від того, як вона співвідноситься з реальними проявами людини.



За результатами опитування, 59% підлітків віком від 11 до 18 років мають адекватну самооцінку. Таке сприйняття допомагає раціонально співвідносити свої можливості з життєвими викликами й завданнями. Натомість мати неадекватну самооцінку — це ніби дивитися у криве дзеркало. Це спотворює внутрішній світ людини, впливає на її мотивацію, і тому перешкоджає гармонійному розвитку особистості. Таку неадекватну самооцінку має 41% українських підлітків; 36% з них — занижену. Занижена самооцінка робить людей невпевненими і розгубленими, менш активними, вони схильні підпадати під вплив інших. Це також призводить до того, що люди не можуть адекватно сприймати критику».

Важливо розуміти, як формується самооцінка. Вважається, що самооцінка «виробляється» внаслідок комплексу неповноцінності. Принаймні так вважав австрійський психолог та психіатр Альфред Адлер. За його теорією, комплекс неповноцінності — ледь не вроджена «недуга», властива кожній дитині. Тобто, маленька людина бачить, що сильні та великі батьки можуть все, чого вона не може зробити сама. І саме комплекс неповноцінності, розвинений внаслідок усвідомлення такої правди життя, ніби підштовхує людину розвиватися, щоб врешті дійти «повноцінності».

На думку Адлера [4], формування самооцінки починається в період, коли дитина залежить від батьків. І за умови здорового прагнення вирости та здорового розвитку формується адекватна самооцінка.

Сприятливі умови для формування адекватної самооцінки — це коли дорослі враховують потреби дитини, не тиснуть на неї, уникають вимагати від неї того, що вона зробити не може через свої вікові особливості.

І навпаки, якщо на сина чи доньку постійно тиснути, пригнічувати та принижувати, вимагати нездійсненого, — врешті сформується занижена самооцінка.

Саме так: один з основних чинників формування самооцінки дитини — це поведінка її батьків. Розуміння цього факту призводить нас, педагогів, до необхідності проводити батьківський всеобуч та пояснювати батькам їхню роль у формуванні характеру та самооцінки власної дитини.

А школярам ми можемо запропонувати практичні вправи, що сприяють формуванню адекватної самооцінки:

- 1) Чи було у вас так, що ви переоцінили себе, взялися за роботу, яку не змогли виконати? Що б ви порадили людині, яка опинилася в подібній ситуації?
- 2) Складіть список порад, які допоможуть підвищити самооцінку.
- 3) Проаналізуйте наслідки поведінки людини з завищеною/заниженою самооцінкою.

Одне із завдань полягає в створенні «Порадника з підвищення самооцінки». Наприклад, він може включати такі пункти:

1. Зосереджуйтеся на позитивних думках

Пам'ятайте, що ви – особлива, єдина в своєму роді людина, яка заслуговує на любов і повагу – від інших і від себе. Що б ви не робили, знаходьте, за що себе можна похвалити.

2. Поставте реалістичні цілі і досягайте їх

Напишіть собі список цілей, яких хотіли б досягнути, продумайте кроки, які поступово наближуватимуть вас до мети – і вперед. Це дуже ефективний спосіб підняти самооцінку, адже кожна досягнула вами ціль – навіть маленька – доводитиме, що ви здатні на більше, ніж думали.

Але важливо ставити реалістичні цілі. Якщо ваша ціль буде занадто складною чи нереалістичною, вимагатиме нереальних затрат часу і ресурсів – це ще більше знизить вашу самооцінку. Також мета має бути чіткою і не розмитою: наприклад, не «стати ідеальним кухарем», а «навчитися готувати усі страви з такої-то кулінарної книги».

3. Турбуйтеся про своє здоров'я

Турбота про себе і свій фізичний стан допоможе вам покращити самооцінку. Чим здоровішими духом і тілом ви будете, тим більше шансів, що ви будете задоволені собою. При цьому піклуватися про свій фізичний та психічний стан не означає намагатися довести своє тіло до досконалості – головне робити все можливе, щоб почуватися здоровим.

4. Озирніться на свої досягнення

Багато людей у потоці рутини і постійної самокритики забувають, що їм є чим гордитися. Не концентруйтеся постійно на певних своїх

невдачах. Повірте, невдачі є у кожного. Проте їх можна обернути собі на користь, вважати пройденим уроком, з якого можна зробити висновки на майбутнє.

Натомість озирніться назад і згадайте усі свої досягнення – як великі, так і маленькі. А ще краще – візьміть листочок паперу і запишіть їх. У список варто включити як, приміром, закінчення університету чи отримання омріяної роботи, так і успіхи у вашому хобі, вміння гарно готувати, хороші навички тайм-менеджменту, кількість прочитаних книг тощо.

5. Робіть те, що вам подобається

Щодня виділяйте хоч трохи часу, щоб робити те, що робить вас щасливими. Це може бути приготування їжі, читання, фізичні вправи, садівництво, перегляд фільмів, душевна розмова з рідними або друзями чи будь-що інше, що викликає у вас приємні емоції. Також можете експериментувати з новими видами діяльності. Ті речі, які приносять вам насолоду, робитимуть вас щасливішими і допоможуть підняти самооцінку.

6. Допмагайте іншим

Як би дивно це не звучало, але допомогти собі підняти самооцінку може допомога іншим. Ви відчуєте, що можете бути корисними, впливати на певні ситуації і покращити якість життя інших людей чи тварин. Для цього можна зайнятися волонтерством, долучитися до роботи однієї з громадських організацій, яка, наприклад допомагає людям у будинку для літніх, дітям в інтернатах, хворим людям або притулкам для тварин, опікується станом навколишнього середовища тощо.

7. Коригуйте свої уявлення про себе

Оцінюйте себе такими, якими ви є зараз, а не були колись. Наприклад, ви колись були сильними у математиці, а зараз ледве обчислюєте площу свого будинку. Раніше ви могли витримувати двогодинні тренування, а зараз ледве змушуєте себе витратити 10 хвилин вранці на прості фізичні вправи.

Потрібно не зациклюватися на минулому, а налаштувати свої уявлення про себе, щоб вони відповідали реаліям вашого поточного життя. Прийміть себе такими, якими ви є зараз, і вже відштовхуючись від цього ви зможете спланувати, як би ви хотіли змінити себе на краще у майбутньому.

8. Відмовтеся від надмірної самокритики

Самокритика повинна бути конструктивною і не надмірною. Припиніть займатися самобичуванням і сварити себе за кожную помилку чи невдачу. Адже таке "поїдання себе зсередини" не лише заважає підвищити самооцінку, а й змушує вас зациклитися на негативі і забирає у вас багато енергії та часу.

9. Відмовтеся від ідеї досконалості

Ніхто не ідеальний. Досконалість – це штучне поняття, яке нам нав'язує суспільство. Ми можемо безкінечно витратити ресурси свого життя у погоні за спробою зробити себе ідеальними, а не діставшись до цієї недосяжної мети, дивуватися, чому це у нас така низька самооцінка.

Порівнюйте себе лише із собою вчорашнього зразка, радійте успіхам і помічайте позитивні зміни у собі. І тоді вам ще більше захочеться розвиватися і ставати такими, якими ви хотіли б себе бачити. І це допоможе не лише підвищити самооцінку, а й загалом покращити якість вашого життя і зробити вас щасливішими.

10. Припиніть порівнювати себе з іншими

Кожна людина унікальна, і якщо порівнювати себе з іншими людьми, співставляти свої успіхи з успіхами інших – це лише вбиватиме вашу самооцінку. Адже якими чудовими ви не були б, завжди знайдеться хтось, хто робить щось краще за вас, вміє щось краще за вас. Так само завжди знайдеться хтось, хто вміє чи робить щось гірше за вас. Але, як ми уже писали у попередньому пункті, ви повинні себе порівнювати лише із собою вчорашніми. Самостійно підвищити свою самооцінку – нескладно, головне мати бажання і зробити перший крок у правильному напрямку.

Отже, розвиток потреби у самопізнанні та самовдосконаленні є ключем до досягнення добробуту. Ці процеси сприяють не лише професійному та особистісному зростанню, але й забезпечують загальний баланс і гармонію в житті. Постійне самопізнання та прагнення до кращого допомагають людині залишатися успішною, здоровою та задоволеною життям.

В умовах сучасного світу, де зміни відбуваються дуже швидко, ці навички стають ще більш необхідними. Здатність глибоко розуміти себе та постійно вдосконалюватись допомагає не тільки досягти успіху, але й підтримувати внутрішню гармонію та задоволення від життя. Самопізнання допомагає людині зрозуміти свої сильні і слабкі сторони, що є основою для ефективного прийняття рішень та

управління емоціями. Самовдосконалення, у свою чергу, стимулює постійний розвиток навичок і знань, відкриваючи нові можливості та забезпечуючи довгостроковий успіх.

Ці процеси разом сприяють досягненню високого рівня добробуту, який включає фізичне та психологічне здоров'я, професійну реалізацію та гармонійні соціальні стосунки. У сучасному світі, де зміни відбуваються надзвичайно швидко, здатність адаптуватися та постійно вдосконалюватись стає запорукою успішного і задоволеного життя. Таким чином, розвиток потреби у самопізнанні та самовдосконаленні є невід'ємною складовою особистісного розвитку, що сприяє всебічному добробуту і допомагає кожному з нас досягти своїх найвищих потенціалів.

Список використаних та рекомендованих джерел

1. Вороніна Альона. Як підняти самооцінку і стати впевненішими у собі: 10 порад, які підійдуть кожному. URL : <https://news.glavred.net/kak-podnyat-samoocenku-i-stat-uverennee-v-sebe-10-sovetov-kotorye-podoydut-kazhdomu-10342844.html>.
2. Мироненко М. О. Здоров'я, безпека та добробут. Тема: Добробут. На урок. URL : <https://naurok.com.ua/test/zdorov-ya-bezpeka-ta-dobrobut-tema-dobrobut-1756038.html>
3. Попович І. С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ: «ГНОЗІС», 2010. Т. 12, ч. 3. С. 326–333.
4. Попович І. С. Соціальні очікування особистості як регулятор соціально-психологічної реальності. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психол. імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 1. Вип. 44. Київ : Фенікс, 2016. С. 138–143.
5. Чотири стилі навчання Девида Колба. *Освіта нова*. URL : <https://osvitanova.com.ua/posts/3531-chotyry-styli-navchannia-devida-kolba>.
6. Що таке адекватна самооцінка і звідки вона береться. URL : <https://supportme.org.ua/depression-anxiety-and-mental-health/self-esteem>.
7. Якимова І.О. Психологічні особливості розвитку самопізнання обдарованих підлітків : Методичні рекомендації. Київ : Інститут обдарованої дитини. 2014. 24 с.

2.3. ФІНАНСОВО ГРАМОТНИЙ СПОЖИВАЧ. ДОБРОБУТ ДОМАШНЬОГО ГОСПОДАРСТВА

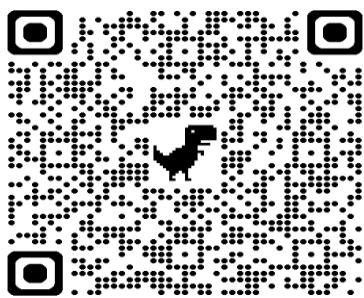
Оксана Сотула, кандидат економічних наук, методист лабораторії природничо-математичних дисциплін КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

Фінансова культура – це невід’ємна частина загальної культури суспільства. Фінансова культура в широкому сенсі є навичками кількох поколінь поводитися з грошима. Рівень фінансової культури людей свідчить про рівень розвитку країни. Сучасні дослідження щодо рівня фінансової грамотності та фінансової культури населення показують, що громадяни багатьох країн світу, і в тому числі України, не володіють достатнім рівнем фінансових знань.

Фінансова грамотність потрібна не лише тим, хто володіє значними статками. Фінансових потрясінь зазнають всі – і ті, хто має обмежений бюджет і ті, хто має значний запас фінансової міцності. Розвиток фінансової грамотності є складовою забезпечення здоров’я, безпеки та добробуту, оскільки, як мінімум, зменшує стрес, що відчувається від втрати або нестачі грошей.

Фінансова грамотність – вміння застосовувати наявні фінансові знання і навички, щоб приймати обґрунтовані та ефективні рішення і отримувати максимальну користь від управління своїми фінансовими ресурсами.

Фінансові цілі людей індивідуальні, вони визначаються життєвими умовами, соціальним статусом, часовими рамками, тощо. Вони можуть бути складними, вимагати багато часу і зусиль.



ЗАВДАННЯ 1.

Перейдіть за QR кодом, перегляньте відео про встановлення розумних фінансових цілей. Обговоріть процес встановлення цілей, планування та контролю за фінансовим життям.

Але високий рівень фінансової грамотності спростить не тільки процес досягнення особистих фінансових цілей людини, а й забезпечить життєвий цикл суспільства загалом. Підвищення рівня

життя окремого громадянина, його впевненість в майбутньому – це стабільність економіки і суспільства в цілому.

Нормальне існування і розвиток людини можливі лише за умови безперервного споживання нею матеріальних і духовних благ, отже, виробництво останніх у суспільстві також повинно бути неперервним. Рівень добробуту населення є тим фактором, який стримує або сприяє людському розвитку, створюючи додаткові стимули або обмежуючи можливості населення в цілому щодо реалізації активної поведінки.

Добробут населення – це основний показник оцінки ефективності впровадження соціально-економічної політики держави. Зростання суспільного добробуту населення залежить від задоволення потреб людей, рівень яких стрімко зростає та якісно змінюється. Під поняттям «добробут населення» розуміють умови життя, за яких забезпечуються всі необхідні потреби людини.

Саме сукупність матеріальних, соціальних та духовних умов відображає рівень та якість життя населення [1].

Добробут населення як базова категорія економічної політики держави – явище багатогранне. Він включає: доходи, умови праці та побуту, обсяг і структуру робочого та вільного часу, показники культурного та освітнього рівня, здоров'я та екології, тощо (див. Рис. 1).

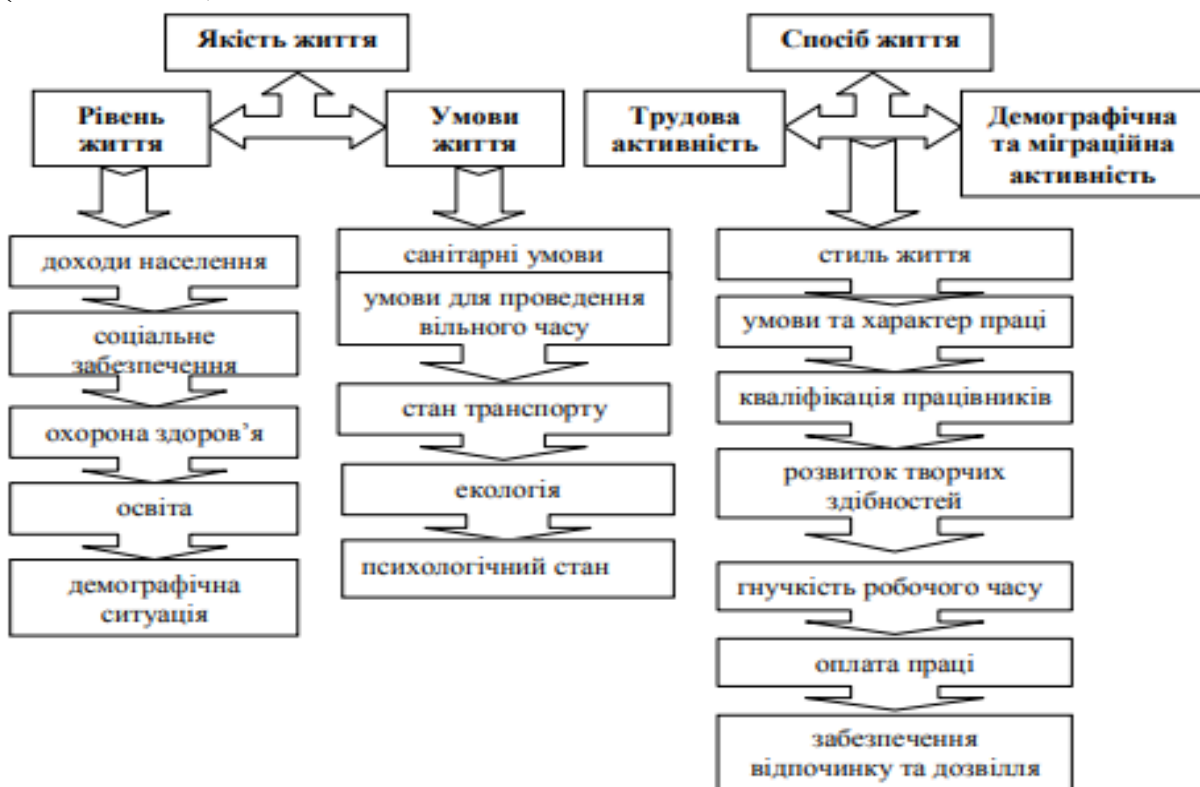


Рис. 1. Складові добробуту населення [2]

Добробут у суспільстві розподілений нерівномірно. Одні групи населення мають вищий рівень життя, інші – ні. У суспільних науках послуговуються поняттям «соціально уразливих груп», тобто груп, що мають потенційно нижчі можливості реалізувати себе на ринку праці, нижчий рівень доступу до суспільних та індивідуальних благ.

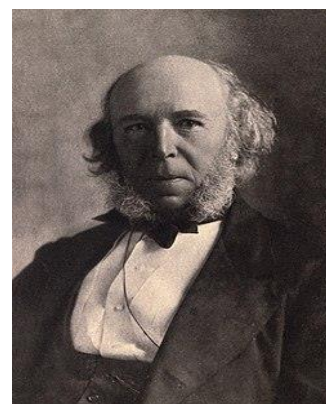
Бідність існує у кожній, навіть багатій і соціально розвиненій країні світу. Бідність досліджували філософи, економісти, політики, соціологи, юристи, психологи й представники інших наук. Одні уявляли бідність як неминучість будь-якого суспільства, як вічну суперечність, джерело технічного прогресу й соціальних потрясінь; інші вбачали в бідності соціальне зло, властиве самій природі людини, некомпетентність влади вирішити цю проблему, соціальне дно, коли бідність породжує бідність і призводить до деградації людини як особистості.



ЗАВДАННЯ 2.

Перейдіть за QR кодом, перегляньте відео та обговоріть: «Що таке бідність?», «Що треба зробити, щоб подолати бідність?»

Проте, англійський вчений Г. Спенсер визначав бідність як позитивне і закономірне явище, яке стимулює людський розвиток. Він виходив з думки, що допомога бідним обмежує самостійність людини. А втручання держави у природний розвиток суспільства є недоцільним оскільки стимулює пасивність населення.



Герберт Спенсер

Проблемне питання 1.

А як ви ставитеся до думки Г. Спенсера? Чи має держава юридичні зобов'язання по відношенню до людей, які живуть у бідності.

Залежно від того, які потреби людини здатні задовольнити, виділяють три види бідності:

- абсолютна бідність – стан, за якого людина на свій дохід не здатна задовольнити навіть базисні потреби в їжі, житлі, одязі, теплі, або здатний задовольняє тільки біологічну виживаність;
- відносна бідність – неможливість підтримувати гідний рівень життя, або деякий стандарт життя, прийнятий у певному суспільстві.

Відносна бідність показує те, наскільки певна людина бідна порівняно з іншими людьми;

– суб'єктивна бідність – базується на оцінках власного положення самими людьми, що відчують, чого не мають достатньо, щоб жити, самі для себе визначають рівень бідності [3].

Економісти, які вивчають ринкову економіку, виходять з того, що середня схильність до заощадження доходів заради майбутнього споживання збільшується в міру зростання цих самих доходів. І навпаки, чим бідніші люди, тим менше вони можуть робити заощадження, менше піклуються про своє майбутнє.

У бідніших країнах світу, де більша частина доходів витрачається на задоволення поточних, часто невідкладних потреб, загальні національні заощадження виявляються нижчими. Але низькі заощадження перешкоджають зростанню внутрішніх інвестицій, без яких неможливо покращити ефективність економіки – а відтак підвищити доходи населення. Так виникає «замкнене коло бідності» (див. Рис. 2)



Рис. 2. «Замкнене коло бідності».

Проблемні питання 2-3.

Чи передається бідність у спадок?

Чи може якісна освіта допомогти розірвати «замкнене коло бідності»?

До аналізу причин бідності треба підходити комплексно і системно. Тільки в «Енциклопедії світової бідності» зазначено 25 різних причин цього феномену: безробіття, класова структура, корупція, інфляція, банкрутство, економічна лібералізація, приватизація, глобалізація, неолібералізм, рецесія тощо [4].



Вивчити диференціацію життєвого рівня населення України можна за даними сайту Державної служби статистики України: <https://www.ukrstat.gov.ua/>

Багато людей стикаються з фінансовими труднощами і живуть від зарплати до зарплати і часто дивуються, чому їм ніяк не вдається позбутися бідності. Одним із шляхів покращення свого фінансового стану є планування власного бюджету.

Бюджет (від англ. Budget – капшук, сумка, шкіряний мішок) – схема доходів і витрат певної особи, яка встановлюється на певний період часу.

Походження терміну пов'язують із Англією, де канцлер казначейства (міністр фінансів), виступаючи в парламенті з інформацією про майбутні доходи та видатки держави, відкривав свій шкіряний портфель, або мішок, де містився звіт про стан державних фінансів. Пізніше цей звіт дістав назву «budget», яка потім перейшла і в інші країни, означаючи державний розпис доходів та видатків, або зведений кошторис.

Сімейний бюджет – це план регулювання грошових доходів і витрат сім'ї, що складається зазвичай на місячний строк у вигляді таблиці, баланс сімейних доходів і витрат, фінансовий план, доходи і витрати родини за певний період часу

Планування бюджету – один із найважливіших інструментів управління фінансами. Планування допомагає раціонально розподіляти кошти та уникати непередбачуваних ситуацій.

Традиційно виділяють три типи сімейного бюджету:

- спільний,
- спільно - роздільний (пайова участь)
- роздільний.

Кожен з них має свої переваги і недоліки, і лише самі члени можуть вибрати, який варіант їм більше підходить.

Спільний бюджет – це найпоширеніший тип сімейного бюджету. При такому способі поділу грошей, всі кошти, зароблені членами сім'ї, складаються разом, а потім обоє вирішують, як і на що витратити гроші. Ідея спільного бюджету прийшла до нас з патріархальних сімей, де чоловік працював, а жінка вела господарство.

Спільно – роздільний (пайовий) в даний час набуває все більшої актуальності. Для цього треба спочатку розрахувати, скільки грошей родина витрачає щомісяця на харчування, комунальні платежі, господарські витрати та інші потреби. Далі ця сума розподіляється між членами сім'ї або навпіл, або в співвідношенні, яке сім'я вважатиме справедливим. Таким чином, у кожного залишаються особисті гроші, які можна витратити на власний розсуд.

Роздільний бюджет в нашій країні не часто застосовується в чистому вигляді. Цей стиль сімейного планування прийшов до нас із Заходу, тут кожен член сім'ї самостійно розпоряджається власними доходами. Такий тип розподілу грошей більше прийнятий серед пар, в яких обоє з подружжя мають досить високий дохід.

Сімейний бюджет складається з двох частин: доходи і витрати сімей.

Доходи бюджету - це загальна сума грошових коштів і матеріальних благ, зароблених або одержуваних людьми за певний період. Усі сімейні доходи поділяються на чотири групи (див. Рис. 3).

Перша й основна група сімейних грошових доходів - це доходи від поточної діяльності.

Друга група – доходи від активів. До них належать надходження, які члени сім'ї отримують без будь-якого втручання та застосування власної робочої сили. Такі доходи людина отримує, незважаючи на те, працює вона чи ні. Сюди відносять доходи від надання в оренду майна, надходження від інвестицій на фінансовому ринку (вкладень в акції, корпоративні облігації, облігації внутрішньої державної позики, депозитні сертифікати банків та інші цінні папери), проценти за депозитами та інше.

Третя група грошових доходів сім'ї - соціальні доходи. Складається з пенсій, допомог, стипендій та інших соціальних і виплат членів родини державою, підприємствами, установами і організаціями.

Четверта група – інші доходи. Такі доходи мають, здебільшого, одноразовий або випадковий характер і зазвичай суттєво не впливають на сімейний бюджет. Хоча в окремих випадках їхній вплив може бути суттєвим (отримання спадщини, значний авторський гонорар чи виграш у лотерею тощо).

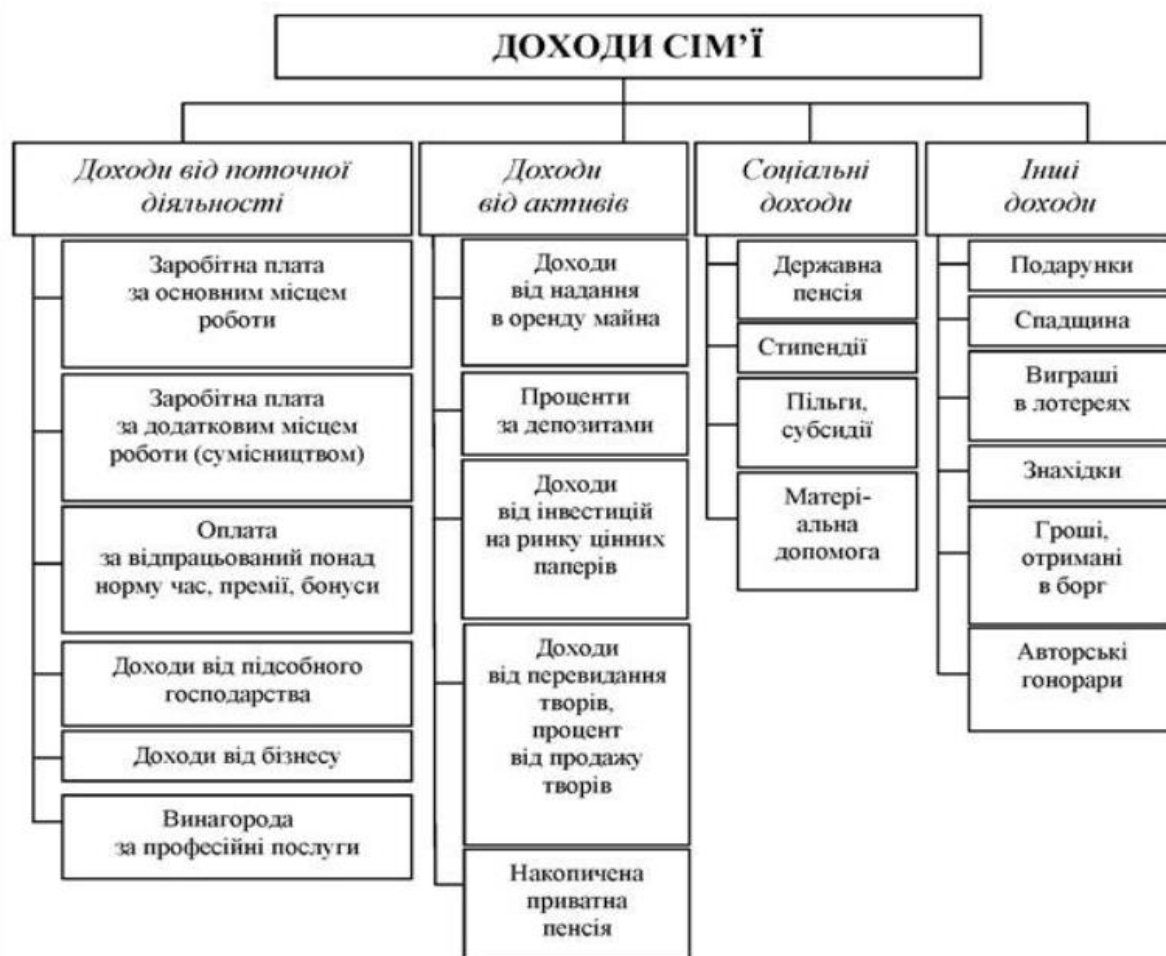


Рис. 3. Доходи сімейного бюджету

Витрати сімей – це використання коштів на певні потреби. Витрати сім'ї здійснюють члени родини з метою забезпечення її життєдіяльності.

Витрати сімейного господарства розподіляють за такими ознаками (див. табл. 1.).

Очікувані – витрати, які сім'я має намір здійснити у відповідний момент часу або з певною періодичністю (наприклад, оплата комунальних послуг, навчання, харчування).

Непередбачені (випадкові) – витрати, які сім'я не мала наміру здійснювати, тобто це витрати, які виникли спонтанно (наприклад, витрати на ремонт будинку, який зазнав пошкоджень у результаті стихійного лиха).

Грошові – витрати, які потребують здійснення грошових платежів – як готівкових, так і безготівкових.

Ознаки класифікації витрат сім'ї

За характером появи	Очікувані Непередбачені
За формою здійснення	Негрошові Грошові
За періодичністю	Тимчасові Постійні
За можливістю споживання	Споживчі Неспоживчі
За черговістю здійснення	Первинні Вторинні

Негрошові – витрати, які не передбачають здійснення грошових платежів, а їх обсяг визначається вартістю тих речей, предметів і продуктів харчування, які передані як допомога чи дарування родичам, знайомим та іншим особам.

Постійні витрати – витрати, які сім'я здійснює постійно, як на даний час, так і в майбутньому. Прикладом постійних витрат можуть бути витрати на одяг, харчування, оплату комунальних послуг тощо.

Тимчасові витрати – витрати, які в майбутньому можуть зникнути (оплата послуг дитсадка, плата за навчання та ін.).

Споживчі – це витрати сім'ї і окремих її членів на купівлю продуктів харчування, алкогольних та тютюнових виробів, непродовольчих товарів, на оплату комунальних послуг, одягу та взуття, меблів, предметів домашнього побуту, побутової техніки, товарів для щоденного обслуговування житла, витрати на охорону здоров'я, транспорт, зв'язок, відпочинок та культуру, освіту тощо. До цієї групи додатково включаються: вартості спожитих членами сім'ї продовольчих товарів, отриманих з особистого підсобного господарства, в порядку самозаготівель або подарованих родичами та іншими особами; вартість куплених продуктів харчування, для годування домашніх тварин та непродовольчих товарів для них. Усі ці витрати сім'ї є споживчими незалежно від місця їх здійснення (у торгівельній мережі, зі складу підприємства, організації, на ринку чи в окремих громадян).

Неспоживчі – включають витрати, пов'язані з веденням особистого підсобного господарства (купівля насіння, добрив, сільськогосподарського реманенту тощо), грошову і негрошову допомогу родичам та іншим особам, витрати на купівлю нерухомості, на будівництво і капітальний ремонт житла та господарських будівель,

на придбання акцій, сертифікатів, валюти, вклади до банківських установ, аліменти, обов'язкові податки (крім податку на доходи), збори та внески, повернені сім'єю борги, а також інші грошові витрати, які не згадувалися вище.

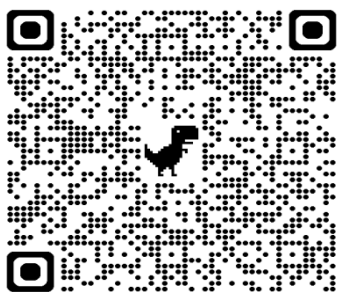
Первинні – витрати, які необхідно здійснити в першу чергу, щоб забезпечити існування сім'ї (витрати на проживання, харчування, лікування тощо).

Вторинні – витрати, без яких людина чи сім'я може підтримувати свою життєдіяльність (витрати на здійснення інвестицій, витрати на розваги і відпочинок, придбання автомобіля, яхти, виробів із дорогоцінних металів і каменів та інших предметів розкоші) [5].



Вивчити структуру витрат і ресурсів домогосподарств України (за даними вибіркового обстеження умов життя домогосподарств) можна за даними сайту Державної служби статистики України: <https://www.ukrstat.gov.ua/>

Сімейний бюджет складається у формі балансу доходів і витрат сім'ї на певний період.



ЗАВДАННЯ 3.

Перейдіть за QR кодом, перегляньте відео про принципи формування сімейного бюджету. Обговоріть ситуацію. А, з яких видів доходів та витрат складається ваш бюджет?

Чим раніше сім'я почне планувати сімейний бюджет, тим раніше привчиться до фінансової дисципліни. Більше не потрібно буде вдаватися до кредитів або позик до зарплати. У вас почнуть з'являтися зайві гроші, за допомогою яких ви зможете зайнятися інвестуванням і таким чином значно збільшити свої доходи. У вас буде менше необдуманих і спонтанних покупок.

Для ефективного планування і розрахунку сімейного бюджету потрібна інформація про фінансові дані минулих місяців. Щоб їх отримати, необхідно вести облік домашнього бюджету.

Крім того, потрібно враховувати «грошові» події майбутніх періодів: дні народження близьких, відпустка, різні свята, податкові виплати, кредити та інше. Для цього варто завести планувальник

справ. Нарешті, необхідно враховувати сезонність: перед різними святами, такими як Новий рік, Різдво, Великдень, тощо, ціни на продукти харчування зростають, ближче до літа, зазвичай дорожчає бензин, восени підвищуються витрати на дітей-школярів і студентів.

Планувати сімейний бюджет можна, як в Excel і в спеціальних програмах для ведення сімейного бюджету і особистих фінансів, так і просто склавши табличку доходів та витрат (див. табл. 2).

Для підтримання власної фінансової стабільності рекомендується створити фінансову «подушку безпеки».

Таблиця 2

Можливий варіант планування сімейного бюджету

Доходи		Витрати	
Заробітна плата	сума	Харчування	сума
Надходження від власного бізнесу	сума	Одяг, взуття, особиста гігієна	сума
Надходження від фрілансу	сума	Оренда житла, комунальні послуги, мобільний зв'язок, інтернет	сума
Отримана орендна плата	сума	Транспорт, пальне, автомобіль	сума
Пенсія, соціальна допомога та інші соціальні доходи	сума	Здоров'я та медичні послуги	сума
Гонорари	сума	Розваги та відпочинок	сума
Доходи від консультацій, приватних уроків тощо.	сума	Навчання	сума
Проценти за депозитами	сума	Побутові товари	сума
Отримані кредити	сума	Погашення боргів	сума
Страхові виплати	сума	Страхові платежі	сума
Податкові знижки	сума	Податки	сума
Дохід від операцій з цінними паперами	сума	Заощадження та інвестиції	сума
Інші надходження	сума	Інші видатки	сума
Разом надходжень	сума	Разом видатків	сума

Фінансова подушка безпеки — це резерв грошових коштів, який дозволяє людині якийсь час жити, не змінюючи звичного рівня життя, у випадку раптової втрати основного джерела доходу.

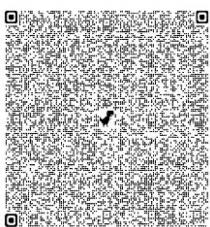
Така подушка дає відчуття стабільності та впевненості у завтрашньому дні. Вона дозволяє:

- пережити складні життєві ситуації (втрата роботи, хвороба тощо) без критичного погіршення рівня життя

- уникнути необхідності терміново запозичувати кошти під високі відсотки
- зберегти кредитну історію й уникнути прострочення платежів по кредитах
- скористатися вигідними пропозиціями й купити щось за знижкою
- відчувати себе більш впевненим та захищеним перед обличчям життєвих випробувань.

Розмір фінансової подушки залежить від конкретної життєвої ситуації. Однак є загальні рекомендації:

- 3-6 місячних доходів – мінімум для більшості людей. Дозволяє пережити тимчасову втрату роботи чи хворобу.
- 12 місячних доходів – оптимальний розмір подушки. Забезпечує комфорт і свободу прийняття рішень у кризовий період.
- 24 місячних доходів – максимально бажаний рівень. Дає можливість тривалий час жити коштом «подушки».



ЗАВДАННЯ 4.

Перейдіть за QR кодом, перегляньте відео про подушку безпеки. Дайте відповіді на питання, поставлені у відео. А якого розміру має бути ваша «подушка безпеки»?

Фінансова «подушка безпеки» – це інвестиція у ваш спокій та впевненість у завтрашньому дні.

Список використаних джерел

1. Odekon, M. (Ed.). Encyclopedia of World Poverty. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc. Retrieved from. 2006. URL: <https://book4you.org/book/563240/84538a> (дата звернення: 26.05.2024)
2. Красун А. Бідність в Україні та шляхи її подолання. Українська національна ідея: реалії та перспективи розвитку. 2008. № 20. С. 81–85.
3. Основи ведення власного та сімейного бізнесу. URL <https://financial.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/10/Lektsii-Osnovy-vedennia-vlasnoho-ta-simeynoho-biudzhetu-dlia-dystantsiynoho-navchannia.pdf> (дата звернення: 26.05.2024)
4. Поліщук В. Добробут населення: монографія. Київ, 2013. 226 с.
5. Чечель О. Базові критерії добробуту населення. *Інвестиції: практика та досвід*. 2011. URL: http://www.investplan.com.ua/pdf/1_2011/23.pdf (дата звернення: 26.05.2024)

2.4. ФОРМУВАННЯ М'ЯКИХ НАВИЧОК (SOFT SKILLS) У ХОДІ ВИВЧЕННЯ КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»

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

Концепція Нової української школи передбачає зміну ставлення педагога до своєї ролі, яка полягає не лише в тому, аби формувати особистість здобувача / здобувачки освіти, а й мотивувати його / її до самовдосконалення та максимального розкриття власних здібностей і талантів шляхом розвитку необхідних і актуальних нині навичок, зокрема гнучких (або м'яких – soft skills).

Поняття м'яких навичок (soft skills)

Моніторинг. Перед написанням цієї статті ми провели опитування серед учнів / учениць 5–9 класів трьох закладів загальної середньої освіти, один із яких – дистанційна школа. На запитання «Чи знаєте Ви щось про soft skills?» близько 1/3 (16 осіб) респондентів / респонденток відповіли «Так», а майже 2/3 (29 осіб) – зазначили, що вперше чують або нічого про це не знають.

Традиційно *soft skills (м'які навички)* визначають, як особисті невимірювані навички, необхідні для ефективної взаємодії з іншими особами та досягнення власної й суспільної цілі.

Види м'яких навичок (soft skills)

Комунікативні:

- уміння презентувати себе (самопрезентація),
- презентувати інформацію (ідеї),
- слухати й чути інших,
- переконувати,
- налагоджувати й підтримувати стосунки,
- виступати перед аудиторією тощо.

Командна робота:

- уміння співпрацювати з іншими,
- домовлятися,

- бути партнером у виконанні завдань,
- досягати спільних цілей.

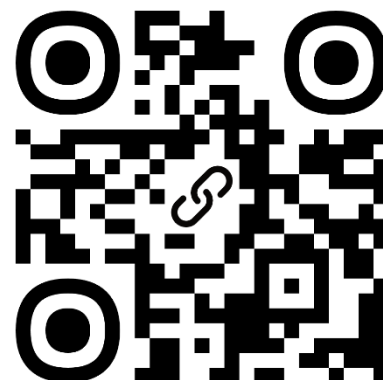
Навички мислення:

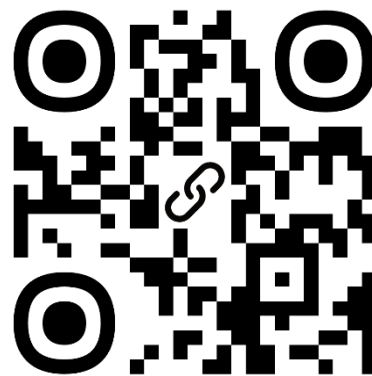
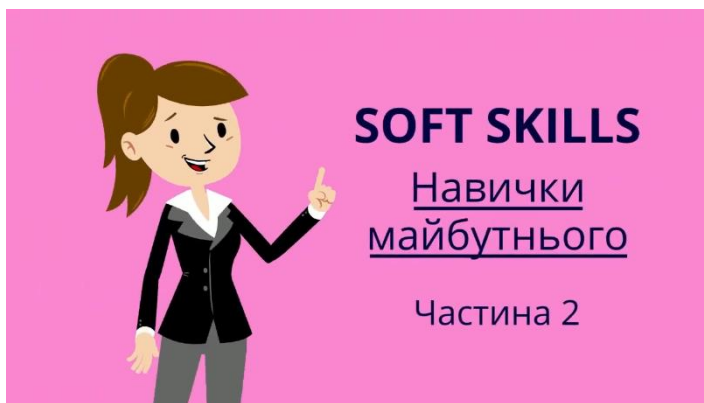
- аналітичного,
- креативного,
- критичного,
- логічного,
- проєктного,
- системного,
- структурного,
- тактичного й стратегічного,
- ухвалення рішень.

Управління собою:

- управління емоціями,
- управління стресом,
- управління власним розвитком,
- планування і цілепокладання.

Більше тут:





<https://1l.ink/XnaUY>

Етапи розвитку м'яких навичок (soft skills)

Розвивати soft skills можна шляхом реалізації трьох етапів.

Етап перший. Щоб опанувати soft skills, учасникам / учасницям освітнього процесу (педагоги, учні, їхні батьки) варто відповісти на запитання, які саме навички їм потрібні й для чого.

Етап другий. Коли учасники / учасниці освітнього процесу визначають, що саме мають намір опанувати та навіщо, варто обрати способи й засоби розвитку тих чи тих навичок. Окрім того, слід визначити активності в трьох категоріях та об'єднати їх у періоди. Наприклад:

– **формальне навчання** (книжки, тренінги, воркшопи, інші навчальні заходи та матеріали) допоможе засвоїти теоретичні засади та розпочати розвиток навички;

– **навчання за підтримки фахівців** (робота з учителем, тренером, практиком, особою, яка має успіхи в прояві й реалізації тієї чи тієї навички), що дає змогу трансформувати знання в уміння;

– **застосування на практиці** (виконання завдань, які передбачають застосування вмінь), що дає змогу розвивати, коригувати та відпрацьовувати вміння в навичку.

Етап третій. Моніторинг і діагностика результатів, які залежать від рівня сформованості нової навички. Найпоширеніші методи:

– спостереження (особисте та інших осіб) за результатами й фіксація (усно чи письмово) змін у досягненнях учасників / учасниць освітнього процесу;

– мотивація учасників / учасниць освітнього процесу до опанування нових навичок та вдосконалення чи масштабування наявних, що є ознакою ще однієї важливої навички – «самонавчання й саморозвиток».

Інструменти для розвитку м'яких навичок (soft skills)

Людина може бути талановитою або володіти багатьма актуальними в період її життя навичками, але, якщо вона не вірить у себе, то навряд чи реалізує себе вповні, – такого висновку дійшли тисячі людей на основі насамперед власного досвіду. Тож формування м'яких навичок (як і будь-яких інших) буде успішним для учня /учениці, який / яка має мотивацію до саморозвитку. Звісно, це залежить від багатьох факторів, але значною мірою – від учителя. Ось декілька **варіантів (методів)** розвитку навичок ХХІ століття, які може застосовувати педагог у роботі з дітьми.

Оцінка (самооцінка) сильних і слабких сторін: спочатку варто визначити в особі сильні та слабкі сторони, щоб зрозуміти, які м'які навички потребують розвитку.

Активна практика для вдосконалення вмінь, наприклад:

- логічні ігри,
- головоломки,
- ведення щоденника, аналіз своєї поведінки, ситуацій, пошук ефективних способів вирішення питань,
- участь у проєктах, у ході яких учасники разом із іншими особами виконують різні завдання.

Пошук нових викликів, які сприяють розвитку м'яких навичок.

Організація різних заходів (дебатах, диспутах, конференціях, тренінгах, фестивалях, форумах тощо) та участь у них.

Окрім того, пропонуємо на розгляд учителя орієнтовні **компоненти уроків (факультативних занять) з акцентом на розвиток м'яких навичок (soft skills).**

Орієнтовна тема	Вправи (методи) для досягнення очікуваних результатів (розвиток м'яких навичок (soft skills))
Виклики сучасності й можливості людини	<ul style="list-style-type: none"> – знайомство: вправа «Якби я був (-ла)...» – аналіз відеоролика про виклики сучасності – оцінювання можливостей: вправа «Мої сильні сторони і ті, які я хочу скоригувати» – моделювання різних ситуацій, пов'язаних із викликами: вправа «Театр» – вправа «Один виклик – дві можливості» – рефлексія: вправа «Павутинка»
Безпека особистості	<ul style="list-style-type: none"> – мотивація навчальної діяльності: шкала самооцінювання – окреслення поняття безпеки: метод «Мозковий штурм» – візуалізація (перегляд і аналіз відеоролика про безпеку людини) – вправа-дискусія «Клаптикова ковдра» змістовим наповненням пов'язані з питанням безпечних (небезпечних) умов для людини) – гра «Ідеї для безпечного простору» – вправа «Бачу. Думаю. Відчуваю» – рефлексія: вправа «Валіза»
Розвиток критичного мислення	<ul style="list-style-type: none"> – мотивація навчальної діяльності: «Сторітелінг» – складання хмари поняття «Критичне мислення» – вправа «Два – чотири – усі разом» – метод «Акваріум» (ситуація на формування критичного мислення) – зіставлення результатів з таксономією Б. Блума: метод «Кубик Блума» – рефлексія: вправа «Долоня»

Докладніше тут:



Додаткові умови для розвитку м'яких навичок (soft skills)

Варто відзначити, що рівень м'яких навичок та та інтенсивність їх прояву в здобувачів / здобувачок освіти залежить від багатьох умов, зокрема:

- уміння людини швидко адаптуватися до змін у її житті,
- готовність виходити із зони комфорту,
- здатність проводити самоаналіз (рефлексія),
- готовність змінювати свої ролі в житті, брати на себе роль лідера,
- уміння спостерігати за собою та іншими людьми, аналізувати їхні дії та мотиви тощо.

З огляду на вищевказане можемо стверджувати, що розвиток гнучких навичок в учнів / учениць визначений сучасними нормативними документами та відбувається з урахуванням багатьох факторів. У процесі його організації варто зважати, з одного боку, на готовність учасників / учасниць освітнього процесу до активної взаємодії, комунікації, саморозвитку й самореалізації, а з іншого – на змістове наповнення уроків і тем у ході вивчення курсу «Здоров'я, безпека та добробут». Урахування умов, зазначених у статті, значно сприяє формуванню м'яких навичок у здобувачів / здобувачок освіти. Тож нехай розвиток буде цікавим і продуктивним!

Список використаних джерел

1. Нова Українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи [електронний ресурс]. URL: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola>.
 2. Що таке hard skills і soft skills: як нас оцінює роботодавець. URL: <https://eduhub.in.ua/news/shcho-take-hard-skills-i-soft-skills-yak-nas-ocinyuye-robotodavec>.
 3. Soft-skills та критичне мислення. Які навчки знадобляться дітям у XXI столітті. URL: <https://suspilne.media/62334-soft-skills-ta-kriticne-mislenna-aki-navicki-znadoblatsa-ditam-u-xxi-stolitti/>.
 4. Смагіна Т. М. Зміщення акцентів з hard skills на soft skills в підвищенні професійної компетентності педагогів у системі післядипломної освіти // Розвиток професійної компетентності педагогів у системі післядипломної педагогічної освіти регіону: збірник матеріалів конференції / За ред. О. В. Пастовенського. Житомир, 2017. С. 21.
 5. Що таке soft skills та чому вони важливі: досвід фінтех-компанії. URL: <https://prohr.rabota.ua/shho-take-soft-skills-ta-chomu-voni-vazhlyvi-dosvid-finteh-kompaniyi/>.
-

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом КНЗ «ЧОПОПП ЧОР»
Зам. №1672 Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1