

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

**ДИДАКТИЧНІ ПАЗЛИ ДЛЯ ВИКЛАДАННЯ
ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я,
БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ» У 8 КЛАСІ НУШ**

Науково-методичний посібник

Черкаси – 2025

УДК 373,5,016:613/614
А 66

Рекомендовано до друку вченою радою КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради». Протокол № 2 від 29 травня 2025 року

АВТОР-УПОРЯДНИК:

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

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Назаренко Г. А. – доктор педагогічних наук, професор, проректор з науково-методичної роботи комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»;

Патяка Ю. В. – вчитель предметів «Здоров'я, безпека та добробут», «Основи здоров'я» Черкаської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 11 Черкаської міської ради Черкаської області

Андрющенко Т.К.

А 66 Дидактичні пазли для викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 8 класі НУШ. [наук.-метод. посіб.]. Черкаси : ФОП Кандич Світлана Григорівна, 2025. 72 с.

У посібнику представлено наукове підґрунтя, характеристику та приклади використання сучасних методів і прийомів навчання, які доцільні для роботи з учнями 8 класу Нової української школи під час викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Посібник побудований у форматі «дидактичних пазлів» – структурованих, взаємопов'язаних, проте гнучких елементів, які педагог може адаптувати до конкретного освітнього середовища, навчальних завдань і потреб учнів.

Посібник може бути використаний педагогічними працівниками закладів загальної середньої освіти, викладачами і студентами закладів вищої педагогічної освіти.

© Андрющенко Т.К., 2025.

© ФОП Кандич Світлана Григорівна, 2025.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ	
КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ».....	5
1.1. Мета й завдання інтегрованого курсу.....	5
1.2. Компетентнісний, діяльнісний та ціннісний підходи в інтегрованому курсі «Здоров'я, безпека та добробут».....	5
1.3. Міжпредметні зв'язки та інтеграційна природа курсу.....	9
1.4. Вікові особливості учнів 8 класу.....	10
1.5. Формування життєвих навичок: акценти у 8 класі.....	12
РОЗДІЛ 2. ДИДАКТИЧНІ ПАЗЛИ: МЕТОДИ І ПРИЙОМИ	
НАВЧАННЯ.....	13
2.1. Інтерактивні методи: рольові ігри, дебати, кейс-методи.....	13
2.2. Формат мініпроектів, досліджень, квестів.....	20
2.3. Використання візуалізацій: інфографіки, плакати, лепбуки.....	26
2.4. Елементи гейміфікації та «EdTech»-інструменти.....	32
2.5. Тестування як пазл компетентнісного підходу.....	35
2.6. Рефлексія як освітній пазл: формування усвідомлення.....	37
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ПАЗЛИ: АВТОРСЬКІ РОЗРОБКИ	
ВЧИТЕЛІВ ПІЛОТНИХ КЛАСІВ.....	41
3.1. Інструменти підтримки та збереження складових здоров'я.....	41
3.2. Цифрові помічники під час викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».....	48
3.3. Тести для оцінювання знань з курсу «Здоров'я, безпека та добробут»	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70

ПЕРЕДМОВА

У сучасному світі, що стрімко змінюється, набуває особливого значення не лише здобуття знань, а й формування в учнів умінь, які допомагають їм дбати про власне здоров'я, безпеку, благополуччя та будувати гармонійні взаємини з іншими. Саме на такі завдання спрямований інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут», який є невід'ємною складовою нової української школи.

Цей курс поєднує між собою напрями, які традиційно викладались окремо: основи здоров'я, соціальна і громадянська освіта, безпека життєдіяльності, психологія, а також цифрова грамотність. Така інтеграція сприяє цілісному розумінню світу та дає змогу формувати ключові компетентності та життєві навички, необхідні підліткам у XXI столітті.

Особливості вікового розвитку учнів 8 класу вимагають особливої педагогічної уваги: діти гостро потребують визнання, підтримки, можливості говорити на важливі для себе теми у безпечному, відкритому і поважному середовищі. Саме тому завдання вчителя – не лише інформувати, а й навчити критично мислити, ухвалювати рішення, працювати в команді, розпізнавати емоції, будувати безпечні стосунки та розуміти цінність життя.

Науково-методичний посібник «Дидактичні пазли для викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», 8 клас» створено для того, щоб допомогти педагогам у щоденній роботі. У посібнику зібрані методичні поради, сценарії, вправи та ідеї, що сприяють реалізації програми на практиці. Особливістю посібника є формат «дидактичних пазлів» – логічно впорядкованих, проте взаємозамінних і гнучких елементів, які вчитель може використовувати відповідно до контексту свого класу, цілей і потреб учнів.

Курс «Здоров'я, безпека та добробут», – це не лише про знання. Це про життєву компетентність, стійкість, гідність, емпатію та діалог. І саме педагог є тим, хто допомагає скласти цей «пазл» здорового та відповідального життя з окремих частинок щоденного навчання.

Сподіваємось, що цей посібник стане для педагогів не лише джерелом ідей, а й натхненням – у щоденній роботі з підлітками, які так потребують мудрого, сучасного і вмотивованого вчителя.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»

1.1. Мета й завдання інтегрованого курсу

Метою інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 8 класу є формування в учнів свідомого ставлення до власного здоров'я, безпеки, добробуту й розвиток життєвих компетентностей, необхідних для ухвалення рішень, розбудови безпечного й підтримувального середовища, а також збереження фізичного, психічного й соціального благополуччя.

Основні завдання курсу:

- поглиблення знань про чинники, що впливають на здоров'я людини;
- розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості, емоційного інтелекту;
- формування відповідального ставлення до особистої та громадської безпеки;
- розвиток умінь конструктивної комунікації, емпатії та взаємопідтримки;
- формування навичок безпечної поведінки в соціальному й цифровому середовищі;
- розвиток навичок запобігання ризикам, пов'язаним із негативним впливом оточення;
- стимулювання учнів до турботи про власне психічне здоров'я і добробут.

1.2. Компетентнісний, діяльнісний та ціннісний підходи в інтегрованому курсі «Здоров'я, безпека та добробут»

Інтегрований курс побудований на засадах компетентнісного навчання – навчання, орієнтоване на результат.

1.2.1. Компетентнісний підхід виник як відповідь на виклики глобалізації, цифровізації та зміни запитів до освіти. Його основи розроблялися у працях: Ж.–Ж.Гіро, Ф. Перрено (Європейський проєкт

DeSeCo – OECD, 2002), О. В. Овчарук, І. Д. Бех, О. Є. Локшина – в українському контексті).

Основні риси компетентнісного підходу:

- ✓ орієнтація на результат, релевантний життю;
- ✓ цілісне поєднання теоретичних знань і практичних дій;
- ✓ навчання через проблемні ситуації;
- ✓ зв'язок із формувальним оцінюванням і самооцінкою.

Компетентнісний підхід: фокус на «вміти жити». Це орієнтація не лише на знання, а на здатність застосовувати їх у житті, вирішуючи реальні ситуації, що мають особистісне значення.

У курсі «Здоров'я, безпека та добробут» компетентнісний підхід означає:

- формування ***життєвих навичок***: ухвалення рішень, управління емоціями, безпечна поведінка, комунікація;
- розвиток ***ключових компетентностей***, зокрема:
 - ✓ здоров'язбережувальної компетентності;
 - ✓ соціальної та громадянської компетентності;
 - ✓ інформаційно-цифрової та комунікативної компетентностей;
 - ✓ вміння навчатися впродовж життя.
- створення ситуацій, де знання автоматично втілюються в дію – через обговорення, моделювання, розв'язання кейсів, виконання проєктів.

Приклад: Тема «Стрес і способи його подолання» – це не просто теорія, а практичне відпрацювання навичок релаксації, планування, саморефлексії.

1.2.2. Діяльнісний підхід: навчання через дію

Підхід базується на ідеях: Л. С. Виготського (розвиток через діяльність і соціальну взаємодію), О. М. Леонтьєва, С. Л. Рубінштейна (структура діяльності, роль мотивації), сучасних концепціях активного навчання (J. Dewey, D. Kolb – цикл досвіду).

Діяльність – це провідний механізм розвитку особистості. Знання, набуті в дії, стають не лише зрозумілими, а й особистісно значущими.

Ключові принципи діяльнісного підходу:

- навчання через діяльнісний досвід;
- включення учнів у продуктивну активність: створення, дослідження, проєкти;
- суб'єктність учня – активна роль у процесі;
- інтеграція емоційного, когнітивного і поведінкового компонентів.

Діяльнісний підхід ґрунтується на ідеї: ***«Я знаю те, що я можу застосувати»***. Учень – не пасивний слухач, а дієвий учасник освітнього процесу.

У межах курсу реалізується через:

- інтерактивні методи (рольові ігри, дебати, кейси);
- практичні завдання (створення порадників, постерів, маршрутів безпеки);
- групову роботу та навчальні проєкти;
- квести, дослідження, ситуації вибору;
- рефлексію – як формування власної думки, оцінювання дій та почуттів.

Важливим є створення таких умов, у яких учень не лише здобуває знання, а й проживає навчання через емоції, взаємодію, ціннісні конфлікти.

Приклад: Вивчаючи тему «Цифрова безпека», учні виконують веб-дослідження, створюють інфографіку про фішинг або знімають відеоінструкцію – тобто *діють*, а не просто слухають.

1.2.3. Ціннісний підхід: навчання, що формує особистість

Цей підхід виріс із гуманістичної педагогіки, філософії освіти, концепцій: Ш. Амонашвілі, І. Д. Беґа, В. О. Сухомлинського; філософські ідеї Е. Фромма, К. Роджерса, М. Бубера про особистісне становлення; сучасні напрями громадянської освіти й освіти для сталого розвитку.

Ціннісний підхід орієнтований на формування світоглядної позиції, на виховання морально зрілої особистості, здатної діяти вільно, але відповідально.

Основні принципи:

- повага до внутрішнього світу дитини;
- осмислення досвіду через рефлексію і діалог;
- формування ціннісних орієнтацій: гідність, здоров'я, свобода, безпека, співжиття;
- розвиток вміння робити моральний вибір.

У курсі «Здоров'я, безпека та добробут» ціннісний підхід реалізується через обговорення життєвих ситуацій, особистісне значення тем, розвиток емпатії, вправи з етичним підтекстом.

Ціннісний підхід: навчання, яке має сенс. Курс «Здоров'я, безпека та добробут» спрямований на формування ціннісного ставлення до життя, себе, інших та світу, зокрема:

- розуміння цінності здоров'я як ресурсу життя;
- повага до свободи та гідності іншої людини;
- утвердження цінності безпеки як базової потреби;
- екологічна відповідальність як етична позиція;
- самоповага, підтримка, співпереживання – як базові соціально-емоційні орієнтири.

У цьому підході важлива особиста думка учня: вчитель не нав'язує правильну відповідь, а створює умови, в яких учень сам відкриває для себе, що означає бути відповідальним, чому важливо берегти себе й інших, як чинити в складній ситуації.

Приклад: Обговорення ситуацій морального вибору, розгляд дилем («Чи слід мовчати, якщо мій друг вчиняє ризиковано?») — допомагають формувати не лише компетенції, а цінності та внутрішні переконання.

У реальному навчальному процесі усі три підходи не існують окремо, а тісно переплетені, як елементи пазлу:

Підхід	Основний фокус	Засоби реалізації
Компетентнісний	«Що я можу зробити?»	Життєві ситуації, практичні завдання
Діяльнісний	«Я сам дію, досліджую»	Проекти, ігри, дослідження, кейси, квести
Ціннісний	«Що для мене справді важливо?»	Обговорення, рефлексія, дилеми, створення продукту

Разом вони формують потужний навчальний простір, у якому зміст курсу «Здоров’я, безпека та добробут» стає для учня особистісно значущим, життєво практичним і морально спрямованим. Кожен із підходів має власну теоретичну базу та унікальну функцію в курсі:

- **Компетентнісний** – що потрібно вміти для життя.
- **Діяльнісний** – як це засвоїти через активну дію.
- **Ціннісний** – чому це має для мене значення.

Разом вони утворюють **методичну триєдність**, яка формує в учня не лише обізнаність, а й особисту готовність жити в складному, змінному світі – усвідомлено, гідно, безпечно. Використання компетентнісного, діяльнісного та ціннісного підходів у курсі «Здоров’я, безпека та добробут» – це запорука формування в учнів готовності жити свідомо, діяти відповідально, дбати про себе та інших. Це не просто навчання про життя – це навчання для життя.

1.3. Міжпредметні зв’язки та інтеграційна природа курсу

Курс «Здоров’я, безпека та добробут» є прикладом міжгалузевої інтеграції, де об’єднуються знання та навички з різних предметів:

- **біології та основ здоров’я** (будова тіла, фізіологія, гігієна);
- **громадянської освіти** (права людини, взаємодія в суспільстві);
- **інформатики** (цифрова безпека, критичне мислення);
- **української мови та літератури** (рефлексивне письмо, створення медіаповідомлень);
- **мистецтва** (візуалізація емоцій, створення плакатів/інфографік);
- **фізичної культури** (рухова активність, здоровий спосіб життя).

Інтеграція сприяє створенню цілісного бачення проблем здоров'я, безпеки, добробуту, формує системне мислення та забезпечує осмислення зв'язку між знанням і реальним життям.

1.4. Вікові особливості учнів 8 класу

Учні 8 класу – це підлітки віком переважно 13–14 років, які перебувають у складному, динамічному періоді ранньої юності. Це перехідний етап між дитинством і дорослістю, коли відбуваються глибокі **біологічні, психологічні та соціальні зміни**. Для ефективного викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» важливо враховувати вікові особливості, які впливають на сприйняття інформації, реакцію на соціальні теми та поведінкові моделі.

Біологічні та психофізіологічні особливості:

- ✓ **Активне фізичне дозрівання** (пубертат): гормональні зміни, ріст тіла, зміна постави, вугрі, проблеми із сном тощо.
- ✓ **Зміни в нервовій системі**: формуються префронтальні зони кори головного мозку, але імпульсивність, схильність до ризику ще переважають над критичним мисленням.
- ✓ **Зміни в емоційній сфері**: різка емоційність, часта зміна настрою, гостра чутливість до оцінки.

Освітній акцент: Важливо не лише надавати інформацію про здоров'я, а й допомагати учням усвідомити зміни у своєму тілі та емоціях як природні й нормальні.

Психологічні особливості:

- Формування «Я-концепції»: підліток шукає відповідь на запитання «Хто я?», порівнює себе з іншими, прагне утвердити себе.
- Підвищена самосвідомість: зосередженість на власних переживаннях, зростає потреба в усамітненні.
- Потреба в самовираженні та визнанні: Важливо мати можливість висловитися, бути почутим.
- Схильність до рефлексії, але недостатня зрілість для тривалої концентрації.

- Чутливість до тем, пов'язаних із цінностями, справедливістю, свободою, самостійністю.

Освітній акцент: Завдання повинні сприяти самопізнанню, вільному вибору, моральному осмисленню, а форми роботи мають враховувати емоційне напруження і потребу у визнанні.

Соціальні особливості:

- Групова орієнтація: думка ровесників часто важливіша за думку дорослих.
- Прагнення до незалежності від дорослих, протестні реакції – але одночасно потреба в стабільних дорослих як орієнтирі.
- Розширення соціальних контактів: підлітки починають обговорювати складні теми (стосунки, конфлікти, булінг, ризики).

Освітній акцент: Уроки повинні бути побудовані на довірі, відкритості, діалозі, із залученням інтерактивних форм, де учень відчувається повноцінним співтворцем навчання.

Особливості навчальної діяльності:

<i>Що характерно</i>	<i>Як врахувати у викладанні</i>
Швидка втомлюваність, потреба в русі	Включати динамічні активності: ігри, вправи, руханки
Схильність до наочно-образного мислення	Застосовувати інфографіку, відео, лепбуки, візуалізації
Нестійка увага	Змінювати види діяльності кожні 10–15 хвилин
Потреба у визнанні	Створювати простір для творчості, презентацій, обговорень
Цікавість до етичних, емоційних, особистісних тем	Включати рефлексію, етичні дилеми, практику «м'яких навичок»

Педагогічні принципи взаємодії з учнями 8 класу:

1. Безумовна повага до особистості: сприймайте підлітка як рівного партнера.
2. Безпечне освітнє середовище: уникайте оцінки особистості, лише вчинків.

3. Гнучкість у методах: більше варіативності, менше формалізму.
4. Довіра замість тиску: надавайте свободу вибору, автономію.
5. Рольовий приклад учителя: відкритість, емпатія, щирість.

Отже, учні 8 класу – це особлива аудиторія: емоційно складна, пошукова, динамічна, але надзвичайно сприйнятлива до тем, які торкаються їх особисто. Саме тому курс «Здоров'я, безпека та добробут» має величезний потенціал: він дозволяє дати підліткам не лише знання, а й внутрішню опору, навички саморегуляції, ціннісні орієнтири та досвід відповідального вибору.

1.5. Формування життєвих навичок: акценти у 8 класі

Курс «Здоров'я, безпека та добробут» має на меті розвиток життєвих навичок (life skills), які сприяють благополуччю та успішному функціонуванню в соціумі. У 8 класі доцільно акцентувати увагу на таких навичках:

- ✓ **Емоційна грамотність:** усвідомлення, вираження та регулювання емоцій.
- ✓ **Стресостійкість:** подолання тривоги, страху, фрустрацій.
- ✓ **Комунікація:** активне слухання, «Я»-повідомлення, конструктивна критика.
- ✓ **Прийняття рішень:** аналіз ризиків, відповідальність за вибір.
- ✓ **Самоусвідомлення:** розуміння своїх сильних і слабких сторін.
- ✓ **Цифрова безпека:** правила онлайн-спілкування, захист особистих даних.
- ✓ **Ненасильницька поведінка:** попередження булінгу, дискримінації.
- ✓ **Толерантність і взаємоповага:** навички мирного співіснування.

Кожна з цих навичок повинна розвиватися через активну діяльність учня, обговорення, вправи, творчі завдання, соціальні проєкти. Важливо, щоби учень не лише знав, *як правильно*, а й відчував цінність цього у власному житті.

РОЗДІЛ 2

ДИДАКТИЧНІ ПАЗЛИ: МЕТОДИ І ПРИЙОМИ НАВЧАННЯ

2.1. Інтерактивні методи: рольові ігри, дебати, кейс-методи

Одним із найефективніших інструментів реалізації діяльнісного підходу в курсі «Здоров'я, безпека та добробут» є інтерактивні методи навчання. *Інтерактивне навчання* – це організація освітнього процесу, в якому учень і вчитель активно взаємодіють між собою і з навчальним матеріалом, будуючи знання в ході співпраці, обміну думками, досвіду, рефлексії. Теоретична основа – *соціокультурна теорія* Л. С. Виготського: знання не просто передаються, а конструюються у взаємодії. Розвивається ідеями Дж. Дьюї, П. Фрейре, К. Роджерса: «*навчання через досвід*», «*суб'єктна позиція учня*», «*критична педагогіка*».

Головна мета інтерактивного навчання – не просто дати знання, а *навчити мислити, взаємодіяти, вирішувати*, тобто – діяти компетентно. Інтерактивні методи створюють умови для активної взаємодії учнів, формують життєві навички, розвивають критичне мислення, сприяють емоційному залученню та глибокому осмисленню теми. Серед найбільш дієвих інтерактивних методів, що відповідають завданням курсу, виділяємо: рольові ігри, дебати, кейс-методи.

2.1.1. Рольові ігри

Рольові ігри спираються на: *теорію соціального навчання* А. Бандури – людина вчиться, спостерігаючи за моделями поведінки; *психодраму* Я. Л. Морено – розвиток особистості через відтворення ситуацій; *методи емпатійного моделювання* – уявлення себе в ролі іншого.

Психолого-педагогічна цінність:

- розвиток емоційного інтелекту, емпатії;
- усвідомлення наслідків поведінки;
- тренування рішень у складних ситуаціях;
- формування ціннісних орієнтацій;
- зниження тривожності щодо життєвих проблем (через «проживання» ситуацій в безпечному середовищі).

У курсі «Здоров'я, безпека та добробут» рольові ігри – це можливість «прожити» складні ситуації: як діяти при кібербулінгу, як підтримати друга, як сказати «ні» небезпечній пропозиції.

Суть методу: учні беруть на себе певні ролі та відтворюють ситуації з реального життя, в яких потрібно проявити комунікативні, етичні, правові або емоційні навички.

Освітня цінність:

- допомагає прожити ситуацію через особистий досвід;
- активізує емоційно-вольову сферу;
- розвиває емпатію, вміння діяти в соціальних ситуаціях.

Приклади для курсу:

- «Мій день у соцмережах» (рольова ситуація взаємодії онлайн, питання цифрової безпеки);
- «Я – консультант підліткової лінії довіри» (емпатичне слухання, психологічна підтримка);
- «Сімейна рада» (вирішення конфлікту в умовній родині з урахуванням інтересів усіх сторін);
- «Я – медіатор» (урегулювання шкільного конфлікту між однолітками).

Гра «Ситуація в чаті»

Тема: Цифрова безпека.

Суть: Учні розігрують конфліктну ситуацію у шкільному чаті (переписка, що межує з булінгом).

Ролі:

- Адміністратор чату.
- Учасник, якого ображають.
- Учасник-спостерігач.
- Учасник-захисник.
- Класний керівник, який дізнався про ситуацію.

Завдання:

1. Відтворити ситуацію (5 хв)
2. Проаналізувати: «Що відбулося?», «Які права були порушені?», «Як діяти?»

Рефлексія: Чи впізнаю я себе в цих ролях? Яка роль була найскладнішою?

Гра «Коло підтримки»



Тема. Психоемоційне здоров'я.

Суть: Один з учасників ділиться складною ситуацією (вигаданою), інші в ролі друзів, шкільного психолога, батьків, класного керівника надають підтримку.

Мета: сформувати навички емпатії, активного слухання, невербального реагування.

Гра «Моє тіло – моя справа»

Тема. Повага до себе, тілесна автономія.

Ситуація: У шкільному коридорі один учень жартома штовхає іншого.

Ролі: Учень, що потерпає; «жартівник»; свідок; педагог.

Завдання: обговорити, що є жартом, а що – насильством. Як заявити про свої межі.

Методичні поради:

- готуйте чіткі інструкції для кожної ролі;
- обов'язково проводьте **рефлексію** після гри («Що я відчував(ла)?», «Що дізнав(ла)ся?»);
- не оцінюйте дії учасників як «правильні» чи «неправильні», а розглядайте їх як моделі поведінки.

2.1.2. Дебати.

Теоретичною основою методу є: **Сократівський метод** (маєвтика) – народження істини через діалог і запитання; **критичне**

мислення як педагогічна стратегія (Б. Блум, Д. Пол, Л. Еннс); **конструктивізм у навчанні** (Ж. Піаже, Д. Брунер) – знання набуваються через конфлікт ідей.

Освітня цінність:

- ✓ розвиток навички аргументації та логічного мислення;
- ✓ розвиток навички публічної комунікації та стресостійкості;
- ✓ формування толерантного ставлення до різних точок зору;
- ✓ формування відповідальної громадянської позиції;
- ✓ спонукання до глибокого аналізу теми.

Суть методу: дві (або більше) команди аргументовано відстоюють різні позиції щодо спірного питання. Дебати вчать мислити критично, обґрунтовувати свою точку зору, слухати інших та вести конструктивний діалог.

Структура дебатів:

1. Вступне слово ведучого.
2. Аргументація команд.
3. Запитання та відповіді.
4. Рефлексія та підсумки (можна голосування глядачів).

У курсі «Здоров'я, безпека та добробут» дебати особливо ефективні для осмислення ціннісних дилем.

Приклади тем:

- ✓ «Чи варто підліткам обмежувати час у соцмережах?»
- ✓ «Чи може штучний інтелект замінити людину в ухваленні рішень?»
- ✓ «Чи повинна держава обов'язково навчати емоційної грамотності?»
- ✓ «Чи впливає одяг і зовнішність на ставлення до людини?»
- ✓ «Чи варто заборонити фаст-фуд у школі?»
- ✓ «Чи має підліток право на особистий простір у родині?»
- ✓ «Що важливіше: свобода чи безпека?»

Приклади дебатів:

Дебати «Школа повинна заборонити мобільні телефони»



Тема: Цифрова залежність / баланс в онлайн спілкуванні.

Позиції:

- Команда «За»: телефони шкодять навчанню.
- Команда «Проти»: телефони – засіб навчання і безпеки.

Питання до обговорення:

- Чи є ризики у використанні гаджетів на уроках?
- Як знайти розумний баланс?

Дебати «Психологічна допомога підліткам має бути обов’язковою в школі»

Тема. Ментальне здоров’я.

✓ Команди:

- «За»: психолог – базова потреба сучасного підлітка.
- «Проти»: не всім потрібно, це – особиста справа.

Підсумок: чи можна зробити психологічну підтримку «нормою», а не винятком?

Дебати «Харчування – це особиста справа кожного»

Тема: Харчова поведінка / здоров’я.

✓ Позиції:

- «За»: людина має право харчуватись, як хоче.
- «Проти»: неправильне харчування — суспільна проблема.

Актуалізація: вплив реклами, харчові звички сім’ї, спорт.

Методичні поради:

- добирайте теми, які є актуальними для підлітків;
- не допускайте висміювання чи дискримінаційних висловлювань;
- дайте слово обом сторонам незалежно від думки більшості.

2.1.3. Кейс-методи (метод ситуацій)

Метод ситуацій був започаткований у Гарвардській школі бізнесу (1920-ті) як аналіз реальних проблем, що не мають однозначної відповіді. У педагогіці ґрунтується на **проблемному навчанні**; **когнітивній психології** (Д. Брунер, Дж. Стернберг); **активізації морального мислення** (Л. Колберг – розвиток моральних суджень через ситуації вибору).

Освітня цінність:

- ✓ формування критичного й системного мислення;
- ✓ розвиток етичної рефлексії;
- ✓ застосування знань до реальних ситуацій;
- ✓ моделювання складних рішень.
- ✓ формування навички вирішення проблем.

Суть методу: учні розглядають реалістичну ситуацію («кейс»), аналізують її, виявляють проблему, пропонують можливі рішення та наслідки. У курсі «Здоров'я, безпека та добробут» кейси допомагають аналізувати різноманітні життєві ситуації.

Приклади кейсів:

- ✓ «Цифровий булінг у класі: що робити?»
- ✓ «Учень повідомляє про тривожні симптоми: як діяти?»
- ✓ «Сім'я живе в умовах економічної кризи: як зберегти добробут?»
- ✓ «У школі виявили куріння серед підлітків: як реагувати?»
- ✓ «Хтось розмістив моє фото без дозволу: що робити?»
- ✓ «Моя подруга стала відлюдкуватою і тривожною: як діяти?»
- ✓ «Мене запрошують на «випробування» в TikTok: це небезпечно?»

Кейс «Блогер і тиск соцмереж»

Ситуація: Учень починає вести блог. Спочатку це приносить задоволення, але потім він відчуває тиск від лайків, негативних коментарів, порівняння з іншими. Змінюється його самооцінка.

Запитання для обговорення:

- У чому полягає проблема?
- Як соціальні мережі впливають на психіку?

- Які варіанти рішень?

Кейс «Випадок на вечірці»

Ситуація: Група підлітків організувала вечірку без дорослих. Один із гостей вживає невідому речовину. Йому стає зле. Деякі бояться викликати швидку, інші – розгублені.

Запитання:

- Що б Ви зробили в цій ситуації?
- Які правила мають бути на таких зустрічах?
- Як допомогти, не панікуючи?

Кейс «Булінг у спортзалі»

Ситуація: Учень з особливими освітніми потребами систематично чує образливі слова від однокласників під час занять. Учитель помічає, але уникає втручання.

Запитання для груп:

- Як поведуться герої кейсу?
- Що повинні були зробити інші?
- Яка роль педагога в такій ситуації?

Методичні поради:

- пропонуйте учням відкриті запитання: «Які варіанти дій можливі?», «Що буде, якщо...?», «Яка відповідальність?»
- використовуйте реальні ситуації (з медіа, із життя школи);
- заохочуйте до роботи в групах, що стимулює обговорення.

Отже, інтерактивні методи – це не лише інструменти активного навчання, а засоби емоційного залучення учнів до тем, що мають особисту значущість. Вони дозволяють навчати життєвим навичкам у дії, створюючи ситуації наближені до реального життя. Для курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 8 класі рольові ігри, дебати та кейси – потужні дидактичні пазли, які можна гнучко інтегрувати у будь-яку тему – від емоційного добробуту до цифрової безпеки чи прав людини. Ці методи повністю відповідають віковим особливостям підлітків, їхній потребі в діалозі, дії, співпереживанні й пошуку себе у світі.

2.2. Формат мініпроектів, досліджень, квестів

Однією з ефективних форм реалізації курсу «Здоров'я, безпека та добробут» є освітні мініпроекти, дослідження та квести, що стимулюють учнів до активного пізнання, формують навички командної роботи, відповідального вибору та практичного застосування знань. Ці формати забезпечують:

- ✓ *особистісну залученість* (учень сам досліджує, шукає, аналізує),
- ✓ *розвиток soft skills* (співпраця, комунікація, критичне мислення),
- ✓ *ціннісне осмислення* (що це значить для мене та для інших?),
- ✓ *мотивацію* до глибшого вивчення життєво важливих тем.

2.2.1. Мініпроект як навчальна стратегія

Мініпроект – це короткотривала дослідницька або творча робота, яку учні виконують індивідуально чи в групі, зазвичай протягом 1–2 уроків або вдома з наступною презентацією в класі. Це навчання як творення змісту.

Теоретичною основою є *проектна технологія навчання* (В. Килпатрик, Е. Полат): знання найкраще засвоюються, коли вони здобуваються у процесі самостійної, практично значущої діяльності; *конструктивізм у навчанні* (Ж. Піаже, Л. Виготський, Д. Брунер): знання – це продукт досвіду, який учень конструює самостійно.

Педагогічна цінність:

- ✓ сприяє інтеграції знань і практики;
- ✓ розвиває ініціативність, критичне мислення, командну роботу;
- ✓ забезпечує особистісний сенс навчання;
- ✓ активізує ціннісну рефлексію.

У курсі «Здоров'я, безпека та добробут» мініпроекти дозволяють учням створити щось практично корисне: буклет «Як дбати про ментальне здоров'я», мапу безпечного маршруту до школи, ролик про цифрову безпеку тощо.

Основні етапи:

1. Формулювання теми / запитання
2. Збір і аналіз інформації
3. Розробка продукту (презентація, плакат, відео, буклет)

4. Представлення проєкту
5. Рефлексія

Приклади тем:

- ✓ Корисне і шкідливе в моєму раціоні
- ✓ Безпечне місто очима підлітка
- ✓ Мапа ресурсів психоемоційної підтримки в нашій школі/громаді
- ✓ Тілесна автономія: що важливо знати підлітку
- ✓ Моє харчування: аналіз одного тижня.
- ✓ Що мене надихає? Мій ресурсний простір.
- ✓ Підлітки і сон: навіщо ми маємо спати більше?
- ✓ Як уникати конфліктів: 5 моїх правил.
- ✓ Мої права в цифровому просторі.
- ✓ Міфи про здоров'я: розвінчуємо разом.
- ✓ Стрес у школі: опитування і висновки.
- ✓ Екранний детокс: мої 3 дні без гаджетів.
- ✓ «STOP булінг»: соціальний плакат.
- ✓ Ритуали добробуту в моєму щоденному житті.

Результат може бути у формі:

- інфографіки / буклету;
- слайд-презентації;
- короткого відео;
- лепбуку або міні-коміксу;
- подкасту чи інтерв'ю з фахівцем.

2.2.2. Дослідження як спосіб розвитку критичного мислення

Дослідження – це форма навчальної діяльності, яка передбачає пошук відповіді на важливе запитання шляхом аналізу інформації, спостережень або опитування. Це навчання через запит, пошук, відкриття.

Теоретичним підґрунтям є: ***інтегрована модель дослідницького навчання*** (Inquiry-Based Learning, J. Bruner): учень – дослідник, який відкриває знання через постановку запитань, аналіз джерел, гіпотези,

висновки; **метод проєктування питань** (Essential Questions – G. Wiggins): навчання починається з запиту, що має особисте значення.

Педагогічна цінність:

- формує наукове мислення, логіку, допитливість;
- розвиває вміння перевіряти інформацію, виявляти фейки;
- навчає вести спостереження, робити висновки;
- стимулює інтелектуальну самостійність;
- учень бачить власні звички/потреби;
- формується навичка оцінки інформації;
- виникає внутрішня мотивація до змін.

У курсі «Здоров'я, безпека та добробут» дослідження можуть бути короткотривалими (1–2 уроки), прикладними.

Приклади дослідницьких тем:

- ✓ «Скільки учнів у нашому класі снідають вдома?»
- ✓ «Які фактори викликають найбільше стресу у восьмикласників?»
- ✓ «Чи відчують учні підтримку в школі під час конфліктів?»
- ✓ «Коли я найбільше проводжу час у мережі й чому?»
- ✓ «Що псує мій сон?»
- ✓ «Як змінилося моє самопочуття після цифрового детоксу?»
- ✓ «Який склад напоїв, які ми п'ємо щодня?»

«Соціальне опитування»

- Питання: «Що допомагає вам почуватися добре в школі?»
- Проведіть опитування серед однокласників (усно/письмово).
- Підбийте підсумки і представте у вигляді діаграми або короткого звіту.

«Щоденник емоцій» (на 3 дні)

- Яку емоцію я відчував(-ла)?
- Що її викликало?
- Як я відреагував(-ла)?
- Що допомогло / могло допомогти?



Можливі інструменти:

- анкета в Google Forms або на папері;
- інтерв'ю з педагогом / психологом;
- аналіз новин, соціальних мереж;
- самоаналіз із веденням щоденника.

2.2.3. Квест як форма емоційно насиченого навчання

Освітній квест – це гра-пригода з викликом, під час якої учні виконують завдання, шукають підказки, рухаються за маршрутами, розкривають теми курсу через дію, логіку, творчість.

Теоретичним підґрунтям є: **ігрове навчання** (Game-Based Learning) – Е. Торнтон, М. Пренскі: мотивація й залучення зростають, коли навчання має елементи змагання, цілей, досягнень; **теорія активного залучення** (Engagement Theory): активна участь підвищує якість засвоєння матеріалу; **гейміфікація освіти** (К. Карр, J. Gee): ігрові механіки активують емоційний, когнітивний і соціальний компоненти навчання.

Педагогічна цінність:

- забезпечує високий рівень мотивації;
- залучає учнів з різним стилем навчання (візуали, кінестетики, аналітики);
- сприяє командній взаємодії, швидкому ухваленню рішень;
- тренує життєві навички через гру.

У курсі «Здоров'я, безпека та добробут» квести – це змодельовані життєві ситуації: «У пошуках ресурсів добробуту», «Місія “Антистрес”», «Віртуальний детектив цифрової безпеки».

Структура квесту:

- вступ/легенда (учні – агенти безпеки, дослідники, блогери);
- виконання завдань на станціях або в командах;
- збирання кодів / фрагментів / «пазлів»;
- рефлексія: «Що я дізнався?», «Що запам'яталось?».

Форми завдань:

- вікторини, QR-запитання;
- практичні дії (змоделюй ситуацію, склади список);
- розпізнавання фейку;
- арт-рефлексія (намалюй емоцію, зроби мінімем).

Приклади квестів:

- «Територія здоров'я» (станції: «Харчування», «Емоції», «Цифробезпека», «Антистрес»).
- «Місія: STOP булінг» (сценки, QR-завдання, карта емпатії).
- «Тіло має значення» (етапи – права тіла, гігієна, кордони).
- «Лабораторія добробуту» (емоційний барометр, капсула ресурсу, вітамін «Довіра»).

Сценарій квесту «Лабораторія добробуту»

Мета: формування навичок саморегуляції, розуміння власних ресурсів та добробуту.

Легенда: Ви – дослідники Лабораторії добробуту. Щоб зібрати «формулу психічного здоров'я», вам треба пройти 4 станції та зібрати 4 компоненти.

Станція 1. Емоційний барометр.

– Завдання: оберіть одну емоцію, яка домінує у вас сьогодні. Обґрунтуйте, чому саме вона.

– Матеріали: картки емоцій, аркуші для малювання.

Станція 2. Капсула ресурсу.

– Завдання: уявіть «капсулу підтримки», яку ви даруєте другу. Що в неї покладете? Намалюйте або запишіть.

– Матеріали: фішки, стікери, аркуші.

Станція 3. Вітамін «Довіра».

– Завдання: пройдіть мінігру «Зламай стіну недовіри»: учасник називає чесно одну свою рису, інші кажуть позитивно про неї.

– Матеріали: дошка або фліпчарт.

Станція 4. SOS-стратегія.

– Завдання: розробіть пам'ятку «Що робити, коли мені тривожно?»

– Матеріали: А4, маркери.

Фінал: команди презентують зібрані пазли «добробуту».

Поради до впровадження:

- Залучайте учнів до вибору тем і формату (опитування, ідеї).
- Використовуйте доступні цифрові інструменти: Canva, Padlet, Mentimeter, Genially.
- Дозвольте проявляти індивідуальні здібності: хтось малює, хтось створює інфографіку, хтось монтує відео.
- Завжди проводьте рефлексію: «Чого я навчив(ла)ся?», «Що змінилось у моїх уявленнях?»

Спільні дидактичні характеристики проєктів, досліджень, квестів

Ознака	Мініпроєкти	Дослідження	Квести
Тип діяльності	Творча	Аналітична	Ігрова, пошукова
Переважаючі компетентності	Ініціативність, комунікація	Критичне мислення, медіаграмотність	Співпраця, саморегуляція
Форма результату	Продукт (буклет, відео)	Висновки, презентація	Досягнення, «скарб»
Психолого-педагогічна роль	Самоактуалізація	Інтелектуальне зростання	Мотивація, залучення
Рефлексія	Через продукт	Через висновки	Через емоції, обговорення

Отже, мініпроєкти, дослідження та квести – це активні освітні пазли, що стимулюють осмислення, співпрацю та відповідальність. Вони наближають зміст курсу до реального життя та відкривають простір для ініціативи, гнучкості й творчості. Це формати змістовного, живого, ціннісного навчання, які ідеально відповідають:

- віковим потребам восьмикласників (самостійність, пошук сенсів, взаємодія);
- змісту курсу ЗБД (життєві виклики, практичні рішення, моральний вибір);
- сучасним освітнім пріоритетам (компетентнісність, ціннісність, інтеграція).

2.3. Використання візуалізацій: інфографіки, плакати, лепбуки

Візуалізація в освіті – це навчання через образ, структуру та творчість, процес перетворення складної інформації в наочні, структуровані, образні форми, що стимулюють розуміння, запам'ятовування і критичне осмислення. «Те, що я чую – я забуваю. Те, що я бачу – я запам'ятовую. Те, що я роблю – я розумію» – зазначає китайська мудрість, яку підтверджують сучасні когнітивні науки.

Базується на принципах *когнітивної психології* (А. Пайвіо, R. Мауер: подвійне кодування – текст + візуальний образ); *візуального навчання* (R. Dunn: близько 65% учнів краще сприймають візуальну інформацію); *конструктивізму* (Ж. Піаже, Дж. Брунер: знання – результат активного структурування досвіду).

Візуальні матеріали – потужний засіб активізації пізнавальної діяльності, особливо в роботі з учнями 8 класу, які перебувають на етапі формування абстрактного мислення, але все ще потребують наочності для глибшого розуміння складних понять.

Візуалізація інформації сприяє:

- ✓ полегшенню сприйняття великих обсягів інформації;
- ✓ структурованому викладенню матеріалу;
- ✓ формуванню асоціативного мислення;
- ✓ стимуляції творчої діяльності;
- ✓ кращому запам'ятовуванню та узагальненню знань.

Форми візуалізацій у курсі «Здоров'я, безпека та добробут»: інфографіки, плакати, лепбуки.

2.3.1. Інфографіка

Інфографіка – наочне представлення інформації у вигляді поєднання тексту, схем, іконок, графіків і візуальних символів. Її роль: швидко і доступно донести основні ідеї, статистичні дані, алгоритми дій.

Інфографіка ґрунтується на концепціях *графічного представлення знань* (D. Norman, E. Tufte); поєднує *аналітичне*

мислення з візуальною грамотністю; використовується як інструмент критичного мислення та аргументації.

Освітнє значення:

- структуроване уявлення великого обсягу даних;
- розвиток логіки, зв'язності мислення;
- підвищення мотивації та естетичного смаку;
- стимулювання аналізу, синтезу, узагальнення.

У курсі «Здоров'я, безпека та добробут» інфографіка допомагає:

- візуалізувати взаємозв'язки (наприклад: «Фактори впливу на ментальне здоров'я»);
- створювати «шпаргалки» з тем: безпека онлайн, гігієна сну, харчування;
- узагальнювати результати проєктів і досліджень.

Приклади інфографік:

1. «Психічне здоров'я в школі».

– 4 сектори: сон, фізична активність, соціальна підтримка, тайм-менеджмент.

– Кольорова діаграма + порада в кожному секторі.



2. «Цифрова безпека для підлітків».

– 5 правил: надійні паролі, приватність у соцмережах, розпізнавання фейків, кібербулінг, час онлайн.

– Іконки, приклади, QR-код до сайту з безпекою.

3. «Емоції: розпізнай і дій».

– Емоції: гнів, страх, радість, сум, здивування.

– Графічна шкала + алгоритм «стоп-пауза-дихай-вислови».

4. «Моє здоров'я».

- Розділіть аркуш на 4 сектори: фізичне, емоційне, соціальне, цифрове.
- Напишіть по 3 дії, які підтримують кожен аспект.
- Додайте символ/ілюстрацію.

Методичні поради:

- Вибирати чітку структуру та логіку розташування елементів.
- Використовувати мінімум тексту, акцентуючи увагу на ключових повідомленнях.
- Залучати учнів до створення інфографіки як проєкту або вправи.

2.3.2. Плакати

Плакат – великий наочний матеріал, який відображає важливі ідеї, правила, мотивуючі гасла, або схеми. Слугує постійним нагадуванням про основні положення теми; стимулює мотивацію і формування ціннісних установок.

Теоретична основа: базується на теоріях *соціальної комунікації* (Шеннон–Вівер, Мак-Люен) і *візуального впливу* (Г. Лассвелл); поєднує *інформацію + емоцію + естетику*; має *меседжеву природу*: формує чітке повідомлення, що «чіпляє».

Освітнє значення:

- ✓ розвиток критичного відбору змісту;
- ✓ формування громадянської позиції через візуальний меседж;
- ✓ вміння впливати через візуальну комунікацію;
- ✓ стимулювання креативності та ціннісної рефлексії.

У курсі «Здоров'я, безпека та добробут» плакати можуть:

- закликати до дій (наприклад: «Зроби паузу – врятуй нерви!»);
- передавати цінності («Повага – моя суперсила»);
- бути продуктом мінігрупової роботи (тематичний «стіннівник»).

Приклади: плакати з правилами безпеки, правилами спілкування, принципами здорового способу життя.

Шаблони плакатів

1. Плакат «STOP булінг».

- Центральне гасло: «Твої слова можуть ранити!»
- Руки, що тримають серце (символ підтримки).
- Внизу: куди звертатися за допомогою (шкільний психолог, телефонслужби підтримки).

2. Плакат «Здоровий вибір щодня».

- Розділ на дві частини: «Звички, що руйнують» / «Звички, що зміцнюють».
- Кольорові смуги, піктограми.

3. Плакат «Моя зона безпеки».

- Учень у центрі, навколо – його «зони безпеки»: друзі, родина, учитель, правила.
- Форма мішені або квітки.

Методичні поради:

- Розміщувати плакати у класі/коридорі для постійного доступу учнів.
- Заохочувати учнів до створення плакатів у групах, що розвиває командну роботу.

2.3.3. Лепбуки

Лепбук – інтерактивна паперова «книга», яка складається з різних кишеньок, віконеч, вкладок із інформацією, завданнями, малюнками. Стимулює дослідницьку діяльність, глибоке опрацювання теми, розвиток дрібної моторики та креативності.

Лепбук як методика заснована на концепції ***інтерактивного мініпроєкту*** (hands-on learning); поєднує ***індивідуалізоване навчання, системне мислення і творчість***; часто використовується в контексті ***STEAM-освіти, диференціації, проектного навчання***.

Освітнє значення:

- інтегрує текстову, візуальну, аналітичну та рухову діяльність;
- сприяє глибокому осмисленню теми через створення змістовних елементів;

- активізує кінестетичні типи учнів, що особливо актуально в підлітковому віці;
- сприяє творчому підходу до структурування знань.

У курсі «Здоров'я, безпека та добробут» лепбуки можна створювати до таких тем:

- «Здоров'я моїх звичок»;
- «Цифрова безпека: що я знаю і що рекомендую»;
- «Мій ресурсний набір у складних ситуаціях»;
- «Моє емоційне здоров'я»;
- «Правила безпеки в школі»;
- «Цифрова грамотність».

Макет лепбука: «Емоційне здоров'я підлітка»

Розгортка А4 (складена тричі).

Ліва секція:

- «Мої емоції»: кишенька з картками емоцій.
- Міні-завдання: розфарбуй емоцію дня.

Центр:

- «Алгоритм дій при стресі»: віконце з поетапною інструкцією.
- «Мій емоційний ресурс»: стікери або малюнки.

Права секція:

- «Карта підтримки»: місце для фото/імен людей, яким довіряю.
- Кишенька: «Мої антистресові методи» (виклади власні).

Методичні поради:

- Лепбуки створюються індивідуально або в групах.
- Використовувати кольорові матеріали, різноманітні техніки (вирізання, склеювання).
- Поєднувати текстову, графічну та практичну інформацію (чек-листи, міні-завдання).



Освітні переваги візуалізацій

- ***Підвищення мотивації:*** Яскраві візуальні матеріали пробуджують інтерес і бажання брати участь.
- ***Розвиток креативності:*** Учні вчаться трансформувати інформацію у нові форми.
- ***Удосконалення пам'яті:*** Зорові образи краще запам'ятовуються, ніж суцільний текст.
- ***Покращення комунікації:*** Візуальні продукти – це засоби обміну ідеями та співпраці.
- ***Підтримка індивідуальних стилів навчання:*** Візуальні матеріали допомагають учням із різними когнітивними стилями.

Рекомендації для вчителя

- Впроваджуйте візуалізації як елемент діяльнісних уроків.
- Створюйте умови для спільної роботи учнів над візуальними продуктами.
- Використовуйте технології для створення інфографік (Canva, Piktochart, Genially) та презентацій.
- Застосовуйте візуалізацію як засіб рефлексії та підсумку уроку.
- Забезпечуйте відповідність змісту віковим особливостям та тематиці курсу.

Отже, інфографіка, плакати та лепбуки – це візуально-досвідні інструменти навчання, які: відповідають психологічним особливостям учнів 8 класу (потреба в емоціях, динаміці, самовираженні); реалізують принцип діяльнісного, компетентнісного та ціннісного підходів; дають можливість візуалізувати абстрактні ідеї, перевести їх у форму, що «говорить» до учня мовою кольору, структури, образу.

2.4. Елементи гейміфікації та EdTech-інструменти в курсі «Здоров'я, безпека та добробут»

У ХХІ столітті освіта неможлива без урахування мотиваційної динаміки учня та технологічних змін середовища. **Гейміфікація та EdTech-інструменти** дають змогу зробити навчання доступним, привабливим, інтерактивним і гнучким – особливо в курсах на кшталт «Здоров'я, безпека та добробут», які пов'язані з цінностями, життєвими ситуаціями, вибором.

Гейміфікація (Gamification) – це використання елементів ігрової логіки (бали, рівні, виклики, аватари, бейджі, рейтинги) в неігровому навчальному процесі для підвищення мотивації, залучення та покращення результатів. У поєднанні з EdTech (освітніми технологіями) вона створює потужне середовище для сучасного інтерактивного навчання, особливо актуального для учнів 8 класу, які активно взаємодіють із цифровим простором.

Теоретичні засади гейміфікації: теорія самодетермінації (E. Deci & R. Ryan) – внутрішня мотивація зростає, коли людина відчуває: автономію (вибір), компетентність (успіх), соціальну приналежність (участь); **теорія потоку (М. Чіксентміхайї)** – навчання найбільш ефективно, коли воно здійснює виклик, але не перевантажує, і приносить задоволення від процесу; **поведінковий підхід у мотивації** – нагорода → підсилення бажаної поведінки.

Психолого-педагогічні переваги гейміфікації

- 1. Зростання залучення та інтересу.** Підлітки сприймають гру як природну частину життя. Гейміфіковані елементи роблять навчання ближчим, знайомим і динамічним.
- 2. Розвиток мотивації та саморегуляції.** Система балів, рівнів, бейджів і змагань спонукає до досягнення цілей та самовдосконалення.
- 3. Підтримка розвитку навичок ХХІ століття.** Командна взаємодія, стратегічне мислення, гнучкість і здатність вирішувати проблеми.

2.4.1. Елементи гейміфікації у викладанні курсу

Елемент	Освітня функція	Приклади застосування
Місії / Завдання	Формують цілі та сценарії дій	«Місія: здоровий ранок», «Антистрес-марафон»
Бейджі / Нагороди	Мотивують до прогресу	«Дослідник добробуту», «Герой турботи про себе»
Таблиці лідерів	Заохочують змагання і командність	Класний рейтинг на Padlet / дошці
Рівні / Переходи	Відстежують розвиток	Рівні складності в кейсах або тестах
Сюжет / Персонажі	Створюють захоплення	Тематичні квести з легендою (агенти безпеки, медіадослідники)

У курсі «Здоров'я, безпека та добробут» гейміфікація дає змогу: трансформувати теми на кшталт «здорові звички», «безпечна поведінка» у виклики; мотивувати до тривалої участі в освітньому процесі (навіть у «незручних» або емоційно насичених темах); стимулювати соціальну взаємодію (робота в командах, місії, рефлексія через гру).

2.4.2. EdTech-інструменти, рекомендовані для курсу

EdTech (Educational Technology) – це: систематичне використання цифрових технологій, платформ, додатків і засобів візуалізації для підвищення якості та гнучкості навчання.

В основу EdTech закладені:

- **Теорія змішаного навчання (Blended Learning)** – поєднання офлайн та онлайн-компонентів забезпечує індивідуальний темп, інтерактивність і самостійність.
- **Конструктивізм та соціальний конструктивізм** – EdTech-середовища (наприклад, інтерактивні платформи) забезпечують спільне створення знань.
- **Універсальний дизайн для навчання (УДН)** – EdTech забезпечує інклюзивність, різні канали подання інформації.

Інструмент	Теоретичне обґрунтування	Можливості в курсі ЗБД
Wordwall	Інтерактивність + повторення	Тести, анаграми, вправи для закріплення понять
Kahoot / Quizizz	Мотивація через гру + змагальність	Перевірка знань у формі гри
Canva	Візуалізація + креативність	Створення інфографіки, плакатів, лепбуків
LearningApps	Індивідуалізація + інтерактив	Вправи з категоризації, відповідності, візуального ряду
Padlet	Спільна творчість, колективна рефлексія	Дошка думок, ідей, рефлексивних повідомлень
Genially	Інтерактив + анімація	Створення інтерактивних презентацій, мініквестів
Mentimeter	Активність + усвідомлення	Опитування, хмари слів, голосування в реальному часі
Google Forms	Інтерактивність + повторення	Тести, опитування, спільна робота

Психолого-педагогічні переваги гейміфікації та EdTech

- Враховують потреби підлітків: динаміку, самовираження, соціальну взаємодію.
- Підсилюють внутрішню мотивацію (навчання = задоволення).
- Забезпечують модульність і гнучкість (учень може навчатися у власному темпі).
- Сприяють рефлексії, зворотному зв'язку та саморегуляції
- Підвищують рівень емоційного залучення та сенсотворення.

Приклади гейміфікованих уроків

Урок з теми «Зона психологічного комфорту»

Сюжет: Учні – дослідники території «Добробуту». Завдання – пройти три рівні й отримати сертифікат.

Інструменти: Genially (візуальна інтерактивна карта), Kahoot (мінітест), Canva (створення сертифікатів).

Мотивація: бали, колективне досягнення «розблокування» суперзавдання.

Урок-квест «Цифрові детективи»

Сюжет: Учні – інтернет-детективи, які викривають фейки, кібербулінг та ризики в мережі.

Завдання: 4 станції, QR-коди, ребуси на Wordwall.

EdTech: Padlet для відгуків, LearningApps для вправ, Google Forms для фінального опитування.

Рекомендації для вчителя

- Впроваджуйте гейміфікацію поступово, адаптуючи до контексту класу.
- Чергуйте ігрові та рефлексивні етапи, щоб уникати поверхневого сприйняття.
- Підтримуйте баланс між змаганням і співпрацею (наприклад, через командні місії).
- Уникайте гейміфікації «заради гри» – вона має бути змістовною та ціннісною.
- Створюйте простір, де успіх можливий для кожного: нагороджуйте прогрес, а не лише результат.

Отже, гейміфікація та EdTech – це інструменти майбутнього в освіті, які в контексті інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» допомагають: активізувати учнів у складних, емоційно насичених темах; створити позитивне, безпечне й стимулювальне освітнє середовище; розвивати життєві компетентності у форматі, близькому до стилю життя сучасного підлітка. Вони дають можливість учням 8 класу не лише здобути знання, а й прожити навчання як досвід – динамічний, емоційний і трансформаційний.

2.5. Тестування як пазл компетентнісного підходу

Використання тестових завдань у навчанні восьмикласників є важливим елементом комплексного оцінювання освітніх результатів у курсі «Здоров’я, безпека та добробут». В умовах реалізації компетентнісного підходу тести не лише виконують функцію контролю, а й сприяють розвитку критичного мислення, формуванню здатності до самоперевірки та самоаналізу.

Психолого-педагогічне підґрунтя

Вікова категорія 13–14 років характеризується активним розвитком:

- операційного мислення (аналіз, узагальнення, логічні зв'язки),
- усвідомленого ставлення до навчання,
- самооцінки та самоконтролю.

Тестові завдання відповідають потребам цього віку, оскільки:

- мають чітку структуру, забезпечують **відчуття меж і безпеки**;
- дозволяють **швидко перевірити знання** без зайвого емоційного навантаження;
- формують **відповідальність за власний результат**;
- створюють **умови для самостійної роботи** в комфортному темпі.

Методична доцільність

Тестування забезпечує:

- об'єктивність і стандартизованість оцінювання;
- різноманітність завдань (від репродуктивних до аналітичних);
- можливість охоплення широкого змісту за короткий час;
- швидкий зворотний зв'язок для учня і вчителя.

Залежно від мети уроку, тестові завдання можуть використовуватись:

- ✓ як **вхідне оцінювання** (вияв рівня обізнаності учнів);
- ✓ як **поточна перевірка** (в середині теми);
- ✓ як **інструмент самоперевірки** (у парах, малих групах, онлайн);
- ✓ як **рефлексивний підсумок** (у формі цікавих тестів-квізів).

Роль тестування в реалізації компетентнісного підходу

У контексті інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» тести сприяють:

- формуванню **здоров'язберезувальної компетентності** (через оцінку власних знань з безпеки, добробуту, стресостійкості);
- розвитку **соціальних і громадянських навичок** (через тестові ситуації морального вибору, аналізу правових норм);
- формуванню **інформаційної грамотності** (через завдання на розпізнавання фейків, фактчекінг).

Види тестових завдань, рекомендованих для 8 класу:

- ✓ Завдання з однією правильною відповіддю;
- ✓ Завдання з декількома правильними варіантами;
- ✓ Завдання на відповідність;
- ✓ Логічні ряди / вставка пропущеного слова;
- ✓ Міні-ситуації з аналізом варіантів дій;
- ✓ Самооцінювальні шкали (на рефлексію: «Чи вмію я...?», «Наскільки впевнено я почуваюся у...?»).

Приклади форм тестування в інтегрованому курсі «Здоров'я, безпека та добробут»:

- Онлайн-квіз на платформі Kahoot або Wordwall (гейміфікований формат);
- Паперовий тест з мікрозавданнями на 10–15 хв наприкінці теми;
- Тест-діагностика «Мій емоційний баланс»;
- Психологічне анкетування з рефлексивним блоком («Що мене тривожить?»);
- Завдання на оцінку поведінкової моделі: «Що зробиш у ситуації...» (модель кейс-тесту).

Отже, тестування у 8 класі в контексті курсу «Здоров'я, безпека та добробут» виконує ***не лише контрольну, а й розвивальну та мотиваційну функцію***. Це інструмент, який:

- орієнтований на учня як активного суб'єкта пізнання;
- дозволяє інтегрувати знання, навички й ставлення;
- забезпечує індивідуалізацію освітнього процесу через аналіз результатів і планування подальших дій.

2.6. Рефлексія як освітній пазл: формування усвідомлення

Сутність рефлексії в освітньому процесі

Рефлексія – це усвідомлення власного досвіду, почуттів, думок, способів дій і їх наслідків. У контексті курсу «Здоров'я, безпека та добробут» вона є ключовим інструментом формування життєвих навичок, оскільки допомагає учням:

- ✓ розуміти себе;

- ✓ оцінювати власні реакції та вчинки;
- ✓ формувати відповідальне ставлення до добробуту (власного й оточення);
- ✓ розвивати емоційний інтелект.

Рефлексія – це не «додаток в кінці уроку», а **повноцінний пазл освітнього процесу**, який з'єднує досвід, знання та цінності.

Вікова доцільність рефлексії у 8 класі.

У 13–14 років учні:

- прагнуть усвідомити свою унікальність і водночас потребують підтримки у самоідентифікації;
- мають запит на особистісне осмислення;
- формують базові життєві принципи і внутрішні «правила життя».

Тому регулярна й грамотно організована рефлексія:

- підсилює психоемоційну стійкість;
- допомагає опанувати відповідальність за вибір;
- сприяє розвитку критичного мислення.

Форми рефлексії у курсі «Здоров'я, безпека та добробут»

Формат	Приклади застосування	Коментар
Письмова (щоденники, анкети, фрази для завершення)	«Сьогодні я зрозумів(ла)...», «Було важко, бо...», «Я здивував(ла)ся...»	Можна виконувати анонімно
Вербальна (у парах, колі, мікрофон)	«Що з почутого зачепило?», «Про що подумав(ла)?»	Формує навички емпатійного слухання
Візуальна (малюнки, асоціативні карти, смайлики)	Намалюй свій настрій / свою реакцію на тему	Підходить інтровертам і візуалам
Символічна / метафорична	Вправа «Яке це було дерево/погода/дорога?»	Розвиває образне мислення
Оцінна (шкали, «термометри», зірочки)	Шкала від 1 до 10: наскільки важливим це було для мене?	Доступна, проста, ефективна

Інструменти для проведення рефлексії

- **Рефлексивна картка** (на кожному уроці):
– Що я дізнався нового?

- Що мене здивувало?
- Як це знання допоможе мені в житті?
- **Кольорові сигнали / смайлики / стікери настрою**
 - Учні обирають колір або смайлик відповідно до самопочуття чи ставлення до уроку.
- **«Метелик рефлексії» (4 крила):**
 - Що сподобалося?
 - Що було складно?
 - Що я зробив(-ла) добре?
 - Що хочу змінити/спробувати?
- **Метод «Цитата від серця»**
 - Кожен завершує фразу: «Здоров'я – це...», «Добробут – це коли...».

Цифрові інструменти для рефлексії

Інструмент	Можливості
Mentimeter / Slido	Анонімні відповіді, хмари слів, рейтинги
Padlet	Дошка для постів, малюнків, фото
Google Forms	Короткі щоденні/щотижневі анкети
Wordwall	Вправи типу «відкритий текст», «з'єднай»

Роль вчителя в організації рефлексії

1. Подає приклад відкритості й безоціночного аналізу.
2. Створює безпечне середовище – де кожна думка важлива.
3. Підтримує щирість, а не «правильність».
4. Повертається до рефлексій учнів – адаптує методи, зважає на потреби класу.

Рефлексія в оцінюванні компетентностей

У курсі «Здоров'я, безпека та добробут» рефлексія формує **«внутрішнє оцінювання»**, яке є частиною формувального підходу до оцінювання в НУШ. Це **індикатор розвитку** таких наскрізних умінь:

- усвідомлення своїх емоцій і поведінки;
- аналіз і прийняття рішень;
- готовність діяти відповідально;
- самооцінка та саморозвиток.

Отже, рефлексія в курсі «Здоров'я, безпека та добробут» – це неформальний, але надзвичайно важливий пазл, що дає учням шанс: осмислити зміст уроку через власний досвід; трансформувати знання в особистісні смисли; закласти фундамент для свідомого й здорового життя.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ ПАЗЛИ: АВТОРСЬКІ РОЗРОБКИ ВЧИТЕЛІВ ПЛОТНИХ КЛАСІВ

3.1. Інструменти підтримки та збереження складових здоров'я

*Ірина Юріївна Засенко,
учитель біології, курсу «Здоров'я, безпека та добробут»
Золотоніської гімназії імені С.Д. Складенка
Золотоніської міської ради Черкаської області*

У сучасній освіті питання здоров'я набуває особливої актуальності, особливо в умовах сьогодення. Щодня перед кожний українцем та українкою постає безліч викликів, пов'язаних із щоденними турботами, впливом навколишнього середовища та військовим станом у державі. Нова українська школа (НУШ) ставить за мету не лише надати учням знання, а й сформувати в них життєві навички, що сприятимуть збереженню і зміцненню фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Однією з важливих тем інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 8 класі є підтримка та збереження складових здоров'я.

У ході вивчення даної теми учні розглядають здоров'я як гармонійну взаємодію фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів. Через обговорення життєвих ситуацій та виконання практичних вправ діти усвідомлюють власну роль у підтримці здоров'я, вчаться ухвалювати рішення та усувати вплив негативних чинників по відношенню до кожної складової здоров'я. Уроки спрямовані на навчання практичним діям у щоденному житті: турботі про ментальне здоров'я, розвитку емоційного інтелекту, режим харчування та його збалансованість, подолання стресів, навички комунікації та побудови здорових стосунків, важливості репродуктивного здоров'я, вмінню протидіяти фізичному насиллю.

Вивчення теми «Підтримка та збереження складових здоров'я» допомагає підліткам:

- розвивати критичне мислення;
- усвідомлювати власну відповідальність за стан здоров'я;
- формувати цінності здорового способу життя;

- вчасно виявляти ризики для свого добробуту;
- будувати стійку та здорову взаємодію з іншими людьми.

За визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Тож при вивченні даного поняття в межах теми «Підтримка та збереження складових здоров'я» доречним буде застосування вправи «Дихання».

Вправа «Дихання»

Вона дозволяє заспокоїти тіло і розум.

Інструкція:

- Вдих на 4 секунди.
- Затримати дихання на 4 секунди.
- Видих на 4 секунди.

Повторити 3-4 рази.

Спілкування є ключовим чинником формування та підтримки соціального здоров'я людини. Воно виступає засобом налагодження як професійних, так і особистих взаємин. Тому надзвичайно важливим є не лише комунікативні навички, а й здатність усвідомлено будувати здорові, гармонійні стосунки з оточенням. Ці аспекти розглядаються під час вивчення питання побудови здорових стосунків.

Сучасне життя несе величезну кількість завдань та викликів для людини. Проте важливим є здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також помічати й враховувати емоції інших людей. Розвиток емоційного інтелекту має значення не лише для спілкування та побудови здорових стосунків, а ще й сприяє підтримці психоемоційної складової здоров'я.

Вправа «Мої кордони»

Сприяє усвідомленню важливості особистих кордонів.

Учні отримують шаблон людської фігури. Потрібно усередині написати те, що для них важливо й захищає їх, а ззовні – дії, які порушують межі.

Після виконання завдання учні діляться прикладами із життя, коли їхні межі були дотримані або порушені, аналізують як вони себе при цьому почували.

Міні-проект «Кодекс здорового спілкування».

Мета: формування навичок конструктивної взаємодії.

Завдання: учні в групах створюють свій «Кодекс поваги в класі/спільноті – 5 правил, що допомагають будувати здорові стосунки.

Відповідно до вимог НУШ в межах інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 8 класі здійснюється вивчення питання **холістичного впливу стресу**. Учні ознайомлюються з поняттям стресу як природної реакції організму на фізичні, емоційні або соціальні подразники. Особлива увага приділяється холістичному підходу, який розглядає стрес не лише як психологічне явище, а як процес, що впливає на всі сфери здоров'я.

Під час уроків учні досліджують, як тривалий стрес може порушувати сон, знижувати імунітет, впливати на мислення, прийняття рішень і якість спілкування з іншими. Також вони вивчають техніки саморегуляції (дихальні вправи, фізична активність, позитивне мислення), що допомагають зменшити шкідливий вплив стресу.

Практичні завдання, обговорення в групах та аналіз життєвих ситуацій сприяють розвитку емоційної грамотності, критичного мислення та усвідомленого ставлення до власного психічного стану. Такий підхід формує у підлітків навички турботи про себе та вміння знаходити баланс у складних життєвих обставинах.

Міні-проект «Сторінки мого стресу»

Мета: учні розвивають навички самоаналізу та визначенню чинників стресу.

Інструкція: кожен учень створює коротку презентацію про свої стресові ситуації. Потрібно вказати на основні фактори, які викликають стрес, та пояснити, як це впливає на їхній фізичний та емоційний стан.

Завдання: презентувати свої висновки та поділитись з класом, які методи допомагають знизити стрес у описаних ситуаціях.

Вправа «Кроки до зменшення стресу»

Мета: проаналізувати практичні стратегії зменшення стресу.

Інструкція: роздати картки з різними способами боротьби зі стресом (фізичні вправи, прогулянка на свіжому повітрі, спілкування з друзями). Кожен учень має обрати один з варіантів і обґрунтувати, чому саме цей метод працює для нього.

Завдання: у групах учні обговорюють, як ці методи можна інтегрувати в їхнє повсякденне життя для зменшення стресу.

У 8 класі значну увагу приділено формуванню відповідального ставлення учнів до збереження **репродуктивного здоров'я**. Тема розглядається з урахуванням вікових особливостей підлітків, рівня їх емоційного та фізіологічного розвитку, з акцентом на повагу до себе та інших, особисту безпеку й життєві цінності.

Під час уроків учні знайомляться з поняттями репродуктивного здоров'я, статевого дозрівання, гігієни тіла, відповідальної поведінки, а також розглядають ризики, пов'язані з ранніми статевими стосунками, впливом шкідливих звичок, інфекціями, що передаються статевим шляхом.

Особливий акцент приділяється розвитку життєвих навичок (відповідальність, самоповага, асертивність), розпізнаванню проявів насильства та розумінню своїх прав, формуванню навичок прийняття рішень та звернення по допомогу у разі потреби.

Застосування інтерактивних методів навчання допомагає створити дружню та безпечну атмосферу, в якій підлітки можуть отримати важливу інформацію, поставити запитання і навчитися приймати обґрунтовані рішення щодо власного здоров'я.

Учні 8 класу знайомляться з поняттями фізичного та сексуального насильства, вчать розпізнавати ознаки небезпечної поведінки, усвідомлюють важливість особистих меж та права на недоторканість. Особлива увага приділяється розвитку здатності сказати «ні» в небезпечній або незручній ситуації, ознайомленню з юридичними аспектами відповідальності за злочини сексуального характеру, важливості звернення за допомогою до дорослих, правоохоронців або спеціалізованих служб у випадках загрози насильства. Значний акцент робиться на формуванні поваги до себе та інших, відповідальності за

власні дії, а також на розумінні, що будь-яке насильство є порушенням закону і прав людини.

Вправа «Що це було?»

Вона допомагає підліткам навчитися розпізнавати небезпечні ситуації, а також розвивати критичне мислення.

Завдання: прочитати ситуації та визначити, де йдеться про фізичне насильство, а де про повагу до особистих кордонів людини.

Приклади ситуацій:

- Петро штовхнув Марію, бо вона не хотіла дати йому списати.
- Оля відмовилась від обіймів і подруга з повагою це прийняла.
- Андрій тягнув однокласницю за руку, щоб посадити поруч.
- Під час гри Ігор штовхнув Сашка так, що той впав і розбив коліно.
- Підліток ударив молодшого хлопця, бо той випадково зачепив його портфель.
- Під час суперечки однокласник стискає твій зап'ясток і не відпускає, поки не почує вибачення.
- Хтось із компанії намагається примусити іншого до участі в небезпечному челенджі, тримаючи за плечі.

Вправа «Червоні прапори»

Вона дозволяє розвивати навички розпізнавання сигналів небезпеки. Під час виконання вправи доречним буде обговорення алгоритму дій в разі виявлення небезпечних дій при спілкуванні з друзями чи знайомими.

Завдання: обери з переліку дії, які свідчать про небезпечну поведінку або порушення особистих меж;

- ❖ пропозиція поговорити наодинці;
- ❖ примус до дотику;
- ❖ поширення інтимних фото;
- ❖ запрошення на прогулянку;
- ❖ погрози «нікому не кажи, інакше пошкодуєш».

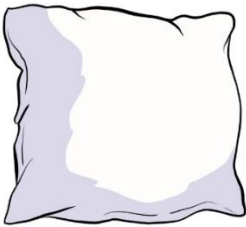
Квест «Врятуй здоров'я»

Мета: закріпити знання про складові здоров'я, навчити практичних навичок турботи про здоров'я, розвивати командну роботу та критичне мислення.

Формат: робота в командах (2-4 учні в команді); перехід по станціях з виконанням завдань; за кожне виконане завдання команда отримує «фішку здоров'я»; перемагає команда, яка збере всі фішки першою або правильно виконає всі завдання.

Станції квесту

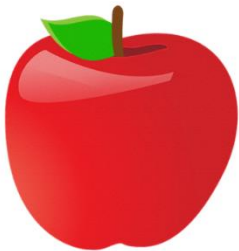
Станція «Сон»



Завдання: складі правила здорового сну для підлітка (мінімум 5 правил).

Підказка: «Подумайте про режим, гаджети перед сном, тривалість сну, умови в кімнаті».

Станція «Харчування»



Завдання: Складіть приклад корисного меню на один день для підлітка.

Підказка: «Меню має включати овочі, білки, воду і бути збалансованим».

Станція «Спорт і рух»



Завдання: Придумайте 5 способів бути фізично активними без спортивної секції чи тренажерного залу.

Підказка: «Згадайте прогулянки, активні ігри, домашню зарядку тощо».

Станція «Емоції та стрес»



Завдання: Складіть 3 поради, як заспокоїтись у стресовій ситуації.

Підказка: «Подумайте про дихальні вправи, позитивні думки, звернення за підтримкою».

Станція «Стосунки»



Завдання: Складіть список з 5 якостей справжнього друга.

Підказка: «Що важливо у спілкуванні?»

Підбиття підсумків

Кожна команда представляє свої відповіді. Проводиться коротке обговорення про звички, які найбільше допомагають підтримувати здоров'я щодня. Усі учасники отримують відзнаки, а переможці квесту – сертифікат «Рятівників здоров'я».



3.2. Цифрові помічники під час викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»

Олена Василівна Хлівна,
*учитель хімії, здоров'я, безпеки та добробуту
навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа I-III ступенів №3 -
колегіум» Смілянської міської ради Черкаської області.*

У сучасному світі, де щодня виникають нові виклики для фізичного, психічного та соціального здоров'я людини, надзвичайно важливо навчити дітей не лише зберігати власне здоров'я, а й діяти безпечно, приймати відповідальні рішення та розвивати життєві навички. Саме таку мету має інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» у Новій українській школі.

Сучасний урок «Здоров'я, безпека та добробут» відходить від традиційної системи простого передавання знань. Він спрямований на розвиток у дітей практичних вмінь і компетентностей, що допомагають будувати безпечне середовище навколо себе, підтримувати фізичне і психічне благополуччя, діяти усвідомлено й відповідально в різних життєвих ситуаціях. Щоб урок був активним, діяльнісним, інтерактивним і максимально наближеним до реального життя важливо активно використовувати освітні цифрові платформи.

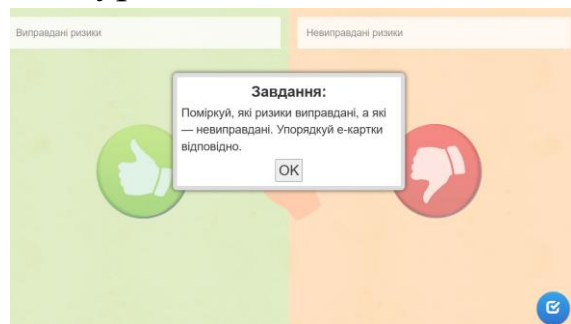
Використання сучасних онлайн-інструментів допомагає:

- залучати учнів до активної діяльності;
- створювати цікаві візуальні та інтерактивні завдання;
- розвивати критичне мислення та вміння працювати в команді;
- формувати життєві навички в ігровій або моделювальній формі.

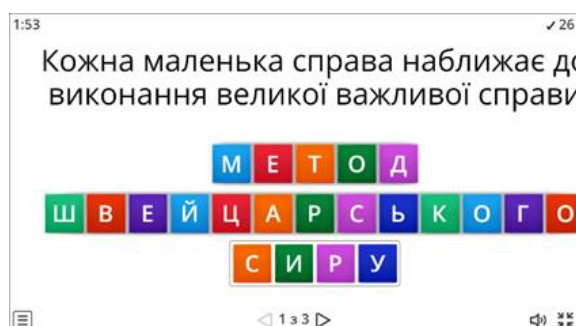
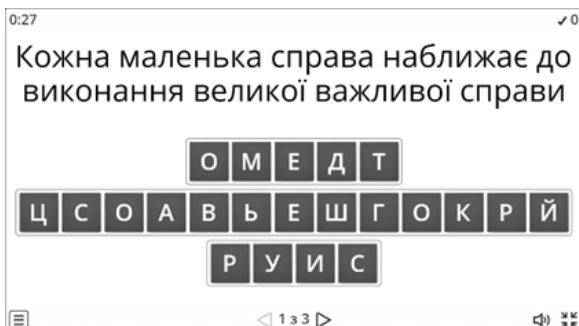
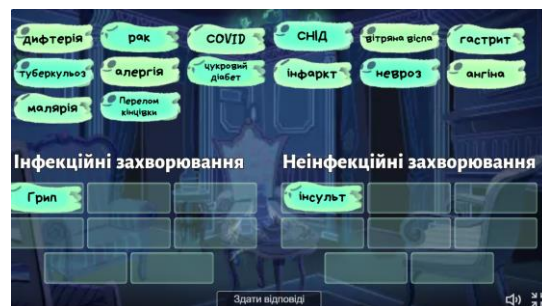
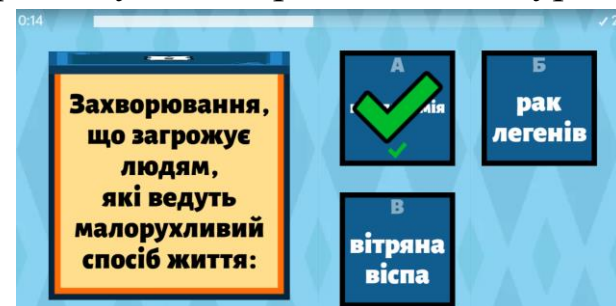
Під час освітнього процесу доцільно використовувати ігрові моменти, які допомагають підтримувати постійну увагу, пасивні учні мають можливість виконати такий обсяг інтелектуальної діяльності, який їм недосяжний у навчальній ситуації. Завжди із задоволенням діти виконують інтегровані завдання творчого характеру, хмари слів, інтерактивні вправи. Інтерактивні вправи – це не просто «розваги на уроці», а важлива частина освітнього процесу, яка розвиває у дітей впевненість у собі, навички командної роботи і готовність діяти в реальному житті.



Сервіс Learning Apps дозволяє створювати інтерактивні вправи. Він є конструктором для розробки різноманітних завдань для використання і на уроках, і позаурочний час.

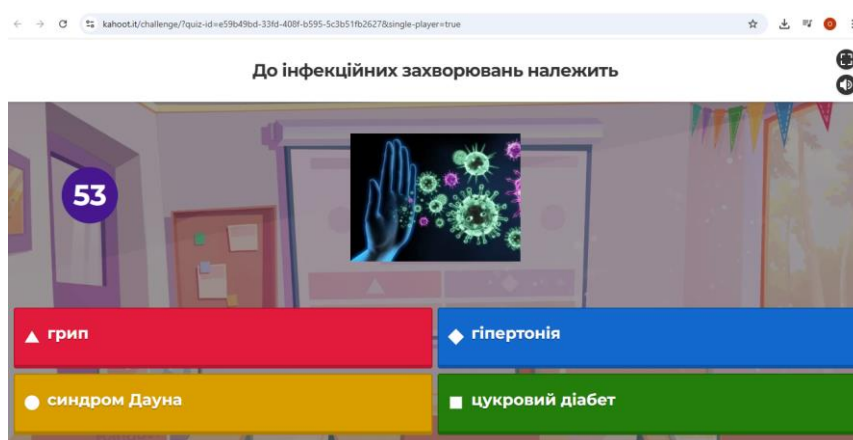
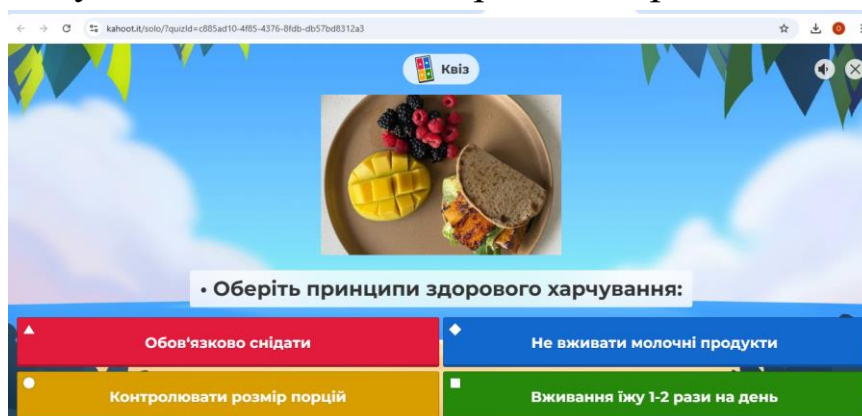


Wordwall - це зручний інструмент, що допомагає створити різноманітні завдання: від простих вікторин до складних ігор, використовуючи на різних етапах уроку.





Kahoot – це популярна освітня платформа, яка дозволяє створювати інтерактивні вікторини, опитування та ігри у форматі змагання. На уроках «Здоров'я, безпеки та добробуту» використання Kahoot є дуже ефективним способом активізації уваги учнів, перевірки знань і розвитку навичок швидкого прийняття рішень.



Як цікаво складати яскраву кольорову картинку! Цей процес захоплює, додає радості й азарту, а ще – розвиває уважність і логічне мислення. **Пазли** можна використати як вступну гру, щоб зацікавити учнів і налаштувати їх на урок.



SCAN ME

Word Art – багатофункціональний англomовний сервіс для створення хмар слів. З його допомогою можна створювати яскраві хмари різної форми.



SCAN ME

Ребус – це своєрідна загадка, головоломка, в якій серед малюнків, символів, літер, знаків ховається певне слово. Завдання учня – знайти логічний зв'язок між зображеннями та розпізнати зашифроване слово.

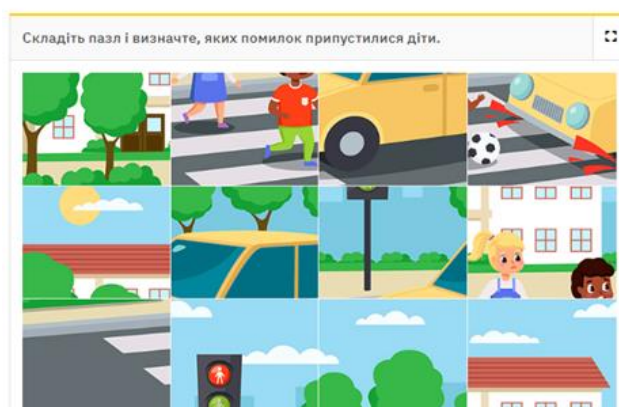




SCAN ME

IZZII – це сучасна українська освітня онлайн-платформа, створена для інтерактивного і цікавого навчання школярів у різних предметних галузях, зокрема і для інтегрованого курсу "Здоров'я, безпека та добробут" від видавництва «Ранок». Вона дає змогу проводити уроки у форматі мінікурсу, інтегрувати ігрові завдання, тести, відеоуроки та рефлексійні вправи.

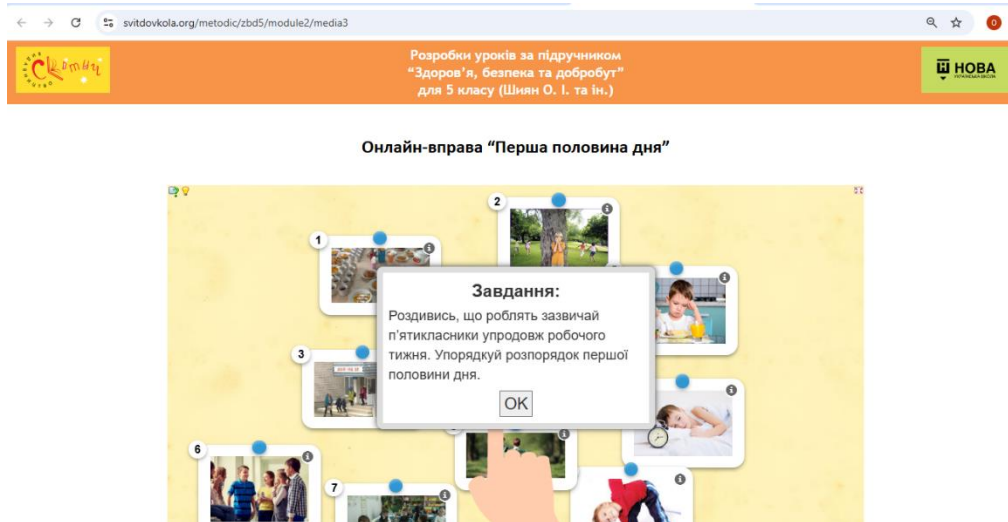
 Завдання



SCAN ME

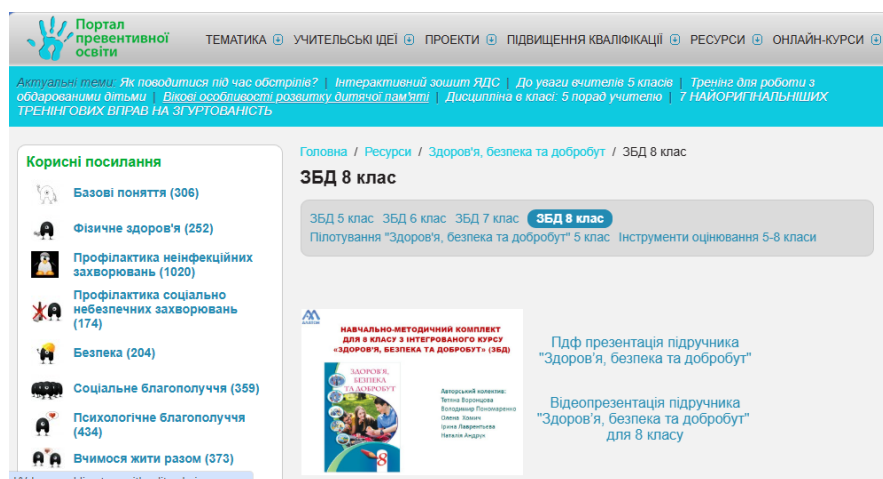
«Світич» – освітня онлайн-платформа, яка створена для підтримки вчителів Нової української школи. Вона пропонує

методичні розробки, інтерактивні матеріали, тренажери та ігрові вправи для різних предметів, у тому числі й для інтегрованого курсу "Здоров'я, безпека та добробут".



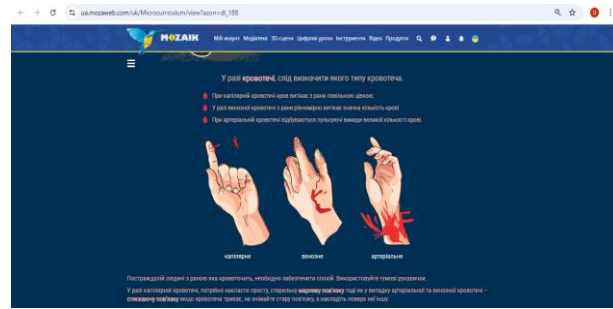
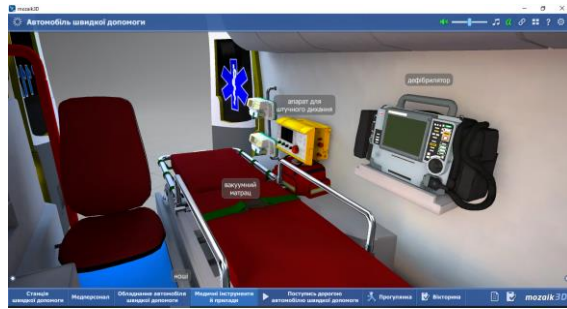
SCAN ME

Портал превентивної освіти – це офіційний онлайн-ресурс, створений для підтримки вчителів, учнів та батьків у формуванні безпечної, здорової та відповідальної поведінки серед дітей і підлітків. Його матеріали напряду відповідають завданням курсу "Здоров'я, безпека та добробут".





Mozaik Education (mozaWeb) – інтерактивні 3D-моделі, відео та віртуальні уроки (наприклад, будова органів, надання першої допомоги).

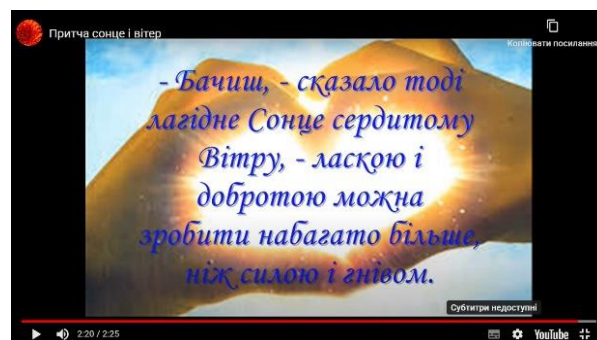


Padlet – для спільного створення інтерактивних дошок і плакатів.



Canva – для оформлення інфографіки, плакатів і пам'яток щодо збереження здоров'я і добробуту.

Під час уроків «Здоров'я, безпека та добробут» ефективним є застосування притч, віршів, казок, їх зміст можна пов'язати з життєвими ситуаціями, темою уроку. Інформація буде цікавішою та краще сприйматись, зміст матеріалу сприятиме появі інтересу до питань здоров'я.

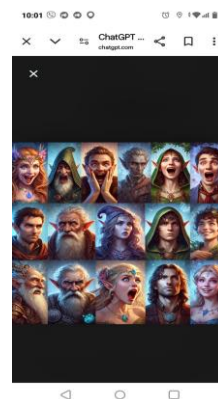
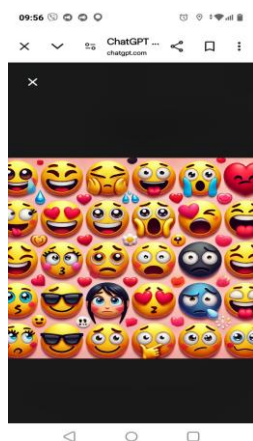


Перегляд відеороликів, мультфільмів – це відмінний спосіб візуалізації інформації. Для дітей це буде невимушено, але водночас пізнавально.





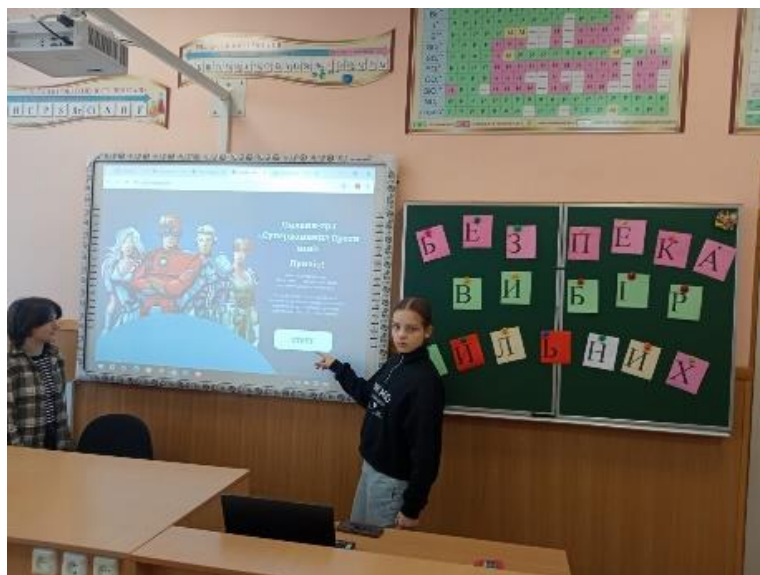
Залучення **ChatGPT** на уроках може суттєво підвищити зацікавленість учнів і допомогти у розвитку їхніх навичок критичного мислення, аналізу й самостійної роботи (наприклад, колаж «Емоції»):



Платформи Google Forms, Quizizz, Classtime, на Урок, Всеосвіта та інші – платформи для створення тестових завдань.

Інтеграція цифрових інструментів дозволяє не лише підвищити мотивацію школярів, але й розвивати в них важливі навички ХХІ століття – самостійність, відповідальність, емоційний інтелект та медіаграмотність.





Сучасні освітні платформи стають незамінним інструментом на уроках інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», допомагаючи зробити навчання інтерактивним, доступним і практично орієнтованим. Вони надають учням можливість вивчати важливі теми через відео, симуляції, інтерактивні тести та ігрові завдання, що сприяє кращому засвоєнню знань і розвитку критичного мислення. Завдяки таким платформам учні формують навички безпечної поведінки, турботи про здоров'я та добробут у реальному житті. Раціональне використання сучасних цифрових ресурсів підвищує ефективність уроків і стимулює учнів до активного навчання й саморозвитку.



3.3. Тести для оцінювання знань з курсу «Здоров'я, безпека та добробут»

*Леся Олексіївна Кононенко,
учитель інтегрованого курсу
«Здоров'я, безпека та добробут»
Черкаської гімназії № 9 ім. О. М. Луценка
Черкаської міської ради*

Тема «Соціальне здоров'я. Здорові стосунки в соціумі»

Запитання 1

Соціально здорова людина здатна:

варіанти відповідей (0,33 бали)

- А) ефективно взаємодіяти з оточенням**
- Б) приймати виважені рішення
- В) будувати здорові міжособистісні стосунки**
- Г) логічно мислити
- Д) конструктивно розв'язувати конфлікти**
- Е) швидко і спритно бігати

Запитання 2

Уміння дружити, співпрацювати, домовлятися, підтримувати один одного - це ознаки:

варіанти відповідей (1 бал)

- А) психоемоційної складової здоров'я
- Б) соціальної складової здоров'я**
- В) фізичної складової здоров'я

Запитання 3

Відсутність зверхності, примусу, насильства чи приниження - це ознаки:

варіанти відповідей (1 бал)

- А) довіри у стосунках
- Б) рівності у стосунках**
- В) емпатії

Запитання 4

Розуміння емоцій та почуттів іншої людини - це ознаки:

варіанти відповідей (1 бал)

- А) поваги
- Б) довіри
- В) емпатії**

Запитання 5

Люди, які перебувають у токсичних нездорових стосунках, часто відчують:

варіанти відповідей (0,33 бали)

- А) впевненість у собі, у власній цінності
- Б) емоційне напруження**
- В) занепокоєння через можливість конфліктів**
- Г) провини за невідповідність очікуванням**
- Д) підтримку партнера

Запитання 6

Стан підвищеного настрою, радості, внутрішнього піднесення, відчуття щастя та задоволення – це:

варіанти відповідей (1 бал)

- А) Повага
- Б) Довіра
- В) Ейфорія**
- Г) Безпека

Запитання 7

Вкажіть маніпулятивні вияви у токсичних стосунках

варіанти відповідей (0,25 бали)

- А) асертивна поведінка
- Б) знецінення та критика досягнень іншої людини**
- В) звинувачення в проблемах та невдачах**
- Г) демонстрація сили та переваги**
- Д) агресивна поведінка**
- Е) щирість та відкритість у стосунках

Запитання 8

Маніпуляція у стосунках—це прихований вплив на партнера з метою досягнення власних цілей, часто на шкоду іншій людині. Вкажіть основні ознаки маніпуляції:

варіанти відповідей (0,25 бали)

- А) Викликання почуття провини або сорому, щоб змусити людину діяти певним чином**
- Б) Намагання контролювати дії, спілкування чи рішення партнера**
- В) Вираження невдоволення через мовчання, сарказм або ігнорування.**
- Г) Визнання автономності партнера без прагнення домінувати**
- Д) Викликання емоційної нестабільності у партнера**
- Е) Обговорення проблем без звинувачень**

Запитання 9

Психологічна маніпуляція, коли дорослий поступово встановлює довірливі стосунки з дитиною або підлітком через інтернет, щоб отримати інтимні фото/відео або підготувати її до сексуального насильства – як онлайн, так і в реальному житті - це ...

варіанти відповідей (1 бал)

- А) сексторшен**
- Б) онлайн-грумінг**

Запитання 10

Здорові стосунки ґрунтуються на :

варіанти відповідей (0,25 бали)

- А) взаєморозумінні**
- Б) взаємоповазі**
- В) маніпуляціях**
- Г) щирості, відкритості**
- Д) довірі**
- Е) взаємоконтролі**

Запитання 11

Чому соціальне здоров'я важливе? Вкажіть правильні твердження:

варіанти відповідей (0,25 бали)

- А) підвищується емоційний добробут***
- Б) розвиваються комунікативні навички***
- В) Соціальне здоров'я змінює спадкові особливості організму (вроджені хвороби, генетичні схильності)***
- Г) Соціальні навички допомагають у професійному середовищі***
- Д) Люди з активним соціальним життям мають нижчий рівень стресу та сильніший імунітет.***

Запитання 12

Соціальні компетентності:

варіанти відповідей (0,25 бали)

- А) уміння вимірювати артеріальний тиск та ЧСС***
- Б) уміння працювати в команді***
- В) щирість і тактовність***
- Г) уміння визначати калорійність харчового раціону***
- Д) толерантність***
- Е) уміння конструктивно розв'язувати конфлікти***

**Тема «Соціально-емоційні зміни статевого дозрівання.
Репродуктивне здоров'я»**

Запитання 1

Усепоглинальне почуття, що інтенсивно розвивається на початку. Воно може мати такі особливості: ейфорія, занепокоєння, нервозність. Як правило, триває недовго: або розсіюється, або переростає в глибші почуття. Мова йде про ...

варіанти відповідей (1 бал)

- А) закоханість***
- Б) кохання***
- В) любов***

Запитання 2

Яку роль відіграє емоційна прихильність у формуванні відносин?

варіанти відповідей (0,25 бали)

А) сприяє формуванню міцних стосунків

Б) відіграє ключову роль у формуванні фінансових або ділових відносин

В) сприяє формуванню довготривалих стосунків

Г) сприяє формуванню поверхневих зв'язків

Д) формується взаємоповага та взаємопідтримка

Е) зміцнення довіри

Запитання 3

Закоханості притаманні:

варіанти відповідей (0,33 бали)

А) Швидкоплинність почуттів

Б) Ідеалізація людини

В) Готовність долати разом будь-які життєві труднощі

Г) Міцний і стійкий довготривалий зв'язок, заснований на взаємній повазі та розумінні.

Д) Емоційна піднесеність

Е) Цілковита довіра і підтримка

Запитання 4

Вкажіть причини ранніх статевих стосунків (у підлітковому віці):

варіанти відповідей (0,25 бали)

А) усвідомлений вибір

Б) закоханість

В) страх утратити кохану людину

Г) прагнення бути схожим на своїх «досвідчених» друзів-однолітків

Д) висока самооцінка

Е) невпевненість у своїй привабливості і сексуальності

Є) уміння приймати зважені рішення

Запитання 5

Які фізичні наслідки статевих стосунків у підлітковому віці?

варіанти відповідей (0,2 бали)

- А) запалення органів репродуктивної системи***
- Б) штучне переривання небажаної вагітності***
- В) психологічні травми***
- Г) незапланована вагітність***
- Д) високий ризик безплідності у майбутньому***
- Е) ризик інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)***

Запитання 6

Які емоційні та соціальні наслідки статевих стосунків у підлітковому віці?

варіанти відповідей (0,2 бали)

- А) погана репутація, соціальний осуд***
- Б) конфлікти з батьками***
- В) розчарування і порожнеча після розриву стосунків***
- Г) почуття провини, сорому чи тривоги, якщо стосунки не відповідають очікуванням***
- Д) ІПСШ***
- Е) психологічні травми***

Запитання 7

До ІПСШ належать:

варіанти відповідей (0,17 бали)

- А) туберкульоз***
- Б) гонорея***
- В) сифіліс***
- Г) ВІЛ (вірус імунодифіциту людини)***
- Д) сальмонельоз***
- Е) герпес***
- Є) трихомоноз***
- Ж) ВПЛ (вірус папіломи людини)***

Запитання 8

ВІЛ насамперед руйнує в організмі людини:

варіанти відповідей (1 бал)

- А) Органи кровотворення
- Б) Імунну систему**
- В) Нервову систему
- Г) Дихальну систему

Запитання 9

Шляхи інфікування ВІЛ:

варіанти відповідей (0,25 бали)

- А) Повітряно-крапельним шляхом (чхання, кашель, розмови)
- Б) Від інфікованої матері до дитини (вагітність, пологи, грудне вигодовування)**
- В) При ін'єкційному введенні ліків чи наркотиків спільною голкою і шприцом**
- Г) Під час виконання медичних, косметичних чи гігієнічних маніпуляцій нестерильними інструментами**
- Д) Незахищені (без використання презерватива) статеві контакти**
- Е) Під час прийому їжі за одним столом

Запитання 10

Вкажіть основні правила запобігання зараженню ІПСШ:

варіанти відповідей (0,25 бали)

- А) Бар'єрний метод контрацепції (використання презервативів)**
- Б) Вакцинування від вірусних інфекцій (гепатит В, вірус папіломи людини)**
- В) Утримання від статевих контактів**
- Г) Взаємна з партнером відповідальність**
- Д) Нерегулярні медичні обстеження (відсутність діагностики)**

Запитання 11

Як правильно діяти, коли у людини наявні ознаки зараження ІПСШ?

варіанти відповідей (0,2 бали)

- А) у подальшому використовувати презервативи***
- Б) розповісти всім знайомим, що партнер/-ка заразила тебе***
- В) повідомити свого статевого партнера***
- Г) лікуватися разом зі статевим партнером***
- Д) на час лікування утримуватися від статевих контактів***
- Е) звернутися до лікаря***
- Є) ігнорувати симптоми***
- Ж) займатися самолікуванням***

Запитання 12

Познач правильні твердження:

варіанти відповідей (0,25 бали)

- А) вживання алкоголю впливає на репродуктивне здоров'я хлопців***
- Б) організм підлітка готовий до народження дітей***
- В) вживання алкоголю впливає на репродуктивне здоров'я дівчат***
- Г) в підлітковому віці кохання має бути без статевих стосунків***
- Д) підліток не здатний взяти на себе соціальну відповідальність за долю коханої людини***

Тема «Глобальні цілі сталого розвитку»

Запитання 1

В чому полягає суть сталого розвитку?

варіанти відповідей (0,33 бали)

- А) забезпечення сучасних потреб людства без шкоди для можливостей майбутніх поколінь задовольняти свої потреби***
- В) розумне використання ресурсів***
- Г) відсутність ініціатив для зменшення викидів або переробки відходів***
- Д) збереження природного середовища для майбутніх поколінь***
- Е) постійний безперервний розвиток людини як особистості***

Запитання 2

Вкажіть шляхи реалізації Цілей сталого розвитку:

варіанти відповідей (0,25 бали)

- А) ефективне використання природних ресурсів*
- Б) використання поновлюваних джерел енергії (енергія води, сонця, вітру)*
- В) екологічне мислення у повсякденне життя*
- Г) використання технологій або методів, що спричиняють значне забруднення повітря, води або ґрунту*
- Д) переробка та повторне використання відходів*

Запитання 3

Основні напрямки розвитку країн, спрямовані на захист життя на планеті, мир і процвітання, подолання бідності називають ...

варіанти відповідей (0,5 бали)

- А) Цілі глобального розвитку*
- Б) Цілі сталого розвитку*
- В) Сталі цілі*
- Г) Глобальні цілі*

Запитання 4

Оберіть цілі сталого розвитку, спрямовані на розвиток екологічної сфери:

варіанти відповідей (0,2 бали)

- А) Гідна праця та економічне зростання*
- Б) Відповідальне споживання та виробництво*
- В) Партнерство заради сталого розвитку*
- Г) Доступна та чиста енергія*
- Д) Збереження екосистем суші*
- Е) Збереження морських екосистем*
- Є) Пом'якшення наслідків зміни клімату*
- Ж) Сталий розвиток міст та спільнот*

Запитання 5

Оберіть цілі сталого розвитку, спрямовані на розвиток соціальної сфери: *варіанти відповідей (0,2 бали)*

- А) Подолання голоду***
- Б) Інновації, розвиток промисловості***
- В) Скорочення нерівності***
- Г) Гідна праця та економічне зростання***
- Д) Подолання бідності***
- Е) Якісна освіта***
- Є) Збереження морських ресурсів***
- Ж) Міцне здоров'я і благополуччя***

Запитання 6

Оберіть цілі сталого розвитку, спрямовані на розвиток економічної сфери:

варіанти відповідей (0,33 бали)

- А) Мир, справедливість та сильні інституції***
- Б) Гідна праця та економічне зростання***
- В) Сталий розвиток міст та спільнот***
- Г) Промисловість, інновації та інфраструктура***
- Д) Відповідальне споживання та виробництво***

Запитання 7

Щоб зберегти планету та її ресурси для наступних поколінь, потрібно:

варіанти відповідей (0,25 бали)

- А) Викидати використані батарейки на смітник***
- Б) Відмовитися від поліетиленових пакетів, одноразового пластикового посуду***
- В) Ощадливо (економно) використовувати воду, електрику, газ***
- Г) Викидати на смітник речі, які ще можна використовувати***
- Д) Сортувати сміття***
- Е) Здавати макулатуру, пластик та скло у пункти прийому вторсировини***

Запитання 8

Які основні виклики (бар'єри) існують у досягненні Цілей сталого розвитку?

варіанти відповідей (0,25 бали)

А) Нерівний розподіл ресурсів між країнами.

Б) Більшість країн офіційно визнали важливість ЦСР

В) Неузгодженість екологічної політики між країнами.

Г) Нерівний доступ до освіти, медицини та соціальних благ.

Д) Інноваційні рішення: відновлювані джерела енергії, цифрові технології для освіти, екологічні інновації.

Е) Недостатня міжнародна співпраця та політичні суперечності.

Запитання 9

Скільки Цілей сталого розвитку було встановлено ООН у 2015 році?

варіанти відповідей (1 бал)

А) 15

Б) 30

В) 10

Г) 17

Запитання 10

Яка роль Цілей сталого розвитку (ЦСР) у забезпеченні сталого розвитку?

варіанти відповідей (1 бал)

А) ЦСР спрямовані лише на економічне зростання.

Б) ЦСР охоплюють економічні, соціальні та екологічні аспекти.

В) ЦСР стосуються лише екологічних проблем.

Г) ЦСР спрямовані на розвиток технологій.

Запитання 11

В чому полягає позитивне значення цілі №17 – Партнерство заради досягнення Цілей сталого розвитку?

варіанти відповідей (0,33 бали)

- А) Складність оцінки прогресу та результату**
- Б) Створення справедливих умов для міжнародної торгівлі допомагає розвивати економіку, забезпечувати зайнятість та покращувати рівень життя**
- В) Глобальна співпраця допомагає залучати кошти та підтримувати проєкти сталого розвитку.**
- Г) Обмін знаннями та технологіями між країнами сприяє прогресу в таких сферах, як чиста енергетика, освіта та медицина.**
- Д) Нерівномірний розподіл ресурсів.**

Запитання 12

В чому полягає взаємодія Цілей сталого розвитку (ЦСР)?

варіанти відповідей (0,33 бали)

- А) Комплексний підхід до вирішення глобальних проблем.**
- Б) Успіх однієї цілі сприяє досягненню іншої.**
- В) ЦСР можуть бути повністю реалізовані окремо.**
- Г) Взаємодія сприяє ефективному вирішенню соціальних, економічних та екологічних проблем.**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аман І. С., Литвиненко О. В. Інтернет-сервіси в освітньому просторі. Випуск 2 : метод. посіб. Кропивницький, 2017. 60 с.
2. Безуглий Д. Візуалізація як сучасна стратегія навчання. *Фізико-математична освіта. Науковий журнал*. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 2014. № 1 (2). С. 5-11.
3. Бібік Н.М. Переваги і ризики запровадження компетентнісного підходу в шкільній освіті. *Український педагогічний журнал*. 2015. № 1. С. 47–69.
4. Вороненко Т.І. Класифікація навчальних проєктів. Проблеми сучасного підручника. Київ, 2016. № 17. С. 92–107.
5. Гречко О.В. Візуалізація як один із прийомів формування ключових і предметних компетентностей на уроках української літератури: метод. посібник. Миргород. 2021. 99 с. URL : <https://naurok.com.ua/uploads/files/134890/216275.pdf>
6. Державний стандарт базової середньої освіти (затверджений 30 вересня 2020 р.) URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannyaderzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>.
7. Дмитренко К.А., Коновалова М.В., Семиволос О.П., Бекетова С.В. Звичайні форми роботи – новий підхід: розвиваємо ключові компетентності : метод. посіб. Харків : ВГ «Основа». 2018. 119 с.
8. Журба К., Шкільна І. Квест як засіб формування національно-культурної ідентичності підлітків. *Рідна школа*. № 11-12 (листопад-грудень), 2017. С. 44–52.
9. Ігнатенко Н.В. Психологічна характеристика тексту й проблеми його розуміння. URL : https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/6/vi_snu_k_19.pdf.

- 10.Каїро А. Функціональне мистецтво. Вступ до інфографіки та візуалізації (The Functional Art). Вид-во : Видавництво Українського Католицького Університету. 2017. 350 с.
- 11.Клименко Ж.В. Дива візуалізації, або Як зробити знання видимими, а уроки літератури – незабутніми. *Науково-методичний журнал: «Всесвітня література в школах України»*. № 3. 2019. С. 2-11. URL : http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/27116/1/Klymenko_Zhanna.pdf
- 12.Козира В.М. Технологія розвитку критичного мислення у навчальному процесі : навч.-метод. посіб. для вчителів. Тернопіль: ТОКІППО, 2017. 60 с.
- 13.Котик А. І. Здоров'я та безпека: інтеграція та практичне застосування. Київ: Кондор, 2021.
- 14.Півненко, Ю., Прус, С. Сучасний інструментарій вчителя основ здоров'я: компетентнісно орієнтовані завдання : навч.-метод. посібник. Запоріжжя : СТАТУС, 2021. 116 с.
- 15.Пляцок А.О., Олійник В.В. Використання технології «лепбук» в роботі з дошкільниками : навч.-метод. посіб. Вінниця: КУ «ММК». 2017. 45 с.
- 16.Пометун О.І. Урок, що розвиває критичне мислення. 70 методів в одній книзі: навч.-метод.посіб. К., 2020. 104 с.
- 17.Пометун О., Сущенко І., Основи критичного мислення: метод.посіб. для учителів. Дніпро: Ліра, 2016. 140 с.
- 18.Пушкарьова Т. О., Топузов О. М. Інтегративно-діяльнісна педагогіка : монографія. Київ : Пед. думка, 2019. 306 с. URL: https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2021/07/integral_2019.pdf
- 19.Рибалко Л. Упровадження інноваційних підходів до навчання – шлях модернізації змісту освіти. *Вісник Львівського університету*. Серія педагогічна. Львів, 2016. № 31. С. 3–10.
- 20.Рибалко Л.М. Компетентнісно орієнтоване навчання як стратегія інноваційного розвитку освіти в Україні. Інноваційний розвиток вищої

- освіти: глобальний та національний виміри змін: матеріали IV Міжнародної конференції (6–7 квітня 2017 р.). Суми, 2017. С. 76–79.
21. Роде М. «Скетчноутінг. Посібник з візуалізації ідей»; пер. з англ. Г. Литвиненко. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 2016. 224 с.
22. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.
23. Ширмова Т. Порівняльна характеристика компетентнісного та традиційного підходів у навчанні. Міжнародний збірник наукових праць Univerzitna Kniznica, 2017. 1–6. URL: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova8/subor/Shirmova.pdf>.
24. Шиян О. І. Здоров'я, безпека та добробут: методичні рекомендації та матеріали для вчителів. Львів: ЛОППО, 2020. 124 с.