

## Моніторинг умов збереження психофізіологічного здоров'я здобувачів освіти

Проблема збереження і розвитку здоров'я дітей і підлітків в умовах освітнього процесу не втрачає своєї актуальності. Тому використання технологій збереження, розвитку здоров'я, формування культури здоров'я учасників освітнього процесу, впровадження здоров'язбережувальних компонентів в освітньому процесі є вкрай важливими особливо в умовах воєнного стану.

Відповідно до Положення про моніторингові дослідження якості освітнього процесу в Сторожницькому ліцеї, згідно з річним планом роботи ліцею, з метою вивчення умов збереження психо-фізіологічного здоров'я учнів в лютому 2026 року було здійснено відповідний моніторинг.

В ході моніторингу було виявлено, що педагогами ліцею впроваджуються напрямки роботи з формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. Так, одним із важливих напрямків є проведення занять з основ здоров'я і фізичного виховання з використанням різних методів навчання – практичних, пізнавальних, ситуаційних, змагальних, а також тренінгів та психогімнастики.

На заняттях учні набувають знань щодо зміцнення свого здоров'я, профілактики травматизму, виходу з небезпечних та конфліктних ситуацій, знайомляться з рухливими та спортивними іграми, фізичними вправами, вивчають комплекси гімнастики, отримують рекомендації та завдання щодо здорового способу життя і безпечної поведінки тощо.

Для того, щоб сформувати в учнів життєві навички, спрямовані на здоровий спосіб життя, педагоги намагаються створити умови для спілкування дітей. Дуже доречні в цій ситуації ранкові зустрічі в початковій школі. На них учні вчаться спілкуватися; більше дізнаються один про одного, вчаться слухати і чути, висловлювати свою думку та поважати думку іншого, приймати рішення та аргументувати свій вибір.

Важливо, що педагоги ліцею дбають про створення сприятливої психологічної атмосфери, позитивного емоційного тла навчання, адже для формування і збереження психічного здоров'я дітей важливу роль відіграють позитивні емоції, зумовлені доброзичливими взаєминами учня з учителем та однолітками, пов'язані з усвідомленням кожним учнем своїх можливостей у досягненні успіхів у навчанні. Таким чином у класі панує атмосфера психологічного комфорту. Кожна дитина відчуває себе важливою, учні співпрацюють разом. Це допомагає їм бути ширими, відкритими, почуватися затишно.

Також класними керівниками здійснюються інформаційно-роз'яснювальні заходи серед учасників освітнього процесу щодо пропаганди фізичної активності. Вчителі початкових класів щоденно організовують для вихованців

фізкультхвилинки з проведенням вправ з рухової активності. Час-від-часу відбувається інформування педагогами ліцею та медичними працівниками учасників освітнього процесу з питань вакцинації, профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань, протидії поширенню серед учнів звичок, небезпечних для їх фізичного або психічного здоров'я.

Крім того, заступники директора, педагоги-організатори та класні керівники організують та проводять інформаційно-просвітницькі та превентивні заходи, спрямовані на формування в учасників освітнього процесу культури недискримінаційної, ненасильницької, безконфліктної поведінки, здорового та безпечного способу життя, навичок збереження власного життя та здоров'я.

Так, з учнями 2 класу (класний керівник Шкриба Н.П.) було проведено бесіду до Міжнародного дня протидії булінгу, під час якої учні обговорили, як правильно діяти у складних ситуаціях, вчилися підтримувати одне одного та бути уважними й доброзичливими.

У 10 класі (класний керівник Агеєва Н.Я.) відбувся круглий стіл «Ми проти насильства», під час якого учні переглянули відеоролики цієї тематики та обговорили тему насильства в суспільстві та сім'ї.

У 5 класі (класний керівник Дацюк О.В.) відбулася інтегрована виховна година, присвячена проблемі насильства та булінгу. На основі твору «Мауглі» Р. Кіплінга, який учні вивчають на уроці зарубіжної літератури, учасники обговорили, як тема неприйняття та жорстокості розкривається через образи героїв джунглів. Учні виконували інтерактивні вправи, обговорювали життєві ситуації та шукали шляхи мирного розв'язання конфліктів.

У рамках Всеукраїнської акції «16 днів проти насильства» протягом грудня 2025 року в кожному класі відбулися тематичні заходи, а саме, учні 11 класу ознайомили учнів 7 класу з методами боротьби з насиллям. Старшокласники цікаво пояснили, що не варто мовчати, помічаючи ознаки поганого ставлення до себе, а рішуче протидіяти насиллю, щоб почувати себе в безпеці.

У 8-му класі (класний керівник Молнар М.П.) проведено виховну годину «Булінг, причини, наслідки, шляхи боротьби з насильством».

Учні 9 класу разом із класним керівником Яцьків М.І. провели класну годину на тему «Шлях до життя без насильства», під час якої обговорили важливість поваги, взаєморозуміння та підтримки один одного. Говорили про те, як розпізнати прояви насильства, як реагувати у складних ситуаціях та чому так важливо будувати стосунки на довірі, доброті й толерантності.

Учні 5 класу (класний керівник Дацюк О.В.) під час виховної години «Як протидіяти конфліктам» обговорювали, чому виникають суперечки та як їх можна вирішити спокійно. Діти вчилися слухати одне одного і висловлювати свої думки ввічливо. Також учні об'єдналися, щоб записати відеоролик «Стоп

насилльству». Разом вони створили щирий відеозаклик, який нагадує: зміни починаються з нас — із поваги, турботи й відповідальності за свої вчинки.

Учні 3 класу (класний керівник Макаренко В.В.) дізналися, що таке булінг, як його розпізнати та як діяти у разі проявів насилльства. Діти взяли участь у бесіді та створили «Долоньки дружби» як символ доброти й підтримки одне одного.

З учнями 2 класу (класний керівник Шкриба Н.П.) проведена бесіда до Міжнародного дня боротьби з насилльством і булінгом. Діти разом із вчителем детальніше обговорили, чому виникає булінг, які має наслідки та як важливо не залишатися байдужими, якщо хтось потрапляє в подібну ситуацію. Учні згадували відомі приклади, висловлювали свої думки, вчилися розпізнавати прояви булінгу та шукали способи, як правильно діяти і підтримати інших.

З нагоди відзначення Всесвітнього дня боротьби зі СНІДом учні 5 класу (класний керівник Дацюк О.В.) переглядали інформаційні відеоролики про те, як важливо дбати про своє здоров'я та бути уважними до власної безпеки.

До Дня ментального здоров'я в 10 класі відбулася зустріч із психологом ліцею Енеді В.О, який провів психологічний тренінг з учнями «Збереження психічного здоров'я».

З учнями 2 класу (класний керівник Шкриба Н.П.) була проведена бесіда на тему «Ментальне здоров'я», під час якої діти переглянули пізнавальну презентацію, працювали з картками емоцій, обговорювали свої почуття та дізнавалися, як правильно висловлювати емоції. Також школярі навчились виконувати прості вправи для самозаспокоєння й зняття напруги. Бесіда допомогла дітям зрозуміти, що турбота про своє ментальне здоров'я — це важлива складова щасливого життя.

Класний керівник 6 класу Ласько Н.Ф. провела заняття “В гармонії з собою”, в ході якого учні дізналися значення незнайомих раніше термінів, переглянули відео та пограли у цікаві ігри: створили квітку добрих побажань, говорили компліменти один одному по колу, провели психологічну гру “Яким би був світ без тебе” та «Мішечок гарного настрою».

Учні 11 класу (класний керівник Казик Т.Ф.) провели круглий стіл на тему: “Як ти?”, під час якого ліцеїсти обговорили важливі питання: що таке ментальне здоров'я, чому важливо підтримувати психічне благополуччя; як можна перевірити стан свого ментального здоров'я. Учні визначили основні фактори, що впливають на психічне здоров'я людини, зокрема: емоційний стан, соціальне оточення, сімейні взаємини, навчальне навантаження, режим відпочинку. Також під час обговорення було наголошено на важливості створення умов для формування позитивного ставлення до життя, розвитку навичок самопідтримки, толерантності та взаєморозуміння.

З метою надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу педагоги ліцею успішно пройшли підвищення кваліфікації та отримали багато

цікавих і корисних практичних порад щодо створення сприятливих умов для кожної дитини з урахуванням її потреб, здібностей та можливостей.

Так, 15 педагогів пройшли навчання за освітньою програмою «Надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу» на базі ЗППО в листопаді 2023 року, 6 педагогів пройшли підвищення кваліфікації вчителів початкової та базової школи СЕН «Зерна»: розвиток соціально-емоційних навичок та підтримка благополуччя дітей і педагогів» на базі ЗППО в травні 2025 року.

Оскільки звичайний учитель не може гарантовано надати професійну психологічну допомогу, шкільний психолог постійно підтримує зв'язок із дітьми, забезпечує їм відчуття колективу, підтримки, надійності.

Так, Енеді В.О. пройшов підвищення кваліфікації практичних психологів закладів загальної середньої освіти за програмою «Комплексна психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах реалізації Державного стандарту базової середньої освіти» на базі ЗППО.

З метою створенню умов для соціального та інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної підтримки всім учасникам освітнього процесу в лютому 2026 року в ліцеї було проведено психолого-педагогічний семінар на тему "Соціалізація школяра: умови збереження психофізіологічного здоров'я", під час якого педагоги ознайомилися з особливостями соціалізації школярів у сучасному освітньому середовищі; наголосили на фактори, що призводять до погіршення психофізіологічного здоров'я; назвали групи ризику, які потребують особливої уваги; обговорили можливі наслідки порушеної соціальної взаємодії та визначили шляхи профілактики та підтримки учнів.

Підводячи підсумки, можна зазначити, що головним завданням у діяльності закладу на сучасному етапі залишається збереження й зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації здорового способу життя. Однак більшої уваги потребує просвітницька робота з батьками учнів. Працюючи з батьками, необхідно донести до них, що здоров'я дитини на 50% залежить від способу життя, і вони своєю поведінкою моделюють для власної дитини, який спосіб життя потрібно вести.

#### Рекомендації:

1. Вважати роботу колективу щодо збереження психофізіологічного здоров'я здобувачів освіти задовільною.
2. Класним керівникам та педагогам ліцею:
  - 2.1. Формувати в учнів знання про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку.

- 2.2. Розвивати в учнів мотивацію дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників.
  - 2.3. Частіше практикувати опитування серед учнів щодо відчуття психологічного комфорту в колективі.
  - 2.4. Застосовувати позитивне управління класом – уникати покарань, гучних зауважень, водночас впроваджуючи дуже чіткі правила для спілкування/поведінки.
  - 2.5. Підбирати навчальні матеріали, з допомогою яких учні могли б навчатися вирішувати міжособистісні конфлікти в мирний спосіб, пропонувати ситуації, у яких учні можуть бути медіаторами при вирішенні конфліктних питань з однокласниками.
  - 2.6. Включати до уроків, у навчальний матеріал для самостійного опрацювання чи спільного обговорення елементи соціально-емоційного навчання, серед них розуміння й керування емоціями (зокрема й агресією), емпатія, навички комунікації та вирішення конфліктів.
  - 2.7. За потреби залучати до роботи психолога ліцею та використовувати у роботі методичні рекомендації, надані практичним психологом.
3. Психологу ліцею:
- 3.1. Запланувати проведення тематичних тренінгів, семінарів, лекцій для здобувачів освіти щодо попередження можливих проблем і труднощів з адаптації до навчального процесу, управління емоціями, техніки зниження стресу, подолання навчальних труднощів.
  - 3.2. Продовжити роботу щодо підвищення психологічної компетентності педагогів у роботі з учнями, організовуючи семінари, тренінги з метою надання методичних рекомендацій з урахуванням вікових і психологічних особливостей учнів, поради щодо вирішення конфліктних ситуацій.
  - 3.3. Проводити консультації для батьків учнів з питань розуміння проблем і вікових особливостей учнів, що можуть впливати на їх успішність та емоційний стан.