

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

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

Тетяна АНДРЮЩЕНКО

**КОМПАС ЖИТТЄСТІЙКОСТІ: КОМПЕТЕНТНІСНО
ОРІЄНТОВАНІ ЗАВДАННЯ КУРСУ «ЗДОРОВ'Я,
БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ» У 9 КЛАСІ НУШ**

Науково-методичний посібник

Черкаси – 2026

Рекомендовано до друку вченою радою КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради». Протокол № 2 від 03 червня 2026 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»;

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

Андрющенко Т.К.

А 66 Компас життєстійкості: компетентнісно орієнтовані завдання курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 9 класі НУШ. [наук.-метод. посіб.]. Черкаси : «ЧОПОПП ЧОР», 2026. 100 с.

У посібнику представлено теоретико-методичні засади формування життєстійкості учнів 9 класу в контексті реалізації компетентнісного підходу Нової української школи.

Особливу увагу приділено компетентнісно орієнтованим завданням як ефективному інструменту розвитку життєстійкості. У посібнику подано типологію таких завдань, алгоритм їх конструювання, критерії якості та практичні рекомендації щодо використання в освітньому процесі.

Практичний блок містить авторські компетентнісно орієнтовані завдання, розроблені вчителями інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» відповідно до вимог Державного стандарту базової середньої освіти та концепції Нової української школи.

Посібник адресовано педагогічним працівникам закладів загальної середньої освіти, викладачам і студентам закладів вищої педагогічної освіти, методистам, керівникам професійних спільнот та всім, хто зацікавлений у розвитку життєстійкості сучасних підлітків.

© Андрющенко Т.К., 2026.

© «ЧОПОПП ЧОР», 2026.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ УЧНІВ.....	6
1.1. Сутність життєстійкості як сучасного освітнього феномену...	6
1.2. Компетентнісний підхід у Новій українській школі.....	8
1.3. Психолого-педагогічні особливості формування життєстійкості підлітків.....	12
1.4. Інтегрований курс «Здоров’я, безпека та добробут» як простір розвитку життєстійкості	14
Розділ 2. КОМПЕТЕНТІСНО ОРІЄНТОВАНІ ЗАВДАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ УЧНІВ.....	20
2.1. Сутність і особливості компетентісно орієнтованих завдань	20
2.2. Типологія компетентісно орієнтованих завдань.....	23
2.3. Алгоритм конструювання компетентісно орієнтованих завдань.....	28
2.4. Критерії якості компетентісно орієнтованих завдань.....	31
Розділ 3. ПРАКТИЧНИЙ БЛОК: КОМПЕТЕНТІСНО ОРІЄНТОВАНІ ЗАВДАННЯ ВІД УЧИТЕЛІВ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ’Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»	35
3.1. Обґрунтування відбору тем для розроблення компетентісно орієнтованих завдань	35
3.2. Банк компетентісно орієнтованих завдань із формування життєстійкості учнів.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	98

ПЕРЕДМОВА

Сучасний світ ставить перед молодим поколінням виклики, яких не знали попередні покоління. Стрімкі суспільні зміни, глобалізаційні процеси, цифрова трансформація, інформаційне перевантаження, соціальна нестабільність, військові дії та пов'язані з ними ризики істотно впливають на психологічне благополуччя дітей та підлітків. У цих умовах освіта покликана не лише забезпечувати здобуття знань, а й формувати особистість, здатну адаптуватися до змін, відповідально діяти в складних життєвих ситуаціях, зберігати внутрішню стійкість та успішно реалізовувати власний потенціал.

Одним із пріоритетних завдань Нової української школи є формування компетентної, відповідальної, активної особистості, здатної до навчання впродовж життя, конструктивної взаємодії та свідомого життєвого вибору. У цьому контексті особливого значення набуває життєстійкість як інтегративна якість особистості, що забезпечує здатність долати труднощі, адаптуватися до змін, підтримувати психологічне благополуччя та зберігати внутрішні ресурси для особистісного розвитку.

Особливий потенціал для формування життєстійкості має інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут», зміст якого безпосередньо пов'язаний із реальними життєвими викликами сучасних підлітків. Курс орієнтує учнів на усвідомлене ставлення до власного здоров'я, безпечну поведінку, розвиток емоційної грамотності, критичного мислення. Саме тому він створює сприятливі умови для розвитку життєвих компетентностей і формування життєстійкості як важливого освітнього результату.

Водночас реалізація компетентнісного потенціалу курсу потребує відповідного методичного інструментарію. Одним із найбільш ефективних засобів є компетентнісно орієнтовані завдання, які дозволяють перенести навчання із площини відтворення знань у площину реального життєвого досвіду. Такі завдання моделюють життєві ситуації, спонукають учнів аналізувати, оцінювати, приймати рішення, взаємодіяти, рефлексувати та знаходити конструктивні способи розв'язання проблем.

Посібник «Компас життєстійкості: компетентнісно орієнтовані завдання курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 9 класі НУШ» створено з метою науково-методичної підтримки вчителів у реалізації компетентнісного підходу та розвитку життєстійкості учнів.

Концептуальною основою посібника є ідея «компаса життєстійкості», який символізує внутрішні орієнтири особистості, що допомагають людині знаходити правильний напрям у складних життєвих ситуаціях. Такими орієнтирами виступають цінності, відповідальність, самоповага, емоційна зрілість, здатність до конструктивної взаємодії та усвідомленого вибору. Структура посібника поєднує теоретичний, методичний і практичний компоненти.

У першому розділі висвітлено теоретико-методичні засади формування життєстійкості учнів, розкрито сутність життєстійкості як сучасного освітнього феномену, охарактеризовано можливості компетентнісного підходу Нової української школи, психолого-педагогічні особливості розвитку підлітків та потенціал інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у формуванні життєстійкості.

Другий розділ присвячено компетентнісно орієнтованим завданням як інструменту розвитку життєвих компетентностей учнів. У ньому розкрито їх сутність, типологію, алгоритми конструювання та критерії якості, що можуть бути використані педагогами під час створення власних навчальних матеріалів.

Третій розділ містить практичний інструментарій — авторські компетентнісно орієнтовані завдання, розроблені відповідно до змісту інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 9 класу. Представлені матеріали можуть бути використані під час уроків, інтегрованих занять, тренінгів, проєктної діяльності, виховних заходів та організації змішаного навчання.

Особливу цінність посібника становить його практична спрямованість. Запропоновані завдання орієнтовані на реальні життєві ситуації, близькі й зрозумілі сучасним підліткам, що сприяє формуванню не лише предметних результатів навчання, а й життєвих компетентностей, необхідних для успішної самореалізації в сучасному світі.

Авторка висловлює щиру вдячність учителям інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», які своєю щоденною працею, творчістю та професійною відданістю допомагають учням не лише здобувати знання, а й ставати сильнішими та більш життєстійкими.

Сподіваємося, що посібник стане корисним методичним ресурсом для педагогів, сприятиме впровадженню компетентнісного підходу в освітню практику та допоможе виховувати покоління молодих людей, здатних упевнено рухатися вперед, зберігаючи внутрішню стійкість, людяність і віру у власні можливості.

Розділ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ УЧНІВ

1.1. Сутність життєстійкості як сучасного освітнього феномену

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується високим рівнем невизначеності, швидкістю соціальних змін, інформаційним перенасиченням, цифровими трансформаціями та постійним психологічним напруженням. Особливо гостро ці виклики відчують діти та підлітки, життєвий досвід яких ще перебуває на етапі становлення. В умовах війни, соціальної нестабільності, вимушених змін у способі життя, дистанційного або змішаного навчання проблема збереження психологічного благополуччя здобувачів освіти набуває особливої актуальності.

У такому контексті життєстійкість стає не лише психологічною характеристикою особистості, а й одним із ключових освітніх результатів сучасної школи. Нова українська школа орієнтує освітній процес не лише на передачу знань, а й на формування особистості, здатної адаптуватися до змін, приймати відповідальні рішення, взаємодіяти з іншими, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно діяти у складних життєвих ситуаціях.

Поняття «життєстійкість» активно досліджується у психології, педагогіці, соціології та сучасних міждисциплінарних науках. У науковому дискурсі воно трактується як здатність людини протистояти труднощам, долати життєві виклики, зберігати психологічну цілісність і продовжувати особистісний розвиток навіть у кризових обставинах.

У зарубіжних дослідженнях життєстійкість часто розглядається через поняття *resilience* — психологічної пружності, здатності до відновлення після стресу та адаптації до несприятливих умов. У працях сучасних учених життєстійкість пов'язується з внутрішніми ресурсами особистості, позитивним мисленням, умінням знаходити сенси, ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем і керувати власними емоційними станами.

У педагогічному контексті життєстійкість розглядається як інтегративна якість особистості, що поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та ціннісні компоненти. Вона проявляється у здатності учня:

- ✓ конструктивно реагувати на труднощі;

- ✓ адаптуватися до нових умов;
- ✓ приймати рішення;
- ✓ відповідально діяти;
- ✓ підтримувати позитивну самооцінку;
- ✓ вибудовувати безпечні взаємини;
- ✓ зберігати мотивацію до розвитку.

Життестійкість не є вродженою властивістю. Вона формується поступово під впливом соціального досвіду, сімейного середовища, міжособистісної взаємодії та освітнього процесу. Саме тому школа має значний потенціал у створенні умов для розвитку внутрішніх ресурсів учнів.

Структура життестійкості підлітка є багатокomпонентною та охоплює:

- ✓ емоційний компонент (уміння розпізнавати й регулювати емоції);
- ✓ когнітивний компонент (здатність аналізувати ситуації, критично мислити, прогнозувати наслідки);
- ✓ мотиваційно-ціннісний компонент (наявність життєвих цілей, внутрішньої мотивації, ціннісних орієнтирів);
- ✓ поведінковий компонент (готовність діяти, долати труднощі, взаємодіяти з іншими);
- ✓ соціальний компонент (уміння будувати підтримувальні взаємини, співпрацювати, звертатися по допомогу).

Особливого значення у структурі життестійкості набуває емоційний інтелект — здатність людини усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей та конструктивно регулювати емоційну поведінку. Розвинений емоційний інтелект допомагає підліткам краще справлятися зі стресом, уникати конфліктів, підтримувати психологічну рівновагу та ефективно комунікувати.

Тісно пов'язана життестійкість і з адаптивністю — здатністю людини гнучко реагувати на зміни, пристосовуватися до нових умов та знаходити продуктивні способи дії в нестандартних ситуаціях. У сучасному світі адаптивність стає необхідною навичкою успішної соціалізації та самореалізації.

Важливим компонентом життестійкості є саморегуляція — уміння керувати власною поведінкою, емоціями, увагою та діяльністю. Саморегуляція допомагає учням долати імпульсивність, приймати зважені рішення, організовувати власну діяльність і підтримувати внутрішню стабільність.

Суттєву роль у формуванні життєстійкості відіграє критичне мислення. Уміння аналізувати інформацію, оцінювати ризики, протидіяти маніпуляціям, робити обґрунтовані висновки допомагає підліткам орієнтуватися в інформаційному просторі та приймати відповідальні рішення.

Невід'ємною складовою життєстійкості є також стресостійкість – здатність людини зберігати ефективність діяльності та психологічну рівновагу в умовах емоційного напруження. Формування навичок подолання стресу, емоційного відновлення та внутрішньої підтримки є важливим завданням сучасної освіти.

Таким чином, життєстійкість виступає важливим ресурсом психологічного благополуччя учнів. Вона забезпечує відчуття внутрішньої опори, сприяє позитивному ставленню до себе та світу, допомагає долати труднощі й зберігати здатність до особистісного розвитку навіть у складних життєвих обставинах.

У контексті Нової української школи формування життєстійкості учнів має розглядатися як системне педагогічне завдання, що реалізується через компетентнісний підхід, підтримувальне освітнє середовище, партнерську взаємодію та використання практико орієнтованих методик навчання.

1.2. Компетентнісний підхід у Новій українській школі

Сучасний етап розвитку освіти характеризується переходом від знаннєвої моделі навчання до компетентнісної парадигми, у центрі якої перебуває особистість учня, його здатність діяти, приймати рішення, взаємодіяти з іншими та ефективно реалізовувати себе у різних життєвих ситуаціях. У контексті реформування української освіти компетентнісний підхід став концептуальною основою Нової української школи, визначаючи нове бачення мети, змісту та результатів освітнього процесу.

Традиційна модель освіти тривалий час орієнтувалася переважно на передачу знань і контроль їх засвоєння. Водночас сучасний світ потребує людини, здатної не лише володіти інформацією, а й критично мислити, адаптуватися до змін, працювати в команді, ефективно комунікувати, відповідально діяти та навчатися впродовж життя. Саме тому компетентнісна парадигма сучасної освіти спрямована на формування особистості, здатної успішно функціонувати у складному й динамічному соціальному середовищі.

Компетентність у сучасному освітньому дискурсі розглядається як інтегрована здатність особистості, що поєднує знання, уміння, навички, цінності, ставлення, досвід діяльності та готовність застосовувати їх у практичних життєвих ситуаціях. Отже, результатом навчання стає не лише обсяг засвоєної інформації, а передусім здатність діяти.

Концепція Нової української школи визначає систему ключових компетентностей, необхідних для успішної самореалізації особистості та її повноцінної участі в суспільному житті. До ключових компетентностей НУШ належать:

- вільне володіння державною мовою;
- здатність спілкуватися рідною та іноземними мовами;
- математична компетентність;
- компетентності у галузі природничих наук, техніки та технологій;
- інноваційність;
- екологічна компетентність;
- інформаційно-комунікаційна компетентність;
- навчання впродовж життя;
- громадянські та соціальні компетентності;
- культурна компетентність;
- підприємливість та фінансова грамотність.

Особливістю компетентнісного підходу є те, що ключові компетентності не формуються ізольовано. Вони інтегруються між собою та розвиваються через різні види діяльності, освітні галузі та життєві ситуації. Саме тому сучасна освіта орієнтується на міжпредметність, практичну спрямованість і створення цілісного освітнього досвіду учня.

Важливим компонентом компетентнісної моделі освіти є наскрізні вміння, які забезпечують життєву ефективність особистості та її готовність до успішної взаємодії зі світом. До таких умінь належать:

- критичне та системне мислення;
- творчість і ініціативність;
- уміння конструктивно керувати емоціями;
- здатність оцінювати ризики;
- прийняття рішень;
- розв'язання проблем;
- співпраця з іншими;
- комунікація;

- відповідальність;
- уміння вчитися.

Саме наскрізні вміння створюють основу життєвої компетентності та забезпечують здатність людини адаптуватися до змін, долати труднощі й успішно діяти в умовах невизначеності.

У контексті Нової української школи особливого значення набувають діяльнісний та особистісно орієнтований підходи. Діяльнісний підхід передбачає активне залучення учнів до практичної діяльності, розв'язання проблемних ситуацій, дослідницької роботи, творчих і комунікативних практик. Учень перестає бути пасивним споживачем інформації та стає активним суб'єктом навчання.

Особистісно орієнтований підхід, своєю чергою, спрямований на врахування індивідуальних особливостей, потреб, інтересів та можливостей кожної дитини. Освітній процес будується на повазі до особистості учня, підтримці його самовираження, розвитку внутрішньої мотивації та створенні ситуації успіху.

Поєднання діяльнісного й особистісно орієнтованого підходів створює умови для формування життєстійкості учнів. Життєстійкість у сучасній освіті розглядається як здатність особистості ефективно діяти в умовах труднощів, невизначеності та змін, зберігаючи внутрішню рівновагу, позитивне самосприйняття та готовність до розвитку.

Компетентнісне навчання сприяє формуванню життєстійкості через:

- ✓ розвиток навичок саморегуляції;
- ✓ формування критичного мислення;
- ✓ розвиток емоційного інтелекту;
- ✓ набуття досвіду прийняття рішень;
- ✓ формування відповідальності;
- ✓ розвиток комунікативних умінь;
- ✓ навчання конструктивного розв'язання проблем;
- ✓ створення ситуацій успіху та підтримки.

Особливого значення набуває здатність учнів переносити набуті знання та вміння у реальні життєві ситуації. Саме практична спрямованість компетентнісного навчання допомагає школярам формувати внутрішні ресурси, необхідні для подолання життєвих труднощів і соціальних викликів.

У сучасних умовах життєстійкість дедалі більше розглядається як міжпредметний освітній результат. Її формування не може

обмежуватися окремим навчальним предметом чи виховним заходом. Життєстійкість розвивається комплексно — через зміст навчання, стиль педагогічної взаємодії, освітнє середовище, практичний досвід учнів та систему цінностей, що формуються у школі.

Кожна освітня галузь має потенціал для розвитку життєстійкості:

- мовно-літературна — через розвиток комунікації, емпатії та самовираження;
- громадянська та історична — через формування відповідальності й соціальної активності;
- природнича — через розвиток дослідницького мислення;
- математична — через логіку та вміння аналізувати;
- мистецька — через емоційне самовираження;
- технологічна та інформатична — через адаптивність і цифрову грамотність.

Водночас особливу роль у розвитку життєстійкості учнів відіграє інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут». Саме цей курс безпосередньо орієнтований на формування життєвих навичок, необхідних для безпечного, відповідального та психологічно благополучного життя.

Потенціал курсу полягає у формуванні:

- ✓ навичок емоційної саморегуляції;
- ✓ безпечної поведінки;
- ✓ відповідального ставлення до здоров'я;
- ✓ критичного мислення;
- ✓ стресостійкості;
- ✓ навичок конструктивної комунікації;
- ✓ уміння приймати рішення;
- ✓ навичок розв'язання конфліктів;
- ✓ цифрової безпеки;
- ✓ здатності протидіяти негативним впливам і маніпуляціям.

Особливістю курсу є його практична спрямованість, інтеграція життєвих ситуацій, активне використання тренінгових технологій, дискусій, кейсів, рольових ігор, рефлексивних вправ та проєктної діяльності. Саме такі методики створюють умови для формування не лише знань, а й життєвого досвіду, необхідного для розвитку життєстійкості підлітків.

Отже, компетентнісний підхід у Новій українській школі створює концептуальну основу для формування життєстійкої особистості, здатної адаптуватися до викликів сучасного світу, відповідально діяти,

зберігати психологічне благополуччя та будувати власну траєкторію розвитку. Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» у цьому контексті виступає важливим простором розвитку життєвих компетентностей і внутрішніх ресурсів учнів.

1.3. Психолого-педагогічні особливості формування життєстійкості підлітків

Підлітковий вік є одним із найскладніших і водночас найважливіших етапів становлення особистості. Саме в цей період відбуваються інтенсивні фізіологічні, психологічні, емоційні та соціальні зміни, що визначають подальший розвиток людини, її ціннісні орієнтації, моделі поведінки та способи взаємодії зі світом. Для учнів 9 класу характерним є активний пошук власної ідентичності, прагнення до самостійності, підвищена чутливість до оцінювання з боку однолітків і дорослих, а також емоційна нестабільність, пов'язана з процесами дорослішання.

У віці 14–15 років підлітки переживають складний етап внутрішньої перебудови. Вони прагнуть самоствердження, відстоювання власної позиції, потребують визнання та поваги до своєї думки. Одночасно зростає значення міжособистісних взаємин, групової належності та соціального схвалення. Саме тому будь-які труднощі у спілкуванні, навчанні чи самооцінці можуть глибоко впливати на емоційний стан підлітка.

Особливістю сучасного підліткового віку є те, що процес дорослішання відбувається в умовах надзвичайно складних соціальних викликів. Війна, інформаційне перевантаження, постійна присутність тривожного контенту в медіапросторі, соціальна нестабільність, цифрова залежність, порушення звичних форм комунікації та зростання психологічного напруження створюють додаткове навантаження на психіку дітей. Часто підлітки стикаються з переживанням невизначеності, страху, втрати безпеки, труднощами адаптації та емоційним виснаженням.

У таких умовах особливої актуальності набуває проблема формування життєстійкості як здатності особистості зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін і знаходити конструктивні способи подолання труднощів. Водночас саме підлітковий вік є сенситивним періодом для розвитку внутрішніх ресурсів особистості, навичок саморегуляції, критичного мислення та емоційної компетентності.

Однією з характерних рис підліткового віку є емоційна вразливість. Підлітки гостро реагують на невдачі, критику, конфлікти та соціальне неприйняття. Емоційні переживання часто набувають надмірної інтенсивності, а нестача життєвого досвіду ускладнює конструктивне подолання труднощів. Саме тому важливим завданням сучасної освіти стає створення умов для формування внутрішніх опор особистості – цінностей, переконань, навичок самопідтримки, позитивного самосприйняття та здатності звертатися по допомогу.

У підлітковому віці активно формується самооцінка, образ «Я» та особистісна ідентичність. Підліток прагне зрозуміти себе, визначити власні можливості, сильні сторони, життєві орієнтири та соціальні ролі. Водночас самооцінка у цьому віці часто є нестійкою та залежною від зовнішніх оцінок. Позитивний досвід успіху, підтримка дорослих, атмосфера прийняття та поваги сприяють розвитку впевненості у собі та формуванню адекватного самосприйняття.

Важливим аспектом життєстійкості підлітків є розвиток навичок саморегуляції та відповідального вибору. Підлітки поступово навчаються керувати власними емоціями, поведінкою та діяльністю, прогнозувати наслідки своїх рішень, брати відповідальність за власні вчинки. Формування цих умінь потребує системної педагогічної підтримки, створення ситуацій вибору, розвитку рефлексії та практичного досвіду прийняття рішень.

Особливого значення набуває розвиток навичок:

- ✓ емоційної саморегуляції;
- ✓ управління стресом;
- ✓ конструктивного розв'язання конфліктів;
- ✓ безпечної поведінки;
- ✓ критичного мислення;
- ✓ комунікації та співпраці.

Саме ці навички допомагають підліткам ефективно взаємодіяти з навколишнім світом, долати труднощі та зберігати психологічне благополуччя.

Суттєвий вплив на формування життєстійкості учнів має освітнє середовище. Школа сьогодні виконує не лише навчальну, а й важливу соціально-психологічну функцію. Безпечне, підтримувальне та емоційно комфортне освітнє середовище сприяє розвитку довіри, почуття захищеності, самоповаги та соціальної активності учнів.

Важливими характеристиками такого середовища є:

- ✓ атмосфера психологічної безпеки;

- ✓ повага до особистості дитини;
- ✓ педагогіка партнерства;
- ✓ підтримка ініціативності;
- ✓ право на помилку;
- ✓ емоційна відкритість;
- ✓ позитивна взаємодія між усіма учасниками освітнього процесу.

У сучасних умовах особливого значення набуває підтримувальна педагогіка, яка орієнтується не на контроль і покарання, а на співпрацю, довіру, розвиток внутрішніх ресурсів особистості та створення умов для її самореалізації. Підтримувальна педагогіка ґрунтується на гуманістичних цінностях і передбачає уважне ставлення до емоційного стану дитини, визнання її права на переживання, підтримку у складних ситуаціях та розвиток віри у власні сили.

Учитель у такій педагогічній моделі виступає не лише джерелом знань, а й наставником, фасилітатором, емоційним партнером, який допомагає учневі усвідомити власні ресурси та можливості. Саме взаємодія з педагогом може стати для підлітка важливим джерелом психологічної підтримки та внутрішньої стабільності.

Таким чином, формування життєстійкості підлітків є складним багатовимірним процесом, що потребує врахування вікових особливостей учнів, сучасних соціальних викликів та створення підтримувального освітнього середовища. Компетентнісно орієнтоване навчання, педагогіка партнерства, розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції створюють основу для формування особистості, здатної успішно діяти в умовах невизначеності та життєвих труднощів.

1.4. Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» як простір розвитку життєстійкості

Сучасний освітній простір дедалі більше орієнтується не лише на академічні результати учнів, а й на формування особистості, здатної жити, взаємодіяти, приймати рішення та зберігати психологічне благополуччя в умовах швидких суспільних змін. У цьому контексті інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» набуває особливого значення, оскільки створює унікальний простір для розвитку життєвих компетентностей, емоційної зрілості, відповідальної поведінки та життєстійкості учнів.

Особливістю курсу є його практична та життєво орієнтована спрямованість. На відміну від навчальних дисциплін, у яких домінує теоретичний зміст, курс «Здоров'я, безпека та добробут» безпосередньо пов'язаний із реальними життєвими ситуаціями, щоденними викликами та потребами підлітків. Саме тому він має значний потенціал у формуванні життєвих компетентностей — здатностей, необхідних для безпечного, усвідомленого та відповідального життя.

Потенціал курсу полягає у тому, що він:

- ✓ допомагає учням краще розуміти себе та інших;
- ✓ формує навички конструктивної взаємодії;
- ✓ розвиває здатність приймати відповідальні рішення;
- ✓ сприяє формуванню здорового способу життя;
- ✓ навчає безпечної поведінки;
- ✓ розвиває емоційну стійкість;
- ✓ формує критичне ставлення до інформації;
- ✓ підтримує розвиток соціальної відповідальності.

Однією з важливих характеристик курсу є інтеграція різних аспектів добробуту особистості. У сучасному розумінні здоров'я розглядається не лише як фізичний стан людини, а як цілісний феномен, що охоплює фізичний, психічний, соціальний та цифровий добробут. Саме інтегративний характер курсу дозволяє формувати в учнів цілісне бачення власного життя та відповідального ставлення до нього.

Фізичний добробут передбачає формування в учнів навичок здорового способу життя, усвідомленого ставлення до власного здоров'я, рухової активності, харчування, режиму дня та профілактики небезпечних звичок. Учні вчаться розуміти взаємозв'язок між способом життя та фізичним самопочуттям, усвідомлюють важливість турботи про власний організм.

Психічний добробут охоплює розвиток емоційної грамотності, навичок саморегуляції, стресостійкості та позитивного самосприйняття. У сучасних умовах психологічне благополуччя дітей та підлітків стає одним із ключових завдань освіти, адже саме внутрішня стійкість допомагає людині долати труднощі, адаптуватися до змін та зберігати здатність до розвитку.

Соціальний добробут пов'язаний із розвитком навичок комунікації, співпраці, відповідальної поведінки, взаємоповаги та конструктивного розв'язання конфліктів. Через різноманітні

інтерактивні форми роботи учні набувають досвіду соціальної взаємодії, вчаться працювати в команді, висловлювати власну думку та поважати позицію інших.

Цифровий добробут є особливо актуальним у сучасному інформаційному суспільстві. Активне використання цифрових технологій створює нові можливості, але водночас породжує численні ризики: інформаційне перевантаження, цифрову залежність, кібербулінг, маніпулятивний контент, порушення особистих кордонів. Курс допомагає учням формувати цифрову грамотність, критичне мислення, навички безпечної поведінки в онлайн-середовищі та відповідального використання цифрових ресурсів.

Важливим напрямом курсу є формування навичок безпечної поведінки та відповідального ставлення до здоров'я. У сучасних реаліях питання безпеки набувають особливої значущості. Учні мають навчитися:

- оцінювати ризики;
- прогнозувати наслідки власних дій;
- діяти в надзвичайних ситуаціях;
- дотримуватися правил безпеки;
- приймати відповідальні рішення;
- протидіяти негативним впливам;
- захищати власні кордони;
- зберігати фізичне та психічне здоров'я.

Особливістю курсу є те, що безпека розглядається не лише як набір правил, а як життєва компетентність, що базується на усвідомленості, відповідальності та здатності до саморегуляції.

Значний потенціал курсу полягає у розвитку важливих життєвих навичок, які становлять основу життєстійкості особистості.

Розвиток комунікації.

Комунікативні навички є необхідною умовою успішної соціальної взаємодії. Учні вчаться:

- ✓ висловлювати власні думки;
- ✓ слухати інших;
- ✓ вести діалог;
- ✓ аргументувати позицію;
- ✓ взаємодіяти в групі;
- ✓ конструктивно розв'язувати конфлікти;
- ✓ дотримуватися культури спілкування.

Розвиток емоційної грамотності.

Емоційна грамотність допомагає підліткам:

- розпізнавати власні емоції;
- усвідомлювати причини переживань;
- керувати емоційними станами;
- проявляти емпатію;
- конструктивно реагувати на стресові ситуації;
- підтримувати психологічну рівновагу.

Формування навичок прийняття рішень.

Учні набувають досвіду:

- ✓ аналізу ситуацій;
- ✓ оцінювання ризиків;
- ✓ прогнозування наслідків;
- ✓ вибору оптимальних способів дії;
- ✓ відповідального ставлення до власного вибору.

Розвиток уміння розв'язувати проблеми.

Через аналіз життєвих ситуацій, кейсів та практичних завдань учні вчаться:

- визначати проблему;
- шукати альтернативні рішення;
- оцінювати можливі наслідки;
- діяти в умовах невизначеності;
- адаптуватися до змін.

Розвиток критичного мислення.

Критичне мислення допомагає учням:

- аналізувати інформацію;
- виявляти маніпуляції;
- відрізняти факти від суджень;
- приймати обґрунтовані рішення;
- формувати власну позицію;
- протистояти інформаційним впливам.

Особливу роль у курсі відіграє його ціннісний потенціал. Освітній процес спрямовується не лише на формування навичок, а й на розвиток системи цінностей, які визначають ставлення особистості до себе, інших людей та світу.

Курс сприяє формуванню:

- цінності життя і здоров'я;
- відповідальності;
- поваги до людської гідності;

- толерантності;
- емпатії;
- культури безпечної поведінки;
- громадянської свідомості;
- позитивного ставлення до себе та інших.

Саме ціннісна складова робить курс важливим інструментом не лише навчання, а й виховання особистості.

Ефективним засобом розвитку життєстійкості у межах курсу є компетентнісно орієнтовані завдання. Такі завдання моделюють реальні життєві ситуації, спонукають учнів до активної діяльності, аналізу, пошуку рішень та рефлексії.

Компетентнісно орієнтовані завдання:

- наближені до життєвого досвіду підлітків;
- мають практичну спрямованість;
- стимулюють критичне мислення;
- формують навички співпраці;
- розвивають самостійність;
- сприяють емоційному залученню;
- допомагають учням усвідомлювати власні ресурси та можливості.

Особливо ефективними є:

- ✓ кейси;
- ✓ рольові ігри;
- ✓ проблемні ситуації;
- ✓ сторітелінг;
- ✓ мініпроекти;
- ✓ інтерактивні вправи;
- ✓ рефлексивні практики;
- ✓ цифрові освітні інструменти.

Саме через практичну діяльність, емоційний досвід і особистісне включення формується готовність учнів діяти в реальному житті, долати труднощі та зберігати внутрішню стійкість.

Отже, інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» є важливим простором розвитку життєстійкості учнів, оскільки поєднує формування життєвих компетентностей, розвиток емоційної зрілості, відповідального ставлення до здоров'я та набуття практичного досвіду безпечної й усвідомленої поведінки. Саме через інтеграцію знань, цінностей, діяльності та особистісного досвіду курс допомагає

підліткам формувати внутрішні ресурси для успішного життя в сучасному світі.

Висновки. Теоретико-методичний аналіз проблеми формування життєстійкості учнів дозволяє стверджувати, що в умовах сучасних соціальних викликів життєстійкість стає однією з ключових характеристик особистості та важливим освітнім результатом Нової української школи. Динамічність суспільних змін, інформаційне перевантаження, психологічне напруження, воєнні реалії, невизначеність і необхідність швидкої адаптації до нових умов актуалізують потребу у формуванні в учнів внутрішніх ресурсів, здатності до саморегуляції, відповідального вибору та конструктивного подолання труднощів.

У процесі дослідження теоретичних засад було з'ясовано, що життєстійкість є складним інтегративним утворенням, яке охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та ціннісний компоненти особистості. Вона проявляється у здатності людини зберігати психологічну рівновагу, адаптуватися до змін, долати стресові ситуації та ефективно взаємодіяти з навколишнім світом.

Установлено, що підлітковий вік є особливо важливим періодом для формування життєстійкості, оскільки саме в цей час активно формуються самооцінка, система цінностей, життєві орієнтири, навички соціальної взаємодії та здатність до самостійного прийняття рішень. Водночас сучасні підлітки перебувають під впливом численних соціальних, інформаційних та емоційних викликів, що підсилює значущість підтримувального освітнього середовища.

У межах розділу обґрунтовано, що компетентнісний підхід Нової української школи створює ефективне підґрунтя для розвитку життєстійкості учнів. Компетентнісна парадигма орієнтує освітній процес не лише на засвоєння знань, а передусім на формування здатності діяти, застосовувати набутий досвід у практичних ситуаціях, критично мислити, співпрацювати, приймати рішення та відповідально ставитися до власного життя і здоров'я.

Особливу роль у формуванні життєстійкості відіграє інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут». Практична спрямованість курсу, інтеграція тем фізичного, психічного, соціального та цифрового добробуту, використання інтерактивних технологій та аналіз реальних життєвих ситуацій створюють умови для формування внутрішніх ресурсів особистості та готовності діяти у складних життєвих обставинах.

Розділ 2

КОМПЕТЕНТІСНО ОРІЄНТОВАНІ ЗАВДАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ УЧНІВ

2.1. Сутність і особливості компетентісно орієнтованих завдань

Компетентісно орієнтовані завдання є ключовим інструментом реалізації компетентісного підходу в освітньому процесі Нової української школи, оскільки забезпечують перехід від знаннєвої парадигми до діяльнісно-результативної.

У сучасних умовах навчання важливо не лише сформувати в учнів систему знань, а й забезпечити їх здатність ефективно діяти у складних, динамічних і часто невизначених життєвих ситуаціях. Саме тому компетентісні завдання орієнтують освітній процес на розвиток життєвого досвіду учнів, їх здатності до самостійного прийняття рішень, критичного мислення та відповідальної поведінки.

Компетентісно орієнтовані завдання визначаються як такі, що:

- інтегрують знання, уміння, цінності та досвід;
- передбачають активну діяльність учнів;
- мають практичну спрямованість;
- сприяють формуванню життєстійкості як здатності діяти у складних життєвих обставинах.

Ключові особливості компетентісно орієнтованих завдань

1. Орієнтація на реальні життєві ситуації

Однією з визначальних ознак компетентісних завдань є їх тісний зв'язок із реальним життям. Завдання моделюють життєві ситуації, які є значущими для підлітків і відображають реальні виклики, з якими вони можуть стикатися у повсякденній діяльності.

Такі ситуації можуть включати:

- прийняття рішень щодо збереження здоров'я;
- поведінку в небезпечних або ризикованих умовах;
- взаємодію з однолітками у конфліктних ситуаціях;
- реагування на емоційні труднощі або стрес.

Важливо, що учень не просто «розв'язує завдання», а проживає ситуацію, співвідносить її із власним досвідом і формує особистісно значущі висновки.

Педагогічний ефект:

підвищення мотивації до навчання;

усвідомлення практичної цінності знань;
формування готовності діяти в реальних умовах;
розвиток життєстійкості через моделювання досвіду.

Методичний акцент для вчителя: важливо добирати ситуації, які:

- відповідають віковим особливостям учнів;
- викликають емоційний відгук;
- мають суспільну (соціальну) значущість.

2. Відкритість завдань

Компетентнісні завдання мають відкритий характер, що означає відсутність єдиної правильної відповіді та можливість різних інтерпретацій і підходів до розв'язання.

Відкритість забезпечує простір для:

- вільного висловлення думок;
- аргументації власної позиції;
- творчого пошуку рішень.

Учень отримує можливість не лише відтворювати інформацію, а й:

- аналізувати ситуацію;
- співвідносити її з власними цінностями;
- формувати власну позицію.

Педагогічний ефект:

- ✓ розвиток критичного мислення;
- ✓ формування автономності та суб'єктності учня;
- ✓ підвищення впевненості у власних судженнях;
- ✓ розвиток комунікативних умінь.

Методичний акцент: учителю важливо:

- приймати різні варіанти відповідей;
- створювати атмосферу безпечного висловлення думок;
- уникати оцінювання за принципом «правильно/неправильно».

3. Варіативність рішень

Варіативність означає можливість існування різних шляхів розв'язання завдання та різних результатів діяльності.

Учні можуть:

- ✓ пропонувати альтернативні варіанти дій;
- ✓ порівнювати їх ефективність;
- ✓ прогнозувати можливі наслідки;
- ✓ обирати найбільш доцільний варіант.

Це особливо важливо для формування життєстійкості, адже реальне життя не має «єдиної правильної відповіді».

Педагогічний ефект:

- розвиток гнучкого мислення;
- формування здатності до вибору;
- розвиток відповідальності за прийняті рішення;
- підготовка до реальних життєвих ситуацій.

Методичний акцент: доцільно використовувати запитання:

«Які ще варіанти можливі?»

«Що буде, якщо...?»

«Які наслідки кожного рішення?»

4. Діяльнісний характер

Компетентнісні завдання передбачають активну участь учнів у навчальному процесі. Учні виступають не як споживачі інформації, а як активні учасники діяльності.

Форми реалізації:

- групові обговорення;
- рольові ігри;
- моделювання ситуацій;
- проєктна діяльність;
- дискусії.

Педагогічний ефект:

- ✓ розвиток ініціативності;
- ✓ формування навичок співпраці;
- ✓ розвиток відповідальності за результат діяльності.

Методичний акцент: важливо змінювати роль учителя: від «джерела знань» → до «фасилітатора процесу».

5. Інтегративність

Компетентнісні завдання мають інтегративний характер, оскільки поєднують:

- знання з різних освітніх галузей;
- життєвий досвід учнів;
- емоційно-ціннісні аспекти.

Наприклад, одне завдання може включати:

- ✓ знання про здоров'я;
- ✓ комунікативні навички;
- ✓ етичні норми;
- ✓ уміння приймати рішення.

Педагогічний ефект:

- формування цілісного світогляду;
- розвиток міжпредметних зв'язків;
- підготовка до реальних життєвих ситуацій.

6. Рефлексивність

Рефлексія є невід'ємною складовою компетентнісних завдань, оскільки забезпечує усвідомлення учнями власного досвіду.

Рефлексивна частина може включати:

- аналіз власних дій;
- оцінку прийнятих рішень;
- усвідомлення емоцій;
- формування висновків.

Педагогічний ефект:

- ✓ розвиток самосвідомості;
- ✓ формування здатності до саморозвитку;
- ✓ підсилення життєстійкості через осмислення досвіду.

Методичний акцент: ефективні запитання:

«Що було для тебе складним?»

«Що ти зрозумів/зрозуміла?»

«Що зробиш інакше наступного разу?»

Таким чином, компетентнісно орієнтовані завдання є багатовимірним педагогічним інструментом, що поєднує реальні життєві ситуації, відкритість і варіативність рішень із діяльнісною, інтегративною та рефлексивною спрямованістю.

Їх використання забезпечує формування життєстійкості учнів як здатності:

- ✓ діяти у складних умовах;
- ✓ приймати обґрунтовані рішення;
- ✓ аналізувати власний досвід;
- ✓ адаптуватися до змін.

2.2. Типологія компетентнісно орієнтованих завдань

Типологія компетентнісно орієнтованих завдань відображає різні способи включення учня в діяльність і дозволяє цілеспрямовано формувати життєстійкість як інтегративну якість особистості. Кожен тип завдань виконує специфічну функцію в освітньому процесі та впливає на різні компоненти життєстійкості: когнітивний, емоційно ціннісний та поведінковий.

1. Ситуаційні завдання (кейси)

Сутність. Ситуаційні завдання (кейси) – це опис реальних або змодельованих життєвих ситуацій, які потребують аналізу, оцінки та прийняття рішення. Вони створюють умови для «безпечного проживання» складних життєвих ситуацій у навчальному середовищі.

Структура кейсу

- ✓ опис ситуації (контекст, герої, умови);
- ✓ проблема або дилема;
- ✓ запитання/завдання;
- ✓ обговорення варіантів;
- ✓ рефлексія.

Освітній потенціал

- формування навичок прийняття рішень;
- розвиток критичного мислення;
- розвиток емоційного інтелекту;
- формування відповідальності.

Очікувані результати. Учень:

- аналізує ситуацію;
- визначає ризики;
- обирає варіант дій;
- аргументує рішення.

Типові помилки

- ⚠ спрощені або «штучні» ситуації;
- ⚠ очевидна «правильна відповідь»;
- ⚠ відсутність рефлексії.

Методичні поради

- ✓ ставити уточнювальні запитання;
- ✓ заохочувати різні позиції;
- ✓ обговорювати наслідки.

2. Проблемні завдання

Сутність. Проблемні завдання створюють інтелектуальну напругу через наявність суперечності або невизначеності, що спонукає учнів до пошуку рішень.

Структура

- ✓ постановка проблеми;
- ✓ виявлення суперечності;

- ✓ висування гіпотез;
- ✓ обговорення;
- ✓ висновок.

Освітній потенціал

- розвиток аналітичного мислення;
- формування здатності ставити запитання;
- розвиток пізнавальної самостійності.

Очікувані результати. Учень:

- бачить проблему;
- формулює припущення;
- аргументує позицію;
- робить висновки.

Типові помилки

- ⚠ завдання без справжньої проблеми;
- ⚠ нав'язування «правильної думки»;
- ⚠ недостатній час на обговорення;

Методичні поради

- ✓ ставити відкриті запитання;
- ✓ приймати різні думки;
- ✓ стимулювати дискусію.

3. Проєктні завдання

Сутність. Проєктні завдання передбачають організацію тривалої діяльності учнів, результатом якої є створення практично значущого продукту.

Етапи реалізації

- постановка проблеми;
- планування;
- виконання;
- презентація;
- рефлексія.

Освітній потенціал

- розвиток самостійності;
- формування навичок планування;
- розвиток командної роботи;
- формування відповідальності.

Очікувані результати. Учень:

- планує діяльність;

- працює в команді;
- створює продукт;
- оцінює результат.

Типові помилки

- надмірний контроль учителя;
- формальність проєктів;
- оцінювання лише результату.

Методичні поради

- ✓ давати свободу вибору;
- ✓ підтримувати процес;
- ✓ оцінювати процес і результат.

4. Рефлексивні завдання

Сутність. Рефлексивні завдання спрямовані на усвідомлення учнями власного досвіду, емоцій, рішень і поведінки.

Форми реалізації

- ✓ письмова рефлексія;
- ✓ усне обговорення;
- ✓ щоденники;
- ✓ «незакінчені речення».

Освітній потенціал

- розвиток самосвідомості;
- формування навичок саморегуляції;
- розвиток емоційного інтелекту.

Очікувані результати. Учень:

- усвідомлює свої емоції ;
- аналізує досвід;
- робить висновки;
- планує зміни.

Типові помилки

- формальність («для галочки»);
- оцінювання особистих відповідей;
- відсутність довіри.

Методичні поради

- ✓ створити безпечну атмосферу;
- ✓ не оцінювати зміст відповідей;
- ✓ ставити глибокі запитання.

5. Ціннісно-орієнтовані завдання

Сутність. Ціннісно орієнтовані завдання спрямовані на формування цінностей, моральних орієнтирів і життєвих позицій учнів.

Структура:

- ✓ опис ситуації,
- ✓ моральна дилема,
- ✓ вибір позиції,
- ✓ аргументація,
- ✓ рефлексія.

Освітній потенціал

- формування цінностей,
- розвиток морального мислення,
- формування відповідальної позиції,

Очікувані результати. Учень:

- формує власну позицію;
- аргументує її;
- поважає інші думки.

Типові помилки

- ✓ нав'язування позиції;
- ✓ «моралізаторство»;
- ✓ відсутність діалогу.

Методичні поради

- ✓ створювати атмосферу поваги;
- ✓ приймати різні точки зору;
- ✓ стимулювати аргументацію.

Узагальнююча методична ідея

Кожен тип завдань виконує свою функцію:

- ситуаційні → формують поведінку;
- проблемні → розвивають мислення;
- проєктні → формують діяльність;
- рефлексивні → забезпечують усвідомлення;
- ціннісні → формують світогляд.

У поєднанні вони створюють «компас життєстійкості» як систему розвитку особистості.

2.3. Алгоритм конструювання компетентнісно орієнтованих завдань

Конструювання компетентнісно орієнтованих завдань є складним і водночас творчим процесом, який потребує від учителя не лише знання змісту навчального матеріалу, а й розуміння психологічних особливостей учнів, логіки формування компетентностей та принципів діяльнісного навчання.

З метою забезпечення цілісності, логічності та ефективності навчального процесу доцільно використовувати узагальнений алгоритм побудови завдань, який включає чотири взаємопов'язані етапи: ситуація — виклик — діяльність — рефлексія. Кожен із цих етапів виконує окрему функцію, але лише в сукупності вони забезпечують досягнення освітнього результату — формування здатності учня діяти в реальних життєвих умовах.

1. Ситуація як змістова основа завдання

Першим і визначальним етапом конструювання компетентнісного завдання є створення ситуації. Саме вона задає контекст, у якому відбуватиметься навчальна діяльність, і визначає, наскільки завдання буде зрозумілим, близьким і значущим для учня.

Ситуація не є просто “умовою задачі” у традиційному розумінні. Вона виконує значно ширшу функцію — занурює учня в певний життєвий контекст, дозволяє співвіднести навчальний матеріал із власним досвідом, емоціями та уявленнями. Чим більш правдоподібною і життєво релевантною є ситуація, тим вищий рівень включеності учнів у діяльність.

Особливо важливо, щоб ситуація:

- відображала реальні або потенційно можливі життєві обставини підлітків;
- викликала емоційний відгук (інтерес, занепокоєння, співпереживання);
- містила приховану або явну проблему, яка потребує осмислення.

Таким чином, ситуація виконує мотиваційну та смислоутворювальну функції: вона не лише «запускає» діяльність, а й надає їй особистісного значення.

2. Виклик як стимул до мислення і дії

Другим етапом є формулювання виклику — запитання, проблеми або завдання, яке постає перед учнем у межах запропонованої ситуації.

Виклик є ключовим елементом, що переводить учня з позиції спостерігача в позицію активного учасника. Якщо ситуація створює контекст, то виклик активізує мислення і спонукає до дії.

Сутність виклику полягає в тому, що він:

- створює інтелектуальну або моральну напругу;
- ставить учня перед необхідністю вибору;
- не має однозначної або очевидної відповіді.

Важливо, щоб виклик був відкритим і допускав різні варіанти розв'язання. Саме в таких умовах формуються навички критичного мислення, здатність до аналізу ситуації та прийняття обґрунтованих рішень.

Крім того, правильно сформульований виклик допомагає учневі усвідомити значущість власної позиції: він не просто «відповідає на запитання», а визначає власну модель поведінки.

3. *Діяльність як процес формування досвіду*

Третій етап – діяльність – є центральним у структурі компетентнісного завдання. Саме на цьому етапі відбувається безпосереднє формування компетентностей через активну участь учнів у різних видах діяльності.

На відміну від традиційного навчання, де основна увага зосереджується на передачі знань, у компетентнісному підході пріоритет надається діяльності як способу набуття досвіду. Учні не просто обговорюють або відтворюють інформацію, а діють: аналізують, обговорюють, моделюють, приймають рішення, взаємодіють.

Саме в діяльності:

- знання набувають практичного змісту;
- формуються вміння застосовувати їх у різних ситуаціях;
- розвиваються соціальні та комунікативні навички;
- формується досвід відповідальної поведінки.

Важливою умовою ефективності цього етапу є організація різних форм роботи: індивідуальної, парної, групової. Це дозволяє врахувати індивідуальні особливості учнів і водночас розвивати навички співпраці.

Таким чином, діяльність виступає не лише засобом навчання, а й середовищем формування життєстійкості як здатності діяти в складних обставинах.

4. Рефлексія як механізм усвідомлення і розвитку

Завершальним етапом є рефлексія, яка відіграє ключову роль у перетворенні діяльності на особистісний досвід.

Без рефлексії будь-яка діяльність ризикує залишитися на рівні виконання дій без їх глибокого осмислення. Саме рефлексія дозволяє учневі:

- усвідомити, що і як він робив;
- проаналізувати власні рішення;
- оцінити їх наслідки;
- зробити висновки для майбутньої поведінки.

Рефлексія також має важливе емоційне значення, оскільки дає можливість осмислити власні переживання, зняти напругу, відчувати підтримку.

У контексті формування життестійкості рефлексія є необхідною умовою розвитку здатності:

- аналізувати життєві ситуації;
- вчитися на власному досвіді;
- адаптувати свою поведінку до нових умов.

Таким чином, рефлексія завершує цикл навчання і водночас відкриває можливість для подальшого розвитку.

Цілісність алгоритму як педагогічної системи.

Алгоритм «ситуація – виклик – діяльність – рефлексія» не є механічною послідовністю дій. Він відображає логіку формування досвіду:

- ✓ ситуація занурює в контекст;
- ✓ виклик активізує мислення;
- ✓ діяльність формує досвід дії;
- ✓ рефлексія забезпечує його усвідомлення.

Саме така послідовність дозволяє перетворити навчання на процес, у якому учень не лише отримує знання, а й навчається діяти, осмислювати і розвиватися.

Отже, запропонований алгоритм конструювання компетентнісно орієнтованих завдань є універсальним інструментом організації навчальної діяльності, що забезпечує інтеграцію змістового, діяльнісного та особистісного компонентів освіти.

Його застосування сприяє формуванню життестійкості учнів як здатності ефективно діяти в умовах невизначеності, приймати відповідальні рішення та усвідомлювати власний досвід.

2.4. Критерії якості компетентнісно орієнтованих завдань

Якість компетентнісно орієнтованих завдань є визначальним чинником ефективності освітнього процесу, оскільки саме від змісту, структури та спрямованості завдання залежить рівень залученості учнів і глибина сформованих компетентностей.

На відміну від традиційних навчальних завдань, які переважно орієнтовані на перевірку знань, компетентнісні завдання мають відповідати низці критеріїв, що забезпечують реалізацію ключових положень компетентнісного, діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів. До ключових критеріїв якості компетентнісно орієнтованих завдань належать: ***життєвість, практична значущість, інтегративність і спрямованість на розвиток мислення.***

2.4.1. Життєвість як основа смислової значущості завдання

З теоретичної точки зору, критерій життєвості ґрунтується на ідеї контекстного навчання, відповідно до якої знання набувають значущості лише тоді, коли вони включені в реальний або змодельований життєвий контекст.

У межах ***компетентнісного підходу*** знання розглядаються не як самоціль, а як інструмент орієнтації в житті. Саме тому навчальні завдання повинні відображати ті ситуації, у яких ці знання можуть бути застосовані.

Життєвість також пов'язана з положеннями ***особистісно орієнтованого підходу***, який передбачає врахування індивідуального досвіду учня, його інтересів, потреб і життєвих ситуацій. Цей критерій є принципово важливим, оскільки саме він забезпечує зв'язок навчання з реальністю. Якщо учень не бачить, як навчальний матеріал пов'язаний із його життям, навчання втрачає особистісний сенс і перетворюється на формальну діяльність.

Життєвість завдання проявляється у:

- ✓ використанні реалістичних ситуацій;
- ✓ орієнтації на досвід і потреби підлітків;
- ✓ врахуванні соціального контексту сучасного життя.

Важливо, що життєвість – це не лише «про побутові ситуації». Йдеться про ті ситуації, які мають особистісне значення для учня, викликають емоційний відгук і потребу в осмисленні.

Саме завдяки цьому завдання:

- ✓ викликає інтерес і залучення;
- ✓ сприяє ідентифікації себе з ситуацією;

- ✓ формує внутрішню мотивацію до діяльності.

Отже, життєвість забезпечує зв'язок між навчанням і життям, що є базовою умовою формування життєстійкості.

2.4.2. Практична значущість як реалізація діяльнісного підходу

Критерій практичної значущості передбачає спрямованість завдання на формування здатності учня застосовувати знання і вміння у конкретних життєвих ситуаціях.

У цьому контексті знання виступають не кінцевим результатом, а засобом здійснення діяльності. Учень має не лише знати, а й уміти діяти: аналізувати ситуації, приймати рішення, прогнозувати наслідки.

Практична значущість проявляється у тому, що завдання:

- ✓ орієнтує на вирішення реальних проблем;
- ✓ формує навички, які можна використати поза межами уроку;
- ✓ допомагає учневі підготуватися до життєвих викликів.

Особливого значення цей критерій набуває в курсі «Здоров'я, безпека та добробут», де навчання безпосередньо пов'язане з безпекою, здоров'ям і поведінкою учнів у реальному житті. Практично значуще завдання не просто «перевіряє знання», а відповідає на запитання: «Що я з цим буду робити в житті?»

Отже, практична значущість забезпечує перехід від знання до дії, що є ключовою умовою формування компетентностей і життєстійкості.

2.4.3. Інтегративність як умова цілісного розвитку

Інтегративність як критерій якості завдань ґрунтується на ідеї цілісності освітнього процесу та подолання фрагментарності знань. Інтегративність означає здатність завдання поєднувати різні компоненти навчального змісту: знання, вміння, цінності, досвід, а також елементи різних освітніх галузей.

Інтегративність проявляється у тому, що в межах одного завдання учень:

- застосовує знання з різних тем або дисциплін;
- використовує як інтелектуальні, так і соціально-емоційні навички;
- співвідносить інформацію з власним досвідом і цінностями.

Наприклад, аналіз ситуації безпечної поведінки може одночасно вимагати:

- знань про ризики;
- вміння приймати рішення;
- здатності до комунікації;
- усвідомлення відповідальності.

Таким чином, інтегративність сприяє:

- формуванню цілісного світогляду;
- розвитку комплексного мислення;
- підготовці до реальних життєвих ситуацій.

Отже, інтегративність забезпечує цілісне формування особистості і сприяє розвитку життєстійкості як комплексної якості. Вона забезпечує не фрагментарне, а системне засвоєння досвіду.

2.4.4. Розвиток мислення як стратегічна мета завдання

Одним із ключових критеріїв якості компетентнісного завдання є його здатність стимулювати розвиток мислення учнів. Йдеться не лише про засвоєння фактів, а про формування вмінь:

- ✓ аналізувати інформацію;
- ✓ порівнювати і узагальнювати;
- ✓ робити висновки;
- ✓ оцінювати ситуації;
- ✓ приймати обґрунтовані рішення.

Якісне завдання не дає готових відповідей, а ставить учня в ситуацію інтелектуального пошуку. Воно містить елемент невизначеності, який змушує думати, сумніватися, обирати.

Розвиток мислення проявляється у:

- відкритих запитаннях;
- проблемних ситуаціях;
- необхідності аргументувати свою позицію;
- аналізі альтернатив.

Особливого значення набуває розвиток критичного мислення, що дозволяє учневі:

- ✓ оцінювати інформацію;
- ✓ протистояти впливам;
- ✓ приймати усвідомлені рішення.

Таким чином, компетентнісне завдання виступає не лише засобом навчання, а й інструментом інтелектуального розвитку особистості.

Розглянуті критерії якості компетентнісно орієнтованих завдань – життєвість, практична значущість, інтегративність і спрямованість на розвиток мислення – відображають ключові положення сучасних педагогічних підходів і забезпечують ефективність освітнього процесу. Саме поєднання цих характеристик забезпечує ефективність компетентнісно орієнтованого завдання як інструменту формування життєстійкості учнів, оскільки дозволяє поєднати навчальний зміст із

реальним життям, діяльністю та особистісним досвідом здобувачів освіти.

Висновок. У процесі аналізу методичних аспектів проблеми було обґрунтовано доцільність використання компетентнісно орієнтованих завдань як ефективного інструменту розвитку життєстійкості учнів. Такі завдання:

- ✓ моделюють реальні життєві ситуації;
- ✓ забезпечують практичне застосування знань;
- ✓ розвивають критичне мислення;
- ✓ стимулюють емоційну залученість;
- ✓ формують навички співпраці та самостійності;
- ✓ сприяють розвитку рефлексії;
- ✓ допомагають учням усвідомлювати власні ресурси й можливості.

Компетентнісно орієнтовані завдання забезпечують перехід від репродуктивного навчання до діяльнісного та особистісно значущого освітнього досвіду. Саме через практичну діяльність, аналіз проблемних ситуацій, взаємодію, творчий пошук і рефлексію учні набувають досвіду конструктивного подолання труднощів, відповідального вибору та ефективної взаємодії з навколишнім світом.

Отже, формування життєстійкості учнів у сучасній школі є комплексним педагогічним завданням, що потребує інтеграції компетентнісного підходу, підтримувальної педагогіки, безпечного освітнього середовища та системного використання компетентнісно орієнтованих завдань. Саме така організація освітнього процесу сприятиме розвитку особистості, здатної зберігати внутрішню стійкість, адаптуватися до змін, відповідально діяти та будувати власну життєву траєкторію в умовах сучасного світу.

Розділ 3

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК: КОМПЕТЕНТІСНО ОРІЄНТОВАНІ ЗАВДАННЯ ВІД УЧИТЕЛІВ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»

3.1. Обґрунтування відбору тем для розроблення компетентісно орієнтованих завдань

Відбір тем для розроблення компетентісно орієнтованих завдань у курсі «Здоров'я, безпека та добробут» (9 клас) здійснюється з урахуванням сучасних освітніх викликів та змісту посібника «Здоров'я, безпека та добробут» як частина підручника інтегрованого курсу для 9 кл. закладів загальної середньої освіти. Ч.1 /Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, О. Л. Хомич, І. В. Лаврентієва, Н. В. Андрук. К.: Видавництво «Алатон» 2025 р.

Запропонована у вищезазначеному посібнику структура тем відображає логіку поступового переходу:

- від усвідомлення глобальних і соціальних викликів;
- до особистісного осмислення здоров'я;
- і далі – до формування практичних навичок збереження і зміцнення здоров'я.

Такий підхід забезпечує цілісність навчання і відповідає принципам компетентісного, діяльнісного та інтегративного підходів. Посібник створено відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти та авторської модельної навчальної програми «Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований курс)» Т. Воронцової, В. Пономаренка, Н. Андрук, І. Лаврентієвої, О. Хомич.

Розділ 1. Безпека людини. Перший розділ виконує фундаментальну функцію, оскільки закладає основи розуміння безпеки як багатовимірного явища, що охоплює особистісний, соціальний, національний і глобальний рівні. Його включення є методично доцільним, оскільки саме усвідомлення ризиків і загроз створює мотиваційну основу для подальшого вивчення питань здоров'я та добробуту.

§1. Сучасний комплекс проблем безпеки. Вибір цієї теми зумовлений необхідністю сформулювати в учнів цілісне бачення сучасного світу як простору підвищеної невизначеності та ризиків. Сучасний підліток перебуває в середовищі, яке одночасно є інформаційно насиченим, технологічно розвиненим і водночас потенційно небезпечним.

Розгляд комплексу проблем безпеки дозволяє:

- ✓ усвідомити багатовимірність загроз (інформаційних, соціальних, екологічних, техногенних);
- ✓ сформувати здатність бачити взаємозв'язки між різними ризиками;
- ✓ перейти від фрагментарного сприйняття небезпек до системного мислення.

Теоретично ця тема закладає основу для розвитку ризик-орієнтованого мислення, що є важливим компонентом життєстійкості.

§2. Національна безпека України. Включення цієї теми обумовлене не лише освітніми, а й суспільними потребами. У сучасних умовах надзвичайно важливим є формування в учнів розуміння національної безпеки як спільної відповідальності держави і громадянина.

Ця тема дозволяє:

- ✓ сформувати усвідомлення зв'язку між особистою і національною безпекою;
- ✓ розвинути громадянську ідентичність;
- ✓ осмислити власну роль у суспільстві.

Вона також виконує ціннісну функцію, сприяючи формуванню патріотизму, відповідальності та соціальної активності.

§3. Особиста безпека під час воєнного стану. Актуальність цієї теми є беззаперечною, оскільки вона безпосередньо пов'язана з реальним життєвим досвідом учнів. Умови воєнного стану вимагають від підлітків не лише знань, а й готовності діяти в небезпечних ситуаціях.

Ця тема має виразно практичний характер і спрямована на:

- ✓ формування алгоритмів безпечної поведінки;
- ✓ розвиток психологічної готовності до дій у кризових ситуаціях;
- ✓ зниження рівня тривожності через усвідомлення власної спроможності діяти.

З педагогічної точки зору вона сприяє формуванню поведінкової складової життєстійкості.

§4. Глобальні загрози. Вибір цієї теми обумовлений необхідністю формування в учнів глобального мислення. Сучасні виклики виходять за межі окремих держав і потребують усвідомлення взаємозалежності світу.

Розгляд глобальних загроз:

- ✓ розширює світогляд учнів;
- ✓ формує відповідальне ставлення до майбутнього;

- ✓ розвиває здатність мислити системно і стратегічно.

Ця тема сприяє переходу від локального до глобального рівня осмислення безпеки.

§5. Розвиток екологічного мислення. Екологічне мислення розглядається як важлива складова життєстійкості та відповідальної поведінки. У сучасних умовах екологічні проблеми безпосередньо впливають на якість життя людини.

Включення цієї теми забезпечує:

- ✓ формування екологічної свідомості;
- ✓ розвиток відповідального ставлення до довкілля;
- ✓ усвідомлення взаємозв'язку «людина — природа».

Теоретично вона ґрунтується на ідеях сталого розвитку та ціннісного ставлення до життя.

Розділ 2. Здоров'я людини. Другий розділ є логічним продовженням першого і переводить акцент із зовнішніх загроз на внутрішній світ людини. Розділ спрямований на формування цілісного уявлення про здоров'я як багатовимірний феномен та усвідомлення його цінності для особистості.

§6. Феномен життя і здоров'я людини. Ця тема має філософсько-світоглядний характер і є важливою для формування ціннісного ставлення до життя. У підлітковому віці відбувається активний пошук сенсів, тому осмислення життя і здоров'я як цінностей є надзвичайно актуальним. Вона сприяє:

- ✓ розвитку рефлексивного мислення;
- ✓ формуванню усвідомленого ставлення до життя;
- ✓ закладанню основ відповідального вибору.

§7. Сучасне уявлення про здоров'я. Вибір цієї теми обумовлений необхідністю подолання спрощеного розуміння здоров'я лише як відсутності хвороб. Сучасний підхід розглядає здоров'я як цілісне явище, що включає фізичний, психічний і соціальний компоненти. Це дозволяє:

- ✓ сформувати системне мислення;
- ✓ усвідомити взаємозв'язок різних аспектів життя;
- ✓ розвинути відповідальне ставлення до власного стану.

§8. Чинники впливу на громадське здоров'я. Ця тема розширює уявлення учнів про здоров'я, переводячи його з індивідуального рівня на соціальний. Вона дозволяє:

- ✓ зрозуміти роль середовища, способу життя, соціальних умов;
- ✓ сформувати відповідальність не лише за себе, а й за інших;

- ✓ усвідомити значення колективних дій.

§9. Життя як проєкт. Ця тема є ключовою з точки зору діяльнісного підходу, оскільки вона орієнтує учня на активну позицію щодо власного життя. Вона сприяє:

- ✓ формуванню навичок цілепокладання;
- ✓ розвитку здатності планувати і прогнозувати;
- ✓ усвідомленню відповідальності за власні рішення.

Це фактично перехід до формування суб'єктності учня.

Розділ 3. Фізична складова здоров'я. Розділ орієнтований на формування практичних умінь і навичок, пов'язаних із збереженням і зміцненням фізичного здоров'я.

§10. Фізичне здоров'я та рухова активність. Рухова активність є базовим чинником збереження здоров'я. Вона сприяє:

- ✓ формуванню мотивації до рухової активності;
- ✓ розвитку відповідального ставлення до фізичного стану.

§11. Моніторинг фізичної форми. Тема спрямована на розвиток навичок самоконтролю і самооцінки. Забезпечує:

- ✓ формування навичок самостереження;
- ✓ усвідомлення динаміки власного розвитку.

§12. Принципи здорового харчування. Тематика харчування є надзвичайно актуальною для підлітків, оскільки саме в цьому віці формуються стійкі харчові звички. Харчування є ключовим чинником здоров'я підлітків. Сприяє:

- ✓ формуванню здорових харчових звичок;
- ✓ розвитку усвідомленого вибору.

§13. Харчування і контроль маси тіла. Тема має як фізичний, так і психологічний аспект. Забезпечує:

- ✓ формування адекватного ставлення до тіла;
- ✓ розвиток відповідальної поведінки щодо харчування.

§14. Репродуктивне здоров'я молоді. Тема є важливою для формування відповідальної поведінки та усвідомлення власного здоров'я. Сприяє:

- ✓ формуванню відповідального ставлення;
- ✓ розвитку культури здоров'я.

§15. Інфекції, що передаються статевим шляхом. Тема має практичне значення і спрямована на профілактику ризикованої поведінки. Забезпечує:

- ✓ формування обізнаності;
- ✓ розвиток навичок безпечної поведінки.

Таким чином, відбір тем є науково обґрунтованим і відповідає логіці формування життєстійкої особистості, здатної:

- ✓ усвідомлювати виклики сучасного світу;
- ✓ відповідально ставитися до власного життя і здоров'я;
- ✓ діяти в умовах невизначеності.

Запропонована структура забезпечує інтеграцію знань, діяльності та цінностей, що є основою сучасного компетентнісного навчання.

3.2. Банк компетентнісно орієнтованих завдань із формування життєстійкості учнів

Розділ 1. БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ

§ 1. Сучасний комплекс проблем безпеки

*Барабаш Оксана Миколаївна,
учитель Литвинівської гімназії Жашківської міської ради
Черкаської області*

1. Тема «Особиста безпека в повсякденному житті та під час надзвичайних ситуацій»

Роль. Учнівська команда з безпеки 9 класу.

Ситуація. У гімназії помітили, що під час повітряних тривог частина учнів діє правильно та швидко переходить до укриття, а частина – плутається, рухається повільно, не знає, як оцінити ризики в різних місцях (клас, коридор, двір).

Адміністрація гімназії просить ваш клас підготувати міні-проект, який допоможе покращити рівень особистої безпеки учнів під час повітряних тривог.

Завдання

1. Проведіть «мозковий штурм». Складіть перелік можливих ситуацій під час повітряної тривоги:

- у класі;
- у коридорі;
- на вулиці.

До кожної ситуації визначте можливі ризики.

2. Оцініть рівні ризику. До кожної ситуації визначте, чи є ризик низьким, середнім або високим, і коротко поясніть, чому.

3. Заповніть таблицю рівнів ризику (за зразком):

<u>Ризик низький</u>	<u>Ризик середній</u>	<u>Ризик високий</u>
Перебувати в обладнаному укритті під час тривоги	Рухатися до укриття в приміщенні, дотримуючись правил «двох стін»	Залишатися на вулиці та ігнорувати сигнал тривоги

4. Створіть пам'ятку (до 100 слів) «Як діяти під час повітряної тривоги в гімназії» із 4-6 порадами.

5. Додайте міні кампанію:

- 1 плакат.

Обмеження

- 35 хвилин на підготовку;
- презентація – до 2 хвилин (усно або у вигляді пам'ятки або постера);
- обсяг тексту – до 150 слів.

Матеріали

1. Схема або план гімназії.
2. Пам'ятку дій під час повітряної тривоги.
3. Маршрут пересування усередині будівлі.
4. Фотографії укриття та евакуаційних шляхів.

Критерії успіху

1. Ризики визначено правильно, рішення справді зменшують небезпеку.
2. Логічні пояснення, правильні висновки.
3. Зрозумілість, чіткість, доречність для учнів.
4. Конкретні кроки, які реально втілили.

Джерела

- ДСНС України (рекомендації щодо дій під час повітряної тривоги).
- МОН України (інструкції для закладів освіти під час тривоги).

Рефлексія

1. Що в мене вийшло найкраще?
2. Що було складним?
3. Що б я змінив (змінила) у своїй роботі наступного разу?
4. Як отримані знання можуть допомогти мені в реальному житті?

Барилко Тамара Петрівна,
*учитель основ здоров'я Маньківського загальноосвітнього закладу
I-III ступенів №1 Маньківської селищної ради Черкаської області*

2. Тема «Сучасні загрози безпеці»

1. Компетентність і результат

Ключові компетентності:

- Здоров'язбережувальна,
- Інформаційно-цифрова.

Очікуваний результат:

Учень(ця) може оцінювати сучасні загрози безпеці підлітків, використовуючи достовірні інформаційні джерела, щоб розробити поради або інформаційний продукт для підвищення безпеки власної спільноти.

2. Ситуація / контекст

У вайбері (чат класу) з'явилося повідомлення із закликом перейти за посиланням і отримати «безкоштовний подарунок». Деякі учні натиснули і втратили доступ до своїх акаунтів у соцмережах. Учитель пропонує створити інформаційну кампанію «Безпечний онлайн – безпечне життя», щоб попередити інших про сучасні ризики.

3. Завдання / продукт

Розробіть цифровий постер або коротке відео (до 1 хв) для учнів 7–9 класів, у якому поясніть:

- Які сучасні проблеми безпеки існують (кібербулінг, фейки, шахрайство, залежність, насильство, екологічні небезпеки тощо).
- Як убезпечити себе в цих ситуаціях.
- Де шукати достовірну допомогу чи інформацію.

4. Обмеження й ролі

Роль: учень-консультант з безпеки шкільної онлайн-спільноти.

Час: 40 хвилин.

Обсяг: 1 постер або 6 слайдів / відео до 1 хв.

Аудиторія: учні 7–9 класів, батьки.

Бюджет: 0 грн (використати безкоштовні онлайн-інструменти: Canva, Google Slides тощо).

5. Міжпредметність

- Інформатика: створення цифрового продукту.
- Українська мова: формулювання чітких і переконливих повідомлень.
- Громадянська освіта: дотримання етичних норм спілкування в інтернеті.

- Біологія: вплив стресу та перевантаження на здоров'я.
- Математика: статистика випадків кіберзагроз (аналіз інфографіки).

6. Когнітивні дії

- Знаю → Аналізую приклади небезпечних ситуацій.
- Оцінюю → Визначаю достовірність джерел.
- Створюю → Розробляю власний продукт для безпечної поведінки.
- Пропоную → Пояснюю рішення одноліткам.

7. Критерії оцінювання

Критерій	0	1	2	3
Релевантність (відповідність темі)	Не розкрито	Частково	Відповідає темі	Повністю відповідає темі
Обґрунтованість порад	Відсутня	Частково логічна	Логічна	Аргументована, із прикладами
Достовірність джерел	Не вказані	1 ненадійне	Надійні, але без пояснення	2+ перевірені з поясненням
Творчість і комунікація	Немає власного внеску	Мінімальна	Є елементи креативу	Оригінальний, візуально привабливий продукт
Командна взаємодія / самооцінка	Не співпрацює	Частково	Співпрацює	Активно допомагає іншим

8. Доказовість

Учень посиляється на щонайменше 2 перевірені джерела, наприклад:

- Сайт МОН України (<https://mon.gov.ua/>)
- Портал “StopBullying” (<https://stopbullying.com.ua>)
- UNICEF Україна (<https://www.unicef.org/ukraine>)
- Кіберполіція України (<https://cyberpolice.gov.ua>)

9. Диференціація

- Учні можуть обрати формат: постер, презентація, відео, інфографіка, чек-лист.
- Для тих, хто потребує допомоги — шаблон постера або структура презентації.
- Для учнів, які швидко впоралися — розробити додатково опитування серед однолітків про рівень цифрової безпеки.

10. Само- / взаємооцінювання (рефлексія)

Після презентації продукту дайте відповідь на 2 запитання:

1. Що в моїй роботі найкраще допомагає підвищити безпеку підлітків?
2. Що я змінив(ла) б наступного разу, щоб зробити проєкт ефективнішим?

Коваленко Тетяна Василівна,
*учитель Лозуватського ліцею Шполянської міської
ради об'єднаної територіальної громади Черкаської області*

3. Тема «Цифрова безпека»

Роль: міністерство інформації учнівського парламенту.

Продукт: пам'ятка з цифрової безпеки.

Ситуація: За даними Міністерства цифрової трансформації України (2024) кожен третій підліток в Україні хоча б раз переходив за небезпечним посиланням або ділився особистими даними в соціальних мережах. У вашій школі планується провести «День цифрової безпеки».

Завдання: створи інформаційну пам'ятку, яку можна буде розповсюдити серед молодших школярів у форматі:

- ✓ слайду А4;
- ✓ з короткими порадами (5-7 речень), які на твою думку є найважливішими для безпечного користування Інтернетом;
- ✓ основними видами онлайн – загроз (кібербулінг, фішинг, шахрайство, витік персональних даних, фейкова інформація);
- ✓ іконками, кольоровим дизайном і гаслом «*Думай, перш ніж клікаєш!*»

Міжпредметні зв'язки: інформатика, громадянська освіта, українська мова, мистецтво.

Критерії: змістовність і достовірність інформації, зрозумілість, чіткість і логічність викладу, естетичність, креативність та оригінальність, командна робота.

Джерела інформації:

- Кіберполіція України
- Дія. Цифрограм
- UNICEF Ukraine — цифрова безпека
- МОН України — цифрова грамотність учнів

Рефлексія:

➤ Яке правило цифрової безпеки я особисто тепер дотримуватимусь і чому?

➤ Як моя пам'ятка допоможе іншим уникнути небезпек в Інтернеті?

Ірина Іванівна Лисенко,
*учитель Дирдинського закладу загальної середньої освіти І-ІІ
ступенів Городищенської міської ради Черкаської області*

4. Тема «Безпека людини»

Очікувані результати навчання (9 клас)

На основі теми «Сучасний комплекс проблем безпеки» та завдання на логічність/креативність обираю дві ключові компетентності:

1. Здоров'язбережувальна компетентність

Конкретний результат: Учень (учениця) може розробити ефективний алгоритм психологічної самодопомоги після впливу інформаційної загрози, використовуючи знання про механізми стресу та доказові методи релаксації, щоб мінімізувати рівень тривожності та відновити емоційний добробут.

2. Інформаційно-цифрова компетентність

Конкретний результат: Учень (учениця) може логічно розпізнавати ознаки фейкових повідомлень про небезпеку, використовуючи «Правило 3-х перевірок» та аналіз джерел, щоб запобігти поширенню паніки та дезінформації серед однолітків

Компетентнісно-орієнтоване завдання: «Групи швидкого реагування 9-го класу»

План завдання

Роль: Групи швидкого реагування мікрорайону

Ситуація: У вашому мікрорайоні (або в місті) відбулася низка подій, які ілюструють сучасний комплекс загроз безпеки:

Фізична загроза: Збільшення кількості фейкових повідомлень про «мінування» школи чи іншого громадського місця, що спричиняє паніку та зриває навчальний процес.

Інформаційна загроза: Швидке поширення дезінформації (наприклад, про нову «хворобу» або «небезпечний продукт» у шкільній їдальні) через підліткові чати та соціальні мережі, що підриває довіру та спричиняє психологічний стрес.

Вам необхідно розробити систему превентивних заходів та алгоритм дій для мінімізації цих загроз і підтримки здоров'я та добробуту однолітків.

Завдання/Продукт:

Створити «3D-Алгоритм Безпеки» (у формі інфографіки або короткого посібника), який містить:

(Виявлення): Як логічно розпізнати фейкове повідомлення чи дезінформацію (критичне мислення).

(Деактивація): Креативний план дій для зупинки поширення паніки чи неправдивої інформації.

(Добробут): Практичні поради для відновлення психологічного здоров'я після інциденту.

Обмеження:

Час: 45 хвилин на розробку.

Обсяг: 1 сторінка А4 (або 1-2 слайди) у форматі інфографіки/посібника.

Аудиторія: Учні 9 класів,

Дані/Матеріали: Таблиця «Емоційний Відгук на Загрози»: | Тип повідомлення | Швидкість поширення | Ступінь тривожності (за 10-бальною шкалою) | Фейкове мінування (школа) | Дуже висока (15 хв) | 8-10 | | Дезінформація (продукт харчування) | Висока (30 хв) | 6-8 | Підтверджена загроза (повітряна тривога) | Миттєва | 9-10 |

Фрагмент Правила (Адаптовано): «Правило 3-х перевірок» для інформації: «Перш ніж поділитися потенційно тривожною новиною, перевір: 1) Чи є офіційне джерело? 2) Чи подана інформація емоційно чи фактично? 3) Чи є логічні невідповідності у повідомленні?»

Критерії успіху:

Логічність Розпізнавання: Чітко визначено логічні маркери фейків (наприклад, анонімність, емоційний тиск, відсутність посилання на офіційне джерело), що відповідає критерію Disclosure.

Креативність та Реалістичність Деактивації: Запропоновані дії для зупинки паніки/поширення дезінформації є нестандартними та реалістичними для застосування учнями 9-го класу (наприклад, створення "вірусу правди", а не просто "не поширюйте"), що відповідає критерію Deactivate.

Орієнтація на Добробут: Наведено практичні та доказові поради для швидкої самопомогі та підтримки однолітків для зниження рівня стресу, що відповідає критерію Dobrobut.

Джерела:

Центр протидії дезінформації (ЦПД) при РНБО України. Рекомендації та посібники для молоді щодо інформаційної гігієни та розпізнавання фейків. (Для розуміння інформаційної безпеки).

МОЗ України / Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ). Матеріали щодо психологічного здоров'я, стресостійкості та надання першої

психологічної допомоги дітям та підліткам. (Для розуміння добробуту).

Рефлексія: Яке з ваших креативних рішень для Деактивації (зупинки паніки) вимагало найбільшого логічного обґрунтування, щоб переконати, що воно спрацює, а не погіршить ситуацію?

Як цей досвід змінив ваше особисте сприйняття «Правила 3-х перевірок»? Що ви будете перевіряти в першу чергу?

§ 2. Національна безпека України

Валентина Володимирівна Беркатюк,
учитель Жашиківського ліцею №3 Жашиківської міської ради
Черкаської області

1.Тема « Інформаційна загроза»

Проектна робота: Оцінити інформаційну загрозу та розробити пропозиції щодо протидії дезінформації.

Ситуація. Ви – активний користувач соціальних мереж В умовах поточної військової агресії росії проти України ви помічаєте в місцевих онлайн-спільнотах активне поширення дезінформації та фейкових новин (наприклад, про «зраду» влади, «масове дезертирство» ЗСУ, або неправдиві дані про розташування блокпостів). Це викликає паніку серед населення та підриває довіру до офіційних джерел інформації.

Завдання:

1. Визначте основні меседжі дезінформації та їх потенційну шкоду для національної безпеки України (зокрема, в соціальній, військовій та інформаційній сферах).
2. Розробіть план дій для органів місцевого самоврядування та громадянського суспільства з протидії цій дезінформації.
3. Обґрунтуйте, які саме суб'єкти системи національної безпеки мають бути залучені (наприклад, СБУ, місцева влада, ЗМІ, громадські організації).
4. Представте результати дослідження у формі презентації або інформаційного буклету.

Обмеження.

1. 30 хвилин на підготовку;
2. презентація – до 2 хвилин (у вигляді пам'ятки або буклету);
3. обсяг тексту – до 120 слів.

Критерії успіху

1. Визначено 3-5 актуальних фейків; джерела фейків проаналізовані, механізм маніпуляції чітко пояснено.

2. Розуміння проблем національної безпеки та використання актуальних джерел інформації.

3. Якість представлення результатів, вміння чітко та аргументовано доносити свою позицію.

Джерела. Закон України «Про національну безпеку України», Стратегія національної безпеки, інформація від ДСНС та МОН, StopFake

Рефлексія

1. Що найбільше мене зацікавило або здивувало під час роботи?

2. Які емоції я відчував(ла), працюючи над темою національної безпеки (наприклад, тривогу, гордість, відповідальність)?

3. Чи змінилося моє ставлення до проблеми (наприклад, до фейкових новин, правил безпеки) після завершення проєкту?

Людмила Миколаївна Бугай,

Учитель Драбівського ліцею Драбівської селищної ради

2. Тема «Національна безпека України: як кожен може зробити внесок»

1. Компетентність і результат

Ключові компетентності:

- громадянська
- інформаційно-цифрова

Очікуваний результат:

Учень/учениця аналізує інформаційні ризики, використовуючи офіційні джерела та інструменти фактчекінгу, щоб створити рекомендації для однолітків щодо безпечної поведінки онлайн під час інформаційних атак.

2. Ситуація/контекст

У шкільному чаті або місцевому Telegram-каналі з'явилося повідомлення з фейковою інформацією про «небезпеку у вашому регіоні». Дехто з однокласників почав її поширювати. Вчитель пропонує вам допомогти одноліткам навчитися розпізнавати фейки та не ставати частиною інформаційної паніки.

3. Завдання/продукт

Створіть чек-лист «Як не стати жертвою інформаційних маніпуляцій» або коротке відео (до 1 хв) для учнів 7–9 класів, де подано 5 порад із перевірки інформації про надзвичайні події.

4. Обмеження

Роль: медіаконсультант шкільного самоврядування

Час: 40 хвилин

Обсяг: 1 сторінка / до 6 слайдів / 1-хвилинне відео

Аудиторія: учні 7–9 класів

5. Міжпредметність

Українська мова: створення зрозумілого тексту звернення

Інформатика: візуалізація у Canva чи PowerPoint

Громадянська освіта: права людини та інформаційна безпека

Математика: аналіз статистики про кіберзагрози

6. Когнітивні дії

Знаю: що таке фейк, бот, маніпуляція

Аналізую: приклад фейкової новини (завдання вчителя або скриншот)

Оцінюю: за якими ознаками можна визначити неправдивість

Створюю: поради / візуальний продукт для однолітків

7. Критерії успіху

Релевантність: матеріал відповідає темі та віку учнів.

Обґрунтованість: пояснено, чому обрано саме такі поради чи приклади.

Креативність і оформлення: робота охайна, зрозуміла й цікава для перегляду.

Реалістичність: завдання можна виконати під час уроку або вдома.

8. Доказовість

Посилання на 2–3 перевірені джерела, наприклад:

- Центр протидії дезінформації (при Раді національної безпеки і оборони України) — <https://cpd.gov.ua/> [cpd.gov.ua+1](https://cpd.gov.ua/)
- StopFake — <https://www.stopfake.org/> [StopFake+1](https://www.stopfake.org/)
- Міністерство оборони України (МОУ) — <https://mod.gov.ua/>

9. Диференціація

- ✓ Учні можуть обрати формат: чек-лист / постер / коротке відео / аудіопорада.
- ✓ Для тих, хто потребує допомоги — шаблон таблиці «Як розпізнати фейк».

- ✓ Для просунутих — створити інтерактивну гру «Фейк чи правда?».

10. Само-/взаємооцінювання

Міні-рубрика:

- Я перевіряв(ла) інформацію перед створенням продукту.
- Мій матеріал зрозуміють учні 7–9 класів.
- Я навів(ла) приклади реальних ситуацій.

Рефлексія:

1. Що спрацювало найкраще у моїй роботі?
2. Як я можу зробити свій матеріал ще ефективнішим для однолітків?

§ 3. Особиста безпека під час воєнного стану

Любов Вікторівна Каптенко,

*учитель математики та фізики комунального закладу
«Носачівська гімназія Ротмістрівської сільської ради»*

1. Тема «Планування евакуації»

Мета: розвиток умінь аналізувати ризики, приймати обґрунтовані рішення та діяти ефективно в умовах воєнного стану для збереження власного життя та здоров'я.

- 1. Ролі** Учні працюють у малих групах (3-4 особи). Кожен учасник групи виконує одну з таких ролей:

Координатор/Логіст: Відповідає за загальне планування, розробку маршруту та дотримання часових обмежень.

Спеціаліст із Ресурсів: Складає перелік необхідних речей ("тривожна валіза"), керує пошуком та аналізом джерел інформації.

Спеціаліст із Комунікації: Готує презентацію (продукт) та відповідає за чітке і зрозуміле представлення розробленого плану.

2. Ситуація та контекст

Ситуація. У зв'язку з ескалацією військової загрози, ваша родина (4 особи: двоє дорослих, підліток (9-й клас), літня людина/домашня тварина) приймає рішення про **термінову самостійну евакуацію** з небезпечного регіону в безпечне місце в межах країни (наприклад, із прифронтового міста до обласного центру на Заході України).

Контекст: Ви маєте доступ до автомобіля, але його використання обмежене через дефіцит пального. Частина шляху може пролягати через території, де є ризик виявлення підозрілих предметів або проходження блокпостів.

3. Завдання та продукт

Завдання: Розробити покроковий «План термінової евакуації сім'ї», який забезпечить максимальну безпеку, ефективність і комфорт у межах наявних обмежень.

Продукт: Інфографіка або Слайд-презентація (3-4 слайди), що містить:

1. Чіткий маршрут із зазначенням потенційно небезпечних ділянок (умовно).
2. Список найнеобхідніших речей («тривожна валіза»).
3. Алгоритм дій на блокпосту.
4. Прогноз часу та витрат.

4. Обмеження

Категорія	Обмеження
Час	На виконання завдання (планування + створення продукту) – 40 хвилин .
Обсяг	Продукт має бути представлений у форматі Інфографіки або 3-4 слайдів презентації.
Дані/Матеріали	Групам надається: 1) Фрагмент умовного правила проходження блокпосту (5 пунктів). 2) Таблиця з орієнтовними запасами пального та його доступністю. 3) Умовна карта регіону з позначенням потенційно небезпечних доріг.
Аудиторія	Ваш план має бути зрозумілий і легкий до виконання літніми людьми та дітьми/підлітками .

5. Критерії Успіху

Успішно виконане завдання має відповідати таким критеріям:

1. **Повнота та Релевантність (3 бали):** План містить усі обов'язкові елементи (маршрут, список, дії на блокпості) та враховує всі надані обмеження (автомобіль, пальне, склад сім'ї).

2. **Безпека та Логістика (3 бали):** Маршрут обрано **найбезпечніший** (навіть якщо він довший), а список "тривожної валізи" є **оптимальним** для 4 осіб на 48 годин.

3. **Дотримання Правил (2 бали):** Алгоритм дій на блокпосту чітко відповідає наданому **фрагменту правила**.

4. **Комунікаційна Якість (2 бали):** Інфографіка/презентація є **наочною, структурованою** і легкою для сприйняття будь-якою аудиторією.

6. Джерела

Для виконання завдання та забезпечення точності інформації, учні мають використовувати та посилатися на такі перевірені джерела:

1. **Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС):** Офіційні рекомендації щодо дій у надзвичайних ситуаціях, правил мінної безпеки та формування "тривожної валізи".
2. **Міністерство внутрішніх справ України / Національна поліція:** Офіційні правила поведінки громадян на блокпостах та під час комендантської години.

7. Рефлексія

Після завершення та оцінювання завдання кожен учень має письмово (або усно) відповісти на такі питання:

1. **Професійна рефлексія:** Яку роль у команді було найскладніше виконувати особисто вам і чому? Що ви зробили, щоб подолати цю складність?
2. **Особистісна рефлексія:** Яку інформацію, отриману під час виконання цього завдання, ви вважаєте **найбільш важливою** для своєї особистої безпеки у воєнний час і застосуєте у власному житті?

*Марина Володимирівна Макаренко, учитель
Черкаської загальноосвітньої школи I-III ступенів №7
Черкаської міської ради Черкаської області*

2. Тема «План особистої безпеки»

Роль: учень-консультант шкільної служби безпеки / представник учнівського самоврядування / волонтер онлайн.

Ситуація/контекст: У місті триває воєнний стан. Учні перебувають у школі, вдома та на вулиці. Є плани школи з укриттями, розклад уроків, інфографіка сигналів тривоги, повідомлення від ДСНС та адміністрації. Учні повинні орієнтуватися у різних ситуаціях: сигнал тривоги під час уроку, на вулиці, вдома, під час онлайн-заняття.

Завдання/продукт: Створіть комплексний «План особистої безпеки», що включає:

1. Маршрут безпеки у школі (схема + інструкція);
2. Маршрут безпеки вдома та на вулиці (кроки дій);
3. Інструкцію з реагування на повітряну тривогу онлайн;
4. Міні-плакат або інфографіку з ключовими порадами для однокласників.

Обмеження: час 40–50 хв; обсяг 2–3 сторінки / 3–4 слайда;
аудиторія: 9 клас, адміністрація.

Дані/матеріали: план школи з укриттями та виходами, онлайн-карти, додатки оповіщення, інфографіка сигналів тривоги, офіційні настанови ДСНС.

Міжпредметність: математика (розрахунок часу та оптимальні маршрути), українська мова (створення інструкцій, мініпостерів), інформатика (оформлення схем, інфографіки), біологія (фізіологія стресу), громадянська освіта (права та обов'язки).

Критерії успіху:

1. Релевантність: план охоплює всі ключові ситуації;
2. Безпека: маршрути та інструкції враховують реальні ризики;
3. Обґрунтованість: пояснено вибір маршрутів та дій;
4. Комунікація: інструкції зрозумілі, інфографіка наочна;
5. Доказовість: використані надійні джерела.

Джерела: використати щонайменше 3 перевірені джерела (ДСНС, офіційні сайти місцевих адміністрацій, інструкції школи, додатки оповіщення).

Рефлексія: дайте відповіді на 3 питання:

1. Що в моїй роботі найефективніше?
2. Що я можу змінити, щоб інструкції були більш зрозумілими та безпечними?
3. Чи можу допомогти іншим учням застосувати мій план на практиці?

§ 4. Глобальні загрози

*Людмила Іванівна Бондаренко,
учитель Кумейківської гімназії Мошнівської сільської ради
Черкаського району Черкаської області*

1. Тема «Агенти Змін»

Ключові компетентності: інформаційно-цифрова компетентність, екологічна грамотність, соціальна та громадянська компетентності.

Виконання завдання вимагає **пошуку, аналізу та критичного оцінювання** інформації про глобальні загрози.

Роль: Ви – група молодіжних консультантів, які працюють над підвищенням



обізнаності своїх однолітків про **глобальні загрози** та заохоченням до активної участі у їх подоланні на місцевому рівні.

Ситуація: Світ стикається з низкою **глобальних загроз** (наприклад, зміна клімату, пандемії, гібридні війни та інформаційні загрози, бідність та голод, проблеми доступу до чистої води), які безпосередньо чи опосередковано впливають на **здоров'я, безпеку та добробут** українських громадян. Важливо не лише знати про ці загрози, але й розуміти, як кожна людина може долучитися до мінімізації їхніх наслідків та посилення власної стійкості.

Завдання: Створити Інфографічний Постер (друкований або цифровий) або Коротку Відео-Презентацію (до 3 хвилин) під назвою «Глобальні Виклики — Локальні Дії». Продукт має висвітлювати:

1. Обрану вами одну глобальну загрозу (наприклад, зміна клімату, інформаційні війни, продовольча безпека).

2. Міжпредметний зв'язок (географія, біологія, інформатика).

3. Три конкретні, реалістичні та доступні дії/поради для ваших однолітків і місцевої громади, спрямовані на мінімізацію ризиків, пов'язаних із цією загрозою, та підвищення особистої безпеки й добробуту.

Обмеження:

Час: 45 хвилин на підготовку та 3 хвилини на презентацію (якщо обрано формат відео/усної презентації).

Обсяг: Інфографіка — одна сторінка/слайд; Відео/Презентація — до 3 хвилин, не більше 5 ключових слайдів.

Три приклади тем для інфографіки

1. **Енергоефективність:** Дія: *«Стань енергодетективом у своїй оселі та школі: заміни звичайні лампи на світлодіодні (LED), вимикай прилади з розетки, коли не користуєшся ними (не залишай у режимі очікування).»*

◦ **Зв'язок:** Зменшення споживання електроенергії = зменшення викидів ПГ від електростанцій.



2. **Циркулярна Економіка (Відходи):** Дія: *«Впровадь сортування сміття (папір, пластик, скло) у своїй родині. Практикуй*

"Reduce, Reuse, Recycle" (Зменшуй, Використовуй повторно, Переробляй).»

◦ **Зв'язок:** Зменшення обсягу сміттєзвалищ, зниження викидів метану.

3. Екологічний Транспорт: Дія: *«Для поїздок на короткі відстані обирай велосипед, пішу прогулянку або громадський транспорт замість авто. Якщо їдете автомобілем, організуйте "карпулінг" (спільні поїздки).»*

Зв'язок: Зменшення викидів від транспортних операцій, покращення фізичного здоров'я.

Аудиторія: учні 9 класу.

Дані/матеріали:

- Фрагмент тексту підручника Воронцова (9 кл.) "Глобальні загрози".

- Інфографіка або дані (наприклад, від ООН, ВООЗ, ЮНІСЕФ) про обрану глобальну загрозу.

Критерії успіху:

1. Точність та Актуальність Інформації: Чітке та коректне визначення обраної глобальної загрози та її впливу на Україну/місцеву громаду (знання, компетентність у сфері безпеки).

2. Реалістичність та Практичність Рішень: Запропоновані дії/поради є конкретними, вимірними та доступними для впровадження учнями/громадою (соціальна та громадянська компетентності, ініціативність).

3. Креативність та Наочність Подання: Інфографіка/презентація є візуально привабливою, логічно структурованою та легкою для сприйняття цільовою аудиторією (інформаційно-цифрова компетентність, творче мислення).

Джерела інформації:

1. Офіційний сайт Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): Розділ про надзвичайні ситуації або глобальні проблеми здоров'я (наприклад, зміна клімату та здоров'я, пандемії).

2. Офіційний сайт Організації Об'єднаних Націй (ООН) або Представництва ООН в Україні: Розділ про Цілі сталого розвитку (ЦСР) (наприклад, ЦСР 13: Боротьба зі зміною клімату, ЦСР 2: Подолання голоду).

Рефлексія:

1. Яку нову інформацію щодо зв'язку між глобальними проблемами та особистим добробутом ви отримали під час роботи над завданням?

2. Як саме запропоновані вами дії можуть змінити поведінку ваших однолітків і сприяти підвищенню їхньої стійкості та безпеки?

*Галина Павлівна Молчан,
учитель предмета «Здоров'я, безпека та добробут»
Уманської гімназії №10 Уманської міської ради
Черкаської області*

2. Тема «Не забруднюй своє майбутнє»

Роль: Учень, вивчаючи шкідливість забруднення нашої планети, може визначити пріоритети свого майбутнього, майбутнього наступних поколінь і загалом всієї планети, при цьому використовує презентацію своїх ідей іншим, щоб оцінити реалістичність даної проблеми.

Ситуація: В мікрорайоні Нова Умань в урочищі «Звірки», де відпочивають люди у вихідні дні, щоразу залишається велика кількість сміття, особливо пластикових відходів. Вітер несе їх у річку Уманку, що завдає шкоди екосистемі.

Завдання:

Аналіз (презентація), (додаток 1)

Дослідити, як пластикове забруднення впливає на здоров'я людини та на навколишнє середовище.

Роль: Засідання Міністерства здоров'я і спорту учнівського парламенту.

Ресурс: Час – 20 хв

Обмеження – 6 слайдів, 1 сторінка

Аудиторія – по 5 представників з кожного класу (5-9 кл)

Дія: Розробити план дій зі зменшення пластикового забруднення у нашій гімназії, громаді (серед жителів мікрорайону), а саме:

- прибирання території урочища «Звірки» із залученням депутата місцевої ради у вигляді спонсорської допомоги (придбання сміттєвих пакетів, рукавичок, транспорту для вивезення сміття);

- виготовлення табличок з написом «Залишати сміття заборонено», «Чисто не там, де прибирають, а там, де не сміять», «Природа – твій товариш, не засмічуй її», «Засмічуючи природу, подумай про її майбутнє» та розміщення їх в урочищі «Звірки»;

- активізувати участь учнів у Всеукраїнській акції «green bin» по збору пластикових пляшок;

- зобов'язати учнівське самоврядування створити систему сортування відходів у гімназії.

Комунікація: Розробити пам'ятку для учнів гімназії «Як зменшити вплив пластику» (додаток 2).

Міжпредметність: Математика – розрахунки витрат

Українська мова – створення пам'ятки

Громадянська освіта – права, обов'язки

Когнітивні дії: Знаю шкідливість пластику → оцінюю ризик участі учнів в прибиранні урочища «Звірки» → пропоную отримати згоду батьків на участь їх дітей у прибиранні → можливість залучити батьків.

Критерії оцінювання:

- чіткість цілей
- оригінальність ідеї
- має корисні й застосовні поради

Доказовість:

1. Багаторазове та одноразове пакування. Огляд екологічних наслідків (2020). Zero Waste Europe, Rellop. URL: <https://zerowaste.org.ua/2021/08/19/pakovannya-bagatorazove-vs-odnorazove/>

2. Відмова від одноразового використання. Інструкція для національних лідерів (2020). Rethink Plastic Alliance, Break Free From Plastic. URL: https://zwsociety.org/wp-content/uploads/moving_away_from_single-use_print.pdf

3. Пластик і здоров'я: Прихована ціна Пластикової планети (2019), Center for International Environmental Law (CIEL). URL: <https://zerowaste.org.ua/2021/09/14/plastyk-i-zdorovya/>

Рефлексія:

Що я можу зробити, щоб зберегти нашу планету ЗЕМЛЯ?

§ 5. Розвиток екологічного мислення

Лариса Миколаївна Козак,

учитель технології, ЗБД Опорного закладу освіти «Чорнобаївський ліцей Чорнобаївської селищної ради Черкаської області»

1. Тема «Екошкола 2030»

1. Компетентності й очікуваний результат

Ключові компетентності:

- здоров'язбережувальна;
- громадянська;
- інформаційно-цифрова.

Результат:

Учень/учениця може аналізувати екологічні виклики у своїй школі, використовуючи дані спостережень та цифрові ресурси, щоб створити реалістичну пропозицію для зменшення негативного впливу школи на довкілля.

2. Ситуація / контекст

До 2030 року Україна планує впровадити “зелену” трансформацію освіти. Ваша школа хоче приєднатися до руху ECO School 2030 і оголосила конкурс проєктів серед 9-х класів. Переможець отримає підтримку для втілення своїх ідей (наприклад, встановлення контейнерів для роздільного збору, озеленення класів, “еко-дня без пластику”).

3. Завдання / продукт

У групах створіть міні-проєкт “Екошкола 2030”, у якому:

1. Опишіть 2–3 екологічні проблеми вашої школи (сміття, вода, енергія).
2. Запропонуйте конкретні рішення — дії, кампанії або технічні зміни.
3. Підготуйте презентацію (5 слайдів) або відео до 2 хв з гаслом і планом дій.
4. Представте проєкт на шкільній “еко-раді”.

4. Обмеження

- *Тривалість: 1–2 тижні (позаурочна або інтегрована діяльність).*
- *Команда: 3–4 учні.*
- *Ресурси: безкоштовні / доступні в школі.*
- *Обсяг: 5 слайдів або 2 хв відео.*
- *Аудиторія: директор, учителі, учнівська рада.*

5. Міжпредметність

- *Математика:* розрахунок зекономлених ресурсів (вода, папір, електроенергія).
- *Біологія:* розуміння впливу відходів на екосистеми.
- *Інформатика:* створення презентації, інфографіки, QR-постера.
- *Українська мова:* підготовка звернення або гасла.
- *Громадянська освіта:* участь у громадському рішенні.

6. Когнітивні дії

- Знаю: що таке сталий розвиток і екологічне мислення.
- Аналізую: стан довкілля у школі (спостереження, опитування).
- Оцінюю: ризики і можливості змін.
- Створюю: план дій для “Екошколи 2030”.

7. Критерії оцінювання (0–3 бали)

Критерій	3 (високий)	2 (достатній)	1 (початковий)
Актуальність	Проблема реальна й важлива для школи	Проблема частково реальна	Проблема надумана
Реалістичність дій	План можна реально виконати	План потребує доопрацювання	План утопічний
Доказовість	Є дані, джерела, приклади	Є 1–2 факти	Даних немає
Креативність	Ідея оригінальна, візуально приваблива	Ідея зрозуміла	Мінімальна творчість
Командна робота	Усі брали участь	Більшість активна	1–2 людини працювали

8. Доказовість

Під час створення проєкту використовуйте щонайменше 2 надійні джерела, наприклад:

- Есотара.gov.ua
- WWF Україна
- Міністерство захисту довкілля та природних ресурсів України
- Матеріали кампанії “School Recycling World”

9. Диференціація

- Варіанти продукту: презентація / інфографіка / відео / міні-кампанія.
- Для тих, хто потребує підтримки — шаблон із пунктами “Проблема → Рішення → Кроки”.
- Для швидких — додатковий виклик: розрахуйте екологічну економію в гривнях або кілограмах CO₂.

10. Само-/взаємооцінювання (рефлексія)

1. Що у нашому проєкті вдалося найкраще?
2. Як наші ідеї можуть реально змінити школу?
3. Що я зроблю особисто для екологічності свого життя?

Підсумок. Цей міні-проєкт формує екологічне, громадянське та цифрове мислення, поєднуючи знання з реальними діями.

Валентина Іванівна Опанасенко, учитель
Черкаської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №24
Черкаської міської ради Черкаської області

2. Тема «Екологічний слід моєї школи»

Предмет: Здоров'я, безпека та добробут (9 клас)

Роль. Ви - Еко-команда (група з 3-5 учнів), якій доручено оцінити вплив діяльності школи на довкілля та запропонувати конкретні заходи для покращення екологічної стійкості освітнього закладу.

Ситуація/Контекст. Шкільна адміністрація стурбована зростанням екологічного сліду школи: збільшенням обсягів несортованого сміття, високим споживанням електроенергії та води. Ваша задача - перетворити цю проблему на проєкт сталого розвитку, який не лише заощадить кошти, але й підвищить рівень екологічної свідомості всієї шкільної спільноти.

Завдання/Продукт. Розробити та презентувати "План зменшення екологічного сліду школи", що включає:

- Аналітичний звіт (оцінка поточного стану в трьох ключових сферах).
- План дій (по 3 конкретні, реалістичні та економічно обґрунтовані заходи для кожної сфери).
- Візуалізація (інфографіка/плакат для комунікації одного ключового заходу).
- Усна презентація перед аудиторією.

Обмеження. Один тиждень на дослідження та підготовку, 5-7 хвилин на усну презентацію. Аналітичний звіт: 1-2 сторінки А4 (або 5-7 слайдів).

Дані/Матеріали. Таблиця для заповнення:

Сфера впливу	Поточний стан (оцінка)	Захід 1 (Пропозиція)	Очікуваний ефект
Енергоспоживання			
Поводження з відходами			
Водоспоживання			

Критерії успіху

Актуальність та доказовість: Чітко визначено три основні проблеми екосліду школи та надано факти/докази їх існування (використання таблиці, інфографіки, результатів опитування).

Реалістичність та обґрунтованість: Запропоновані заходи є конкретними, виконаними у шкільних умовах та мають чітке економічне обґрунтування (показано, як інвестиції окупляться).

Комунікаційна ефективність: Інфографіка/плакат є переконливою та зрозумілою для цільової аудиторії, а презентація — логічною та професійною.

Джерела

Міністерство освіти і науки України. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти "Нова українська школа" (розділ про сталий розвиток та екологічну грамотність).

Енергоефективність в Україні. Офіційний портал Держенергоефективності або профільні міжнародні проекти (наприклад, ПРООН, GIZ) про енергоаудит та поводження з відходами.

Рефлексія. Дайте відповідь на наступні питання:

1. Як робота над цим проєктом змінила ваше особисте ставлення до споживання ресурсів? Наведіть один конкретний приклад зміни у вашій поведінці.
2. Який найбільший виклик виник під час збору інформації чи розробки плану дій? Яким чином ви його подолали?

Розділ 2. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

§ 6. Феномен життя і здоров'я людини

*Володимир Анатолійович Храпов, учитель
Звенигородського ліцею Звенигородської міської ради
Звенигородського району Черкаської області*

1. Тема «Мій індекс життєстійкості»

1. Компетентність та Результат

Ключова компетентність	Результат (Учень/Учениця...)
Здоров'язбережувальна громадянська	Учень(ця) може оцінити свій рівень життєстійкості (резилієнтності), використовуючи інфографіку та шкалу самооцінювання, щоб розробити індивідуальний план зміцнення психоемоційного здоров'я в умовах сучасних викликів

2. Життєва Ситуація

Контекст: На тлі постійних інформаційних потоків, академічного навантаження та соціальних змін (тиск у соцмережах, переживання через безпекову ситуацію в країні), психоемоційний стан підлітків (14–15 років) часто перебуває під загрозою. Здатність протистояти стресу, відновлюватися після невдач і зберігати

ОПТИМІЗМ — це ключовий показник **життєстійкості (резилієнтності)**, що є основою феномену здоров'я.

Дані (Матеріал для Аналізу):

Компонент життєстійкості (Резилієнтності)	Середній показник серед українських підлітків (ЮНІСЕФ/МОН)
1. Контроль (Віра у вплив на події)	45 %
2. Залученість (Сенс життя)	60 %
3. Виклик (Сприйняття змін як можливостей)	55 %
4. Соціальна підтримка (Наявність 3+ надійних осіб)	70 %
5. Адаптивне подолання (Використання конструктивних копінг-стратегій)	50 %

Додатково: Фрагмент допису в анонімній шкільній групі:
«Сьогодні знову провалив контрольну. Просто руки опускаються. Відчуваю, що не можу ні на що вплинути і все марно. Як ви з цим справляєтесь?»

3. Завдання та Продукт

Роль: Учень-консультант з психологічної стійкості (Peer Support Specialist).

Завдання: Проаналізувати надані дані та розробити для себе, а також запропонувати однокласникам:

1. **Індекс-Оцінку:** Короткий самоаналіз власного рівня життєстійкості за наданими 5 компонентами (шкала 1-10).

2. **Продукт: Постер-інфографіку** «3 КРОКИ до Зміцнення Резилієнтності» (міні-план підтримки), спрямований на покращення найнижчого оціненого компонента життєстійкості, із зазначенням конкретних, реалістичних дій.

4. Обмеження та Міжпредметність

Обмеження	Міжпредметність
Час: 40 хв.	Біологія: Обґрунтування зв'язку між життєстійкістю і фізіологією стресу (кортизол).
Обсяг Постеру: 1 аркуш формату А4 (або 4-6 слайдів візуалізації).	Математика: Аналіз і порівняння відсоткових даних.
Аудиторія: Однолітки (9 клас).	Інформатика: Створення візуалізації (постер/інфографіка).

Обмеження	Міжпредметність
Ролі: Учень-консультант.	Укр. мова: Створення мотивуючого, чіткого та переконливого тексту.

5. Когнітивні Дії

1. Знаю (Пам'ятаю): Визначення феномену життя, здоров'я, життєстійкості та її компонентів (Контроль, Залученість, Виклик).

2. Аналізую/Оцінюю: Порівняння власних оцінок (1–10) із середніми показниками підлітків у країні. Визначення свого найслабшого компонента життєстійкості.

3. Створюю/Пропоную Рішення: Розробка 3 конкретних, доказових і реалістичних дій для зміцнення найслабшого компонента (мінімум один елемент має стосуватися соціальної взаємодії).

6. Критерії Успіху (Оцінювання)

Критерій	Рівень 3 (Високий)	Рівень 2 (Достатній)	Рівень 1 (Початковий)
1. Аналіз та Обґрунтованість Рішення (Когнітивні дії)	Чітко визначено найслабший компонент на основі аналізу даних. Запропоновані 3 дії безпосередньо спрямовані на його посилення.	Визначено слабкий компонент. 2 дії з 3 напрямку пов'язані з його посиленням.	Визначено слабкий компонент, але дії загальні або не пов'язані з ним.
2. Доказовість та Безпека (Джерела)	Зазначено 2-3 надійні джерела (МОЗ, ЮНІСЕФ, перевірені психологи). Коротко пояснено, чому дії безпечні/етичні/реалістичні.	Зазначено 1-2 джерела. Пояснення безпеки/етичності не повне.	Джерела не зазначені або сумнівні. Відсутнє обґрунтування безпеки.
3. Комунікація та Візуалізація (Продукт)	Постер естетичний, чіткий, текст мотивуючий. Ключова інформація сприймається миттєво (<10 сек.).	Постер інформативний, але візуально потребує доопрацювання або текст дещо заплутаний.	Постер містить лише текст, або інформація подана неструктуровано.

7. Доказовість (Вимога)

Вимога: У продукті (Постері) має бути посилання на щонайменше 2 перевірені джерела, які підтверджують ефективність запропонованих методів зміцнення психічного здоров'я.

Приклади джерел:

1. Офіційний сайт МОЗ України (розділ Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка) - <https://moz.gov.ua/uk/mental-health>
2. ЮНІСЕФ (UNICEF) (матеріали щодо життєстійкості підлітків) <https://www.unicef.org/ukraine/>
3. Настанови від психологів чи центрів підтримки, що рекомендовані МОН/МОЗ.

Учень має коротко пояснити, чому він обрав, наприклад, "Дихальні вправи" (замість "купити нову гру") — «Вибір цих вправ є безпечним та реалістичним, оскільки вони науково доведені для зниження рівня кортизолу (гормону стресу) та не потребують додаткових ресурсів».

8. Диференціація та Само-/Взаємооцінювання

Диференціація (Варіанти Продукту та Підтримка)

- **Базовий рівень (потребує підтримки):** Можна надати рамку-шаблон Постеру з готовими заголовками (\$3\$ кроки) та вимогою написати лише \$1\$ речення-пояснення до кожного кроку. Продукт — *текстовий план замість інфографіки.*

- **Стандартний рівень:** Виконання завдання за Основними вимогами (Постер-інфографіка).

- **Завдання-виклик (для швидких):** Додатково розробити \$2\$ питання для онлайн-опитування однокласників для перевірки, чи дійсно вони відчують проблему з визначеним компонентом життєстійкості, та запропонувати шляхи впровадження плану в життя школи.

Само-/Взаємооцінювання

Використовуючи Критерії Успіху (п.6), учні оцінюють роботу сусіда/свою роботу.

Питання для Рефлексії (заповнюються індивідуально):

1. **Що спрацювало?** Що було найефективнішим у моєму плані підтримки та аналізі даних (яке рішення/який крок був найвлучнішим)?

2. **Що зміню?** Якби я робив(ла) це завдання знову, який компонент життєстійкості я б обрав(ла) для посилення та чом

Оксана Михайлівна Плахота, учитель
Новоукраїнської гімназії – філії опорного закладу
«Чорнобаївський ліцей Чорнобаївської селищної ради
Черкаської області»

2. Тема «Моє життя в балансі»

Роль: учень-консультант з питань здорового способу життя

Ситуація / контекст: У школі планується «Тиждень здоров'я». Учнівський комітет просить тебе допомогти створити поради для дев'ятикласників щодо того, як зберігати життєвий тонус і не втрачати баланс між навчанням, відпочинком і хобі.

Завдання / продукт: Створи *інфографіку* або *короткий відеоролик (до 1 хвилини)* «Моє життя в балансі», у якому покажи, як поєднати навчання, фізичну активність, відпочинок і спілкування з друзями, щоб підтримувати здоров'я і життєву енергію.

Обмеження:

- час виконання — 40 хвилин;
- обсяг — 1 сторінка / 6 слайдів / відео до 1 хвилини;
- аудиторія — учні 7–9 класів;
- бюджет — до 200 грн (на роздруківку або онлайн-створення).

Дані / матеріали: Інфографіка «Складові здоров'я людини» (з підручника Воронцової, §6), фрагмент відео ВШО про «Феномен життя і здоров'я», добірка статистики ВООЗ про тривалість життя підлітків.

Ключові компетентності:

Здоров'язбережувальна: *Учень може планувати свій день, використовуючи принципи збалансованого способу життя, щоб підтримувати фізичне й психічне здоров'я.*

Інформаційно-цифрова: *Учень може створювати цифровий продукт (інфографіку / відео), використовуючи достовірні джерела, щоб популяризувати ідеї здорового способу життя серед однолітків.*

Міжпредметність:

- біологія – фізіологічні потреби організму;
- математика – розрахунок добового балансу активностей (сон, навчання, рух, відпочинок);
- українська мова – грамотне оформлення порад;
- інформатика – створення інфографіки / відео.

Когнітивні дії:

- аналізує інформацію про чинники, що впливають на здоров'я;
- оцінює власний спосіб життя;

- створює пропозиції з його вдосконалення.

Критерії успіху:

1. **Релевантність змісту** — поради відповідають темі, є корисними (0–3 бали).
2. **Доказовість і обґрунтованість** — наведено посилання на достовірні джерела (0–3 бали).
3. **Візуальна якість / комунікація** — інфографіка або відео зрозумілі, привабливі, логічно побудовані (0–3 бали).

Джерела:

- Посібник Т. Воронцової «Здоров'я, безпека та добробут. 9 клас» (§6).
- ВООЗ — <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Міністерство охорони здоров'я України — <https://moz.gov.ua/>

Рефлексія:

1. Що саме допомогло мені зрозуміти, як підтримувати баланс у житті?
2. Що я змінив(-ла) б у своєму способі життя після виконання цього завдання?

§ 7. Сучасне уявлення про здоров'я

Валентина Михайлівна Гресь,

учитель Степанківського ліцею – опорного закладу загальної середньої освіти Степанківської сільської ради Черкаського району Черкаської області

1. Тема «Мій Індекс Здоров'я 2.0»

1. Визначення компетентності та результату

- **Ключові компетентності:** Здоров'язбережувальна, інформаційно-цифрова.
- **Результат:** учень(ця) може проаналізувати компоненти сучасного здоров'я та запропонувати обґрунтований план його поліпшення, використовуючи перевірені онлайн-джерела та інструменти візуалізації, щоб створити персоналізовану інфографіку, яка відображає цілісний підхід до власного добробуту.

2. Завдання

Роль: Учень-консультант з питань здорового способу життя для шкільної спільноти.

Ситуація/Контекст: У сучасному світі поняття **здоров'я** вийшло за межі лише фізичного стану. Воно включає **фізичну, психічну, соціальну та духовну** складові. Як шкільний консультант, ти маєш допомогти своїм одноліткам зрозуміти цей цілісний підхід. Тобі потрібно створити інфографіку, яка наочно пояснить, що таке сучасне здоров'я, і розробити персоналізований "Індекс Здоров'я 2.0" для себе.

Завдання/Продукт: Створити **цифрову інфографіку** (постер) під назвою «**Мій Індекс Здоров'я 2.0**», яка включатиме:

1. Коротке пояснення 4-х компонентів сучасного здоров'я (фізичний, психічний, соціальний, духовний).
2. Самооцінку власного стану за кожним компонентом (за шкалою від 1 до 10).
3. Мінімум **дві конкретні** цілі/кроки для покращення *кожного* компонента на найближчий місяць.
4. Обґрунтування, чому обрані кроки є ефективними та безпечними (посилання на джерела).

Обмеження:

- **Час:** 40 хвилин.
- **Обсяг:** Одна сторінка/слайд у форматі інфографіки (наприклад, створена у Canva, PowerPoint, Google Slides, або іншому доступному інструменті).
- **Аудиторія:** Учні 7–9 класів, шкільна адміністрація.

Дані/Матеріали: Доступ до Інтернету для пошуку надійних джерел інформації про кожен компонент здоров'я (наприклад, рекомендації ВООЗ, МОЗ України, фахові статті).

3. Міжпредметність та когнітивні дії

• **Міжпредметність:**

◦ **Інформатика:** Створення якісної, структурованої та візуально привабливої інфографіки.

◦ **Українська мова:** Чітке, лаконічне та переконливе формулювання пояснень та цілей.

◦ **Громадянська освіта:** Усвідомлення важливості соціального та духовного благополуччя як складових добробуту в громаді.

• **Когнітивні дії:**

◦ **Аналіз/Оцінювання:** Аналіз сучасного уявлення про здоров'я; самооцінювання власного стану за 4-ма критеріями.

◦ **Створення/Пропозиція рішення:** Створення інфографіки та розробка конкретного плану дій (цілей) для покращення.

4. Критерії успіху

Критерій	Опис рівня 3 (Відмінно)	Опис рівня 2 (Добре)	Опис рівня 1 (Задовільно)
1. Комплексність (Здоров'язбер ежувальна)	Чітко визначено та пояснено всі 4 компоненти здоров'я; самооцінка обґрунтована.	Визначено та пояснено 3-4 компоненти, але пояснення можуть бути неповними.	Визначено менше 3-х компонентів або їх зміст сплутаний.
2. Обґрунтованість та доказовість (Інформаційн о-цифрова)	Кожна ціль підкріплена мінімум двома надійними джерелами; пояснено, чому саме цей крок є ефективним/безпечним.	Використано 1-2 джерела, але їх надійність може бути сумнівною або обґрунтування є загальним.	Джерела не вказані або не мають відношення до теми; обґрунтування відсутнє.
3. Реалістичність цілей	Цілі є SMART (конкретні, вимірні, досяжні, релевантні, обмежені в часі) та відповідають потребам учня 9 класу.	Цілі сформульовані загально або частково відповідають критеріям SMART.	Цілі нечіткі або нереалістичні для виконання протягом місяця.
4. Комунікація та візуалізація	Інфографіка є візуально привабливою , логічно структурованою, текст лаконічний і зрозумілий для аудиторії 7–9 класів.	Інфографіка має логічну структуру, але візуальне оформлення може бути переобтяженим або малопривабливим.	Інфографіка неструктурован а, текст важкий для сприйняття, порушено обмеження щодо обсягу.

5. Додаткові елементи

Джерела: Вкажіть щонайменше **2 перевірені джерела**, які ви використали для обґрунтування своїх цілей (наприклад, сайт ВООЗ, офіційний портал МОЗ, наукова публікація з психології чи харчування).

Планування диференціації:

• **Підтримка (для тих, хто потребує):** Надати шаблон інфографіки з уже розміченими секціями для 4-х компонентів.

Завдання-виклик (для швидких): Розробити додатковий розділ "Профілактика ризиків" для кожного компонента (наприклад, ризик дезінформації, ризик булінгу, ризик вигорання).

Рефлексія: Дайте відповідь на 2 запитання:

1. **Що спрацювало** під час самооцінки та планування? Який компонент виявився для тебе найскладнішим для аналізу?

2. **Що зміню** у своєму підході до інформації про здоров'я після виконання завдання (наприклад, у виборі джерел, у пріоритетах)?

*Світлана Василівна Бойко,
учитель Уманського ліцею №2 Уманської міської ради
Черкаської області*

2. Тема «Сучасна філософія здоров'я»

Мета:

- усвідомлення цілісного, різностороннього характеру здоров'я як ресурсу для повноцінного життя, а не лише відсутності хвороб;
- розвиток здатності критично оцінювати інформацію про здоров'я та формувати власну стратегію його збереження.

Ситуація: Учні 9-го класу беруть участь у шкільному проєкті "Здоров'я у ХХІ столітті : з глибин історії до сучасності", мета якого — оновити інформаційні матеріали на сайті школи, присвячені здоровому способу життя. Ваш клас відповідає за розділ "Сучасна філософія здоров'я". Адміністрація школи просить вас підготувати інформативні матеріали для сайту та короткий пояснювальний текст для учасників освітнього процесу, які б чітко розкривали різницю між застарілим та сучасним холістичним уявленням про здоров'я, а також пояснювали, чому важливо розвивати всі його складові.

Завдання: Аналіз даних:

- ознайомитися з наданими матеріалами (таблицею та фрагментом Постанови ВООЗ);
- визначити та охарактеризувати чотири складових сучасного здоров'я (фізична, психічна, соціальна, духовна).

Розробка схем:

- створити схему (на папері або в цифровому вигляді), яка б візуально відображала цілісність та взаємозв'язок усіх складових сучасного здоров'я (наприклад, у вигляді піраміди, кола, пазлів, моделі айсберга тощо).
- створити пояснення до графічних матеріалів: написати короткий, але змістовний пояснювальний текст (до 100 слів), який би переконливо аргументував, чому сучасне здоров'я — це більше, ніж "не хворіти", чому людина з обмеженими можливостями через стан фізичного здоров'я може не вважатися хворою (можна навести

конкретні приклади параолімпійців, воїнів ЗСУ, які служать, маючи статус «придатний з обмеженням», видатних людей сучасності, що мають невиліковні хвороби, але є успішними в різних сферах діяльності тощо).

Обмеження: не використовувати матеріали, які можуть спровокувати появу «подвійних стандартів» та розпалювати міжрасову, міжнаціональну ворожнечу.

Час: 90 хвилин (два уроки)

Обсяг: Максимальний розмір вкладених файлів: 200 МБ

Макет інфографіки (схема з основними елементами та підписами).

Пояснювальний текст (до 150 слів).

Аудиторія: батьки та учні 5-8 класів. Мова має бути зрозумілою та мотивуючою.

Дані/Матеріали:

Компоненти здоров'я	Застаріле уявлення (до сер. XX ст.)	Сучасне уявлення (з 1948 р.)
Фізичний	Відсутність хвороб, висока працездатність.	Фізичний розвиток, рівень тренуваності, імунітет, гармонія з тілом.
Психічний (Емоційний/Інтелектуальний)	Часто ігнорувався або вважався медичною проблемою (психіатрія).	Здатність керувати емоціями, адаптуватися до стресу, логічно мислити, навчатися.
Соціальний	Іноді розглядалася лише гігієна в суспільстві.	Здатність будувати позитивні стосунки, ефективно взаємодіяти, бути частиною громади.
Духовний	Зазвичай виносився за рамки поняття здоров'я (церква, етика).	Усвідомлення сенсу життя, життєвих цінностей, моральність, цілеспрямованість.

Фрагмент Постанови ВООЗ (1948 р.): "Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних вад."

Критерії успіху: повнота та точність викладу матеріалів, правильно виділено та описано 4 складові сучасного здоров'я, згідно з наданими даними.

Візуальна наочність: макет графічних матеріалів чітко та креативно (за допомогою схеми, кольорів, символів) демонструє взаємозв'язок та цілісність усіх компонентів здоров'я.

Аргументованість тексту: пояснювальний текст є лаконічним, переконливим і містить чіткий аргумент, чому ігнорування хоча б однієї складової здоров'я призводить до порушення благополуччя.

Джерела:

1) Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ): Преамбула до Статуту ВООЗ (1948 р.).

2) Основи здоров'я. Підручник для 9 класу (автори, затверджені МОН України): Розділ "Здоров'я людини. Сучасне уявлення про здоров'я".

Рефлексія:

1.Що було найскладнішим при візуалізації (схематичному зображенні) взаємозв'язку компонентів здоров'я?

2.Яку нову інформацію про власне здоров'я ви отримали, виконуючи це завдання?

3.Як розуміння цілісності здоров'я може змінити ваші щоденні рішення щодо способу життя?

§ 8. Чинники впливу на громадське здоров'я

*Світлана Владиславівна Чорнобай, учитель
Костянтинівської спеціалізованої школи I-III ступенів
Балаклеївської сільської ради*

1. Тема «Соціальні навички: проведення дебатів»

1. Компетентність і результат

Ключові компетентності:

- здоров'язбережувальна;
- громадянська.

Очікуваний результат:

«Учень(ця) може аргументовано висловлювати власну позицію та обґрунтовувати її з посиланням на надійні джерела, використовуючи факти й дані, щоб оцінити чинники, які впливають на громадське здоров'я».

2. Життєва ситуація

У громаді різко зросла кількість випадків сезонних захворювань. У шкільному чаті з'явився пост про необхідність вакцинації та здорового способу життя, але деякі учні почали висловлювати протилежну думку. Учнівське самоврядування вирішує провести дебати, щоб сформувати позицію школи з цього питання.

3. Завдання/продукт

Підготувати та провести **дебати** на тему: *«Які чинники найбільше впливають на громадське здоров'я: поведінкові, соціально-економічні чи екологічні?»*

4. Обмеження та ролі

Ролі: модератор, учасники команд (3–4 особи), експерт (оцінювач), журналіст (фіксує основні тези).

Час: 40 хвилин (20 хв — підготовка, 20 хв — дебати).

Аудиторія: учні 7–9 класів, батьки, представники адміністрації школи.

Ресурси: 1 аркуш для тез, 1 планшет або ноутбук на команду.

5. Міжпредметність

Біологія — знання про імунітет, вплив харчування та способу життя на здоров'я.

Математика — робота з відсотками статистики захворюваності.

Українська мова — формулювання аргументів та виступів.

Інформатика — пошук та візуалізація інформації.

Громадянська освіта — права та обов'язки громадян у збереженні здоров'я.

6. Когнітивні дії

Знаю: визначити види чинників впливу.

Аналізую: проаналізувати дані (інфографіка, статистика).

Пропоную рішення: обґрунтувати власну позицію та подати її під час дебатів.

7. Критерії успіху (0–3)

1. **Релевантність аргументів** — наскільки аргументи стосуються теми.

2. **Доказовість** — використання перевірених даних.

3. **Комунікація** — чіткість, логіка, повага до опонентів.

4. **Креативність** — цікаві приклади, яскрава подача.

5. **Командна робота** — узгодженість виступів.

8. Доказовість

Команди повинні використати **мінімум 2 перевірені джерела**, наприклад:

- офіційні дані Всесвітньої організація охорони здоров'я
- сайт Міністерство охорони здоров'я України
- інфографіка з відкритих статистичних платформ.

9. Диференціація

- Продукт: виступ (усний), коротка інфографіка, текст тез.

- Додаткові завдання для швидких учнів: підготувати 1 контраргумент на виступ опонентів.
- Підтримка: шаблон для складання аргументів (формат «теза – доказ – висновок»).

10. Само- та взаємооцінювання

- **Мінірубрика:** учні оцінюють себе та опонентів за критеріями (0–3).

Питання рефлексії:

1. Що з моєї підготовки спрацювало найкраще?
2. Що я зроблю інакше наступного разу?

Шаблон формулювання завдання:

- **Роль:** представники учнівського самоврядування.
- **Ситуація:** дискусія в громаді про шляхи збереження громадського здоров'я.
- **Завдання/продукт:** провести дебати з аргументованими виступами.
- **Обмеження:** 40 хв, 1 аркуш тез, аудиторія — 7–9 класи, батьки.
- **Дані/матеріали:** інфографіка зі статистикою захворюваності, допис у шкільному чаті.
- **Критерії успіху:** 1) аргументованість; 2) доказовість; 3) культура дискусії.
- **Джерела:** офіційні сайти ВООЗ та МОЗ.
- **Рефлексія:** що вдалося? що зміню наступного разу?

*Любов Олександрівна Стадник, учитель
закладу загальної середньої освіти I-II ступенів села
Безбородьки Великохутірської сільської ради Золотоніського району
Черкаської області*

2. Тема «Здоров'я – це моє майбутнє»

Учні. Формують соціальну, здоров'язберігаючу, інформаційну компетентності, уміння вчитися впродовж життя. Закріплюють знань з питань здорового способу життя, знайомляться із складовими компонентами їжі, про користь її позитивний вплив на збереження та зміцнення здоров'я, розширюють знання про вплив стану довкілля на здоров'я людини та якісної медицини, визначають чинники, що впливають на формування здоров'я.

1. Ситуація. Учні 8 класу (41%) почали часто хворіти, хоча в 7 класі не хворіли. Як ви вважаєте, що вплинуло на здоров'я підлітків? Чи можна покращити їхній стан здоров'я?

2. Завдання. Розробити міні проект чинники впливу на здоров'я підлітків.

Розділити клас на 4 групи.

1. Намалювати кожній групі схему чинників впливу на здоров'я підлітків:

1 група - навколишнє природне середовище (стан довкілля);

2 група – спадковість;

3 група - спосіб життя;

4 група – медицина.

2. Підвести підсумки чинників впливу на здоров'я.

3. Створити колаж «Здоров'я– це моє майбутнє».

4. **Обмеження:** час -20 хв, аудиторія-учні 7-9 класів, батьки, вчителі

5. **Дані, матеріали:** (вирізки картинок, папір, кольорові фламастери, ватман)

6. **Критерії успіху:** командна робота, чіткість цілей, креативність, критичне мислення, вміння презентувати.

7. **Джерела:** https://studies.in.ua/bjd_seminar/837-faktori-vplivu-na-zdorovya-lyudini.html; <https://clinic.gov.ua/zdorovy-sposib-zhyttia/>; <https://omron-ukraine.com.ua/uk/pro-nas/novosti/923-spadkovist-i-zdorov-ya-sertsya-rozuminnya-vplivu-genetiki-na-vashe-zdorov-ya>

8. **Рефлексія.**

Чи зможеш ти покращити своє здоров'я? Що ти зміниш в своєму житті на цей час для покращення здоров'я?

§ 9. Життя, як проєкт

*Вікторія Іванівна Каплун,
учитель Тіньківського ліцею Чигиринської міської ради
Черкаської області*

1. Тема «Проєкт життя на найближчий рік»

Компетентність і результат

Ключові компетентності:

- здоров'язберезувальна
- підприємливість

Очікуваний результат:

Учень(ця) може спланувати власний шлях до досягнення життєвих цілей, використовуючи інструменти планування (SMART-цілі, тайм-

менеджмент, самоаналіз), щоб зберігати баланс між навчанням, відпочинком і здоров'ям.

Ситуація / контекст

Учні 9 класу готуються до переходу у старшу школу. Частина з них хвилюється, як встигати все: навчання, хобі, спілкування, догляд за собою, допомога вдома.

Класний керівник запропонував створити «**Проект життя на найближчий рік**», щоб навчитися керувати часом і зберігати баланс.

Завдання / продукт

Розробіть особистий міні-проект “Моє життя — мій план”:

- складіть SMART-ціль на рік;
- створіть візуальну мапу або інфографіку з основними сферами життя (навчання, здоров'я, сім'я, дозвілля);
- додайте 3 конкретні кроки до досягнення цілі;
- передбачте ризики та способи підтримки себе у складних ситуаціях.

Обмеження

- **Час:** 1 урок (45 хвилин) + 10 хв. на презентацію;
- **Обсяг:** 1 сторінка або 1 слайд / 1 інфографіка;
- **Аудиторія:** однокласники (презентація в групах).

Ролі

- учень — автор і менеджер власного проекту;
- однокласник — консультант (взаємооцінювання);
- учитель — фасилітатор.

Міжпредметність

Математика: розрахунок часу та пріоритетів;

Українська мова: формулювання цілей, описів, презентація;

Інформатика: створення візуальної схеми або інфографіки;

Біологія: знання про сон, харчування, фізичну активність;

Громадянська освіта: планування як складова відповідального громадянства.

Когнітивні дії

1. Аналізую свої звички й ресурси (час, мотивація, здоров'я).
2. Оцінюю пріоритети та ризики.
3. Створюю власний план дій.

Критерії успіху

1. Реалістичність і конкретність плану (0–3 бали)
2. Збалансованість сфер життя (0–3 бали)
3. Візуальна чіткість і креативність (0–3 бали)

4. Доказовість і аргументованість рішень (0–3 бали)

Джерела

- ВООЗ: *Поради щодо здорового способу життя для підлітків*
- UNICEF: *Mental Health and Wellbeing for Teens*
- Освітній портал: *Як планувати свій час і ставити цілі (SMART)*

Рефлексія

1. Що вийшло найкраще в моєму плані?
2. Що я зміню або вдосконалю наступного разу?

Валентина Василівна Гром, учитель

*Ладижинського ліцею Ладижинської сільської ради
Уманського району Черкаської області*

2. Тема «Життя, як проєкт - цілепокладання, планування, самоменеджмент»

Роль: Амбасадор(ка) розвитку та ефективності в класі.

Ситуація: 40% однокласників зізнаються, що часто «застрягають» у справах і не встигають виконати все заплановане.

Частина говорить, що важко почати складні завдання або розподілити час.

Учителю потрібен міні-план, який допоможе класу зрозуміти: життя — це проєкт, у якому важливо ставити цілі й рухатися маленькими кроками.

Завдання:

1. Проаналізуйте дані опитування про:

- ✓ як учні планують свій день;
- ✓ скільки часу витрачають на навчання, хобі, відпочинок;
- ✓ які завдання найчастіше відкладають;
- ✓ що заважає: складність, втома, відволікання, відсутність плану.

Створіть 5–7 речень висновку які показують сильні та слабкі місця в умінні планувати та ставити цілі.

2. Запропонуйте 5-денний план «Життя як проєкт» для 9-А:

У плані мають бути:

3 конкретні щоденні звички, що допомагають у життєвому плануванні:

- «3 ключові цілі на день»;
- 10 хвилин ранкового планування;
- «Міні-підсумок дня» (що вдалося, що покращити).

2 альтернативи безцільному проведенню часу (аналог «альтернативи екрану» у вихідному завданні):

- мікропроект (книжка, хобі, творчість);
- 15-хвилинна прогулянка або фізична активність для відновлення.

Спосіб взаємопідтримки в класі: «пара-партнери»: щодня надсилають одне одному коротке повідомлення «Моя головна ціль — мій мікроуспіх».

План має бути простим, реалістичним, доброзичливим.

3. Створіть коротке звернення до батьків (до 120 слів):

Поясніть:

- ✓ навіщо учням потрібен міні-проект про цілі та планування;
- ✓ як дорослі можуть підтримати: не тиснути, а допомогти учням структурувати день, цікавитися маленькими успіхами, створити спокійне середовище для навчання.

Тон — партнерський, без критики.

Критерії оцінювання

Науковість: опора на теорію постановки цілей, поведінкову психологію, принципи самоменеджменту.

Здійсненність: конкретні й реалістичні кроки.

Етичність: без порівнянь, без осуду, з повагою до можливостей кожного.

Ясність: структурованість, логічні формулювання, проста мова.

Рефлексія:

1. Які цілі ти перед собою поставив?
2. Скільки тобі потрібно часу для виконання своїх цілей?
3. Що в тебе вийшло найкраще?

Розділ 3. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

§ 10. Фізичне здоров'я та рухова активність

Валентина Василівна Кроха,

*завідувач філії «Ковтунівська зімназія з дошкільним підрозділом» опорного закладу освіти «Новодмитрівський ліцей»
Новодмитрівської сільської ради Золотоніського району
Черкаської області*

1. Тема «PRO-Актив: Мій Тиждень 60+»

1. Визначення компетентності та результату

Ключові компетентності:

Здоров'язбережувальна: уміння застосовувати знання про рухову активність для підтримки фізичного та психічного здоров'я.

Підприємливість та фінансова грамотність: Уміння раціонально планувати власний час і ресурси.

Конкретний Результат: Учень(ця) може розробити реалістичний і збалансований тижневий план рухової активності, використовуючи рекомендації ВООЗ та власний розклад, щоб підвищити свій рівень фізичного здоров'я та покращити самопочуття.

2. Опис життєвої ситуації

Ситуація/контекст: Ви, як учень-консультант шкільного проєкту "Здорова молодь", проаналізували дані опитування серед 9-х класів. Результати показують, що 75% учнів проводять понад 3 години на день за гаджетами (поза навчанням) і лише 20% виконують мінімальну норму рухової активності (60 хв/день). Ваше завдання — створити персональний (для себе, як приклад) і доступний план активності, який можна буде представити одноліткам як зразок.

Дані/матеріали: Фрагмент інфографіки ВООЗ: "Підлітки 13-17 років повинні мати щонайменше 60 хвилин помірної або високої фізичної активності щодня. Тричі на тиждень необхідно виконувати вправи для зміцнення м'язів та кісток."

3-10. Створення завдання за шаблоном

Роль: Учень-консультант проєкту "Здорова молодь".

Ситуація/контекст: Базуючись на невтішних даних опитування 9-х класів про низький рівень активності, Вам необхідно розробити

власний збалансований тижневий план рухової активності, який відповідає рекомендаціям ВООЗ, враховує Ваш реальний шкільний розклад і не вимагає значних фінансових витрат.

Завдання/продукт: Створити візуалізований план (інфографіка або таблиця) під назвою "**PRO-Актив: Мій Тиждень 60+**" та письмове коротким обґрунтуванням.

Обмеження:

Час: 30–40 хв. на виконання.

Обсяг: Інфографіка/таблиця (1 сторінка) + Обґрунтування (до 5 речень).

Аудиторія: Учні 7–9 класів.

Вбудована міжпредметність (крок 5):

Біологія: Обґрунтування вибору активностей з точки зору їхнього впливу на серцево-судинну/м'язову системи.

Інформатика/Дизайн: Створення візуального продукту (інфографіки/таблиці).

Спроектовані когнітивні дії (крок 6):

1. Аналіз даних: Проаналізувати рекомендації ВООЗ та власний розклад.

2. Створення/Пропозиція рішення: Скласти збалансований план активності.

Критерії успіху (крок 7):

1. Відповідність нормативу: Дотримано мінімальної норми 60 хв. активності щодня та 3 силових/кісткових тренувань на тиждень.

2. Реалістичність та збалансованість: Активності інтегровані в реальний розклад і охоплюють аеробні, силові вправи та вправи на гнучкість.

3. Обґрунтованість: Чітке пояснення (на основі знань з біології/ЗБД), чому обрані активності корисні.

Доказовість (крок 8):

Джерела: Вкажіть щонайменше 2 перевірені джерела (наприклад, сайт МОЗ України, настанови ВООЗ, офіційні рекомендації спортивних організацій) для обґрунтування свого плану.

Рефлексія та Самооцінювання (крок 10):

Дайте відповідь на 2 запитання:

1. Що спрацювало? Що було найлегшим/найцікавішим у процесі планування фізичної активності?
2. Що зміню? Яку частину свого плану ти, ймовірно, зміг би не виконати в реальності, і як ти її адаптуєш, щоб зробити більш реалістичною?

***Микола Станіславович Релік,**
учитель біології*

*Голов'ятинської гімназії – закладу загальної середньої освіти
з дошкільним підрозділом Степанківської сільської ради
Черкаського району Черкаської області*

2. Тема «Руховий план на тиждень»

Учень (учениця) може використовувати здоров'язберезувальну компетентність, щоб міг підтримувати фізичне здоров'я за умови дотримання режиму дня, правил особистої гігієни та підтримки щоденної фізичної активності. Учень (учениця) може спланувати власний тижневий режим рухової активності, використовуючи знання про види фізичних навантажень, щоб підтримувати фізичне здоров'я та працездатність.

Роль: ти – учень-консультант шкільного клубу «Активна молодь», який допомагає однокласникам вести здоровий спосіб життя.

Ситуація/контекст: після осінніх канікул учні 9 класу скаржаться на втому, головний біль і відсутність енергії. Класний керівник просить тебе підготувати рекомендації для однолітків, як відновити тонус і покращити самопочуття через рухову активність.

Завдання/продукт: Створи персональний «Руховий план на тиждень» (у вигляді таблиці або інфографіки), де розпиши види активності (ходьба, зарядка, тренування, активний відпочинок), їх тривалість і очікувану користь для організму.

Обмеження:

час виконання – 40 хвилин;

обсяг – 1 сторінка/1 слайд;

аудиторія – учні 7-9 класів.

Дані/матеріали:

1. Витяг з таблиці ВООЗ про рекомендовану рухову активність для підлітків (Згідно з рекомендаціями ВООЗ, діти і підлітки від 5 до 17 років повинні бути активними як мінімум 60 хвилин в день, а якщо

вони перевищуватимуть цю норму, то це лише піде їм на користь. Дорослі від 18 до 64 років повинні бути фізично активними мінімум 150 хвилин в тиждень або щонайменше 75 хвилин в тиждень займатися спортом.);

2. Приклад щоденника активності.

Дата	Тип активності	Тривалість	Інтенсивність (низька/середня/висока)	Відчуття/Самопочуття
12.11.2025	Ранкова зарядка	15 хв	Середня	Бадьорий, енергійний

Критерії успіху:

1. План містить різні види активності (щоденна, щотижнева, відновлювальна).

2. Обґрунтовано користь кожної вправи для фізичного здоров'я.

3. Реалістичність і відповідність віку та можливостям учня.

Джерела:

1. Посібник Т. Воронцова «Здоров'я, безпека, добробут», 9 клас, §10.

2. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ): *Physical activity and young people* (<https://www.who.int>)

Рефлексія:

1. Що з мого плану я реально готовий виконувати щодня?

2. Як регулярна фізична активність вплине на мій настрій і навчання?

3. Як я оцінюю свою діяльність?

§ 11. Моніторинг фізичної форми

Інна Петрівна Шипінська, учитель

*Мар'янівського ліцею імені Михайла Слабошпицького
Шполянської міської ради об'єднаної територіальної громади*

1. Тема «Самомоніторинг фізичної форми»

1. Компетентність і результат

Ключові компетентності:

- Здоров'язбережувальна,
- Інформаційно-цифрова

Очікуваний результат:

Учень/учениця може оцінювати свій рівень фізичної форми, використовуючи результати самотестування та цифрові інструменти, щоб планувати дії для покращення власного здоров'я та добробуту.

2. Життєва ситуація

Під час підготовки до шкільного спортивного фестивалю учням запропоновано провести **самомоніторинг фізичної форми** і створити мініплан покращення своєї активності. Контекст реальний — ви можете використати шкільну спортивну залу, додатки типу Google Fit або прості домашні вимірювання.

3. Продукт / дія

Створи цифровий постер або інфографіку «Мій моніторинг фізичної форми», у якій:

- відобрази власні результати тестів;
- зроби аналіз і короткий висновок;
- запропонуй реалістичний план покращення на 3 тижні.

4. Обмеження й ролі

Роль: учень-консультант зі здоров'я у своєму класі;

Час: 40 хвилин на підготовку;

Обсяг: до 6 слайдів або 1 постер А3;

Аудиторія: однокласники (7–9 класи);

Ресурси: таблиця тестів, онлайн-інструменти (Google Slides, Canva).

5. Міжпредметність

Біологія: будова серцево-судинної системи, вплив навантажень.

Математика: розрахунок середніх показників, порівняння з нормами.

Інформатика: створення інфографіки.

Українська мова: написання текстових висновків.

6. Когнітивні дії

Знаю: що таке фізична форма і які її складові.

Аналізую: власні результати та порівнюю з віковими нормами.

Оцінюю: рівень своєї підготовленості.

Створюю: власний план покращення фізичного стану.

7. Критерії оцінювання (0–3 бали)

Критерій	0	1	2	3
1 Релевантність і повнота даних	відсутні	частково	більшість даних є	усі потрібні дані, точність висока
2 Аналіз і висновки	немає	поверхові	логічні	аргументовані з прикладами
3 Обґрунтованість плану	невизначений	частково реалістичний	реалістичний	науково обґрунтований, реальний

	Критерій	0	1	2	3
4	Візуальне оформлення	відсутнє	просте	зрозуміле	креативне, структуроване
5	Комунікація / презентація	відсутня	частково зрозуміла	логічна	впевнена, переконлива

8. Доказовість

Посилайся щонайменше на **2 надійні джерела**, наприклад:

- Міністерство освіти і науки України — розділ «Здоров'я і спорт»;
- МОЗ України: *Поради щодо фізичної активності підлітків*;
- WHO: *Physical activity guidelines for children and adolescents*.

9. Диференціація

- Базовий рівень: заповни готову таблицю результатів і зроби короткий висновок.
- Середній рівень: створи власний постер із поясненнями.
- Високий рівень: додай графіки/аналіз змін за кілька тижнів або поради для однокласників.

10. Само- та взаємооцінювання

Міні-рубрика (від 1 до 3):

1. Я зібрав реальні дані.
2. Мій план дій реалістичний.
3. Мій продукт можна застосувати іншим учням.

Питання для рефлексії:

- Що у моєму плані спрацювало найкраще?
- Що я зміню або вдосконалю наступного разу?

*Леся Віталіївна Лубко,
учитель технологій та здоров'я, безпеки та добробуту
Черкаської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 22
Черкаської міської ради Черкаської області*

2. Тема «Мій шлях до кращої форми»

Роль: ти – коуч здорового способу життя, який допомагає собі та своїм однокласникам визначити рівень фізичної форми, зрозуміти свої сильні сторони й розробити особистий план покращення фізичного стану.

Ситуація / контекст: у школі проводиться тиждень здоров'я під гаслом «Ти — найкраща інвестиція у власне майбутнє!». Учні

пропонують самостійно провести моніторинг фізичної форми, щоб визначити рівень фізичної підготовки, спланувати шляхи його вдосконалення та поділитися результатами з однолітками.

Завдання / продукт:

- Проведи вимірювання основних фізичних показників (частота пульсу у спокої, кількість віджимань за 1 хв, час бігу на 100 м, кількість присідань за 1 хв).
- Заповни таблицю моніторингу фізичної форми.
- Проаналізуй результати, зроби висновки про рівень власної підготовки.
- Створи коротку інфографіку або міні-презентацію «Мій шлях до кращої форми», де подай свої результати, цілі та рекомендації.

Обмеження:

Час виконання: 2 уроки (приблизно 60–80 хвилин).

Обсяг роботи: 1 таблиця + 1 коротка інфографіка або слайд-презентація (3–5 слайдів).

Аудиторія: однокласники (для обговорення та взаємопідтримки).

Дані / матеріали: Таблиця моніторингу фізичної форми

Показник	Результат	Норма для віку	Оцінка (вище / в межах / нижче норми)
Частота пульсу у спокої (уд./хв)		70–90	
Віджимання за 1 хв		15–25	
Присідання за 1 хв		25–35	
Біг 100 м (сек)		15–18	
Біг 1 км (хв)		4–6	
Висновок: _____			

Критерії успіху:

- ✚ Проведено вимірювання фізичних показників і заповнено таблицю.
- ✚ Дані проаналізовано, зроблено висновок про стан фізичної форми.
- ✚ Створено якісну інфографіку або міні-презентацію з конкретними рекомендаціями.

Джерела:

- ✓ Міністерство освіти і науки України. Програма предмету «Здоров'я, безпека та добробут» (2022).
- ✓ ВООЗ. Global recommendations on physical activity for health (World Health Organization, 2020).

Рефлексія (відповісти письмово):

1. Який показник мого фізичного стану мене здивував найбільше і чому?
2. Які зміни в способі життя я готовий(-а) внести, щоб покращити свою фізичну форму?

§ 12. Принципи здорового харчування

*Олена Валентинівна Ільїна, учитель
Черкаської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №4
Черкаської міської ради Черкаської області*

1. Тема «Топ-3 корисні перекуси для шкільного буфету»

1. Роль. Учень/учениця — **консультант шкільного гуртка «Здорове життя»**, який допомагає однокласникам обирати корисні харчові звички.

2. Ситуація

У вашій школі планують оновити меню у буфеті. Адміністрація хоче, щоб учні запропонували реалістичні й корисні варіанти перекусів. Вам надіслали інфографіку з рекомендаціями ВООЗ, а також приблизний бюджет (до 50 грн за один перекус). Необхідно проаналізувати дані та створити пропозицію, яка буде одночасно здоровою, економною та доступною.

3. Завдання

Створіть **мініпропозицію «Топ-3 корисні перекуси для шкільного буфету»**, у вигляді **короткої інфографіки або текстового списку** (на вибір).

До кожного перекусу додайте:

- коротке обґрунтування (чому це корисно),
- приблизну вартість,
- попередження про можливі ризики (алергени, надлишок цукру тощо).

4. Обмеження

Час: 30 хв

Обсяг: 1 сторінка або 1 слайд

Аудиторія: учні 7–9 класів

Бюджет: до 50 грн за один перекус

5. Дані / матеріали

(можуть бути надані вчителем)

- уривки з рекомендацій ВООЗ про частку овочів/фруктів, цукру та солі;
- інфографіка «Тарілка здорового харчування»;
- таблиця з цінами продуктів у найближчому магазині.

6. Міжпредметність

Математика: розрахунок вартості, порівняння цін;

Біологія: роль білків, жирів, вуглеводів, клітковини;

Укр. мова: створення чіткої, аргументованої презентації;

Інформатика: оформлення інфографіки.

7. Когнітивні дії

Учень/учениця:

- аналізує дані (склад продуктів, ціни);
- порівнює варіанти;
- оцінює ризики (алергени, надлишок цукру);
- пропонує рішення (3 оптимальні перекуси).

Критерії успіху (0–3 бали кожен)

1. Обґрунтованість вибору:

0 – без аргументів; 1 – часткові; 2 – логічні; 3 – доказові та чіткі.

2. Відповідність принципам здорового харчування:

0 – не відповідає; 1 – частково; 2 – загалом відповідає; 3 – повністю відповідає ВООЗ/«Тарілці здорового харчування».

3. Реалістичність та бюджетність:

0 – перевищує бюджет; 1 – наближено; 2 – у межах бюджету; 3 – оптимально й заощадливо.

4. Комунікація та оформлення:

0 – нечитабельно; 1 – частково; 2 – зрозуміло; 3 – чітко, структуровано, візуально лаконічно.

9. Доказовість

У кінці роботи учень має вказати **2–3 перевірені джерела**, наприклад:

- ВООЗ (WHO Healthy Diet Factsheet)
- Міністерство охорони здоров'я України (Сім правил здорового харчування)
- Harvard Healthy Eating Plate

У короткому коментарі пояснити:

Чому саме ці перекуси корисні та безпечні?

10. Диференціація

Для учнів, яким потрібна підтримка:

- шаблон інфографіки;

- готові дані про ціни;
- підказки щодо структури.

Для учнів, які хочуть завдання-виклик:

- додатково запропонувати «здорову альтернативу» популярному нездоровому перекусу.

11. Самооцінювання / взаємооцінювання

Дайте відповіді на 2 питання:

1. Що саме у вашій пропозиції є найбільш корисним і доказовим?
2. Що б ви змінили, якби мали більше часу або інші ресурси?

*Галина Олексіївна Дишлева, учитель
Жашківського ліцею №4 Жашківської міської ради Черкаської
області*

2. Тема «Плануємо здорове меню»

Компетентнісно-орієнтоване завдання "Плануємо здорове меню" для учнів 9 класів передбачає аналіз принципів здорового харчування, планування різноманітного меню на тиждень з урахуванням харчової цінності продуктів та їхнього впливу на здоров'я, а також створення рекомендацій щодо покращення раціону для однокласників.

Етап дослідження та аналізу (Робота в групах):

Кожна група отримує картку із завданням.

Картка 1: «Харчова тарілка»

Завдання:

Проаналізуйте візуалізацію: «Тарілка здорового харчування».

Питання:

- ✓ Які групи продуктів мають бути на вашій тарілці?
- ✓ Яка частина тарілки має бути зайнята овочами та фруктами?
- ✓ Чому важливо включати в раціон цілюзернові продукти та білки?
- ✓ Яких продуктів слід уникати або споживати в обмеженій кількості?

Картка 2. «10 принципів здорового харчування»

Завдання:

Розгляньте 10 принципів здорового харчування від Канівського Центру первинної медико-санітарної допомоги.

Питання:

- Поясніть своїми словами два-три принципи.
- Які з цих принципів вам легко дотримуватися, а які складно? Чому?

- Як регулярне харчування та усвідомлене ставлення до їжі впливають на наше самопочуття?

Картка 3. «Життєво важливі поживні речовини»

Завдання:

Знайдіть інформацію про білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали.

Питання:

- ✓ Яку роль відіграють ці речовини в організмі?
- ✓ Наведіть приклади продуктів, що є основними джерелами кожної з цих речовин.
- ✓ Чому важливо вживати різні групи продуктів для забезпечення всього спектра поживних речовин?

3. Етап планування та створення (Спільна робота):

Завдання:

Створіть збалансоване меню на один день для свого однокласника, враховуючи принципи здорового харчування.

Дії:

- Складіть перелік страв та напоїв на сніданок, обід та вечерю.
- Визначте приблизну кількість овочів та фруктів, які будуть включені в меню.
- Поясніть, чому ви обрали саме ці продукти.

4. Етап презентації та обговорення (Презентація вчителю та однокласникам):

- Кожна група представляє своє меню.
- Обговорюється, наскільки запропоновані варіанти відповідають принципам здорового харчування.
- Всі учні разом створюють "Картку здорового харчування", куди вносять найоптимальніші рекомендації.

Рефлексія: 1) Що для Вас: "Тарілка здорового харчування".

3) Які принципи здорового харчування

§ 13. Харчування і контроль маси тіла

*Інна Василівна Василенко,
учитель Черкаської спеціалізованої школи I-III ступенів №18
імені В'ячеслава Чорновола Черкаської міської ради
Черкаської області*

1. Тема «Здоровий вибір: Твій тижневий план харчування»

1. Компетентність і результат

Завдання спрямоване на розвиток здоров'язбережувальної компетентності. Учень використає знання про принципи здорового харчування, щоб створити збалансований план, демонструючи вміння застосовувати теоретичні знання на практиці.

Стиль: «Учень може використовувати додаток для підрахунку калорій, щоб проаналізувати свій поточний раціон, і, спираючись на ці дані, створити здоровіший тижневий план харчування, застосовуючи наукові принципи до свого повсякденного життя».

2. Опис життєвої ситуації

Завдання побудоване на реальному контексті для 14-15-річних підлітків.

Уявіть, що ви берете участь у шкільному проєкті «Здоровий ти», мета якого — популяризувати збалансований спосіб життя серед ваших однолітків. Ваша роль — бути ментором, створивши план харчування, щоб показати іншим, що здорове харчування може бути легким і смачним.

3. Визначення продукту/дії

Підсумковим продуктом учня буде **здоровий план харчування на один тиждень** (7 днів, 3 основні прийоми їжі + 2 перекуси на день). План має бути представлений у вигляді **інфографіки** або **короткого відео** (до 2 хвилин), де учень пояснює свій вибір і чому він корисний. Цей продукт також може супроводжуватися коротким письмовим поясненням (допис для сторінки у соцмережах).

4. Обмеження й роль

Учні виступатимуть у ролі **консультантів-однолітків**. Вони матимуть 30–40 хвилин для створення плану. Інформація, яку вони можуть використовувати, — це загальні відомості про потреби підлітків у калоріях та макронутрієнтах. Аудиторія — їхні однолітки (учні 9-х класів), батьки та шкільна адміністрація.

5. Вбудовуємо міжпредметність

Біологія: розуміння функцій макронутрієнтів (вуглеводів, білків, жирів), вітамінів та мінералів.

Математика: розрахунок орієнтовної кількості калорій та співвідношення макронутрієнтів.

Інформатика: Використання онлайн-інструментів, додатків або програмного забезпечення для створення інфографіки чи відео.

Українська мова: Написання чіткого, переконливого та граматично правильного пояснення до свого продукту.

Громадянська освіта: Розуміння своїх прав та обов'язків щодо особистого здоров'я.

6. Проєктування когнітивних дій

Учні переходитимуть від «аналізу й оцінювання» до «створення та пропонування рішення». Їм потрібно буде:

1. **Проаналізувати** потреби підлітка в калоріях та поживних речовинах.
2. **Оцінити** різні варіанти продуктів за їхньою харчовою цінністю.
3. **Створити** збалансований 7-денний план харчування, який відповідає цим потребам.
4. **Обґрунтувати** свій вибір продуктів, пояснивши переваги кожного компонента.
5. **Запропонувати** свій план як рішення для ведення здорового способу життя.

7. Пропис прозорих критерій

Завдання буде оцінюватися за такими критеріями (шкала від 0 до 3 балів):

Релевантність: Наскільки план харчування відповідає потребам та рекомендаціям для підлітків.

Безпека: План не повинен містити потенційно шкідливих чи нездорових компонентів (наприклад, надлишок цукру, оброблена їжа).

Обґрунтованість: Чіткість і правильність аргументації вибору продуктів (наприклад, пояснення, чому певний продукт є хорошим джерелом білка).

Комунікація: Наскільки добре інформація подана в обраному форматі (інфографіка/відео) та її загальна ефективність для цільової аудиторії.

8. Доказовість

Учень повинен посилатися на **2–3 надійних джерела** (офіційні медичні установи, авторитетні медичні сайти або наукові публікації),

щоб підтвердити свої твердження щодо харчування. Ці джерела слід коротко згадати в роботі або в її описі.

9. Планування диференціації

Учні можуть вибрати зручний для них формат:

Інфографіка (текст/зображення): Для тих, хто надає перевагу структурованому візуальному поданню.

Відео (аудіо/відео/текст): Для більш креативних учнів, які люблять динамічну розповідь. Щоб допомогти тим, хто потребує більшої структури, буде наданий **шаблон або загальна рамка**.

10. Закладання само-/взаємооцінювання

Після завершення завдання учні дадуть відповіді на два запитання для рефлексії:

Що спрацювало? (Наприклад: «Я навчився/навчилася створювати збалансований план харчування і зрозумів/зрозуміла, що це не так складно, як здавалося».)

Що б я змінив/змінила? (Наприклад: «Наступного разу я б витратив/витратила більше часу на візуальне оформлення, щоб зробити мій продукт привабливішим».)

*Лариса Володимирівна Козак, учитель
Опорного закладу «Лисянський ліцей №1»
Лисянської селищної ради Черкаської області*

2. Тема «Безпечний контроль маси тіла для підлітків»

Роль: учень/учениця 9 класу – консультант учнівського самоврядування, який готує корисний матеріал для однолітків.

Ситуація / контекст: У шкільному Telegram-каналі з'явилося повідомлення від дев'ятикласниці, яка хоче швидко схуднути та планує перейти на дуже низькокалорійну дієту («салат і кефір»). Учнівське самоврядування просить вас створити матеріал, який допоможе підліткам зрозуміти, чому такі методи небезпечні й як контролювати масу тіла без шкоди здоров'ю.

Завдання / продукт: Створіть 1-сторінкову інфографіку «Безпечний контроль маси тіла для підлітків», що містить:

- короткий аналіз добового харчового щоденника;
- порівняння фактичної калорійності з віковою нормою;
- 3 безпечні рекомендації щодо харчування;
- спростування хоча б 1 небезпечної поради з соцмереж;
- приклад здорової заміни продукту/страви.

Обмеження:

Час: 40 хв

Обсяг: 1 слайд або 1 сторінка А4

Аудиторія: учні 8–10 класів

Дані / матеріали:

- ✓ фрагмент харчового щоденника (добова калорійність: 1280 ккал),
- ✓ витяг із норм добової потреби для підлітків (2000–2400 ккал),
- ✓ скрін-шот повідомлення з Telegram-каналу,
- ✓ інфографіка «Рівні фізичної активності підлітків».

Критерії успіху:

1. Чіткий та коректний аналіз даних (фактичне vs рекомендоване).
2. Рекомендації безпечні, реалістичні й науково обґрунтовані.
3. Інфографіка зрозуміла, структурована, візуально охайна.

Джерела:

Укажіть щонайменше 2 надійні джерела, наприклад:

- Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) – рекомендації щодо харчування підлітків;
- Міністерство охорони здоров'я України – поради щодо здорового харчування;
- Центр громадського здоров'я України – норми енергетичної потреби.

Рефлексія:

Дайте відповідь на 2 запитання:

1. Що в моїй роботі вдалось найкраще?
2. Що я можу покращити наступного разу?

§ 14. Репродуктивне здоров'я молоді

*Валентина Анатоліївна Колісник, учитель
Лисичобалківської гімназії
Калинопільської селищної ради*

1. Тема «Експерти з Репродуктивного Здоров'я»

• Ключові компетентності: здоров'язбережувальна, інформаційно-цифрова, соціальна та громадянська.

• Результат: Учень (учениця) може спростувати поширені міфи та оцінити ризики ранніх статевих стосунків, використовуючи достовірні факти та навички критичного мислення, щоб сформулювати обґрунтовану позицію та надати ефективні поради одноліткам.

Роль: Учень-консультант шкільного проєкту «Здорова молодь».

Ситуація/контекст: Ви помітили, що в онлайн-спілкуванні молодших підлітків (7-8 клас) поширюються небезпечні міфи та тиск щодо раннього початку статевого життя. Вам необхідно втрутитися і надати об'єктивну інформацію.

Завдання/продукт: Створіть цифровий постер (інфографіку) під назвою «**СТОП-МІФ: Твоє Репродуктивне Здоров'я**».

Зміст плаката має включати:

1. Спростування двох поширених міфів про статеві стосунки (на основі фактів із підручника).

2. Перелік трьох ключових порад для підлітків щодо захисту їхнього репродуктивного здоров'я (з акцентом на фактори ризику, такі як ПСШ та психологічний тиск).

3. Чітке пояснення поняття «Згода» у стосунках.

Обмеження: Час: 30 хв; Обсяг: 1 сторінка А4; Аудиторія: Учні 7-8 класів.

Критерії успіху:

1. Наукова обґрунтованість: Використані факти є достовірними.

2. Релевантність та безпека: Поради чітко спрямовані на профілактику ключових ризиків (ПСШ, незапланована вагітність, психологічна травма).

3. Ефективність комунікації: Візуальне оформлення привабливе, текст стислий та зрозумілий для 7-8 класів.

Джерела: Вкажіть щонайменше 2 перевірені джерела, які підтверджують ваші факти (наприклад, ВООЗ, МОЗ, офіційні навчальні матеріали).

Рефлексія:

1. Що було найскладнішим — знайти інформацію чи подати її просто і переконливо?

2. Який із захисних чинників (див. рис. 38 підручника) ви вважаєте найважливішим для запобігання раннім стосункам?

*Світлана Юріївна Юхименко, учитель
комунального закладу «Ліплявський ліцей
Ліплявської сільської ради Черкаського району
Черкаської області»*

2. Тема «Репродуктивне здоров'я - мій вибір: Інформаційна кампанія»

Ключові компетентності, які розвиваються:

- Соціальна та громадянська компетентності: Відповідальне ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, участь у громадському житті.
- Інформаційно-цифрова компетентність: Пошук, аналіз та використання інформації з різних джерел, створення інформаційних матеріалів.
- Спілкування державною мовою: Чітке та зрозуміле викладення думок, аргументація.
- Уміння вчитися впродовж життя: Здатність до самоосвіти та отримання нової інформації про репродуктивне здоров'я.
- Ініціативність та підприємливість: Розробка та реалізація плану інформаційної кампанії

Контекст: У вашій громаді спостерігається збільшення кількості підліткових вагітностей та випадків захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ). Місцева молодіжна організація вирішила організувати інформаційну кампанію для підвищення обізнаності молоді про репродуктивне здоров'я, безпечну сексуальну поведінку та доступні ресурси.

Завдання: Ви - члени команди молодіжної організації. Ваше завдання - розробити план інформаційної кампанії, що включатиме:

1. Визначення цільової аудиторії: Чітко визначте, на яку саме вікову групу молоді (14-18 років, 18-22 роки) орієнтована кампанія. Які їхні потреби та інтереси? (Обґрунтуйте).

2. Формулювання ключових повідомлень: Сформулюйте 3-5 чітких, зрозумілих та привабливих повідомлень, які стосуються:

- Важливості відповідального ставлення до репродуктивного здоров'я.
- Методів контрацепції та їхньої ефективності.
- Профілактики ЗПСШ.
- Доступу до інформації та медичних послуг.

3. Вибір каналів комунікації: Оберіть 3-4 найбільш ефективні канали комунікації для донесення інформації до цільової аудиторії (соціальні мережі, вебсайти, буклети, плакати, відеоролики, тренінги, інтерактивні ігри тощо). Обґрунтуйте свій вибір.

4. Розробка плану заходів: Запропонуйте конкретні заходи, які будуть проведені в рамках інформаційної кампанії (наприклад, онлайн-вебінар, вулична акція, розповсюдження інформаційних матеріалів, створення вірусного відео тощо). Опишіть, як кожен захід допоможе донести ключові повідомлення до цільової аудиторії.

5. Оцінка ефективності: Запропонуйте методи оцінки ефективності інформаційної кампанії. Як ви дізнаєтесь, чи досягла кампанія своєї мети? Які показники будете використовувати?

Обмеження: час виконання завдання 7-10 днів; аудиторія 14-18 років або 18-22 роки.

Матеріали: інфографіка

Критерії оцінювання:

- ✓ Розуміння проблеми: Демонстрація глибокого розуміння питань репродуктивного здоров'я молоді.
- ✓ Цілісність та логічність плану: Обґрунтованість вибору цільової аудиторії, ключових повідомлень, каналів комунікації та заходів.
- ✓ Креативність та інноваційність: Оригінальність запропонованих ідей та підходів.
- ✓ Практична реалізованість: Реалістичність та можливість впровадження запропонованого плану.
- ✓ Здатність до критичного мислення: Обґрунтування вибору методів оцінки ефективності.
- ✓ Комунікативні навички: Чітке та зрозуміле викладення ідей.

Джерела:

- Інформаційні матеріали від Міністерства охорони здоров'я України.
- Вебсайти профільних організацій (наприклад, UNFPA, WHO).
- Статистичні дані щодо репродуктивного здоров'я молоді у вашому регіоні.

Рефлексія:

1. Яку найважливішу інформацію чи усвідомлення ви отримали під час роботи над цим завданням, і як, на вашу думку, це може вплинути на ваше особисте ставлення до репродуктивного здоров'я та ваше вміння спілкуватися про це з іншими?

2. Які найбільші виклики виникли під час розробки інформаційної кампанії, і які навички або знання (наприклад, критичне мислення, креативність, співпраця) ви використали або розвинули, щоб їх подолати?

§ 15. Інфекції, що передаються статевим шляхом

Іванна Сергіївна Юдченко,
соціальний педагог;

учитель здоров'я, безпеки та добробуту

Маньківського навчально-виховного комплексу «Заклад загальної середньої освіти I – III ступенів – гімназія»

1. Тема «Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ): Профілактика, тестування та відповідальність»

Ключові компетентності: Здоров'язбережувальна, інформаційно-цифрова, громадянська.

Крок 1: Визначення компетентності та результату

Очікуваний результат: Учень(ця) може розробити алгоритм дій для підлітка, який підозрює ризик інфікування ІПСШ, використовуючи знання про шляхи передачі, методи профілактики та доступні ресурси (медичні установи, консультації), щоб забезпечити своєчасне тестування, лікування та уникнути стигматизації.

Кроки 2–4: ситуація, продукт, обмеження та ролі

Елемент	Зміст
Роль	Консультант шкільного проєкту "Здорове та безпечне життя" / медіатор з питань здоров'я.
Ситуація/контекст	У молодіжному онлайн-форумі виникає запитання: "Якщо я підозрюю, що міг(могла) наразитися на ризик, що мені конкретно робити? Куди йти? Чи це конфіденційно? Як поговорити з лікарем?". Більшість порад у коментарях неточні або небезпечні.
Завдання/Продукт	Покрокова інструкція (Блок-схема або Чек-лист) "Мій безпечний план дій: тестування на ІПСШ", призначена для однолітків, що має бути конкретною і конфіденційною.
Обмеження	Час: 40 хвилин (на створення макета). Обсяг: 1 сторінка А4 (макет блок-схеми/інструкції). Аудиторія: Учні 8–10 класів.

Кроки 5–6: міжпредметність та когнітивні дії

Елемент	Зміст
Міжпредметність	Біологія: точність медичної термінології та розуміння механізмів передачі.

	Громадянська освіта: права на конфіденційність, доступ до медичної допомоги. Інформатика: створення чіткої блок-схеми/візуального алгоритму.
Когнітивні дії	Аналіз: оцінка ризиків та наявних в Україні ресурсів (наприклад, анонімні кабінети довіри). Оцінка: вибір найбільш безпечних, конфіденційних та доступних варіантів дій. Створення: розробка власного покрокового алгоритму (блок-схеми).

Кроки 7–8: критерії успіху та доказовість

Критерії успіху (оцінювання 0-3 бали за критерій):

1. Повнота та безпека алгоритму: алгоритм містить усі ключові етапи (від оцінки ризику до тестування та, за потреби, лікування/консультації) і не містить небезпечних або застарілих порад.

2. Юридична та медична обґрунтованість: чітко вказані конфіденційні місця для звернення та дотримано права підлітка на медичну допомогу (посилання на надійні джерела).

3. Ефективність комунікації: алгоритм оформлено як чітку блок-схему (або логічну інструкцію), що легко сприймається однолітками (зрозуміла мова, візуальна структура).

Джерела: вкажіть щонайменше 2 перевірені джерела, на які ви спиралися, розробляючи рекомендації (наприклад, Офіційний сайт МОЗ України, Центр громадського здоров'я, ВООЗ).

Кроки 9–10: диференціація та оцінювання

Елемент	Зміст
Диференціація	Підтримка: надання шаблону структури блок-схеми (початок, питання, дія 1, дія 2). Завдання-виклик: додатково розробити скрипт (діалог) для звернення до лікаря, щоб мінімізувати дискомфорт та забезпечити конфіденційність.
Само-/ Взаємооцінювання	Учні оцінюють роботи за критеріями 1-3. Питання рефлексії: 1. Чи є мій план дій реалістичним для застосування 15-річною особою в моїй місцевості? Що найскладніше? 2. Що я зрозумів(ла) про право на конфіденційність під час тестування?

Рефлексія (відповідь після виконання):

1. Чи є мій план дій реалістичним для застосування 15-річною особою в моїй місцевості? Що найскладніше?

2. Що я зрозумів(ла) про право на конфіденційність під час тестування?

*Тетяна Анатоліївна Матвієнко,
учитель хімії, ЗБД, пізнаємо природу, STEM
Смілянської загальноосвітньої школи I-III ступенів №7
Смілянської міської ради Черкаської області*

2. Тема «Здорове покоління – майбутнє нації»

Роль: колективна робота в групах

Ситуація:

Учні 9-Б класу готуються до участі в міському проєкті «Здорове покоління – майбутнє нації». Під час підготовки дев'ятикласники помітили, що їх однолітки висловлюють такі думки:

- «ІПСШ стосуються лише дорослих»;
- «Якщо людина виглядає здоровою, вона не може бути носієм інфекції»;
- «Презерватив повністю гарантує захист від усіх інфекцій»;
- «Про це соромно говорити, краще мовчати».

Завдання:

Уявіть, що ви учні цього класу. Тому, щоб створити достовірний, переконливий і корисний інформаційний продукт, ви разом з однокласниками маєте провести міні-дослідження. Об'єднайтеся в групи для максимально ефективного та ґрунтовного вирішення завдання, розподіліть ролі за наступними кроками:

1. Біологічна компетентність:

- Опрацюйте наукові джерела або шкільний підручник, щоб дізнатися:
 - які основні ІПСШ є найпоширенішими (збудники, шляхи передачі, симптоми, наслідки);
 - чому раннє виявлення інфекції є важливим.
 - Підготуйте коротке *біологічне пояснення*, чому використання презервативу зменшує ризик, але не гарантує повного захисту.

2. Мовленнєва компетентність:

- Складіть звернення до своїх однолітків у формі посту, листа чи короткого оголошення.
 - Використайте емоційно забарвлені слова, заклик до дії, гасло.

3. Інформаційна компетентність:

- Використовуючи цифрові інструменти (PowerPoint, Canva, Google Slides тощо), створіть інфографіку або електронний буклет під гаслом «Знання – це вакцина від страху».

◦ Розмістіть там факти, статистику, ілюстрації, QR-код на достовірне джерело (наприклад, сайт МОЗ України або ЮНІСЕФ).

4. Громадянська та соціальна компетентність:

- Обговоріть _____ у _____ групі:
 - як суспільні стереотипи впливають на ставлення до людей, які хворіють _____ на _____ ІПСШ;
 - як можна популяризувати толерантне ставлення до теми репродуктивного здоров'я.
- Запропонуйте 3 конкретні кроки, які могли б зробити підлітки для профілактики ІПСШ у шкільному середовищі.

Критерії: креативність, командна робота, реалістичність, вміння презентувати

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко Т. Психологічні особливості життестійкості і благополуччя осіб підліткового віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Випуск 25 (70). 2024. С. 5–14. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/bitstreams/b767e5de-81d4-4bac-9472-23b9b712bf9f/download> (дата звернення: 17.05.2026).
2. Державний стандарт базової середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 30 верес. 2020 р. № 898. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/ (дата звернення: 07.05.2026).
3. 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.
4. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 груд. 2016 р. № 988-р. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/54258 (дата звернення: 27.05.2026).
5. Котик А. І. Здоров'я та безпека: інтеграція та практичне застосування. Київ: Кондор, 2021.
6. Меленчук Н. І., Глотова І. В. Життестійкість підлітків з різним типом акцентуації. Вісник післядипломної освіти. Сер. Соціальні та поведінкові науки. 2022. Вип. 19(48). С. 30–45. URL: <https://ojs.uem.edu.ua/index.php/spn/article/view/459> (дата звернення: 11.05.2026).

7. Нова українська школа : poradnyk dla vchytelja / za zag. red. H. M. Bibik. Kyiv : TOB «Vydavnychyj dim «Plyady», 2017. 206 s. URL: <https://uied.org.ua/wp-content/uploads/2020/07/nus-poradnyk.pdf> (data zvernennja: 17.05.2026).
8. Onoprienko O. V. Instrumentarij oshynuvannja rezul'tativ kompetentnisno orijentovanoho navchannja molodshih shkoljariiv : metodichnyj posibnyk. Kyiv : KONVI PRINT, 2020. 72 s. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059103.pdf> (data zvernennja: 17.05.2026).
9. Pivnenko Ju., Prus S. Suchasnyj instrumentarij vchytelja osnov zdorov'ja: kompetentnisno orijentovani zavdannja : navch.-metod. posibnyk. Zaporižžja : STATUS, 2021. 116 s.
10. Ponomariova K. I. Kompetentnisno orijentovani zavdannja z ukrajins'koj movi: osoblyvosti konstruivannja ta zastosuvannja. Pochatkova shkola. 2020. № 5. S. 12–18. URL: <http://surl.li/fwsqv> (data zvernennja: 10.05.2026).
11. Predko V., Bondar M. Psihologichni osoblyvosti vzajemov'язku zhyttestijkostij ta povedinkovyh kopinng-strategij osobistosti pidlitka. Naukovi praci Mizhregional'noji akademiji upravlinnja personalom. Psihologija, 2022. 2(55), 5–13. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.1> (data zvernennja: 15.05.2026).
12. Predko V. V. Rozvitok zhyttestijkostij osobistosti pidlitka v umovah innovacijnoji osvithnoji dijalnosti : metodichni rekomendaciji. Kyiv : Nika-Centr, 2021. 104 s. URL: https://www.researchgate.net/publication/357568020_Rozvitok_zittestijkosti_o_sobistosti_pidlitka_v_umovah_innovacijnoi_osvitnoi_dialnosti (data zvernennja: 25.05.2026).
13. Ribalko L. M. Kompetentnisno orijentovane navchannja yak strategija innovacijnoho rozvitku osviti v Ukraїni. Innovacijnyj rozvitok viščoj osviti: global'nyj ta nacional'nyj vimiри zmін: materialy IV Mizhnarodnoji konferenciji (6–7 kvitnja 2017 r.). Sumy, 2017. S. 76–79.
14. Serdjuk L. Z. Samodeterminacija psihologichnoho blagopoluchchja osobistosti: monografija; za red. L. Z. Serdjuk. Kyiv – L'viv : Vydavets' Viktorija Kundel's'ka, 2021. 236 s. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729023/> (data zvernennja: 15.05.2026).
15. Tovstik Zh. Vse pro kompetentnisno orijentovane zavdannja: yak yogo stvoriti. Osvithnij portal «Na Urok». 2022. URL: <https://naurok.com.ua/vse-pro-kompetentnisno-orientovane-zavdannja-yak-yogo-stvoriti-414695.html> (data zvernennja: 10.05.2026).
16. Chichanцова O. A. Zhyttestijkostij yak chynnyk zberežennja psihichnoho zdorov'ja pidlitkiv. Psihologichnyj časopis. 2023. T. 9, № 3. S. 64–71. URL: <http://surl.li/kfyuoe> (data zvernennja: 17.05.2026).
17. Chichanцова, O. A. Zhyttestijkostij yak resurs psihologichnoji stijkostij. Psihologichnyj časopis. 2023. № 1 (9). S. 32–40. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735245/>

18. Чиханцова О. Модель життєстійкості особистості. Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології, 2017. 17(5), 142–150. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709130/2/Чиханцова_O.pdf (дата звернення: 15.05.2026).
19. Чиханцова О. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. Габітус. 2020. Вип. 19. С. 185–189. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34 (дата звернення: 17.05.2026).
20. Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629/> (дата звернення: 10.05.2026).
21. Шиян О. І. Здоров'я, безпека та добробут: методичні рекомендації та матеріали для вчителів. Львів: ЛОППО, 2020. 124 с.

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом КНЗ «ЧОПОПП ЧОР»

Зам. № 1832 Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1