

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені А.С. МАКАРЕНКА

Кафедра біології людини, хімії та методики навчання хімії



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Юрій ЛЯННОЙ

2025 р.

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
Сучасні аспекти навчання «Основ здоров'я»

Категорія слухачів: педагогічні і науково-педагогічні працівники освітніх закладів і установ

Суми - 2025

Сучасні аспекти навчання «Основ здоров'я»: програма підвищення кваліфікації науково-педагогічних та педагогічних працівників.

Розробник: Юлія КУЩ, доктор філософії в галузі 09 Біологія, старший викладач кафедри біології людини, хімії та методики навчання хімії

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри біології людини, хімії та методики навчання хімії (Протокол № 9 від «22» квітня 2025 р.

Завідувач кафедри



Олена БАБЕНКО

Робоча програма схвалена науково-методичною комісією природничо-географічного факультету (Протокол №3 від «23»квітня 2025 р.

Голова НМК



Людмила МІРОНЕЦЬ

Пояснювальна записка

Програма підвищення кваліфікації (ПК) педагогічних і науково-педагогічних працівників враховує вимоги Закону України «Про освіту» (2017), «Про повну загальну середню освіту» (2020) зі змінами, «Про вищу освіту» (2014) зі змінами, «Про професійний розвиток працівників» (2012), зі змінами, Постанови Кабінету Міністрів України № 800 «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників» (2019), Професійного стандарту на групу професій «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (2024), Професійних стандартів «Викладач закладу вищої освіти» (2021; 2024), спрямована на розвиток та удосконалення загальних та фахових компетентностей, зокрема у сфері здоров'язбережувального навчання, впровадження сучасних підходів до викладання предмета "Основи здоров'я" та ефективного використання цифрових технологій. У програмі враховано також основні положення Державного стандарту базової середньої освіти (2020), Державного стандарту профільної середньої школи (2024), результати наукових досліджень із означеної проблематики.

У сучасних умовах реформування системи освіти в Україні актуалізується роль предмета "Основи здоров'я" як одного з ключових у формуванні у здобувачів освіти здоров'язбережувальної компетентності, навичок безпечної поведінки, критичного мислення та відповідального ставлення до власного життя і здоров'я. Оновлення змісту освіти, впровадження компетентнісного підходу, використання інтерактивних методик навчання та необхідність врахування психоемоційного стану учнів вимагають від педагогів постійного професійного розвитку.

Мета та завдання підвищення кваліфікації

Мета: підвищення професійної компетентності педагогічних і науково-педагогічних працівників у сфері викладання "Оснoв здоров'я" відповідно до сучасних освітніх підходів, з урахуванням актуальних потреб учнів та суспільства.

Завдання:

- ознайомити педагогів з актуальними підходами до змісту та методики викладання “Основ здоров’я”, зокрема в умовах Концепції «Нова українська школа»;
- розвинути навички інтеграції тем з безпеки, психології, медіаграмотності, превенції ризикованої поведінки;
- удосконалити навички застосування інноваційних та цифрових інструментів у процесі навчання;
- підвищити рівень готовності педагогів до роботи з дітьми у кризових ситуаціях, а також до формування в учнів життєстійкості та емоційної компетентності.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться

Програма ПК спрямована на розвиток компетентностей:

- **здоров’язбережувальна компетентність** – вміння формувати в учнів знання, навички та установки щодо здорового способу життя;
- **психолого-педагогічна компетентність** – розуміння вікових особливостей учнів, вміння адаптувати навчальний процес до їхніх психоемоційних потреб;
- **інформаційно-цифрова компетентність** – вміння ефективно використовувати цифрові ресурси та освітні платформи для підвищення якості навчання;
- **методична компетентність** – здатність розробляти сучасні навчально-методичні матеріали та сценарії уроків;
- **комунікативна компетентність** – здатність ефективно взаємодіяти з учнями, батьками, колегами у процесі навчання та виховання;
- **превентивна компетентність** – вміння попереджувати й нейтралізувати ризиковану поведінку серед здобувачів, інтегрувати питання безпеки у зміст предмета.

Результати навчання

Після завершення програми ПК учасники зможуть:

- **щодо здоров'язбережувальної компетентності:**
 - інтегрувати принципи здорового способу життя в навчальний процес;
 - навчати здобувачів ефективним стратегіям збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я.
- **щодо психолого-педагогічної компетентності:**
 - враховувати вікові та психологічні особливості здобувачів при підготовці та проведенні занять;
 - застосовувати прийоми емоційної підтримки та розвитку життєстійкості у здобувачів.
- **щодо інформаційно-цифрової компетентності:**
 - використовувати інтерактивні платформи, онлайн-курси, відеоматеріали, цифрові вправи для навчання предмету “основи здоров'я”.
- **щодо методичної компетентності:**
 - проєктувати та реалізовувати сучасні уроки “основ здоров'я” з урахуванням міжпредметної інтеграції;
 - оцінювати навчальні досягнення учнів за критеріями компетентнісного підходу.
- **щодо комунікативної компетентності:**
 - налагоджувати ефективну співпрацю зі здобувачами освіти, родинами та колегами у питаннях формування здоров'язбережувальної культури.
- **щодо превентивної компетентності:**
 - впроваджувати превентивні програми у школі;
 - виявляти ризикову поведінку та здійснювати педагогічний супровід здобувачів.

Цільова аудиторія: педагогічні і науково-педагогічні працівники закладів освіти, керівники закладів освіти.

Обсяг / тривалість - 30 годин / 1 кредит ЄКТС,

Форма навчання: дистанційна, змішана.

Місце реалізації програми - онлайн-платформа Zoom, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка/

Документ, що видається - Свідоцтво з описом досягнутих результатів. Свідоцтво відповідає вимогам Постанови КМУ від 21.08.2019 р. № 800 «Порядок підвищення педагогічних і науково-педагогічних працівників». Документ надається у друкованому варіанті із затвердженим обсягом інформації, реквізитами та відповідними печатками.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Навчальний план програми (30 годин)

<i>№</i>	<i>Назва модуля</i>	<i>Кількість годин</i>	<i>Форма роботи</i>
1	Актуальні підходи до предмета “Основи здоров’я”	4	Лекція, семінар
2	Психолого-педагогічні основи формування здоров’я-збережувальної компетентності	4	Лекція, семінар
3	Превентивне виховання: профілактика ризикованої поведінки	4	Лекція, семінар-практикум
4	Інтеграція медіаграмотності, емоційного інтелекту і навичок саморегуляції	4	Лекція, семінар-практикум
5	Використання цифрових технологій у навчанні “Оснoв здоров’я”	4	Лекція, семінар-практикум
6	Методика проведення сучасного уроку “Оснoв здоров’я”	6	Лекція, практикум (розробка власних матеріалів)
7	Презентація проєктних робіт, зворотний зв’язок, підсумкове оцінювання	4	Презентація, дискусія

Опис тематичних модулів.

Модуль 1. Актуальні підходи до предмета “Основи здоров’я” містить матеріал щодо:

- оновлення змісту предмета згідно з НУШ і Державним стандартом та концептуальні засади викладання;
- компетентнісний підхід у змісті предмета;
- інтеграція тем: безпека, психічне здоров’я, гігієна, харчування, статеве виховання;
- соціально важливі теми: інклюзія, повага до себе та інших, культура спілкування.

Головні тези.

1. Предмет «Основи здоров’я» в сучасній українській школі відійшов від інформаційно-декларативного формату до компетентнісного навчання, де головною метою є формування поведінкових моделей, спрямованих на збереження життя і здоров’я.

Основні блоки:

- 1) безпечна поведінка в повсякденному житті та в надзвичайних ситуаціях;
- 2) основи фізичного, психічного та соціального здоров’я;
- 3) емоційна грамотність, саморегуляція, самооцінка;
- 4) харчування, гігієна, профілактика захворювань;
- 5) протидія булінгу, насильству, залежностям;
- 6) статеве виховання (в межах вікових норм).

2. **Компетентнісний підхід** передбачає орієнтацію на результат навчання у формі життєвих навичок. Учні мають навчитися: усвідомлено піклуватися про себе, визначати ризики, приймати відповідальні рішення, будувати здорові стосунки.

3. «Основи здоров’я» перетинаються з темами **громадянської освіти, біології, правознавства, інформатики**. Зокрема: тема безпеки в Інтернеті → інтеграція з інформатикою та громадянською освітою; харчування → біологія + математика (калорійність, раціони); права дитини → громадянська освіта + етика.

4. Урахування **психологічних особливостей віку** є ключовим: молодші школярі - через гру, історії, персонажів, підлітки - через дискусії, самовираження, практичне застосування. Важлива повага до індивідуального досвіду та емоцій учня.

5. **Превентивна спрямованість**. Основи здоров’я - не лише знання, а інструмент профілактики шкідливих звичок, небезпечної поведінки, емоційних криз. Акцент на попередженні проблем, а не їх наслідках

Модуль 2. Психолого-педагогічні основи містить матеріал щодо:

- вікових особливостей учнів шкільного віку;
- особливостей сприймання здоров'я учнями;
- розвитку навичок емоційної стійкості та підтримки.

Головні тези.

1. Викладання «Основ здоров'я» потребує особливої чутливості до вікових, емоційних та соціальних особливостей учнів. Ефективний учитель не лише інформує, а й створює умови для безпечного обговорення, формує довіру, підтримує емоційне благополуччя.

2. Вікові особливості учнів.

◆ Молодший шкільний вік (6–10 років): домінує наочно-образне мислення, високий рівень наслідування дорослим, потреба в емоційній підтримці, позитивному підкріпленні; рекомендовані методи: гра, історії, руханки, мультфільми з моральним змістом.

◆ Підлітковий вік (11–15 років): формування ідентичності, прагнення до самостійності, посилена чутливість до оцінок, схильність до ризикованої поведінки, потреба в підтримці автономії, визнанні дорослішання; рекомендовані методи: дискусії, робота в малих групах, моделювання, вправи з морального вибору.

3. Формування емоційної компетентності учнів, що полягає у здатності розпізнавати і називати емоції, навичках емоційної саморегуляції (керування емоційними реакціями), співпереживання та розуміння інших, вирішення конфліктів мирним шляхом

4. Основні принципи психолого-педагогічної підтримки учнів: безумовного прийняття - не караємо за почуття чи думки, розвитку сили, а не боротьби зі слабкістю, діалогу - більше питань, менше директив; педагогіка партнерства. Психологічна безпека в роботі з «чутливими темами».

Модуль 3. Превентивне виховання містить матеріал щодо:

- типів ризикованої поведінки: попередження булінгу, залежностей, самопошкодження.
- основ роботи з батьками, класом, індивідуальної підтримки.

Головні тези.

1. Превентивне виховання - це система педагогічної діяльності, спрямована на запобігання формуванню або розвитку небажаної (ризикованої) поведінки у дітей і підлітків, шляхом формування у них стійких соціальних, моральних і психологічних орієнтирів; це проактивна стратегія, що допомагає вчасно розпізнати ризики й підтримати дитину в кризі.

Основні цілі: виявлення і зниження факторів ризику, розвиток захисних (буферних) факторів: самооцінки, підтримки, життєстійкості, формування відповідального ставлення до власного життя і здоров'я.

Принципи превентивного виховання:

1. Принцип безпеки: дитина має відчувати захищеність.
2. Принцип конфіденційності: робота з особистими ситуаціями - без публічного обговорення.
3. Принцип опори на позитив: «не «лякаємо», а вчимо діяти».
4. Принцип залучення: усі учасники освітнього процесу (учні, батьки, педагоги) - активні сторони у формуванні безпечного середовища.

2. Типи ризикованої поведінки (та їх профілактика): булінг та кібербулінг, залежності (тютюн, алкоголь, наркотики, гаджети) як прояв психоактивної поведінки (спроба зняти емоційну напругу через вживання речовин або втечу в цифровий світ), самопошкодження, суїцидальна поведінка: сигнали і профілактика.

3. Форми превентивної роботи:

◆ **з класним колективом:**

- інтерактивні заняття («уроки довіри», тренінги).
- тижні психологічної безпеки.
- класні години про відповідальність, вибір, самооцінку.
- вправи на згуртування, командну підтримку.

◆ **з батьками (батьки - не «контролери», а партнери у вихованні):**

- тематичні батьківські зустрічі (профілактика залежностей, емоційна підтримка підлітка).
- інформаційні буклети, онлайн-консультації.
- спільні заходи (дискусії, квести, бесіди з фахівцями).

◆ **Індивідуальна підтримка учнів:**

- виявлення учнів групи ризику (через спостереження, анонімні анкети, бесіди).
- побудова індивідуального маршруту підтримки.
- налагодження довіри між учнем і дорослим (учителем, психологом).
- спільна робота педагогів, соціального працівника, адміністрації.

Модуль 4. Медіаграмотність та емоційна саморегуляція містить матеріал щодо:

- способів розпізнавання маніпуляції у ЗМІ щодо здоров'я.

- засобів розвитку критичного мислення, техніки самозаспокоєння для дітей.

Головні тези.

1. У шкільному контексті медіаграмотність - важливий компонент формування психологічної та соціальної безпеки учнів, особливо в умовах інформаційного перевантаження. Основні ризики інформаційного простору для дітей та підлітків:

- фейки, пропаганда, маніпуляції.
- кібербулінг, агресивний або токсичний контент.
- контент, що пропагує насильство, залежності, самопошкодження.
- нереалістичні образи тіла, успіху (формують комплекси, тривожність).
- залежність від лайків, допамінові “гойдалки” — впливають на психіку.

2. Зв'язок між медіаграмотністю та емоційною саморегуляцією полягає у тому, що: інформаційний вплив часто спрямований саме на емоції: страх, злість, захоплення; людина, яка не вміє керувати емоціями, легше піддається впливу фейків і пропаганди; емоційно стійка і саморегульована людина здатна зберігати критичне мислення, не піддаватися паніці, страху, маніпуляціям.

3. Навички емоційної саморегуляції, які важливо формувати:

- розпізнавання і називання емоцій (словник емоцій, «емоційний щоденник»).
- дихальні практики, техніки «заземлення» (наприклад, метод 5-4-3-2-1).
- вправи на релаксацію, візуалізації, фізичну активність.
- уміння ставити межі, просити про допомогу, справлятися з фрустрацією.
- внутрішній діалог: «я зможу впоратися», «це неприємно, але минеться».

Модуль 5. Цифрові технології містить матеріал про особливості використання цифрових інструментів при навчанні предмету, зокрема про:

- освітні платформи (Mozaik, LearningApps, Google Workspace);
- використання відео, інтерактивних сервісів (Kahoot, Mentimeter, Quizizz, Wordwall - для створення вікторин, опитувань, тренажерів; LearningApps, Genially, Padlet - для інтерактивних вправ, презентацій, мап знань), онлайн-опитувальників.

Головні тези.

1. У контексті предмета «Основи здоров'я», цифрові технології дозволяють робити навчання динамічним, візуальним, практично орієнтованим, активізують увагу учнів,

зміцнюють емоційний зв'язок із матеріалом, дають змогу індивідуалізувати навчання та відстежувати прогрес. Принципи використання цифрових технологій:

- осмислена інтеграція - не заради технології, а для досягнення навчальних цілей.
- безпека й етика - цифрова гігієна, авторське право, конфіденційність.
- педагогічна доцільність - кожен цифровий інструмент має відповідати віку, темі, меті.
- різноманіття форматів - чергування онлайн- і офлайн-активностей.
- доступність - врахування цифрового забезпечення учнів.

2. Напрями використання цифрових інструментів в темах з «Основ здоров'я»: будова тіла, гігієна, фізіологія - 3D-моделі, відео-анімації; емоційне здоров'я, стрес, конфлікти - симуляції, ігри на вибір дій; превенція ризикованої поведінки - інтерактивні квести, ситуаційні вправи; цінності та моральний вибір - відео-історії, форум-дискусії.

Модуль 6. Методика сучасного уроку містить матеріал щодо:

- конструювання заняття з урахуванням компетентностей;
- використання інтерактивних методів: проєкт, кейс, рольова гра, дискусія;
- оцінювання результатів навчання.

Головні тези.

1. Сутність сучасного уроку: Сучасний урок - це не лише передача знань, а створення умов для активного, осмисленого і ціннісного навчання; він центрований на учня: враховує його потреби, інтереси, рівень розвитку; спрямований на формування ключових компетентностей. Методика сучасного уроку «Основ здоров'я» базується на принципах активного, ціннісно-орієнтованого, інтерактивного навчання, що готує учнів до відповідального ставлення до здоров'я, себе та суспільства. Вона вимагає від педагога поєднання професійних знань, цифрових навичок та емоційної компетентності.

2. Особливості уроків «Основ здоров'я»: охоплюють емоційно-чутливі теми (ризикова поведінка, конфлікти, залежності, емоції); орієнтовані на профілактику та формування життєвих навичок, а не лише на засвоєння теорії; потребують високого рівня педагогічної етики та довірчого клімату.

3. Методи, ефективні в сучасному уроці:

- метод case-study (розбір ситуацій).
- ігрові методи: ролеві ігри, симуляції, тренінги.
- мозковий штурм, дебати, swot-аналіз, метод «6 капелюхів».
- методи критичного мислення: «фішбоун», «сенкан», «кластер».
- мультимедійні презентації, відео, онлайн-опитування.

Модуль 7. Підсумкова презентація:

- захист розробленого уроку/методичного матеріалу.
- колективне обговорення.
- рефлексія та планування подальшого розвитку.

Орієнтовний розклад (5-денний формат, 6 год./день)

День	Модулі	Години
1 день	Модулі 1–2	6 годин
2 день	Модулі 3–4	6 годин
3 день	Модуль 5	4 години, самостійна робота – 2 години
4 день	Модуль 6	6 годин
5 день	Модуль 7	4 години, сертифікація – 2 години

Форми підсумкового оцінювання:

- захист методичного проєкту або власна розробка;
- самооцінювання професійного зростання;
- рефлексія.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Загальні джерела до всього курсу

1. *Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти:* Постанова Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898 із змінами. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-п#Text>
2. *Про затвердження типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти:* Наказ Міністерства освіти і науки України від 19.02.2021 № 235. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-osvitnoyi-programi-dlya-5-9-klasiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti>
3. *Про внесення змін до типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти:* Наказ Міністерства освіти і науки України від 09.08.2024 № 1120. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2024/09.08.2024/typova-osvitnya-prohrama-dlya-5-9-klasiv-zzso-1120-vid-09082024.pdf>

4. ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я 6 – 9 класи: Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/Navch.progr.2022.osnovy.zdorovia-6-9.pdf>
5. Модельні навчальні програми для 5-9 класів Нової української школи (запроваджуються поетапно з 2022 року). МОН України. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/modelni-navchalni-programi-dlya-5-9-klasiv-novoi-ukrainskoi-shkoli-zaprovadzhuyutsya-poetapno-z-2022-roku>.
6. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів / інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році: Додаток до листа МОН від 30.08.2024 1.1/15776-24. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/uploads/public/66d/ffe/c4c/66dffec4c92d2958213439.pdf>
7. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі. Указ Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>
8. Сайт Інституту модернізації змісту освіти - <https://imzo.gov.ua/6/>
9. Здоров'я, безпека та добробут / Портал «Здоров'я у школі» - http://autta.org.ua/ua/resources/Komplekt_ZBD/
10. Всеукраїнська школа онлайн - <https://lms.e-school.net.ua/>
11. Шкільні підручники онлайн - <https://pidruchnyk.com.ua/>

Основні джерела

1. Бартошук І. Здоров'язбережувальні компетентності на уроках основ здоров'я. Здоров'я та фізична культура. 2014. № 22 (310). С. 4–7.
2. Білецька Г. А., Єфремова О. О., Матеюк О. П., Дячук А. О. Використання цифрових технологій на уроках біології та основ здоров'я у закладах загальної середньої освіти. Збірник наукових праць Національної академії

- Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ. 2021. № 4 (27). С. 15-35.
3. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Основи здоров'я: посібник для вчителя. К. : Алатон, 2013. 260 с.
 4. Грицай Н.Б. Методика навчання основ здоров'я. Курс лекцій. Рівне, 2017. 35 с.
 5. Жара Г. І. Методика навчання основ здоров'я : Практикум для студентів педагогічних ВНЗ. Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2011. 140 с.
 6. Долинний Ю.О. Методика навчання основ здоров'я : навчально-методичний посібник. Краматорськ : ДДМА, 2017. 87 с.
 7. Дорош К.В. Використання ігрових методів навчання на уроках основ здоров'я у 7 класі : дипломна робота. Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2024. 77 с. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/17849>
 8. Дудаш Г.В., Брич В.В. Аормування та розвиток освітнього компоненту збереження здоров'я та мотивації до здорового способу життя у підлітковому віці. *Public Health Journal*. 2024. № 1. С. 59–65. URL: <https://doi.org/10.32782/pub.health.2024.1.8> .
 9. Заплатинський В. Аналіз доповнень та змін у програмі предмету «Основи здоров'я» 6-9 класів у зв'язку з війною. *Освітній дискурс*, 2023. 2(41). С. 57–96.
 10. Костенко О. Компетентнісний підхід – один із чинників забезпечення якісної організації освітнього процесу у закладі освіти. Інноваційні технології розвитку особистісно-професійної компетентності педагогів в умовах післядипломної освіти: збірник наукових статей / За заг. ред. Г. Л. Єфремової. Суми, 2024. С. 15-21.
 11. Кривонос О.М., Котенко О.Д. Використання цифрових технологій в освітньому процесі. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. № 1 (15). С. 161-176.
 12. Куруц Н.В., Вакерич М.М., Гасинець Я.С. Методика навчання основ здоров'я. Конспект лекцій: навчальний посібник. Ужгород: вид-во «ФОП Сабов А.М.», 2024. 122 с. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/66783>

13. Мельничук І.В., Каргіна Н.В. Основи психологічного здоров'я та психотерапія. Одеса: Університет Ушинського, 2025. 539 с.
14. Мікулак Н.М. Здоров'язберігаюча освіта: теорія і технологія створення школи культури здоров'я : навчально-методичний посібник. Дніпро: ДОІШПО, 2013. 76 с.
15. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця. Ужгород: ТОВ «РІКУ», 2016. 264 с.
16. Панчук О.С. Дидактичні ігри та тренінгові вправи на уроках основ здоров'я. Дидактичні ігри. Вінниця: ММК, 2018. 37 с.
17. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Метод. посібн. / Андрєєнкова В.Л., Мельничук В.О., Калашник О.А. К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с. <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/protidia-bulingu/2019-11-25-protydiy-bullying.pdf>
18. Сулима А.С. Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя: тексти лекцій: навчально-методичний посібник. Вінниця: 2019. 182 с.
19. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / кер. авт. колект. О. Вакуленко. К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с. https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna_dijalnist/zdorovy_sposib_zhyttia/metodichka-zoj-a4.pdf
20. Шаповалова Т.Г. Методика навчання валеології, основ здоров'я та безпеки життєдіяльності в початковій школі : навч.-метод. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2012. 176 с.
21. Яблонко В.Я. Психолого–педагогічні основи формування особистості: Навч. посібн. К.: Центр учбової літератури, 2008. 258 с.

Додаткові джерела

1. Дептула М., Поторська А., Борших ІІІ. Рання профілактика проблем психосоціального розвитку і ризикованої поведінки дітей та молоді. Бидгощ, 2019. 159 с. https://pedagogikaopiekuncza.ukw.edu.pl/download/55282/1_PRODUKT_DZIA%C5%81ANIE_5.8.pdf

2. Корнієнко І. В., Лесик Р. В. Сімейна терапія як спосіб попередження аддиктивної поведінки у підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2018. №42. С. 25-28.
3. Лях Т., Спірін А., Жуков В. Соціальна профілактика ризикованої поведінки підлітків. *Humanitas*. 2023. № 1. С. 64–72. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.9> .
4. Обелець І.М. Психологічні проблеми емоційної саморегуляції сучасних підлітків. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2024. № 3. С. 137-142.
5. Профілактика деструктивної поведінки підлітків / ред. Т. Журавель, Ю. Удовенко. Київ, Вид-во ФОП Буря, 2022. 144 с. https://www.unicef.org/ukraine/media/21421/file/destructive_behavior.pdf
6. Профілактика ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки серед вихованців притулків для неповнолітніх: збірка інформаційних, методичних, ілюстративних матеріалів для спеціалістів / За заг. ред. Т.В. Журавель, Т.Л. Лях. К., 2004. 103 с. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/3489/1/T_LYAKH_T_ZHURAVEL_O_VINOGRADOVA_O_BEZPALKO_V_LYTI_Y_PVSTRPSVPDN_KSP&SR_IL.PDF
7. Романенко І. М. Психологічні аспекти профілактики комп'ютерної залежності у підлітків. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: психологія. 2019. №1(38). С. 178-182
8. Національна стратегія з медіаграмотності - <https://medialiteracy.org.ua>
9. Освітній курс «Медіаграмотність для освітян» (Prometheus, 2022) - <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/mediagramotnist-dlya-osvityan/>
10. Методичні рекомендації з цифрової грамотності - <https://osvita.diia.gov.ua>
11. Освітні курси EdEra, Prometheus
12. European Framework for the Digital Competence of Educators (DigCompEdu)
13. Проєкт «Healthy Schools» - <https://healthyschools.org.ua>