

Юрій КОВБАСА

БЕЗПЕЧНЕ ТА ЗДОРОВЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ

Чернігів 2025

УДК 37.017.7 : 614.8 (075.8)

ББК 74.204я73

К 56

Ковбаса Ю.М. **Безпечне та здорове освітнє середовище** : підручник.
Чернігів: Національний університет “Чернігівський колегіум” імені
Т.Г. Шевченка, 2025. 165 с. [Електронний ресурс].

Рецензенти:

Тверезовська Ніна Трохимівна – доктор педагогічних наук, професорка кафедри соціальної роботи та реабілітації гуманітарно-педагогічного факультету Національного Університету Біоресурсів і Природокористування України, професорка.

Давиденко Андрій Андрійович – доктор педагогічних наук, професор кафедри природничо-математичних дисциплін та інформаційно-комунікаційних технологій в освіті Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського, професор.

Ухвалено Вченою радою Навчально-наукового інституту професійної освіти та технологій Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т.Г. Шевченка.

Протокол № 4 від 17 листопада 2025 р.

Підручник розроблено відповідно до навчальної програми нормативної дисципліни “Безпечне та здорове освітнє середовище” для педагогічних спеціальностей закладів вищої освіти III й IV рівнів акредитації та призначений для допомоги здобувачам вищої освіти (студентам) теоретично й практично сформулювати базис безпекових і здоров’язберігаючих компетенцій для проходження у подальшому педагогічної практики й ефективної майбутньої професійно-педагогічної діяльності.

Зміст лекцій, практичних робіт і завдання для самостійної навчальної та пошуково-дослідницької роботи апробовано автором під час проведення занять із здобувачами вищої освіти першого (бакалаврського) освітнього рівня спеціальностей А4 Середня освіта (Українська мова і література)) і А4 Середня освіта (Мова і література (англійська)) у 2022-2025 навчальних роках.

Підручник може бути корисний здобувачам вищої освіти інших спеціальностей для розуміння сучасних небезпек освітнього середовища та шляхів їх попередження й подолання, також учителям середніх загальноосвітніх закладів (шкіл, гімназій, ліцеїв, колегіумів, МНВК), викладачів ЗВО і педагогічних працівників професійно-технічних закладів навчання та студентів. Посібник буде також корисним вчителям, шкільним психологам, слухачам закладів післядипломної освіти і аспірантам.

З М І С Т

ПЕРЕДМОВА	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ТА НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ОСНОВИ СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО Й ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА	7
Лекція 1. Наукові основи курсу “Безпечне та здорове освітнє середовище”	7
1.1. Актуальність курсу професійної підготовки “Безпечне та здорове освітнє середовище” для майбутнього вчителя	7
1.2. Науковий апарат курсу “Безпечне та здорове освітнє середовище”	9
1.3. Основні поняття навчального предмету: безпека, життя, здоров’я, освітнє середовище	10
Лекція 2. Основні нормативно-правові акти із створення безпечного й здорового освітнього середовища	14
1. Конституція України про безпечне середовище людини	14
2. Нормативно-правові акти зі створення безпечного й здорового освітнього середовища	17
3. Правові основи сучасних вимог до вчителя	19
Лекція 3. Національна стратегія БЗОС у НУШ	23
1. Нормативно-правове підґрунтя створення національної стратегії БЗОС	23
2. Мета й цілі Національної стратегії	24
3. Принципи Національної стратегії БЗОС	25
4. Перелік знань і вмінь здобувачів освіти для забезпечення особистісної безпеки	26
5. Критерії й напрями створення БЗОС	27
6. Очікувані результати реалізації Національної стратегії	28
Лекція 4. Кібербезпека та інформаційна безпека учасників освітнього процесу	30
1. Поняття про кібербезпеку та її складові	30
2. Інформаційна безпека та її основні напрями	32
3. Кіберхвороби та комп’ютерна залежність людини	34
4. Засоби забезпечення кібербезпеки та інформаційної безпеки учасників освітнього процесу	36

Лекція 5-6. Ергономіка освітнього процесу	39
1. Поняття про ергатичну систему	39
2. Сутність педагогічної ергономіки та ергономічного підходу в організації навчального процесу	41
3. Поняття про працездатність, утому, перевтому, їх профілактика в навчальній діяльності	46
4. Режим робочого дня	52
5. Антропометричні характеристики людини	54
6. Шкільна ергономіка	56
Лекція 7. Психологічна й фізична безпека учасників освітнього процесу	61
1. Поняття про психологічну безпеку	61
2. Шкільний булінг	64
3. Фізична безпека учнів під час війни	67
Лекція 8. Педагогічні ситуації в освітньому середовищі	71
1. Критерії оцінки праці вчителя	71
2. Поняття про педагогічну ситуацію та її види	72
3. Алгоритм розв'язання педагогічної ситуації	74
4. Приклади педагогічних ситуацій в освітньому середовищі	78
РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНІ РОБОТИ З КУРСУ “БЕЗПЕЧНЕ ТА ЗДОРОВЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ”	83
Загальні зауваження до виконання й оформлення практичних робіт	83
Практична робота № 1 Портфоліо вчителя із забезпечення безпечного й здорового освітнього середовища	84
1. Поняття про портфоліо вчителя та його призначення	84
2. Засоби створення портфоліо вчителя із забезпечення БЗОС	85
3. Напрями забезпечення БЗОС	85
Практична робота № 2 Методи визначення працездатності людини	87
1. Визначення стану серцево-судинної системи людини	87
2. Визначення стану дихальної системи людини	90
3. Визначення стану нервової системи людини	91
Практична робота № 3 Визначення стресового навантаження вчителя	93
1. Поняття про стрес. Причини та прикмети стресового напруження	93
2. Фізіологічні зміни в організмі людини під дією стресу	96
3. Працездатність і виробничий стрес	98

4. Психодіагностичні методи вивчення схильності людей до стресу	102
5. Педагогічне “вигорання” та методи його подолання	109
Практична робота № 4 Вимоги до харчування учасників освітнього процесу	114
1. Поняття про харчування	114
2. Раціональне харчування й харчові елементи	115
3. Поняття про здорове харчування. Його принципи. Класифікація шкідливих домішок.	120
Практична робота № 5 Розслідування й облік нещасних випадків із здобувачами загальної середньої освіти	123
1. Поняття про нещасний випадок, його ознаки	123
2. Розслідування нещасного випадку в закладі загальної середньої освіти	124
3. Оформлення акту Н-Н	125
Практична робота № 6 Аналіз педагогічних ситуацій в умовах безпечного й здорового освітнього середовища	128
1. Поняття про педагогічні ситуації	128
2. Види педагогічних ситуацій	129
3. Алгоритм розв'язку педагогічних ситуацій з урахуванням вимог безпечного й здорового освітнього середовища	130
ДОДАТКИ	132
ДОДАТОК А. БЕЗПЕЧНЕ ТА ЗДОРОВЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ	132
ДОДАТОК Б. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ:	139
ДОДАТОК В. ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА ДОПОВІДЕЙ ТА РЕФЕРАТІВ	140
ДОДАТОК Г. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ	143
ДОДАТОК Д. НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА з БЗОС	145
ДОДАТОК Е. ПОЛОЖЕННЯ ПРО ПОРЯДОК РОЗСЛІДУВАННЯ НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ	147
ДОДАТОК Ж. ФОРМА Н-Н	158
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ І РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ	161
Нормативно-правові документи	161
Підручники й навчально-методична література	162
Додаткова література	163
Інтернет-джерела	164

ПЕРЕДМОВА

У навчальному посібнику розглянуто питання *безпечного та здорового освітнього середовища* (БЗОС) в закладах освіти. Особлива увага приділена закладам загальної середньої освіти й підготовці майбутнього вчителя до формування засад безпекової поведінки, підтримання працездатності здобувачів освіти й учителів, викладачів, тренерів, тьюторів, психологів, методистів тощо, формування засад здоров'язберігаючих способів життя, навчання й професійної діяльності.

Автор приділяє значну увагу нормативно-правовим аспектам створення БЗОС (Конституція України, міжнародні правові документи, закони України, Національна стратегія створення безпечного освітнього середовища, Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти тощо). Приділено увагу дослідженню станів і процесів власного організму, які впливають на якість життя, здоров'я й працездатність учасників освітнього процесу. В посібнику розглядаються етапи та методику розслідування нещасних випадків, які сталися із здобувачами освіти.

Автор приділяє увагу сучасним небезпекам інформаційного простору, фізичній та психологічній безпеці учасників освітнього процесу.

Наприкінці розглянуто й надаються рекомендації практичного опрацювання педагогічних ситуацій з точки зору принципів створення БЗОС.

Автором розроблено навчальну програму курсу “Безпечне та здорове освітнє середовище” (Додаток А).

Автор навчального посібника: *Ковбаса Юрій Миколайович* – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри професійного навчання і безпеки життєдіяльності Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т.Г. Шевченка, автор більше 70 наукових і навчально-методичних праць.

Автор навчального посібника вперше в Україні систематично знайомить з курсом “Безпечне та здорове освітнє середовище”. І тому буде дуже вдячний за ті зауваження, побажання й доповнення, які будуть зроблені уважним читачем. Ваші дописи можна надсилати на електронну скриньку nu4k.che@gmail.com.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ТА НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ОСНОВИ СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО Й ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Лекція 1. Наукові основи курсу “Безпечне та здорове освітнє середовище”

План

1. Актуальність курсу професійної підготовки “Безпечне та здорове освітнє середовище” для майбутнього вчителя
2. Науковий апарат курсу “Безпечне та здорове освітнє середовище”
3. Основні поняття навчального предмету: безпека, життя, здоров’я, освітнє середовище

Ключові поняття та терміни теми: безпека, небезпека, потенційна небезпека, життя, здоров’я, працездатність людини, освітнє середовище, безпечне та здорове освітнє середовище, небезпечні чинники, шкідливі чинники.

1.1. Актуальність курсу професійної підготовки “Безпечне та здорове освітнє середовище” для майбутнього вчителя

Проблеми в закладах освіти, які потребують розв’язання:

- ✓ низький рівень культури безпечної та здорової поведінки;
- ✓ ненасильницька взаємодія у дітей шкільного віку та інших учасників освітнього процесу;
- ✓ погіршення стану здоров’я учнів;
- ✓ недостатній рівень доступності, безпечності та комфортності умов шкільного навчання;
- ✓ відсутність у переважної більшості дітей звичок здорового і безпечного способу життя, у тому числі здорового харчування, низький рівень їх рухової активності, недостатня сформованість у них навичок безпечної поведінки та ненасильницької, безконфліктної комунікації;
- ✓ уразливість дітей шкільного віку під час використання Інтернету, відсутність або недостатня розвиненість навичок безпечної поведінки в

інформаційному середовищі, неконтрольований доступ до Інтернету під час освітнього процесу;

✓ недостатній рівень ефективності освіти, яка забезпечує соціальний і здоров'язбережувальний компоненти навчання, медіа- та цифрову грамотність учнів, що сприяють безпечній життєдіяльності, збереженню та зміцненню здоров'я, веденню здорового способу життя, безпечній комунікації;

✓ недостатність і зношеність матеріально-технічної бази закладів освіти, необхідної для здобуття якісної освіти та всебічного розвитку дітей, у тому числі для забезпечення здоров'язбережувального компонента навчання, а також для забезпечення здорових та нешкідливих умов навчання;

✓ недостатня увага до створення у закладах освіти умов, що забезпечують фізичну безпеку та доступність освітнього середовища для всіх учнів, у тому числі з особливими освітніми потребами (відповідність вимогам пожежної, санітарно-епідеміологічної, екологічної безпеки, будівельним нормам з урахуванням принципів універсального дизайну та/або розумного пристосування);

✓ відсутність ефективного та системного підходу в закладах освіти щодо попередження та реагування на прояви насильства та булінгу (цькування);

✓ неналежні умови для організації достатнього, якісного, безпечного та збалансованого харчування дітей у закладах освіти;

✓ відсутність стандартизованих норм харчування (в тому числі для дітей, які потребують спеціального дієтичного харчування) та фізичної активності відповідно до фізіологічних потреб учнів та рекомендацій всесвітньої організації охорони здоров'я, що є бар'єром для формування знань та навичок здорового і безпечного способу життя;

✓ застарілі державні санітарні правила і норми щодо влаштування, утримання закладів освіти та організації освітнього процесу та інші санітарні правила і норми у сфері освіти;

✓ недостатній рівень медичного обслуговування дітей шкільного віку;

✓ недостатньо ефективний психологічний супровід учасників освітнього процесу;

✓ низький рівень залучення батьків до формування гігієнічних навичок та засад здорового і безпечного життя їх дітей;

✓ недостатнє використання ресурсів взаємодії та партнерства між учасниками освітнього процесу, закладами освіти і закладами охорони здоров'я, закладами культури, соціальними службами, правоохоронними органами, іншими державними установами, органами місцевого самоврядування, громадськими організаціями, а також ресурсів волонтерської допомоги за відповідними напрямками.

1.2. Науковий апарат курсу “Безпечне та здорове освітнє середовище”

Безпечне та здорове освітнє середовище – це інтегрований курс практичної підготовки майбутнього вчителя, що охоплює теорію та практику попередження й захисту від небезпечних і шкідливих чинників учасників освітнього процесу, їх комфортну й безпечну взаємодію людини та ефективного подолання можливих наслідків.

Об'єктом вивчення є учасник освітнього процесу в будь-яких аспектах його діяльності (фізіологічному, духовному, суспільному).

Предметом вивчення є аналіз негативного впливу різного роду небезпек на життя, працездатність і здоров'я учасників освітнього процесу, а також методів, засобів і заходів захисту від них.

Метою дисципліни є теоретична і практична підготовка майбутніх вчителів з опанування знань, умінь і навичок створювати безпечні умови життя і діяльності в освітньому середовищі, досягнення світоглядних принципів гармонійних стосунків здобувачів освіти з іншими учасниками освітнього процесу й між собою.

Завдання полягає у чіткому розумінні небезпечних і шкідливих чинників у ситуаціях, що виникають у освітньому середовищі, їх ідентифікація, пошук і

обґрунтування оптимальних безпечних і здорових умов діяльності учасників освітнього процесу.

1.3. Основні поняття навчального предмету: безпека, життя, здоров'я, освітнє середовище

Порядок визначення поняття:

Поняття визначається через ключовий термін, до якого додаються основні ознаки, за необхідності уточнення або виділення з класу подібних понять можуть додаватися другорядні ознаки.

Безпека – це стан навколишнього природного, техногенного й соціального оточення людини, який унеможлиблює розвиток небезпечних процесів або є з прийнятим рівнем ризику для певного виду діяльності.

Зазвичай, безпеку людини поділяють на внутрішню (духовну, психологічну) й зовнішню (захист від впливу фізичних, біологічних і хімічних небезпечних і шкідливих факторів, соціально-психологічних загроз).

Небезпека – це явище або вплив на людину несприятливих чи несумісних з життям чинників.

Потенційна небезпека – це небезпека, що має прихований неявний характер і проявляється в умовах, які важко передбачити.

Основна аксіома безпеки людини: людина живе й працює в оточуючому середовищі (природному, техногенному, соціальному), в якому будь-які чинники (процеси, предмети, явища, об'єкти тощо) є потенційно небезпечними для життя, здоров'я й працездатності людини.

Шкідливий чинник – це фактор, дія якого у відповідних умовах може спричинити захворювання або зниження працездатності. При цьому зниження працездатності буде зберігатися після відпочинку чи перерви в активній діяльності.

Небезпечний чинник – це фактор, дія якою у відповідних умовах призводить до травматичного ушкодження тканин організму або порушення його функцій.

Матеріальними носіями небезпечних та шкідливих чинників є об'єкти, що формують діяльність людини, або знаряддя праці, технологічні процеси чи природно-кліматичне середовище – флора, фауна, інші люди.

Життя – це форма існування складних органічних систем, що характеризується обміном речовин, саморегуляцією, здатністю до розвитку та відтворення. Тобто *основним ознаками життя* є:

- ✓ народження;
- ✓ дихання;
- ✓ харчування;
- ✓ розвиток;
- ✓ розмноження;
- ✓ рух, пересування (для деяких форм).

Здоров'я – це сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей (або стан) людини, що є основною її довголіття та необхідною умовою здійснення творчих планів, високої працездатності, створення сім'ї, народження й виховання дітей.

Елементи здоров'я:

- ✓ *фізичний* – стан серцево-судинної, опорно-рухової, нервової, травної та інших систем організму;
- ✓ *соціальний* – стан людини в людському суспільстві;
- ✓ *психологічний (духовний)* – правильна оцінка свого сприйняття, відчуття, свідому керування емоційним станом.

Стан здоров'я людини залежить від (рис.1):

- ✓ спадковості – на 20 %;
- ✓ рівня розвитку медицини – на 10 %;
- ✓ стану довкілля – на 20 %;
- ✓ способу життя – на 50 %.

Працездатність людини – це можливість і готовність особи виконувати трудові (професійні) функції та фізичні й психічні завдання, які передбачені її професійною або соціальною роллю, без значних обмежень, які ставлять під сумнів її можливість виконувати якісно ці завдання. Працездатність зазвичай

враховує фізичний, психологічний і соціальний аспекти, і вона може залежати від фізичного здоров'я, навичок, досвіду, мотивації та інших факторів. Визначення працездатності може варіюватися залежно від контексту і цілей оцінки, такі як оцінка працездатності для роботодавця, оцінка для медичних цілей або соціальних програм, які надають підтримку особам з обмеженнями.

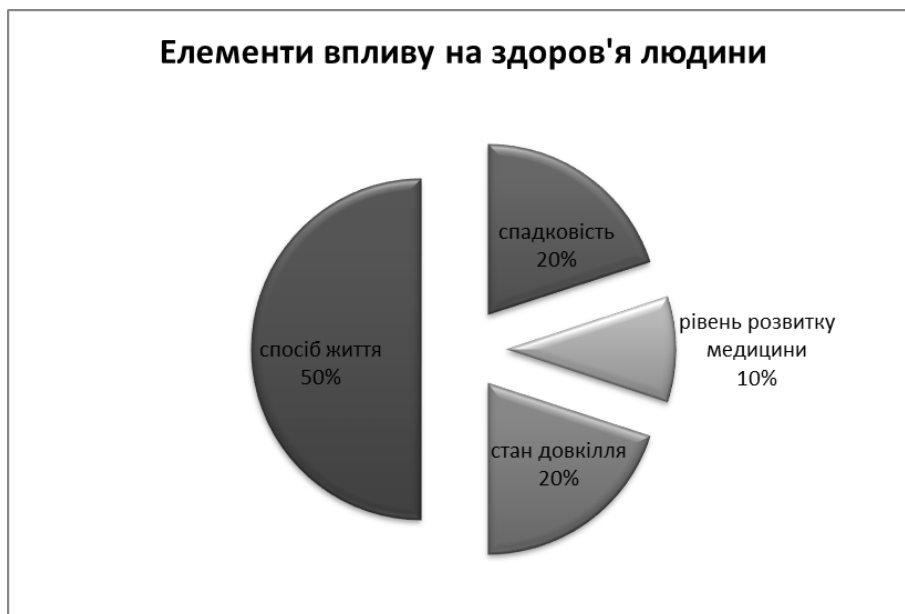


Рис.1. Вплив на здоров'я людини

Освітнє середовище – сукупність об'єктивних зовнішніх умов, факторів, соціальних об'єктів, необхідних для успішного функціонування освіти. Це система впливів і умов формування особистості, а також можливостей для її розвитку, які містяться в соціальному і просторово-предметному оточенні.

Сучасне освітнє середовище створює неповторне індивідуалізоване та персоналізоване враження, де у кожного є можливість відшукати себе.

Сучасні науковці трактують **освітнє середовище** як частину життєвого, соціального середовища людини, яка виявляється у сукупності усіх освітніх факторів, що безпосередньо або опосередковано впливають на особистість у процесах навчання, виховання, розвитку.

Освітнє середовище є певним виховним простором, в якому соціалізується особистість.

Освітнє середовище – це характеристика життя всередині освітнього закладу, система впливів і умов формування особистості, а також система

можливостей для розвитку особистості, які містяться у соціальному та просторово-предметному оточенні.

Безпечне освітнє середовище – це стан освітнього середовища, в якому:

- ✓ наявні безпечні умови навчання та праці,
- ✓ комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю здобувачів, педагогів і батьків,
- ✓ відсутні будь-які прояви насильства та
- ✓ є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримано прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.

Питання для самоперевірки:

1. Як вчені-педагоги та правознавці визначають поняття «безпечне та здорове освітнє середовище»?
2. Чим відрізняється потенційна небезпека від реальної небезпеки?
3. Які чинники найчастіше впливають на безпеку учасників освітнього процесу?
4. Як взаємопов'язані поняття «здоров'я» та «працездатність» людини?
5. Які характеристики освітнього середовища вважаються критично важливими для БЗОС?

Лекція 2. Основні нормативно-правові акти із створення безпечного й здорового освітнього середовища

План

1. Конституція України про безпечне середовище людини
2. Нормативно-правові акти зі створення безпечного й здорового освітнього середовища
3. Правові основи сучасних вимог до вчителя

Ключові поняття та терміни теми: правові норми безпечного середовища, конституційні права безпеки, безпечне та здорове освітнє середовище, учасники освітнього процесу, право на безпечне середовище; освітнє законодавство; медичне забезпечення в освіті; відповідальність педагогічних працівників, відповідальність адміністрації освітнього закладу, відповідальність власників освітнього закладу, учасники освітнього процесу.

1. Конституція України про безпечне середовище людини

Основні правові засади безпечного й здорового середовища для учасників освітнього процесу, як і кожного громадянина, базуються на Конституції нашої країни та міжнародних документах, ратифікованих в Україні.

Основні конституційні права можна поділити на такі:

1. Людина як найвища соціальна цінність

Стаття 3 визначає, що життя, здоров'я, честь, гідність, недоторканність і безпека людини є головними цінностями в Україні. Це означає, що всі державні інститути, закони та політика мають спрямовуватись на забезпечення безпеки особистості.

2. Гідність, свобода та рівність

Статті 21, 23, 24, 28 гарантують рівність прав, невідчужуваність свобод, повагу до гідності та заборону будь-яких форм дискримінації чи жорстокого поводження. Безпечне середовище включає не лише фізичну охорону життя, а й соціальну та психологічну захищеність від приниження, дискримінації, тортур.

3. Право на життя і недоторканність

Стаття 27 закріплює невід'ємне право на життя, що є фундаментом усіх інших прав. Його забезпечення передбачає охорону від злочинності, воєнних дій, екологічних катастроф, небезпечних умов праці тощо.

Стаття 28 підкреслює захист від нелюдського або принизливого поводження, що також належить до безпечного середовища існування.

4. Приватність і особисте життя

Статті 31–32 гарантують захист особистої інформації та приватного життя від стороннього втручання. Це важливо в сучасному світі інформаційних технологій, де цифрова безпека є частиною загальної безпеки людини.

5. Безпечні умови праці та охорона здоров'я

Стаття 43 гарантує право на працю в умовах, що є належними, безпечними і здоровими. Це безпосередньо стосується захисту від професійних ризиків і впливу шкідливих факторів.

Стаття 49 закріплює право на охорону здоров'я, доступ до медичної допомоги та медичного страхування. Медичне забезпечення є невід'ємним елементом системи безпеки життя і розвитку людини.

6. Захист дітей та право на освіту

Стаття 52 гарантує рівність дітей у правах незалежно від походження, що створює умови безпечного розвитку з дитинства.

Стаття 53 визначає право кожного на освіту, а також обов'язковість повної середньої освіти. Освіта є засобом не тільки розвитку особистості, але й формування свідомого ставлення до власної безпеки та безпеки суспільства.

Конституційні норми України безпечного й здорового освітнього середовища узгоджуються з міжнародними документами (стандартами):

1. Загальна декларація прав людини (1948): право на життя, свободу, особисту недоторканність, рівність усіх перед законом.

2. Міжнародний пакт про громадянські і політичні права (1966): гарантує право на життя, забороняє катування.

3. Міжнародний пакт про економічні, соціальні і культурні права (1966): закріплює право на працю в безпечних умовах, на охорону здоров'я, на освіту.

4. Європейська соціальна хартія (1961, переглянута у 1996): гарантує соціальні права, включаючи право на охорону здоров'я та безпечні умови праці.

На сучасному етапі всі правові норми мають як якісне, так і кількісне вираження. Зокрема, вони пов'язані з індексом людського розвитку (ІЛР).

Індекс людського розвитку (Human Development Index, HDI), який використовується ООН, базується на трьох ключових показниках:

А) Тривалість життя та здоров'я (очікувана тривалість життя при народженні).

Б) Освіта (рівень грамотності, середня та очікувана тривалість навчання).

В) Рівень життя (доходи на душу населення).

Конституційні гарантії безпечного середовища напряду впливають на всі ці показники:

✓ право на життя і охорону здоров'я → підвищення тривалості життя;

✓ право на освіту → розвиток людського капіталу;

✓ право на працю в безпечних умовах → стабільність доходів і добробут.

Таким чином, реалізація конституційних норм безпосередньо підвищує рівень людського розвитку в Україні, а отже прямо впливає на створення й розвиток безпечного й здорового освітнього середовища.

Таким чином, Конституція України забезпечує правову основу безпечного й здорового середовища для всіх учасників освітнього процесу, як і для будь-якої людини в нашій країні. Безпечне середовище включає фізичну, соціальну, трудову та інформаційну безпеку. Норми Конституції й відповідних Законів України узгоджуються з міжнародними стандартами (нормами) і сприяє підвищенню якості життя, що відображається у показниках людського розвитку. Дуже важливим елементом розвитку й виховання молоді є створення безпечного й здорового освітнього середовища в усіх закладах для навчання, розвитку й виховання.

2. Нормативно-правові акти зі створення безпечного й здорового освітнього середовища

В міжнародному правовому полі важливим є стандарт ISCED-F 2013 – класифікація галузей освіти.

ISCED-F 2013 – це частина міжнародної класифікації освіти (International Standard Classification of Education), прийнятої ЮНЕСКО та виконавчим інститутом UIS. Вона класифікує навчальні програми і кваліфікації за галузями, створюючи взаємно порівнювану основу для статистики освіти.

Документ містить детальні описи третинного рівня, список галузей, включення/виключення, приклади предметів. Станом на серпень 2025, оновлень класифікації ISCED-F 2013 не було, але UIS створив Експертну групу (Review Panel / Committee), яка з вересня 2023 по вересень 2024 року опрацювала рекомендації щодо можливої оцінки та ревізії даного стандарту.

Зараз очікуються подальші оновлення, включаючи рекомендацію про додавання категорій “галузей, які розвиваються (emerging fields)” або перегляд структури, але рішення ще не прийняті.

Важливо, що існує ISCED-T 2021 – окрема класифікація для програм підготовки вчителів.

Напрями, пов'язані з охороною праці, здоров'ям, управління стресом, ергономікою тощо, можуть бути частиною спеціалізованих детальних галузей. Наприклад, код 0114 “Driver and safety teacher education” представляє специфічний напрям підготовки водіїв та інструкторів з безпеки, який існує у ISCED-F описах.

Згідно класифікації в ISCED-F “Охорона праці та безпека (Occupational health and safety (OHS))” виділяються такі змістові галузі:

<i>International standard classification of education</i>	<i>Міжнародна стандартна класифікація освіти</i>
Occupational health and safety	Професійне здоров'я та безпека
Occupational health and safety is the study of recognising, evaluating and	Професійне здоров'я та безпека є вивченням визнання, оцінки та контролю

controlling environmental factors associated with the workplace.	факторів навколишнього середовища, пов'язаного з робочим місцем.
<i>Programmes and qualifications with the following main content are classified here:</i>	<i>Програми та кваліфікація з наступним основним вмістом класифікуються тут:</i>
Ergonomics (occupational health and safety)	Ергономіка (охорона здоров'я та безпека)
Health and safety in the workplace	Здоров'я та безпека на робочому місці
Industrial welfare	Промислове благополуччя
Labour protection	Охорона праці
Labour security	Безпека праці
Labour welfare (safety)	Благополуччя (безпека)
Occupational health and industrial hygiene	Професійна охорона здоров'я та промислова гігієна
Occupational safety	Професійна безпека
Stress management	Управління стресом
Work environment	Робоче середовище

Вони можуть бути віднесені до відповідних детальних галузей ISCED-F 2013 – вони класифікуються саме як галузі, що пов'язані зі знаннями в охороні праці та безпеці в професійному середовищі.

Закон України “Про освіту” (2017, № 2145-VIII) визначає поняття “безпечне освітнє середовище” як сукупність умов, які унеможливають заподіяння фізичної, майнової чи моральної шкоди учасникам освітнього процесу через:

- ✓ невідповідність санітарним, протипожежним, будівельним нормам;
- ✓ порушення кібербезпеки, захисту персональних даних, безпечності харчування;
- ✓ фізичне/психологічне насильство, дискримінацію, булінг, приниження, пропаганду;
- ✓ вживання алкогольних, тютюнових, наркотичних речовин на території закладу.

Закон України “Про повну загальну середню освіту” (2020, № 463-IX) повторює поняття безпечного освітнього середовища, як і Закон “Про освіту”, та забезпечує додаткову нормативну підтримку цьому поняттю у контексті середньої школи.

В інших статтях (53, 54) дається перелік прав і обов’язків здобувачів загальної середньої освіти (учнів) та педагогічних працівників (вчителів, психологів, соціальних працівників тощо). В статті 15 надаються основні вимоги щодо цілей і завдань створення безпечного й здорового освітнього середовища шляхом виховання відповідних рис особистості. В статті 21 надається перелік вимог щодо створення умов і обов’язку підтримувати здоров’я учнів. В статтях 37-38 покладається обов’язок за створення безпечного й здорового освітнього середовища, дотримання й контролювання за ним на власників та керівника освітнього закладу.

Важливими нормативно-правовими актами із БЗОС на сьогодні також є:

1. Концепція безпеки закладів освіти (КМУ, 2023) встановлює стратегічні підходи до формування безпечного простору у навчальних закладах в умовах збройної агресії проти нашої країни.

2. Закон України “Про охорону праці”, Закон України “Про охорону дитинства”, Кодекс цивільного захисту України, а також нормативно-правові акти щодо протидії булінгу, кібербезпеки, захисту персональних даних тощо.

3. Правові основи сучасних вимог до вчителя

На сьогодні затверджений професійний стандарт “Вчитель закладу загальної середньої освіти” (Наказ МОН № 1225 від 29.08.2024 р.).

Цим Стандартом передбачено, що **Мета професійної діяльності вчителя** полягає в “організації навчання та виховання здобувачів освіти під час здобуття ними повної загальної середньої освіти ... шляхом формування у них ключових компетентностей і світогляду на основі загальнолюдських і національних цінностей, а також розвитку інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, необхідних для успішної самореалізації та продовження навчання”.

Основними ціннісними орієнтирами сучасного вчителя повинні бути:

- Повага до особистості здобувача освіти ...;
- **Забезпечення рівного доступу до освіти кожного здобувача освіти без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу на засадах інклюзивності й безбар'єрності;**
- Формування нетерпимості до корупції, дотримання принципів академічної доброчесності ...;
- Становлення вільної особистості здобувача освіти...;
- Розуміння важливості розвитку мислення й пошанування істини;
- **Формування культури здорового способу життя здобувача освіти, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту;**
- **Створення безпечного, вільного від насильства й цькування освітнього середовища, у якому забезпечено атмосферу довіри;**
- Плекання в здобувачів освіти любові до рідного краю, відповідального ставлення до довкілля;
- Утвердження людської гідності, чесності, милосердя, доброти, справедливості, співпереживання, взаємоповаги і взаємодопомоги, поваги до прав і свобод людини, здатності до конструктивної взаємодії здобувачів освіти між собою та з дорослими;
- Формування в здобувачів освіти, громадянської активності та стійкості, патріотизму, поваги до культурних цінностей українського народу, його історико-культурного надбання і традицій, державної мови;
- Формування української національної та громадянської ідентичності, готовності до захисту країни ...;
- Формування готовності здобувачів освіти виявляти свою громадянську позицію...

В основних трудових функціях вчителя можна виділити Трудову функція В “Участь в організації безпечного та здорового освітнього середовища”, яку ми розглянемо за загальної схемою:

Трудова функція В → Компетентності → Складові → Вимоги

1. Інклюзивна компетентність, елементами якої є:

Створення умов інклюзивного освітнього середовища – застосування принципів універсального дизайну та розумного пристосування; використання інструментів інклюзивного навчання.

Комунікація: інформування про важливість інклюзивності.

Відповідальність і автономія: вибір та використання відповідних стратегій.

Педагогічна підтримка осіб з ООП: адаптація й модифікація навчального процесу; надання індивідуальної допомоги.

Створення сприятливих умов для кожного учня, врахування вікових, індивідуальних особливостей; використання спеціальних матеріалів, обладнання.

Комунікація: інформування про умови навчання.

Відповідальність і автономія: проєктування і застосування засобів навчання, залучення батьків.

2. Здоров'язбережувальна компетентність, елементами якої є:

Організація безпечного освітнього середовища – дотримання норм безпеки життєдіяльності, санітарних правил, протиепідемічних заходів; протидія булінгу, насильству, дискримінації.

Комунікація: взаємодія з учасниками процесу.

Відповідальність і автономія: впровадження здоров'язбережувальних технологій.

Профілактично-просвітницька робота – заходи з безпеки, санітарії, гігієни; зміцнення психоемоційного здоров'я.

Комунікація: просвітницькі заходи.

Відповідальність і автономія: впровадження програм, співпраця з установами.

Формування культури здорового й безпечного способу життя – застосування методик протидії стресу; організація активного дозвілля; формування життєвих навичок здорового способу життя.

Комунікація: популяризація культури здоров'я.

Відповідальність і автономія: використання оптимальних форм і засобів, заохочення учнів.

Підтримка особистого фізичного та психоемоційного здоров'я – дотримання правил охорони праці й безпеки; профілактика професійного вигорання; використання методик збереження здоров'я.

Комунікація: взаємодія з колегами.

Відповідальність і автономія: особисте дотримання правил, заохочення інших.

Надання домедичної допомоги – уміння діяти у разі погіршення стану здоров'я учнів; знання алгоритмів надання допомоги.

Комунікація: взаємодія з учасниками освітнього процесу.

Відповідальність і автономія: надання допомоги за потреби.

Таким чином, участь учителя в організації безпечного та здорового освітнього середовища вимагає інтеграції інклюзивної та здоров'язберезувальної компетентностей, що поєднують педагогічні, комунікаційні та організаційні уміння з високим рівнем відповідальності й автономії.

Питання для самоперевірки:

1. Які статті Конституції України гарантують право на безпечне для життя і здоров'я середовище?
2. Які законодавчі акти регулюють створення безпечного освітнього середовища?
3. Які обов'язки працівників освіти у сфері безпеки визначені нормативними актами?
4. Які вимоги щодо охорони праці є обов'язковими для закладів освіти?
5. Які документи визначають сучасні підходи до здоров'язбереження в школі?

Лекція 3. Національна стратегія БЗОС у НУШ

План

1. Нормативно-правове підґрунтя створення національної стратегії БЗОС
2. Мета й цілі Національної стратегії
3. Принципи Національної стратегії БЗОС
4. Перелік знань і вмінь здобувачів освіти для забезпечення особистісної безпеки
5. Критерії й напрями створення БЗОС
6. Очікувані результати реалізації Національної стратегії

Ключові поняття та терміни теми: Національна стратегія; БЗОС; компетентнісний підхід; цілі стратегії; принципи БЗОС; здоров'язбережувальні технології; критерії безпечного середовища; результати реалізації стратегії; безпека учнів; культура здоров'я.

1. Нормативно-правове підґрунтя створення національної стратегії БЗОС

Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища (БЗОС) у новій українській школі (НУШ) схвалена Указом Президента України № 195/2020 від 25 травня 2020 року, розроблена на виконання Указу Президента України від 7 грудня 2019 року № 894 “Про невідкладні заходи щодо покращення здоров'я дітей” та конкретизує основні напрями реалізації розбудови безпечного і здорового освітнього середовища.

Електронний ресурс цього документа на сторінці сайту Президента України за лінком <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>.

Національна стратегія БЗОС розроблена відповідно до:

- ✓ Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, схваленої Указом Президента України від 25 червня 2013 року № 344;
- ✓ Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти “Нова українська школа” на період до 2029 року, схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 року № 988;

✓ Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 року № 1018;

✓ Національного плану заходів щодо неінфекційних захворювань для досягнення глобальних цілей сталого розвитку, затвердженого розпорядженням Кабінету Міністрів України від 26 липня 2018 року № 530;

✓ Резолюції Генеральної Асамблеї ООН від 25 вересня 2015 року № 70/1) і підтримана Україною відповідно до Указу Президента України від 30 вересня 2019 року № 722 “Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року”.

2. Мета й цілі Національної стратегії

Мета Національної стратегії БЗОС – формування безпечних, комфортних та здорових умов навчання в закладах освіти, освітнього середовища, яке забезпечує оволодіння учнями компетентностями, необхідними для життя, формування культури безпечної та здорової поведінки

Цілями Національної стратегії БЗОС є:

- здоров'язбережувальна складова освіти – зміст освіти та методики навчання формують в учнів компетентності, необхідні для здорового та безпечного життя;

- комплексність розвитку фізичної культури та посилення рухової активності – підвищити рівень фізичної активності учнів, широке залучення працівників закладів освіти, батьків та місцевих громад до культури фізичної активності;

- розбудова системи здорового харчування, формування культури харчування та правильних харчових звичок;

- удосконалення медичного обслуговування учнів та працівників закладів освіти;

- ефективне психологічне забезпечення освітнього процесу – створення в закладі освіти умов, які сприяють охороні психічного здоров'я учнів та педагогів, надання їм психологічної та соціально-педагогічної підтримки;

- підготовка працівників закладу освіти та їх здоров'я – працівники закладів освіти дотримуються принципів здорового та безпечного способу життя, сприяють формуванню відповідних компетентностей в учнів, вміють запобігати проявам насильства та булінгу (цькування);

- безпечність, доступність та інклюзивність освітнього середовища – у закладі освіти створені умови, що забезпечують належні та безпечні умови навчання, виховання, розвитку учнів, формування у них гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, створені умови фізичної та психологічної безпеки учнів, з урахуванням їх потреб та можливостей, ефективного залучення та включення до освітнього процесу всіх дітей, у тому числі з особливими освітніми потребами;

- міжсекторальна взаємодія та залучення соціальних інституцій – заклади охорони здоров'я, органи та установи у сферах молодіжної політики, спорту, соціального захисту, культури, правоохоронні органи співпрацюють у процесі створення та забезпечення функціонування здорового, безпечного, розвивального, інклюзивного освітнього середовища. за участю всіх учасників освітнього процесу формується та підтримується освітнє середовище, що відповідає їх потребам у розвитку, збереженні здоров'я та безпеці. батьки учнів, місцева громада, громадські організації та активісти зацікавлені у здоровому та безпечному способі життя дітей, активно долучаються до формування середовища, максимально сприятливого для всебічного розвитку та безпеки дітей.

3. Принципи Національної стратегії БЗОС

Національна стратегія ґрунтується на таких принципах (основних положеннях):

- пріоритету прав і свобод дитини, забезпечення прав на освіту, охорону здоров'я, безпечні умови навчання та праці;

- доступу учнів до навчання, виховання, розвитку в здоровому та безпечному освітньому середовищі без дискримінації за будь-якою ознакою;

- відповідальної взаємодії відповідно до компетенції всіх учасників освітнього процесу, державних органів та органів місцевого самоврядування, підприємств, установ та організацій, громадських об'єднань у забезпеченні належних і безпечних умов навчання, виховання, розвитку учнів, а також формування у них гігієнічних навичок та засад здорового способу життя;
- стимулювання особистої відповідальності людини за збереження та зміцнення здоров'я, забезпечення безпеки власної життєдіяльності та перетворення здорового та безпечного способу життя у повсякденну практику;
- міжсекторального співробітництва та координації, комплексного підходу до організації здорового та безпечного освітнього середовища;
- наукової доказовості підходів до розбудови безпечного та здорового середовища;
- усвідомлення важливості здорового способу життя та гармонійного розвитку, високої працездатності, духовної рівноваги, збереження та поліпшення власного здоров'я (підвищення імунітету, уникнення різних захворювань, підтримання нормальної ваги тіла тощо);
- моделей безпечної та ненасильницької міжособистісної взаємодії з однолітками та дорослими у різних сферах суспільного життя;
- знань і навичок здорового, раціонального та безпечного харчування, здійснення усвідомленого вибору на користь здорового харчування;
- усвідомлення цінності життя та здоров'я, власної відповідальності та спроможності зберегти та зміцнити здоров'я, підвищити якість свого життя.

4. Перелік знань і вмінь здобувачів освіти для забезпечення особистісної безпеки

Національна стратегія ґрунтується на тому, що учні повинні оволодіти знаннями, уміннями, навичками, способами мислення стосовно:

1. Створення і підтримки здорових та безпечних умов життя і діяльності людини як у повсякденному житті (у побуті, під час навчання та праці тощо), так і в умовах надзвичайних ситуацій;

2. Основ захисту здоров'я та життя людини від небезпек, оцінки існуючих ризиків середовища та управління ними на індивідуальному рівні;

3. Формування індивідуальних характеристик поведінки та звичок, що забезпечують необхідний рівень життєдіяльності (відповідно до потреб, інтересів тощо), достатній рівень фізичної активності та здорове довголіття.

5. Критерії й напрями створення БЗОС

Оцінка ефективності створення БЗОС є системою критеріїв щодо їх визначення й порівняння. Головними є те, що БЗОС є сукупністю умов у закладі освіти, що унеможливають заподіяння учасникам освітнього процесу:

- фізичної, майнової та/або моральної шкоди;
- недотримання вимог санітарних (сьогодні протиепідемічних), протипожежних та/або будівельних норм і правил, законодавства щодо кібербезпеки, захисту персональних даних, безпеки харчових продуктів та/або надання неякісних послуг з харчування, шляхом фізичного та/або психологічного насильства, експлуатації, дискримінації за будь-якою ознакою, приниження честі, гідності, ділової репутації (булінг (цькування), поширення неправдивих відомостей тощо), пропаганди та/або агітації, у тому числі з використанням кіберпростору;
- вживання на території закладу освіти алкогольних напоїв, тютюнових виробів, наркотичних засобів, психотропних речовин.

Тому формування БЗОС вимагає вирішення таких проблем (*напрями БЗОС*):

- ✓ пов'язаних із фізичним, психологічним насильством та булінгом (цькуванням);
- ✓ безвідповідальним використанням інтернету;
- ✓ недостатньою готовністю педагогічних працівників запобігати та протидіяти насильству та булінгу (цькуванню) серед учасників освітнього процесу;
- ✓ непопулярністю серед дітей та підлітків культури здорового харчування, малорухливим способом життя, належним рівнем їх медичного забезпечення;

✓ несистемним підходом до формування культури здорового та безпечного способу життя у суспільстві, недостатністю співпраці різних соціальних інституцій у подоланні зазначених проблем.

6. Очікувані результати реалізації Національної стратегії

Зрозуміло, що окрім процесу (технології) створення БЗОС в освітніх закладах важливим є питання, щодо можливих оптимальних результатів запровадження цієї концепції в умовах НУШ. До таких результатів відносять:

✓ у закладах освіти створено сучасне розвивальне, безпечне, комфортне та інклюзивне освітнє середовище, забезпечено впровадження заходів, спрямованих на формування гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, протидію насильству, соціально-психологічне навчання;

✓ навчання з метою збереження та зміцнення здоров'я, захисту від небезпек, підвищення рухової активності дітей є цікавим та ефективним;

✓ стандарти освіти містять соціальну та здоров'язбережувальну складові, навчальні та типові освітні програми, орієнтовані на реалізацію здоров'язбережувальних компонентів навчання;

✓ заклади освіти відповідають критеріям санітарного та епідеміологічного благополуччя, мають сучасну матеріально-технічну базу для організації навчання, у тому числі формування здоров'язбережувальних компетенцій та забезпечення фізичної активності учнів;

✓ організація харчування в закладах освіти здійснюється згідно із законодавством, усі учасники освітнього процесу мають доступ до здорової їжі та питної води;

✓ матеріально-технічне забезпечення їдалень (харчоблоків) закладів освіти є сучасним і спроможним забезпечити потреби в здоровому та збалансованому харчуванні учнів, педагогічних працівників, інших учасників освітнього процесу;

✓ педагогічні та медичні працівники закладів освіти запобігають, попереджують та протидіють будь-яким проявам насильства;

✓ підвищено рівень навчання учнів із навчального предмета “фізична культура”, а також залучення учнів до рухової активності під час занять з інших навчальних предметів і після занять;

✓ психологічна служба та соціально-педагогічний патронаж у системі освіти надають ефективні послуги учасникам освітнього процесу;

✓ оптимізовано діяльність медичної служби закладів освіти та підвищено якість її послуг;

✓ працівники закладів освіти, батьки, інші учасники освітнього процесу та зацікавлені особи беруть активну участь у формуванні звичок здорового способу життя, фізичної активності та безпечної поведінки дітей.

Питання для самоперевірки:

1. Які ключові нормативні документи є підґрунтям Національної стратегії Безпечного Освітнього Середовища (БОС)?
2. Яку мету та завдання визначає Національної стратегії БОС?
3. Які принципи покладено в основу формування БОС?
4. Які компетентності мають сформуватися у здобувачів освіти в межах Національної стратегії БОС?
5. Які очікувані результати впровадження БЗОС у школах?

Лекція 4. Кібербезпека та інформаційна безпека учасників освітнього процесу

План

1. Поняття про кібербезпеку та її складові
2. Інформаційна безпека та її основні напрями
3. Кіберхвороби та комп'ютерна залежність людини
4. Засоби забезпечення кібербезпеки та інформаційної безпеки учасників освітнього процесу

Ключові поняття та терміни теми: кібербезпека, кибергігієна, інформаційна безпека, комп'ютерна безпека, персональні дані, кіберхвороба, комп'ютерна залежність, кібернебезпеки (грумінг, діпфейк, жертводорікання, інтернет-шахрайство, кетфішинг, кібербулінг, кіберхарасмент, кіберсталкінг, навіювання, наклеп, насильство заради розваги, онлайн-відчуження (остракцизм), порнопомста, публічне розголошення особистої інформації, секстинг, секс-шантаж, спуфінг, тролінг, фейкінг, фешінг, флеймінг.

1. Поняття про кібербезпеку та її складові

Кібербезпека – інформаційна безпека в умовах використання комп'ютерних систем та/або телекомунікаційних мереж (*коротке визначення*).

Розгорнуте визначення: ***кібербезпека*** – це такий стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства і держави в умовах використання комп'ютерних систем та/або телекомунікаційних мереж, за якого мінімізується завдання їм шкоди через: неповноту, невчасність та невірогідність інформації, що використовується; негативний інформаційний вплив; негативні наслідки функціонування інформаційних технологій; несанкціоноване поширення, використання і порушення цілісності, конфіденційності та доступності інформації.

Кібербезпека – це процес застосування заходів безпеки з метою забезпечення конфіденційності, цілісності та доступності даних.

Кібербезпека забезпечує захист ресурсів (інформація, комп'ютери, сервери, підприємства, приватні особи).

Кібербезпека покликана захистити дані на етапі їх обміну та збереження.

До таких **заходів безпеки** входять:

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1. контроль доступу; | 5. тестування; |
| 2. навчання; | 6. управління; |
| 3. аудит; | 7. безпека авторизації. |
| 4. оцінка ризиків; | |

Кібербезпека включає в себе захист інформації, але не обмежується лише нею. Це захист від вірусів, хакерських атак, підробки даних, які можуть не тільки видалити/вкрасти дані, але і вплинути на роботу і продуктивність співробітників, використовувати інформацію проти людини або структури, а також зупинити виробництво. Кібербезпека сьогодні відповідає за три чинники: системи, процеси, люди.

Потреба в особистій кібербезпеці (КБ) буде все зростати, тому що чим далі, тим більше ми “зростаємось” з нашими гаджетами. КБ відповідає за захист конфіденційної інформації та взаємодію з нею при користуванні будь-яким пристроєм. Наприклад, щоб до тебе не проник вірус через розумний холодильник або кавоварку.

29 серпня 2019 року на Всесвітній конференції по штучному інтелекту в Шанхаї Джек Ма і Ілон Маск обговорювали все що хвилює людство в останні роки: “Ми ВЖЕ кіборги. Люди настільки інтегровані з телефоном і комп'ютером, що навіть не усвідомлюють цього. Коли ми забуваємо де мобільний, то здається, ніби втратили частину тіла”. І так воно і є. Ми вже повністю пов'язані з нашими телефонами, без яких ми нікуди не можемо вийти і не мислимо життя без них. Наш телефон – це їжа, переміщення, карти, погода, сон, стан здоров'я, і – цей список можна доповнювати ще безліччю можливостей, з якими ми живемо день у день.

Кібергігієна – це термін, який використовується для захисних процедур вашої особистої та фінансової інформації під час використання комп'ютера чи

мобільного пристрою. Подібно до того, як хороша гігієна зубів стосується регулярного використання зубної нитки та чищення зубів ниткою для здоров'я порожнини рота, хороша кібергігієна означає дотримання розумних щоденних практик щодо здоров'я та безпеки вашої інформації в інтернеті.

Вона включає, але не обмежується цим, регулярне оновлення програмного забезпечення браузера, встановлення та підтримку програмного забезпечення для захисту, вибір надійних паролів, ніколи не ділитися паролями, а також уникає загальнодоступного Wi-Fi для онлайн-банкінгу та інших фінансових операцій. Ідея полягає в тому, щоб заблокувати шахраїв і злодіїв.

2. Інформаційна безпека та її основні напрями

Інформаційна безпека – це стан захищеності інформаційного середовища суспільства, який забезпечує його формування, використання і розвиток в інтересах громадян, організацій, держави.

Під ***інформаційним середовищем*** розуміють сферу діяльності суб'єктів, пов'язану зі створенням, перетворенням і споживанням інформації.

Інформаційне середовище умовно поділяється на *три основні предметні частини*:

1. Створення і розповсюдження вихідної та похідної інформації;
2. Формування інформаційних ресурсів, підготовки інформаційних продуктів, надання інформаційних послуг;
3. Споживання інформації;

Та **дві забезпечувальні предметні частини**:

4. Створення і застосування інформаційних систем, інформаційних технологій і засобів їхнього забезпечення;
5. Створення і застосування засобів і механізмів інформаційної безпеки.

Більш розгорнуте формулювання ***інформаційної безпеки*** – це стан захищеності потреб в інформації особистості, суспільства і держави, при якому забезпечується їхнє існування і прогресивний розвиток незалежно від наявності внутрішніх і зовнішніх інформаційних загроз.

Інформаційна безпека – стан захищеності потреб особи, суспільства та держави в інформації незалежно від внутрішніх і зовнішніх загроз.

Щодо *національних інтересів* **інформаційна безпека** означає такий стан захищеності інформаційних ресурсів особи, суспільства й держави, який забезпечує реалізацію та прогресивний розвиток життєво важливих для них інтересів.

Щодо можливих **негативних впливів різних видів інформаційної безпеки** – це захищеність інформації та підтримуючої інфраструктури від випадкових чи навмисних природних або штучних впливів, які можуть заподіяти шкоду їхнім власникам або користувачам.

Інформаційна безпека також означає рівень захищеності інформаційного середовища суспільства, який забезпечує його формування, використання та розвиток в інтересах громадян, організацій, держави і нейтралізації негативних наслідків інформатизації суспільства.

Основним актом, який регулює правила поведінки з персональними даними є закон України “Про захист персональних даних”, згідно зі ст. 2 якого: **“Персональні дані** – це відомості чи сукупність відомостей про фізичну особу, яка ідентифікована або може бути конкретно ідентифікована”.

До основних кібернебезпек відносять:

- | | | |
|-----------------------|-----------------------------|---------------|
| ✓ Грумінг | ✓ Наклеп | ✓ Секс-шантаж |
| ✓ Діпфейк | ✓ Насильство заради розваги | ✓ Спуфінг |
| ✓ Жертводорікання | ✓ Онлайн-відчуження | ✓ Тролінг |
| ✓ Інтернет-шахрайство | ✓ Порнопомста | ✓ Фейкінг |
| ✓ Кетфішинг | ✓ Публічне розголошення | ✓ Фешінг |
| ✓ Кібербулінг | ✓ Особистої інформації | ✓ Флеймінг |
| ✓ Кіберхарасмент | | |
| ✓ Кіберсталкінг | | |
| ✓ Навіювання | ✓ Секстинг | |

3. Кіберхвороби та комп'ютерна залежність людини

Існує два базових визначення розладів, пов'язаних із роботою на комп'ютерах. Першим увів в обіг визначення цього явища Ейван Голдберг.

Поняття ***інтернет-залежності*** він репрезентував як *розлад поведінки, що виникає в результаті використання Інтернету й комп'ютера.*

Пізніше інші психологи розширили поняття інтернет-залежності, додавши, що вона включає будь-який вид діяльності в мережі інтернет.

Тобто ***інтернет-залежність*** – це нав'язливе чи компульсивне бажання ввійти в мережу, перебуваючи в off-line, і неможливість вийти з інтернету, перебуваючи on-line. Синонімами котрих є низка понять, серед яких психологи виділяють такі, як *інтернет-адикція, віртуальна адикція та нетаголізм.*

Психологи виділяють 5 типів кіберзалежності:

- 1) нав'язливий серфінг (подорож мережею в пошуках інформації);
- 2) пристрасть до біржових онлайн-торгів і азартних ігор;
- 3) віртуальні знайомства;
- 4) кіберсекс;
- 5) комп'ютерні ігри.

Стадії розвитку психологічної залежності

Психологи виділяють 4 стадії розвитку психологічної залежності від комп'ютерних ігор.

1) ***стадія легкої захопленості*** – після того, як людина декілька разів зіграла в рольову гру, вона починає “відчувати насолоду”. Гравець відчуває задоволення від гри, отримуючи позитивні емоції. Особливість цієї стадії полягає в тому, що гра має ситуативний характер, потреби в грі ще не виникає та, власне, гра не є значущою цінністю для людини.

2) ***стадія захопленості*** – на цій стадії виникає потреба в комп'ютерній грі. Прагнення до гри при цьому є мотивацією. Гра в цьому випадку має вже системний характер.

3) ***стадія залежності*** – на цій стадії гра переміщується на нижній рівень піраміди потреб і стає такою ж необхідною для гравця, як потреба в їжі чи в сні.

Залежність може формуватися у 2-х формах: 1) соціалізованої та 2) індивідуалізованої потреби в грі. Утворюються групи гравців в on-line або з'являється потреба грати самотійно. На цьому етапі гра є своєрідним наркотиком, до якого необхідно постійно повертатися. Якщо впродовж певного проміжку часу гравці “не приймають дозу”, вони відчують психологічний дискомфорт.

4) *стадія прихильності* – на цій стадії відбувається згасання ігрової залежності людини, зі зрушеннями психологічного стану в бік норми. Людина тримає дистанцію з комп'ютером, проте повністю подолати психологічну прихильність до ігор їй не завжди вдається. Ця стадія може тривати довше, ніж інші. Людина може пройти всі стадії розвитку комп'ютерної залежності.

Психологічні симптоми:

- ✓ Людині важко самотійно відірватися від роботи чи гри на комп'ютері;
- ✓ Якщо хтось або щось відволікає людину від комп'ютера – вона відчуває сильне роздратування;
- ✓ Нездатність спланувати завершення сеансу роботи чи гри (ще трішки, ще зо п'ять хвилин...);
- ✓ Проведений за комп'ютером час змушує користувача персонального комп'ютера відкладати чи ігнорувати домашні справи, роботу, навчання, зустрічі, домовленості;
- ✓ Постійні пошуки грошей на придбання ігор, обладнання, оплати за інтернет;
- ✓ Завжди знаходяться пояснення та виправдання власної пристрасті;
- ✓ Дитина обманює дорослих, імітуючи “бурхливу діяльність”;
- ✓ Відчуття емоційного піднесення, ейфорії під час роботи на комп'ютері;
- ✓ Справи поза комп'ютером викликають пригнічений стан (абстиненцію);
- ✓ Зазвичай за першої-ліпшої нагоди обговорюється комп'ютерна тематика.

4. Засоби забезпечення кібербезпеки та інформаційної безпеки учасників освітнього процесу

Рівні формування режиму інформаційної безпеки в Україні:

- ✓ законодавчий (закони, нормативні акти, стандарти тощо),
- ✓ адміністративний (для спільного характеру, що впроваджується керівництвом організації),
- ✓ процедурний (конкретні заходи безпеки, що мають справу з людьми),
- ✓ програмно-технічний (конкретні технічні заходи).

Дуже корисним буде перегляд для здобувачів вищої освіти та батьків, як учасників освітнього процесу, перегляд серіалу “Безпека дітей в інтернеті” (лінк на серіал <https://osvita.diia.gov.ua/courses/serial-dlya-batkiv-onlayn-bezpeka-ditey>).

Окрім змістової небезпеки, існують й технічні, які зараз ознайомлюють у школі. Окрім наведених нижче основних 10 порад (правила безпечної поведінки в Інтернеті), які не дозволять підхопити вірус в Інтернеті, потрібно не забувати про власне критичне мислення, захист і нерозповсюдження власних персональних даних та кібергігієну.

1. Обережність із завантаженнями означає:

Уникайте фальшивих кнопок “Download” та рекламних банерів.

Завантажуйте файли лише з офіційних сайтів і перевіряйте коментарі/відгуки.

2. Використання сучасного браузера вимагає:

Завжди оновлюйте браузери (Chrome, Firefox, Edge, Safari).

Перевіряйте, щоб сайт використовував *HTTPS* та мав дійсний сертифікат.

3. Не спілкуйтеся з телефонними шахраями означає:

Ніколи не повідомляйте банківські або особисті дані по телефону.

Якщо дзвінок виглядає підозрілим – одразу завершуйте розмову.

4. Ігнорування підозрілих спливаючих повідомлень вимагає від вас:

Не натискайте на “антивірусні попередження” з браузера чи невідомих програм.

Якщо ви бачите “антивірус”, який ви не встановлювали – це ознака зараження.

5. *Уникайте публічних торрент-сайтів* тому, що

Вони є джерелом вірусів, троянів і програм-вимагачів.

Для легальних потреб використовуйте лише офіційні ресурси чи ліцензійні сервіси.

6. *Обережність із мультимедійними файлами* вимагає:

Якщо відео чи аудіо вимагає “новий кодек” – не встановлюйте його.

Це часто пастка для завантаження шкідливого ПЗ.

7. *Не відкривати вкладення від невідомих адресатів* означає:

Листи з підозрілими файлами, навіть від знайомих – можливість зараження.

Завжди перевіряйте відправника та тему.

8. *Завантаження програм лише з офіційних джерел* вимагає:

Використовуйте офіційні сайти або магазини додатків.

Не довіряйте “зламаним” чи “безкоштовним” копіям програм.

9. *Не користуйтеся обліковим записом адміністратора для повсякденних завдань*, тобто

Створіть окремий обліковий запис із обмеженими правами для навчання й роботи.

Це зменшує ризик зараження системи.

10. *Перевірка нових файлів та пристроїв* зобов’язує:

Скануйте флешки, зовнішні диски та файли антивірусом.

Вимикайте автозапуск у Windows та мобільних пристроях.

Приклад для здобувачів освіти – “10 золотих правил безпеки в Інтернеті для учнів”:

1. Нікому без дозволу батьків не давати особисту інформацію: домашню адресу, номер домашнього телефону, робочу адресу батьків, їхній номер телефону, назву й адресу школи.

2. Якщо знайдете якусь інформацію, що турбує вас, негайно сповістіть про це батьків.

3. Ніколи не погоджуватися на зустріч з людиною, з якою ви познайомилися в Інтернеті. Якщо все ж таки це необхідно, то спочатку потрібно спитати дозволу батьків, а зустріч повинна відбутися в громадському місці й у присутності батьків.

4. Не посилати свої фотографії чи іншу інформацію без дозволу батьків.

5. Не відповідати на невиховані і грубі листи. Якщо одержите такі листи не з вашої вини, то сповістіть про це батьків, нехай вони зв'яжуться з компанією, що надає послуги Інтернет.

6. Розробити з батьками правила користування Інтернетом. Особливо домовитися з ними про прийнятний час роботи в Інтернеті і сайти, до яких ви збираєтесь заходити.

7. Не заходити на аморальні сайти і не порушувати без згоди батьків ці правила.

8. Не давати нікому крім батьків свої паролі, навіть найближчим друзям.

9. Не робити протизаконних вчинків і речей в Інтернеті.

10. Не шкодити і не заважати іншим користувачам.

Питання для самоперевірки:

1. Дайте визначення кібербезпеки та назвіть її ключові складові.

2. Що входить до поняття «інформаційна безпека учасників освітнього процесу»?

3. Чим відрізняється кібербулінг від кіберсталкінгу?

4. Які сучасні кіберзагрози є найбільш поширеними серед здобувачів освіти?

5. Які правила безпечної поведінки в інтернеті?

6. Як впливають кіберхвороби та комп'ютерна залежність на психічне здоров'я учнів?

Лекція 5-6. Ергономіка освітнього процесу

План

1. Поняття про ергатичну систему
2. Сутність педагогічної ергономіки та ергономічного підходу в організації навчального процесу
3. Поняття про працездатність, утому, перевтому, їх профілактика в навчальній діяльності
4. Режим робочого дня
5. Антропометричні характеристики людини
6. Шкільна ергономіка

Ключові поняття та терміни теми: система, ергономіка, ергатична система, рефлекс, реакція, елементи системи, зв'язки системи, педагогічна ергономіка, втома, перевтома, хронічна втома, працездатність, професійне вигорання, педагогічне вигорання, режим роботи, антропометрія, положення тіла, поза.

1. Поняття про ергатичну систему

Система (від. грец. “ціле”, “сполучення”)– це сукупність елементів, пов'язаних певним чином і підпорядкованістю між собою. Коротко: елементи із зв'язками.

Елемент системи – це умовно неподільна для даної системи складова (одиниця).

Зв'язок – це відношення між елементами, що показує їх взаємний вплив і взаємну обумовленість.

Ергатична (від. грецького “ерг” - “справа”, “робота”) – пов'язана з трудовою або професійною діяльністю людини.

Ергатична система (ergo-system – Ergosystem, ergatisches System) – розглядають у вузькому й широкому сенсі.

Вікіпедія: **ергатична систéма** – система, складовим елементом якої є людина-оператор (або кілька людей-операторів).

Гірничий енциклопедичний словник: **Ергатична система** – це система, складовим елементом якої є людина-оператор (або кілька людей-операторів).

У загальному випадку **Ергатична система** – це складні ієрархічні системи керування, в яких людина може брати участь на будь-якому рівні (В.П. Пошивалов, Ю. Ф. Данієв)

Психологія праці розглядає ергатичну систему таким чином: *“Якщо є праця, то повинна бути і взаємодія людини з деякою об’єктивною реальністю. Інакше кажучи, виникає деяка система “суб’єкт – об’єкт” або детальніша система “суб’єкт праці – людина (трудовий колектив) – предмет праці – засоби праці – виробниче середовище”, або “людина – техніка – середовище” тощо. Таку систему називають ергатичною”.*

В ДБН і ДСТУ визначають ергатичну систему як *“Сукупність взаємопов’язаних і взаємозумовлених біологічних та технічних систем або об’єктів, що функціонують як єдине ціле, або система “Людина – Технічне середовище”, в якій людина є керівною функціональною складовою”.*

Ергатична Система – це сукупність трьох взаємопов’язаних і взаємообумовлених елементів “людина”, “технічне середовище” і “навколишнє середовище”, в якій людина виступає керівною функціональною складовою у процесі трудової (професійної) діяльності (рис. 2).

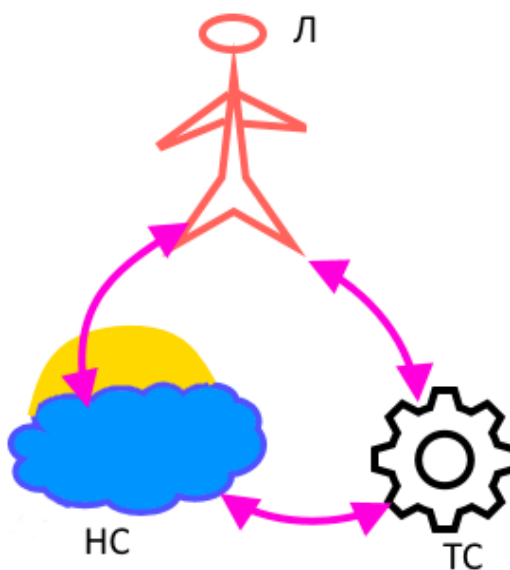


Рис. 2. До поняття “ергатична система”

В умовах сучасного техногенного середовища людина стала елементом складних ергатичних систем, які отримали назву “людина – машина”, “людина – життєве середовище”, “людина - людина” та інші.

В історичному аспекті розвитку трудової діяльності можна виділити три основні стадії праці: ручна, механізована та автоматизована.

Функції людини в ергатичних системах ускладнені тим, що основне навантаження лягає не на її мускульні зусилля, а на психологічні процеси сприймання інформації, запам'ятовування та мислення. Основним процесом вищої нервової діяльності, що забезпечує правильну реакцію та рівновагу організму в ергатичних системах є рефлекс (з лат. – відображення).

Рефлекс – це реакція організму, чи органу на дію подразника зовнішнього та внутрішнього середовища за участю центральної нервової системи (спинного та головного мозку). Рефлекси поділяються на безумовні, умовні та орієнтовні.

Для забезпечення безпеки життєдіяльності в ергатичних системах потрібно щоб були узгоджені характеристики конструкцій машин та обладнання технічних систем з характеристиками людини та елементами середовища. Тому при проектуванні цих систем необхідно враховувати можливості людини, її органи відчуття, інтелектуальну та моторну діяльність, особливості психіки в цілому, щоб оптимізувати взаємодію людини з складною технікою та середовищем. Якщо немає такого узгодження то це веде до зниження працездатності, травмування, аварій, пожеж та інших негативних наслідків

2. Сутність педагогічної ергономіки та ергономічного підходу в організації навчального процесу

Ергономіка (грец. *ergon* – робота, діяльність і *nomos* – закон природи, правило, принцип) – наука, яка комплексно вивчає виробничу діяльність людини з метою її оптимізації.

Об'єктом вивчення ергономіки є трудова діяльність людини, а предметом досліджень - системи “людина - знаряддя праці - предмети праці - виробниче середовище”.

Мета цієї науки полягає у вивченні властивостей та можливостей людини у процесі трудової діяльності у певному трудовому середовищі для створення таких умов, методів і форм праці, які сприяли б продуктивній, прогнозованій, безпечній для здоров'я людини праці та забезпечували всебічний розвиток особистості. Для цього необхідне всебічне врахування людських факторів за модернізації діючих та створення нових техніки, технології, належних умов діяльності. Тому сучасну ергономіку поділяють на три розділи: мікроергономіку, мідіергономіку та макроергономіку.

Мікроергономіка вивчає та проектує системи “людина - машина”, наприклад інтерфейси програмних продуктів.

Мідіергономіка зосереджена на вивченні і проектуванні систем “людина - колектив”, “колектив - організація”, “колектив - машина”, “людина - соціальне середовище”, дослідженні виробничих взаємодій на робочих місцях і виробничих завдань. Вона також покликана розробляти структуру організації та приміщень, укладати розклади робіт; правила гігієни та безпеки праці.

Макроергономіка досліджує та проектує цілісні робочі системи загалом, зважаючи на всі зовнішні та внутрішні чинники: технічні, соціальні, організаційні. Метою макроергономіки є гармонійна, узгоджена, надійна робота всієї системи і всіх її компонентів.

Основним принципом ергономіки є принцип системності, який полягає у визначенні сукупності всіх компонентів трудової діяльності як цілісної системи.

Ергономіка розвивається на основі таких специфічних принципів:

1) *раціональної організації* діяльності людей у людино-машинних системах управління та оброблення інформації;

2) *доцільності* – який передбачає правильний розподіл функцій між людиною і технічним засобом;

3) *надійності*, що забезпечує поліпшення функціонування системи шляхом підвищення точності та оперативності виробничих дій людини;

4) *оптимізації*, що полягає в інформаційному забезпеченні та прийнятті адекватного рішення в системах управління;

5) *цілісності*, який передбачає, що виробничу систему вивчають як єдине функціональне ціле.

Для повної характеристики ергономіки необхідно визначити ергономічні показники трудового (виробничого або освітнього) процесу, які гарантують ефективність, безпеку та комфортність праці (навчання):

- антропометричні та біомеханічні (відповідність знарядь праці розмірам, формі тіла, силі робочих рухів);
- фізіологічні та психофізіологічні (відповідність трудових процесів швидкісним, енергетичним, зоровим і слуховим можливостям);
- психологічні (відповідність трудових процесів закріпленням і сформованим навичкам, можливостям сприйняття, пам'яті та мислення, вольові якості);
- гігієнічні (температура, фізико-хімічний склад повітря, освітлення, шуми та інші завади);
- естетичні (реалізуються в художньо-структурних оформленнях робочих місць, знарядь праці та виробничих середовищ).

Натепер ергономіка поступово охоплює все більше галузей і перестає бути строго пов'язаною з виробничою діяльністю. У 2007 р. Міжнародна ергономічна асоціація (*The International Ergonomics Association*) визначила **ергономіку** як *сферу використання наукових знань про людину у проектуванні предметів, систем та навколишнього середовища*.

У педагогіки та ергономіці є спільні цілі – підвищення ефективності освітньої діяльності, збереження здоров'я (безпека), розвиток особистості (комфортність, задоволеність змістом, формами, результатами діяльності).

Розглянемо основні визначення цього поняття.

Педагогічна Ергономіка (Н. Карапузова, Є. Починок, В. Помогайбо) – галузь педагогічної науки, яка вивчає проблеми гармонізації суб'єкт-суб'єктних відносин учасників педагогічної взаємодії шляхом оптимізації психофізіологічних процесів, дидактичних засобів, матеріальних умов шкільної праці, гігієнічних, здоров'язберігальних та естетичних чинників освітнього середовища.

Педагогічна ергономіка на основі всебічного комплексного аналізу основних чинників взаємодії в системі “учитель - учень - засоби навчання - навчальне середовище” (з позицій медичних, біологічних, педагогічних, психологічних наук) формує сукупність науково обґрунтованих вимог до навчальної діяльності учнів та педагогічної діяльності вчителів.

С. Скидан під **педагогічною ергономікою** розуміє напрям в сучасній педагогіці, який займається комплексним вивченням і проектуванням педагогічної діяльності викладача і навчальної діяльності учня в системі “викладач-учень-навчальне середовище” з метою забезпечення її ефективності.

Викладач і учень розглядаються як носії діяльності, а навчальне середовище має інтегральну функцію.

Т. Сміт визначає **педагогічну ергономіку** як галузь ергономічної науки, що являє собою взаємодію навчально-виховної роботи і дизайну освітніх установ.

Науковець зазначає, що ергономіка являє собою взаємозалежність навчально-виховної роботи і освітнього дизайну. Передумовою педагогічної ергономіки є те, що успішність учня в значній мірі залежить від дизайну шкільних приміщень. Ергономічний дизайн підвищує якість освіти учнів. Він створює умови, за яких праця виконується з найменшими затратами і більшою результативністю.

Фактично педагогічна ергономіка досліджує функціональні можливості учасників навчально-виховного процесу з метою створення для них оптимальних умов діяльності, тобто умов, які роблять її раціональною і високопродуктивною, в той же час зберігаючи працездатність і здоров'я педагогів та учнів.

Основним завданням педагогічної ергономіки можна визначити вивчення можливостей людини в процесі навчально-виховної діяльності в певному середовищі для створення таких умов, методів та форм навчання і виховання, які сприяють продуктивному, безпечному для здоров'я навчанню й, разом із тим, всебічному розвитку особистості.

Комплексні критерії оптимальності в педагогічній ергономіці враховують її сутність, відображають ступінь ефективності системи (точність, надійність,

продуктивність) і відповідність психофізіології людини (безпечність для здоров'я вчителя та учня, рівень напруженості й втомлюваності, емоційний вплив на процес діяльності вчителя та учня).

Т. Сміт, С. Легг, К. Джоб вважають, що педагогічна ергономіка включає наступні елементи:

Шкільне обладнання (парти, стільці, комп'ютери, підручники, шкільні портфелі, учнівська форма, обладнання, що використовується у спортивному залі та ігрових майданчиках);

Вид роботи (учіння, викладання, дозвілля);

Простір (розстановка стільців, парт, облаштування робочого місця);

Шкільні об'єкти (класні кімнати, лабораторії, бібліотека, коридор, ігрові майданчики, фізичні фактори такі як системи опалювання, кондиціонування, освітлення, шум, інтер'єр приміщень, доступ до інтернету);

Шкільну організацію (навчальні плани, навчальні предмети, методи і техніки навчання, розклад, тривалість шкільного дня та уроків, перерви, фізичні вправи, підвідомчі структури (I ступень – початкова школа, II ступінь - основна школа, III ступінь - старша школа), органи управління школою, шкільні правила та права, особиста безпека учителів і учнів, шкільна національна політика, освітні пріоритети, інтернаціоналізація і глобалізація);

Організацію уроку (міра залучення учнів до визначення теми і завдань уроку, вдалість мотивації навчальної діяльності, виникнення в учнів бажання здобувати нові знання, уміння, міра участі учнів в організації уроку: взаємонавчання, взаємодопомога у підсистемах “учитель-клас”, “учитель-учень”, “учень-учень”, “учень-клас”; зміна видів діяльності учнів на кожному етапі уроку та їх доцільність; раціональний розподіл часу на основні етапи уроку; організація рефлексії учнів стосовно сприйнятого і зробленого на уроці);

Особистісний фактор (особистісні риси, здібності, звички, специфічні способи поведінки);

Фактор сім'ї та громади (соціальний статус сім'ї, батьківський контроль, участь в громадських організаціях).

3. Поняття про працездатність, утому, перевтому, їх профілактика в навчальній діяльності

Основним методичним підходом при оцінці працездатності людини є використання прямих і непрямих показників. До прямих показників працездатності відносять результат й процес трудової діяльності: продуктивність праці, точність і швидкість її виконання, помилки й безпека у роботі. Як непрямі показники використовується динаміка показників функціонального стану організму, тобто ступінь відхилення їх при роботі від вихідного значення чи від фізіологічної норми.

Найбільш повне й адекватне уявлення про працездатність можна отримати при вивченні як виробничих характеристик робочої діяльності, так і рівня функціональних змін різних органів і систем, найбільш завантажених при досліджуваному різновиді праці.

Дослідження працездатності починається з характеристики всього комплексу факторів, специфічних для тієї чи іншої професії, їх якісної оцінки, що дає змогу визначити фізіологічні зміни і прогнозувати можливий вплив праці на організм людини.

Фізіологія праці сьогодні не має універсальної методики професіографії, з допомогою якої можна було б характеризувати будь-який різновид праці. У більшості досліджень є описова характеристика деяких різновидів праці, яка дає уявлення про якісні особливості специфіки режиму, гігієнічні умови, навантаження на центральну нервову систему, фізичний компонент тощо. Однак і така далеко не повна професіографічна оцінка дає змогу помітити різницю в ступені впливу на організм людини комплексу факторів, які характеризують умови праці, тобто ступінь важкості і напруженості праці, параметри виробничого середовища.

Ефективність праці людини значною мірою визначається функціональним станом організму. Зі зміною функцій виконавчих систем змінюється рівень активності серцево-судинної і дихальної системи, які забезпечують роботу перших.

Вивчення працездатності за функціональним станом працюючого пов'язане з розв'язанням низки завдань, які впливають зі специфіки виробничого процесу. Насамперед необхідно визначити, які функції і на яких етапах роботи беруть на себе основне навантаження. Це визначає вибір фізіологічних показників. У кожному конкретному випадку він здійснюється з урахуванням оцінки стану спочатку тих систем організму, які найбільш важливі для забезпечення конкретної професійної діяльності.

Динаміка працездатності і розвиток втоми при фізичній і розумовій праці принципово не різняться. Однак при втомі, пов'язаній з розумовою діяльністю, найбільш виражені функціональні зміни спостерігаються в центральній нервовій системі. Тому для оцінки функціонального стану людини, зайнятої переважно розумовою працею, можуть бути використані дані, які характеризують швидкість рухових реакцій, поверхневу чутливість шкіри, пороги слухової і вібраційної чутливості, точність координації рухів, показники функціонального стану зорового аналізатора, психофізіологічні показники (коректурні проби, тести на увагу, пам'ять), а також показники функціонального стану кровообігу, дихання, нервових реакцій тощо.

Втома – це стійке зниження працездатності людини через виснаження організму й нервової системи в період інтенсивної та тривалої праці.

Перевтома – це сукупність стійких несприятливих для здоров'я людини функціональних порушень в організмі, які виникають унаслідок накопичення втоми.

Ознаки втоми:

- ✓ відчуття знесилення, коли людина відчуває, що не в змозі належним чином продовжувати роботу;
- ✓ послаблення і відволікання уваги, зниження здатності концентрувати увагу;
- ✓ погіршення запам'ятовування інформації;
- ✓ сповільнення процесів мислення, втрата глибини і критичності мислення;
- ✓ зниження інтересу до роботи;

- ✓ підвищена дратівливість;
- ✓ сонливість;
- ✓ негативні реакції з боку серцево-судинної системи: підвищення рівня артеріального тиску та частоти пульсу.

Основні причини втоми:

1. Психологічні;
2. Фізіологічні;
3. Пов'язані зі способом життєдіяльності;
4. Медичні.

До психологічних належать:

- ✓ Монотонність праці;
- ✓ Несприятливий соціально-психологічний клімат у колективі;
- ✓ Висока інтенсивність, тривалість і напруженість праці через підвищений виробничий ризик і небезпеку;
- ✓ Стреси, депресивні та тривожні стани.

До фізіологічних належать:

- ✓ Стани, пов'язані з неякісним повітрям, наприклад, через надмірну загазованість;
- ✓ Надмірна або недостатня маса тіла;
- ✓ Період вагітності, особливо I триместр;
- ✓ Період менопаузи;
- ✓ Проходження променевої або хіміотерапії під час лікування онкологічного захворювання;
- ✓ Знижена витривалість організму та здатність до адаптації після перенесених захворювань, таких як розлади з боку травної системи або вірусних інфекцій.

До причин втоми, які пов'язують із неправильним способом життя, належать:

- ✓ Нераціональний режим праці та відпочинку;
- ✓ Надмірне вживання алкоголю;

- ✓ Недостатня фізична активність;
- ✓ Надмірне захоплення кавою;
- ✓ Нерегулярний прийом їжі або переважно шкідливої їжі;
- ✓ Скорочення тривалості сну та перегляд перед сном негативного емоційного контенту тощо.

Медичні – симптом багатьох захворювань, таких як цукровий діабет, серцево-судинні хвороби, артрит, анемія, захворювання щитоподібної залози, апное або ж синдром хронічної втоми тощо.

У навчальному процесі освітніх закладів найважливішими є зовнішні ознаки втоми (таблиця 1 за Н. Карапузової).

Таблиця 1.

Зовнішні ознаки втоми при розумовій діяльності

Ознаки	Втома незначна	Втома значна	Втома гостра
<i>Увага</i>	Поодинокі відволікання	Увага нетривка, часті відволікання	Увага ослаблена, реакції на нові подразники (нові словесні вказівки) відсутні
<i>Поза</i>	Поза непостійна, потягування ніг і випрямлення тулуба	Часта зміна пози, повороти голови в різні боки, підтримання голови руками	Прагнення покласти голову на стіл, відхилитись на спинку стільця, випрямитися,
<i>Рухи</i>	Точні	Невпевнені, повільні	Метушливі рухи рук і пальців (погіршення почерку)
<i>Інтерес</i>	Жвавий інтерес, ставлення запитань	Слабкий інтерес, відсутність запитань	Повна відсутність інтересу, апатія

Для запобігання зниженню працездатності учнів на уроці використовують такі *способи профілактики втоми*:

- оптимізація умов проведення уроку шляхом забезпечення сприятливого мікроклімату, освітленості, раціональних робочих поз, чергування діяльності та відпочинку;
- переважне використання першої сигнальної системи, а також методу перемикання аналізаторів, особливо на початку вивчення нової теми;

- проведення фізкультурних пауз (у початкових класах - на кожному уроці, у старших - на четвертому та п'ятому уроках);
- відповідність навчальних і наочних засобів та методів їх використання ергономічним вимогам;
- урахування вікових можливостей учнів при визначенні ступеня складності певних елементів навчального навантаження;
- скорочення тривалості уроку в першому класі до 35 хв.;
- формування позитивної мотивації та сприятливого емоційного клімату в класі.

“Професійне вигорання” педагога – це синдром фізичного та емоційного виснаження, який включає як розвиток негативної самооцінки й негативного ставлення до роботи, так і втрату розуміння та співчуття по відношенню до учнів.

До основних професійних стресорів педагогічної діяльності спеціалісти відносять: надмірно інтенсивне спілкування; високий ступінь відповідальності за інших людей; інформаційні перевантаження; екстремальні ситуації, які потребують негайного реагування.

Професійне нездоров'я вчителя залежить від багатьох факторів, на які він, на жаль, не здатен вплинути. До таких факторів відноситься феномен емоційного вигорання як результат невідповідності між особистістю та роботою, синдром фізичного й емоційного виснаження, який бере початок зі стресу міжособистісної взаємодії і включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння та співчуття.

Емоційне вигорання – це синдром, що розвивається на основі неперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження.

Синдром вигорання включає в себе три основні складові: емоційну виснаженість; деперсоналізацію (цинізм); редукцію професійних досягнень.

Під емоційною виснаженістю розуміється відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою.

Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до роботи та до її об'єктів. Зокрема, в соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне відношення до людей, з якими працюють.

Редукція професійних досягнень – виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неспішності в ній.

Існує три стадії емоційного вигорання:

Перша стадія. Всі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі через турботу про себе, наприклад, шляхом організації частіших перерв у роботі. Починається забування якихось робочих моментів (наприклад, невнесення потрібного запису в документацію). Зазвичай на ці першочергові симптоми мало хто звертає увагу. В залежності від характеру діяльності, сили нервово-психологічних навантажень і особистісних характеристик спеціаліста, перша стадія може тривати три-п'ять років.

Друга стадія. Спостерігається зниження інтересу до роботи, потреби в спілкуванні (в тому числі, і з близькими): “не хочеться бачити” тих, з ким спеціаліст працює, “в четвер відчуття, що вже п'ятниця”, “тиждень триває нескінченно”, прогресування апатії до кінця тижня, поява стійких соматичних симптомів (немає сил, енергії, особливо, в кінці тижня, головні болі по вечорах, “мертвий сон, без сновидінь”, збільшення кількості простудних захворювань, підвищена дратівливість, людина “заводиться”, як кажуть, з півоберта, хоча раніше подібного вона за собою не помічала. Симптоми проявляються регулярніше, мають затяжний характер і важко піддаються корекції. Людина може почувати себе виснаженою після гарного сну і навіть після вихідних. Тривалість даної стадії, в середньому, від п'яти до п'ятнадцяти років.

Третя стадія. Ознаки і симптоми третьої стадії вигорання є хронічними. Можуть розвиватися фізичні і психологічні проблеми типу язв і депресій. Людина може почати сумніватись в цінності своєї роботи, професії та самого життя. Характерна повна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил. Спостерігаються порушення пам'яті і уваги, порушення сну, особистісні зміни. Людина прагне до усамітнення. На цій

стадії приємнішими є контакти з тваринами і природою, ніж з людьми. Заклучна стадія – повне згорання, яке часто переростає в повну відразу до всього на світі. Стадія може тривати від десяти до двадцяти років.

Тому дуже важливо знати й використовувати методи й прийоми профілактика професійного вигорання педагога, які розглянуті у практичній роботі та додатках.

4. Режим робочого дня

Працездатність людини в багатьох випадках визначається правильним встановленням режиму діяльності та відпочинку, що означає зміну періодів праці та відпочинку протягом доби, тижня та більш тривалого терміну.

Реалізація основних вимог до організації режимів праці та відпочинку дозволяє забезпечити необхідний рівень працездатності, зменшити втому та зберегти здоров'я людини.

При розробці режимів праці та відпочинку необхідно встановити:

- тривалість періодів безперервної праці протягом доби, зміни і ін.;
- інтервали між періодами безперервної праці;
- кількість змін, які забезпечують чергування;
- тривалість та форму відпочинку.

Режим діяльності людини, її працездатність характеризується фазністю протягом дня. Працездатність людини має *три фази*: втягування у роботу, стійка працездатність та спад працездатності. (графік на рис. 3).

Іноді виділяють більшу кількість фаз

I фаза. Стан перед працею (фаза мобілізації),

II фаза. Втягування в роботу, або стадія зростаючої працездатності (фаза гіперкомпенсації)

III фаза. Період стійкої працездатності (фаза компенсації)

IV фаза. Період втоми (фаза декомпенсації)

V фаза. Період зростання продуктивності за рахунок емоційно-вольової напруги в кінці робочого дня, так званий кінцевий порив або фініш-ефект.)

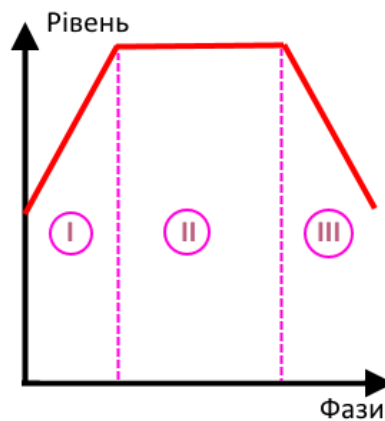


Рис. 3. Працездатність людини в різних фазах робочої зміни

Перша фаза характеризується зростанням працездатності. Цей період триває в середньому 1–1,5 год. після чого встановлюється необхідний рівень працездатності. Тривалість періоду втягування в роботу може коливатися у широких межах залежно від складності ергатичних систем, стану та індивідуальних особливостей людини. Швидкість, а в деяких випадках і точність дій людини в цій фазі дещо знижені. Саме цим і пояснюється велика кількість нещасних випадків у фазі втягування в роботу.

Друга фаза характеризується досить високою працездатністю. В цій фазі максимальний результат досягається при мінімальній затраті енергії. Тривалість цієї фази становить в середньому біля 2-2,5 годин.

Третя фаза характеризується зниженням працездатності внаслідок втоми, що призупиняється перервою у роботі на обід. Чим більше часу проходить від початку третьої фази до обідньої перерви, тим більша імовірність появи помилкових дій.

Співвідношення фаз у другій половині дня повторюється аналогічно першій половині робочого дня, але рівень працездатності стає дещо нижчим. Лише фази втягування у роботу та стійкої працездатності стають коротшими, а третя фаза настає раніше.

В процесі діяльності тривалість відпочинку повинна бути у два рази більшою, ніж тривалість безперервної роботи. Максимальний інтервал між періодами праці не повинен перевищувати 48 годин, тому що більша тривалість відпочинку призводить до значного збільшення фази втягування у роботу.

5. Антропометричні характеристики людини

Знання антропометричних характеристик людини необхідно враховувати при вирішенні багатьох питань ергономіки. З врахуванням антропометричних характеристик здійснюється проектування робочих місць для виконання робіт у стоячому та сидячому положенні, при конструюванні проходів, лазів, люків, важелів управління, кабін машин тощо.

Організація умов предметної діяльності людини, без врахування антропометричних показників, ускладнює роботу, підвищує напруженість всього організму, викликає швидку втому, що призводить до зниження працездатності та проблем безпеки.

Антропометричні характеристики людини вивчає антропологія. Антропологія – це наука про людину. Складовою частиною антропології є соматологія (від грец. Somatos – тіло). Соматологія вивчає мінливість зовнішньої будови тіла людини методом антропології.

Антропометричні характеристики людини визначаються помітною груповою мінливістю (етнічною, статевою, віковою). Різні народи можуть мати неоднаковий середній зріст та пропорції, що характеризуються формою і розмірами тіла та обумовлюють скелет і м'язову систему людини (рис.4).

Розрізняють соматичні та динамічні антропометричні характеристики людини (рис.5). До соматичних відносять розмір тіла та його окремих частин в стоячому та сидячому положенні. До динамічних – силу кістково-м'язової системи, кути обертання в суглобах, зміну розмірів при переміщенні частин тіла в просторі.

Кістки, що складають скелет дорослої людини, витримують велике навантаження. Чоловіча плечова кістка руйнується від навантаження 850 кг, а стегнова – 1300 кг. У старших за віком людей міцність кісток зменшується, тому що вони стають більш крихкими.

Розмір тіла людини обумовлюється її ростом, діапазон коливала якого досить значний (США – 176 см, Україна – 168, Японія -164), і залежить від статі, віку, умов розвитку і т. ін.

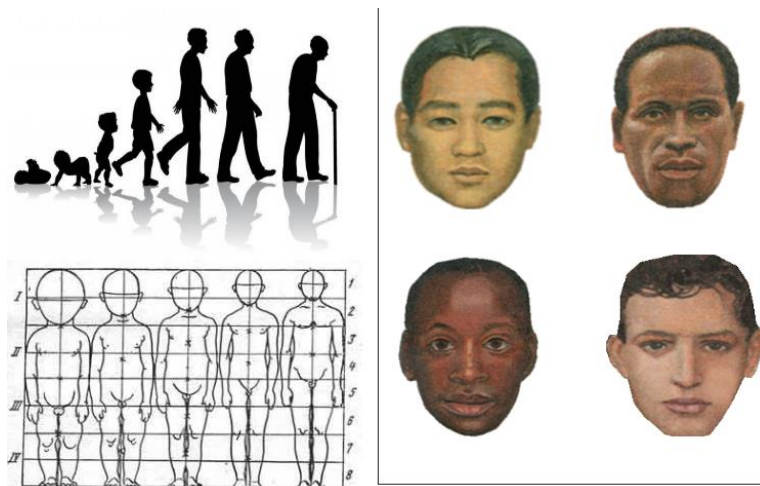


Рис.4. Мінливість антропометричних характеристик людини

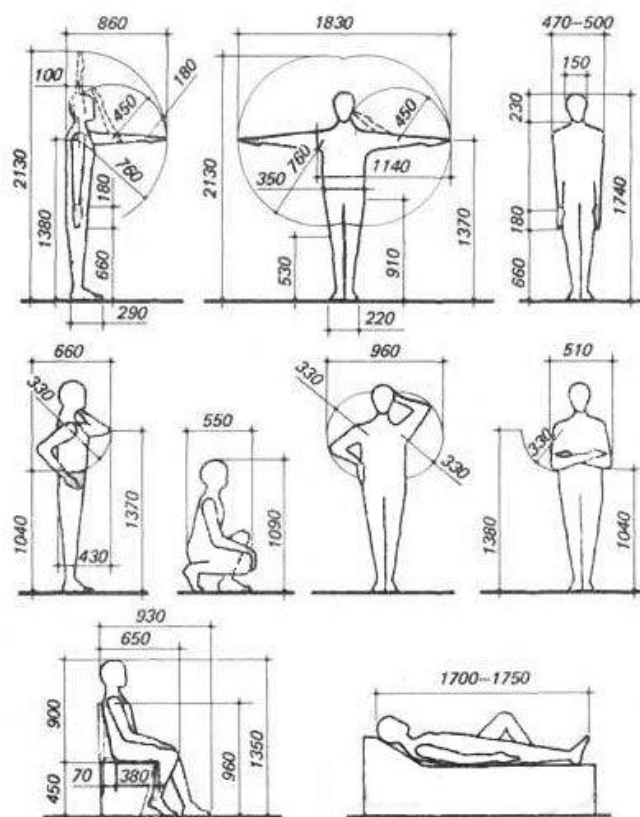


Рис. 5. Статичні та динамічні розміри людини

Силкові характеристики людини залежать від віку, статі, тренуваності, фізичного розвитку, морального стану і т. ін. Найбільшої м'язової сили людина досягає в 20-30 років. Відмінність в силі між чоловіками та жінками становить приблизно 30%.

Зовнішнім покривом людини є шкіра, що здійснює функції захисту від механічних пошкоджень і бере участь в процесах терморегуляції. Площа поверхні

шкіри дорослої людини середнього зросту становить 2 м², забезпечує сприйняття подразників болю, тепла, холоду тощо.

Рухова система призначена для переміщення тіла людини або окремих частин в просторі. Для утримання тіла в певній позі необхідна відповідна м'язова активність. Навіть незначна зміна пози веде до перегрупування м'язів для збереження рівноваги, до зростання енергетичних витрат та передчасної втоми.

В предметній діяльності використовується два різновиди робочої пози – сидяча та стояча (рис.6).

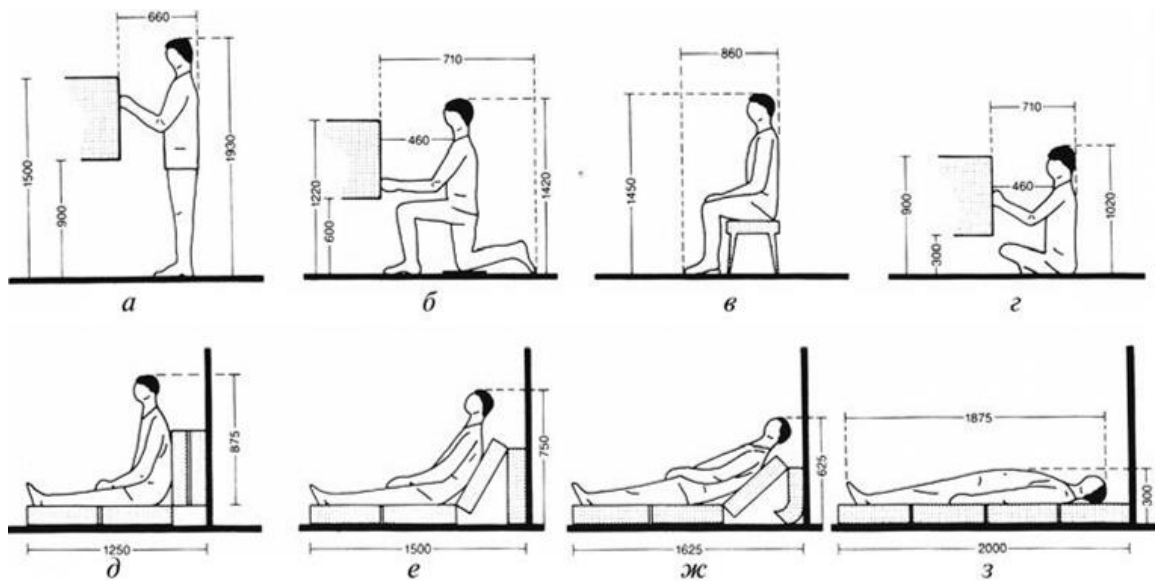


Рис.6. Різновиди робочої пози в положенні сидячи та стоячи

Тривале безперервне перебування в одній і тій же позі втомлює м'язи та нервові центри. Тому при проектуванні робочих місць необхідно передбачувати можливість періодичної зміни пози людиною протягом дня.

Антропометричні характеристики людини необхідно використовувати на різних стадіях проектування обладнання, машин, інструментів, обслуговування яких вимагає певного фізичного зусилля.

6. Шкільна ергономіка

Одним із найважливіших проявів діяльності дитини на уроці в школі є вимушена регламентована алгоритмом навчального процесу рухова активність. Цей алгоритм передбачає робочу позу в положенні сидячи з обмеженим набором

рухів рук і корпусу. Можна сказати, що робоча поза складається з двох елементів – статичного та динамічного.

Статика людського тіла – це зовсім не нерухомість.

Статична складова робочої пози передбачає збереження рівноваги тіла людини, яка забезпечується постійним м'язовим напруженням.

Динаміка робочої пози має на увазі власне рухову активність людини, яка необхідна для виконання тієї чи іншої роботи.

Саме робоча поза, перш за все, цікавить спеціалістів з ергономіки, оскільки вона є переважно статичною і більше всього сприяє швидкій втомі учня, порушенню його постави чи посиленню уже наявних порушень.

Положення тіла і поза з точки зору біомеханіки є різними поняттями.

Положення тіла визначається його орієнтацією та розміщенням у просторі, а також відношенням до опори – стоячи, сидячи, лежачи. Кожне із цих положень характеризується певним положенням ланцюгів опорного апарату, рівнем напруженості м'язів, положенням внутрішніх органів, станом кровоносної та дихальної систем і, відповідно, витратою енергії.

У кожному із положень тіла можна розрізнити численну кількість поз.

Поза – це взаємне розміщення ланцюгів опорної системи тіла (плече-передпліччя-кисть, стегно-гомілка-стопа, голова-шия, вигини хребетного стовпа тощо) в кожен момент роботи школяра на робочому місці.

Вона визначається не лише видом діяльності (читання, письмо, усна відповідь), а й особливостями предметно-просторового оточення. Маються на увазі шкільні меблі (стіл, стілець, підставка для ніг), співвідношення їх параметрів, характер їх поверхонь, які постійно торкаються тіла дитини або підлітка, розміри підручників, зошитів, пеналів, шкільної дошки тощо.

Стояче положення є більш природним для людини, ніж сидячи. Вважається, що воно сформувалося в результаті еволюції людини у зв'язку з прямоходінням, і для його підтримки в тілі людини утворилося ряд анатомічних структур: вигини хребта, вигини стопи, певний кут нахилу таза тощо. У цьому положенні людина має сприятливі умови для зорового обзору, пересування та рухових реакцій на

подразнення різноманітних аналізаторів. Однак, тривале положення “стоячи” більш втомливе, ніж “сидячи”, бо потребує значної роботи м'язів для підтримання рівноваги тіла. При цьому збільшується гідростатичний тиск на стінки судин, спостерігається застій крові у м'язах нижніх кінцівок.

Положення “сидячи” є неприродним для тіла людини у порівнянні з положенням “стоячи”, але має ряд переваг: зменшується навантаження на опорно-рухову систему для підтримання ваги тіла та збереження його рівноваги, на кровоносну систему, що суттєво знижує енергетичні витрати організму. Але тривала робота в положенні “сидячи” може призвести до розслаблення м'язів живота (опора внутрішніх органів дихальної, серцево-судинної та харчової систем людини, частково статевої) і тазового дна (опора для органів малого тазу – сечового міхура, матки, кишківника та контролює процеси сечовипускання, дефекації і грає значну роль у сексуальній функції), до патологічних змін міжхребцевих дисків, до утворення сутулості, що є особливо небезпечним для школярів, особливо молодшого шкільного віку.

Яка ж робоча поза у положенні сидячи є найбільш раціональною? Це – пропорційне розташування частин тіла, яке забезпечує тривалу працездатність. Така поза може підтримуватися як довільно, так і мимовільно.

Довільне підтримання робочої пози неефективне, бо потребує постійної усвідомленої корекції (“Сидіть прямо!” тощо) з боку вчителя та учнів.

Мимовільне забезпечення правильної пози можливе двома способами.

Перший спосіб передбачає створення певних предметно-просторових умов. Мається на увазі наявність таких опорних поверхонь навчальних меблів (столів, стільців, підставок для ніг, які б мимовільно і постійно випрямляли спину дитини, примушувати її тримати руки на столі, а ноги на підставці.

Другий спосіб більш доцільний, бо полягає у зміні рухових режимів в процесі уроку, навчального дня.

Тому потрібно ознайомитися із загальними вимогами до шкільних меблів. Тому що часто забезпечення оптимальної робочої пози ускладнюється невідповідністю параметрів шкільних меблів розмірам тіла дитини або підлітка.

Процес конструювання шкільних меблів потребує іншого підходу у порівнянні з тим, який існує у сучасній шкільній гігієні. Перший і самий головний недолік у конструкції сучасних парт полягає в тому, що недостатньо враховані ергономічні (на відміну від класичних) розміри тіла школяра. Такі дані в сучасній літературі по шкільній гігієні та антропології відсутні. Звичайно, в даному випадку слід врахувати той факт, що в результаті процесів акселерації потрібні постійно поновлювані дані. Розрахунок параметрів парт на основі ростових груп школярів так і не дав позитивних результатів.

Ергономічні розміри, на відміну від класичних, вимірюються у різних положеннях тіла людини (стоячи, сидячи, лежачи) і в різних позах, які імітують найбільш типові робочі пози та рухи (руки витягнуті вперед, в сторони, розмах рук тощо).

Важливо розуміти, що є робочим місцем школяра.

Під **робочим місцем** в ергономіці розуміється частина простору, обладнана необхідними засобами, в якій здійснюється трудова діяльність людини чи групи людей. Для здійснення свого призначення робоче місце повинно бути певним чином організоване, тобто його засоби та предмети праці повинні бути розташовані в найбільш оптимальному порядку.

Робоче місце школяра є основною структурною одиницею організованого навчального простору в школі та дома. Це не просто стілець, стіл чи парта, але й їх розміщення і обладнання у відповідності з віковими та індивідуальними особливостями дитини. Навчальне місце має бути зручним і приємним для роботи не лише протягом робочого дня, але й впродовж усіх років навчання.

При **конструюванні та раціональній організації робочого місця учня** необхідно враховувати наступні **вимоги**:

- антропометричні, тобто відповідність розмірів обладнання і функціонального простору розмірам тіла школяра в статичі та динаміці;
- біомеханічні, тобто дотримання біомеханічних умов рівноваги тіла учня,

– фізіологічні, тобто забезпечення, в першу чергу, нормального зорового сприймання, вільного дихання, нормального кровообігу, оптимальних затрат енергії;

– організаційні, тобто забезпечення раціонального взаємного розташування елементів робочого місця відносно один одного і самого школяра.

Таким чином, найкращі, з фізіолого-гігієнічної точки зору, умови для роботи учня створюються при відповідності навчального обладнання довжині та пропорціям його тіла, а також при збереженні найменш втомливої пози і здійсненні найбільш економних робочих рухів.

Для забезпечення цих умов необхідно керуватися такими загальними **принципами** – педагогічним, гігієнічним та психолого-естетичним.

З *педагогічної* точки зору, обладнання та інвентар за своїми характеристиками та розташуванням повинні сприяти проведенню освітнього процесу. *Гігієнічний* принцип передбачає, що основні параметри меблів, навчального обладнання та інструментів повинні відповідати анатомо-фізіологічним можливостям учнів. Меблі повинні бути портативними, міцними, водостійкими, з малою теплопровідністю матеріалу. Світлі тональності забарвлення, приємні, вишукані форми меблів, обладнання та інструментів забезпечать *психолого-естетичний* принцип організації освітнього середовища.

Питання для самоперевірки:

1. Що таке ергатична система та які її основні елементи?
2. Які фактори впливають на працездатність здобувачів освіти?
3. Чим відрізняються втома, перевтома і хронічна втома?
4. Які антропометричні характеристики необхідно враховувати в організації освітнього процесу?
5. Які ознаки педагогічного вигорання названо в посібнику?
6. Які ергономічні рекомендації щодо організації робочого місця учня?

Лекція 7. Психологічна й фізична безпека учасників освітнього процесу

План

1. Поняття про психологічну безпеку
2. Шкільний булінг
3. Фізична безпека учнів під час війни

Ключові поняття та терміни теми: психологічна безпека, соціальна безпека, загрози психологічній безпеці, булінг, булінер, спостерігач, жертва булінгу, фізична безпека, психологічне насильство, профілактика насильства; поведінкові ризики; безпечна освітня взаємодія, мінна безпека учасників освітнього процесу, евакуація, сховище.

1. Поняття про психологічну безпеку

Психологічна безпека є однією із складових загальної безпеки та включена до категорії соціальної безпеки. У контексті уявлень про загрози безпеці особистості та середовища, що визначають поведінку людини та характер її міжособистісних відносин, досить глибоко вивчений в теорії катастроф та конфліктних ситуацій.

З погляду людського фактору *психологічна безпека* розглядається як:

- *психологічні питання безпеки*, на яких ґрунтується профілактика нещасних випадків під час навчання;
- *професіоналізм людини*, безпека у діловій комунікації та врахування психологічної сутності загроз;
- *підвищення рівня індивідуальної захищеності* людини шляхом формування механізмів організації більш безпечної поведінки.

Учасники освітнього середовища школи та саме освітнє середовище можуть бути як суб'єктами (забезпечувати її) та об'єктами (потребувати її) психологічної безпеки, так і засобами її забезпечення.

Освітні установи, являючи собою соціальний інститут, утворюють систему забезпечення психологічної безпеки.

Концепція психологічної безпеки освітнього середовища – це система поглядів на забезпечення безпеки учасників від загроз позитивному розвитку та психічному здоров'ю у процесі педагогічної взаємодії.

Концепція БЗОС конкретного освітнього закладу може бути оформлена в Кодексі безпечного освітнього середовища.

Основні положення концепції психологічної безпеки освітнього середовища:

1. *Освіта є галузь людино-виробництва.* Це означає, що школа як соціальний інститут, що виробляє “надскладний продукт” – особистість, здатну до самоактуалізації, – повинна створювати стабільні умови для його виробництва, використовувати технології, які мінімально несуть у собі ризик шкоди процесу формування та розвитку особистості, забезпечувати його стійкість і опірність негативним впливам соціального середовища. У психологічному сенсі можна говорити про те, що, якщо в авторитарній системі соціальні інститути (у тому числі і школа) створені для контролю над людиною, то в гуманістичній парадигмі вони забезпечують людині “почуття базового задоволення”, створюють умови для розвитку та розкриття особистісного потенціалу .

2. *Психологічна безпека є важливою рисою для створення умови для розвитку дитини.* На рівні школи це виражається в системі заходів, спрямованих на запобігання загрозам для позитивного, сталого розвитку особистості. У психологічному сенсі - це створення та впровадження технологій супроводу психологічної безпеки освітнього середовища.

3. *Для психологічної безпеки освітнього середовища є загрози.* Основною загрозою у взаємодії учасників освітнього середовища є отримання психологічної травми, внаслідок якої завдається шкоди позитивному розвитку та психічному здоров'ю, задоволенню основних потреб, тобто виникає перешкода на шляху самоактуалізації.

Основне джерело психотравми – психологічне насильство у процесі взаємодії.

В *організаційному аспекті* загрозу здоров'ю учасників освітнього середовища створює нерозвиненість системи психологічної допомоги, внаслідок чого діяльність служби супроводу у системі освіти виявляється неефективною.

Усунення перерахованих загроз в освітньому середовищі сприятиме зниженню психологічних небезпек в освітньому просторі, а в ширшому масштабі – сприятиме поширенню безпечних відносин учасників у соціальному житті.

Психологічно безпечними можна вважати такі міжособистісні відносини, які викликають в учасників почуття належності (референтної значущості середовища), переконують людину, що вона перебуває поза небезпекою (відсутність перелічених вище загроз), зміцнюють психічне здоров'я.

4. *Психологічну безпеку освітнього середовища необхідно забезпечити.* Забезпечення психологічної безпеки освітнього середовища та, як наслідок, охорона та підтримка психічного здоров'я її учасників має бути пріоритетним напрямом діяльності служби практичної психології в освіті.

Аналіз погроз дозволяє нам сформулювати *критерії психологічної безпеки освітнього середовища.*

Перший критерій – це *захищеність від психологічного насильства* у взаємодії всім учасників освітнього середовища. Загрозою психологічної безпеки буде невизнання референтної значущості освітнього середовища її учасниками і, як наслідок, реалізація наміру її покинути або заперечення її цінностей та норм.

Тому другий критерій психологічної безпеки освітнього середовища – її *референтна значущість*, що фіксується як ставлення до неї. Загрозою психологічної безпеки буде відсутність у всіх учасників освітнього середовища задоволеності основними характеристиками процесу взаємодії, оскільки саме в цьому процесі містяться можливості та умови, що забезпечують особистісний розвиток.

Емпіричними проявами тут є: емоційний комфорт, можливість висловити свою думку; шанобливе ставлення до себе; збереження особистої гідності; можливість звернутися за допомогою, облік особистих проблем та труднощів; увага до прохань та пропозицій; допомогу у виборі свого рішення.

Третім критерієм психологічної безпеки освітнього середовища є *рівень задоволеності основними характеристиками процесу взаємодії*.

Психологічно безпечне освітнє середовище, яка має референтну значимість і задовольняє основні потреби в особистісно-довірчому спілкуванні, забезпечує психологічну захищеність включених до неї суб'єктів, створюється через психолого-педагогічні технології, побудовані на підставах діалогу, на навчанні й виховання співпраці та відмові від психологічного насильства, направлена на розвиток і формування психологічно здорової особистості здобувача освіти.

2. Шкільний булінг

Останнім часом все більшої актуальності набуває проблема попередження насильства в школі. Ця соціальна проблема, що набула назви “шкільний булінг”, поширена у всьому світі.

Булінг (bullying, від англ. bully – хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник) визначається як *утиск, дискримінація, цькування, тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного й психічного) з боку однієї людини (це може бути дитина і навіть вчитель) або групи до іншої людини або групи*.

Соціальна структура булінгу, як правило, має *три елементи*, а саме:

- ✓ переслідувач (булінер);
- ✓ жертва;
- ✓ спостерігач.

Охарактеризуємо їх.

Сучасний булінер надзвичайно винахідливий. Для реалізації своїх ганебних примх він може, окрім особистих відносин, використовувати інформаційні технології, соціальні мережі тощо. Це явище набуло назви ... кібербулінг.

Виокремлюють такі *прояви булінгу*:

- 1) прояви, пов'язані переважно з активними формами приниження;
- 2) прояви, пов'язані зі свідомою ізоляцією, обструкцією скривджених.

Булінг має свої пускові *механізми* і свої *передумови*.

Мотивацією стають заздрість, помста, відчуття неприязні, прагнення відновити “свою справедливість”; боротьба за владу; потреба підпорядкування лідерів, нейтралізації суперника, самоствердження тощо аж до задоволення садистських потреб окремих осіб.

Умовами виступають втрата управління з боку педагогів, відсутність навичок конструктивного спілкування, незнання особливостей вихованців та відсутність уваги до їхніх інтересів.

Практично в усіх країнах, де вивчалась проблема булінгу, спостерігається відсутність чітких ознак причин його виникнення. Зазначається, що це особлива форма взаємин, яка може виникнути в будь-якій соціальній групі.

Як показує практика, *форми шкільного булінгу* можуть бути різними:

✓ систематичні кепкування з будь-якого приводу (від національності до зовнішнього вигляду дитини);

✓ задирство;

✓ фізичні та психічні приниження;

✓ різного виду знущання;

✓ бойкот та ігнорування;

✓ псування особистих речей та ін.

Варто зазначити, що в школі має місце і *вчительський булінг*, що може проявлятися не лише у вище перерахованих ознаках, а й у демонстративному ігноруванні потреб, проблем та знеціненні успіхів і досягнень учнів. Учителю може дати поштовх до булінгу, маніпулює групою, вказуючи об’єкт для цькування, або навмисне замовчуючи явища булінгу, ухиляється від педагогічного управління груповими процесами.

У сучасній науці існує декілька *підходів до вивчення булінгу*.

Одні дослідники зосереджують увагу на пошуку й визначенні особистісних рис, характерних для особи булі та його жертви. Інші намагаються розглядати булінг як соціально-психологічний процес.

Ось як визначає *типові риси булінерів* норвезький психолог Д. Ольвеус:

✓ відчуття потреби панувати й підпорядковувати собі інших,

- ✓ переслідуючи власні цілі;
- ✓ імпульсивність;
- ✓ зухвалість та агресивність у ставленні до інших;
- ✓ відсутність співчуття до своєї жертви;
- ✓ потреба мати перевагу над іншими (фізична сила, наявність певних атрибутів, хибних цінностей).

Жертвам булінгу також притаманні *характерні риси*:

- ✓ тривожність, вразливість, замкненість і сором'язливість;
- ✓ невпевненість у собі, низька самооцінка, відсутність самоповаги та самоцінності;
- ✓ схильність до депресії, думки про самогубство;
- ✓ відсутність близького друга та довіри до інших;
- ✓ у багатьох випадках фізична недосконалість.

Ці особливості є водночас і причиною, і наслідком булінгу.

У той самий час, на думку окремих дослідників, відтворити типовий портрет агресора та жертви неможливо.

Кажучи про форми прояву булінгу, найбільш типові для *хлопчиків і дівчаток*, слід зазначити, що якщо хлопчики частіше вдаються до фізичного булінгу (стусани, поштовхи тощо), то дівчатка більш охоче користуються такими формами тиску, як поширення пліток, виключення з кола спілкування. А втім, ця різниця відносна і схоже, що вона зменшується.

Деякі психологи фіксують увагу не стільки на індивідуальних властивостях особистості, скільки на її соціальному статусі в групі. Той, хто активно не включається в групові процеси, тримається одноосібно, менш товариський, як правило, стає аутсайдером і його (інколи більш обдарованого й талановитого) не люблять у групі. У таких випадках знаходиться хтось, хто бере на себе роль виконавця групової волі. У результаті виникає булінг.

Говорячи про *спостерігачів* (ким би вони не були), учені відзначають такі їх *типові характерні риси*, як відчуття провини, страху та власного безсилля.

Отже, проблему булінгу вирішити доволі складно, це явище варто попереджати. Варто пам'ятати, що шкільний булінг – явище системне й комплексне. Тому, окрім лікарів, психіатрів, психологів (які займаються зазвичай уже з тими, хто піддався цькуванню та знущанням з боку своїх однолітків і однокласників), до вивчення й профілактики цього явища повинні, безперечно, долучатись учителі, соціальні педагоги, шкільні психологи.

3. Фізична безпека учнів під час війни

Фізична безпека учасників освітнього процесу – це відсутність неприпустимого ризику від загроз, джерелом яких є злочинні, протиправні (несанкціоновані) дії або бездіяльність інших учасників освітнього процесу (порушників).

На сьогодні актуальна безпека учнів в евакуації, під час повітряної тривоги, на окупованих територіях і в зоні бойових дій.

Основні правила безпеки під час воєнних дій, окупації або евакуації.

Правила безпеки дитини під час евакуації

1. *Заспокойтеся самі.* Чим молодші діти, тим сильніше їхній психоемоційний стан залежить від стану батьків. Тому спочатку знайдіть точку рівноваги для себе. Доступний практично всім спосіб – дихальні вправи. Психологиня Світлана Ройз радить зробити дихальні вправи, обійняти самого себе, легенько простукати все тіло долонями, обов'язково потягнутися. У конспекті онлайн-лекції фахівчині ви знайдете 46 робочих інструментів подолання стресу для дорослих та дітей. Лише після того, як стабілізуєтеся самі, починайте говорити з дитиною: спокійно та не надто голосно.

2. *Скажіть слова підтримки.* “ми в порядку. Ми будемо робити все, що в наших силах”, “я доросла, я знаю, що робити”, “я з тобою”. За необхідності повторюйте.

3. *Домовтеся про правила поведінки.* У небезпечній ситуації дитина повинна виконувати ваші розпорядження миттєво і без сперечань.

Ваші прохання повинні бути лаконічними та зрозумілими.

Якщо є можливість, завчасно порепетируйте в ігровій формі головні команди: “стій”, “не торкайся цього”, “викинь це”, “іди до мене”.

Потренуйтеся разом із дитиною виконувати ці команди на швидкість.

4. *Іграшку-супергероя* – з собою! Попросіть дитину вибрати маленьку іграшку або талісман, який вона зможе покласти в кишеню. Це може бути навіть мушля з відпустки на морі або камінчик з рідного двора. Скажіть, що у хвилини, коли буде страшно чи самотньо, дитина може брати цю іграшку в руки, розмовляти з нею, розповідати їй про свої почуття.

5. *Прикріпіть до верхнього одягу дитини бейдж* з повною інформацією про неї. Ім'я, прізвище, вік, контактні дані батьків, особливі медичні потреби дитини (якщо такі є), вкажіть групу крові. Окрім бейджа на одязі, покладіть дитині у кишеню записку та/або напишіть цю інформацію на її руці стійким маркером або ж наклейте цупкий скотч на одяг. Це варто зробити навіть з дітьми 7-10 років, які у звичайному житті пам'ятають персональні дані. У стані стресу забувати прості речі можуть навіть дорослі, а діти й поготів.

6. *Сфотографуйте дитину* перед тим, як вийти з дому. Якщо дитина загубиться, у вас буде найбільш точна фотографія, за якою люди зможуть швидше впізнати вашу дитину. Окрім цього, добре запам'ятайте (краще – запишіть), як саме одягнена дитина під час евакуації.

7. *Перебувайте у фізичному контакті з дитиною*. Тримайте її за руку або на руках, везіть у візку. Підтримуйте безпосередній контакт весь час, аж допоки поруч не з'явиться інший дорослий, якому ви можете довіряти. Передавайте дитину сторонній людині тільки у крайньому випадку, або якщо це військові або представники рятувальних служб – пам'ятайте, що існує небезпека викрадення дитини під час евакуації.

8. *Домовтеся про місце*, де ви зустрінетеся, якщо загубитесь (якщо дозволяє вік дитини).

9. *Остерігайтесь зловмисників*: будьте пильними. Приклад – дитячі іграшки та мобільні телефони, які начинені вибухівкою. Поясніть це дитині й пильнуйте за тим, щоб вона брала іграшки та інші речі лише з вашої згоди та у вашій

присутності. Ніякі “забуті” або “покинуті” іграшки, смартфони тощо з землі підбирати не можна! Детальніше про це дивіться нижче у розділі “як уберегти дитину від мін та вибухівки”.

Як уберегти дитину від мін та вибухівки

Небезпека: протипіхотні міни-”метелики”. Вони невеликі, пластмасові, бувають яскравого кольору – через це діти можуть сприймати їх за іграшку. *Реальні дитячі іграшки*, смартфони та інші цінні речі, *начинені смертельно небезпечною вибухівкою*.

Крім того, існує ризик замінувань. Причому не лише у зонах бойових дій чи на окупованих територіях, але й вздовж евакуаційних шляхів.

1. *Покажіть дитині фото мін-метеликів* та упевніться в тому, що вона запам’ятала, як вони виглядають.

2. Введіть правило: *не чіпати сторонні предмети* (особливо якщо вони лежать без нагляду і виглядають покинутими). Поясніть дітям, як важливо бути пильними і не торкатися підозрілих предметів або покинутих іграшок, телефонів, побутових речей тощо. Домовтеся з дитиною: у разі, якщо вона помітить щось підозріле, вона має негайно повідомити про це вам або комусь з інших дорослих. Поясніть їй, що ні в якому разі не можна не тільки чіпати ці предмети, а й наближатися до них чи кидати в них чимось. Вибухівкою може бути начинена навіть “звичайнісінька” на вигляд кулькова ручка..

3. *Оминайте зелені насадження*, пустирі, розвалини, покинуті домівки тощо. Якщо рухаючись по евакуаційному шляху, ви робите зупинку, не заходьте на узбіччя (навіть у туалет) і не дозволяйте забігати на узбіччя дітям.

4. Розкажіть дітям про *ознаки замінованих територій* і попросіть її повідомляти вам, якщо таке побачить. Це можуть бути сигнальні стрічки, дротяні розтяжки (зазвичай на рівні колін), знаки з черепом та кістками, а також з написом: “увага, міни!”, “danger mines!”, “внимание, мины!”. Водночас заміновані ділянки можуть не мати ніяких позначок. Тому поясніть дітям, що необхідно уникати й ділянок, які перелічені у попередньому пункті.

Що робити, якщо дитина опинилася на замінованій ділянці?

Не намагайтеся самотійно дістатися до дитини, аби звільнити її. Є великий ризик того, що ви можете підірватися самі на очах у дитини або погубити і себе, і її. негайно зателефонуйте 101. До прибуття рятувальників заспокоюйте дитину голосом з того місця, де ви стоїте.

Про виявлення будь-яких підозрілих знахідок – негайно сповіщати органи влади. Це може бути поліція (тел. 102), пожежна служба (тел. 101), ДСНС або ТрО. Надайте фахівцям максимально вичерпну інформацію про підозрілий предмет: його опис, місце розташування, дату й час виявлення. Якщо є можливість, дочекайтеся прибуття рятувальників, спостерігаючи за підозрілим предметом з безпечної відстані та попереджаючи про небезпеку оточуючих.

Питання для самоперевірки:

1. Що таке психологічна безпека здобувачів освіти та які її основні компоненти?
2. Які фактори найбільше впливають на формування безпечного психологічного клімату в класі?
3. Які прояви психологічного насильства та булінгу можуть спостерігатися у школі?
4. У чому полягає роль психологічної служби та соціально-педагогічного патронажу у забезпеченні безпеки?
5. Які є ознаки формування стресу і тривожності у здобувачів освіти?
6. Які інструменти педагог може застосувати для запобігання конфліктам і зниження емоційної напруги в класі?
7. Які основні види фізичних загроз існують у закладах загальної середньої освіти?
8. Які заходи необхідні для попередження травматизму учнів під час уроків, перерв, позакласної діяльності?
9. Які правила безпечної поведінки повинні бути сформовані у дітей з точки зору фізичної безпеки?
10. Як поєднання психологічної та фізичної безпеки впливає на загальний рівень БЗОС у школі?

Лекція 8. Педагогічні ситуації в освітньому середовищі

План

1. Критерії оцінки праці вчителя
2. Поняття про педагогічну ситуацію та її види
3. Алгоритм розв'язання педагогічної ситуації
4. Приклади педагогічних ситуацій в освітньому середовищі

Ключові поняття та терміни теми: оцінки роботи вчителя, критерії оцінки праці вчителя, педагогічна діяльність вчителя, методична діяльність вчителя, управлінська діяльність вчителя, наукова діяльність вчителя, педагогічна ситуація, педагогічна задача, алгоритм розв'язання педагогічних ситуацій, види педагогічних ситуацій, педагогічне моделювання.

1. Критерії оцінки праці вчителя

Визначення критеріїв оцінки праці вчителя в першу чергу стосується його кваліфікації, що відбиває сукупність професійних якостей і визначає специфіку таких видів діяльності:

1. Педагогічна – удосконалення педагогічної майстерності, підвищенні кваліфікації, розвиток творчої ініціативи й самоосвіти.

2. Методична – критеріальний аналіз педагогічної діяльності, аналіз труднощів організації й проведення уроків, робота з вивчення і узагальнення передового педагогічного досвіду; участь у педагогічних читаннях, постійно діючих семінарах, конкурсах професійної майстерності; участь в оформленні й організації педагогічного кабінету; проведення експериментальної роботи.

3. Управлінська – створення позитивного учнівського колективу; створення інформаційного банку даних навчальної і методичної літератури; розробка й організація комплексу методичного забезпечення навчально-виховного процесу.

4. Наукова – створення інформаційного банку даних по наукових дослідженнях в галузі педагогіки, психології, нових технологій у процесі навчання; організації педагогічних експериментів по апробації нових моделей, ідей, концепцій.

Основними критеріями, що визначають ефективність діяльності педагога є рівень організації освітнього процесу і якість навчання, виховання й розвитку здобувачів освіти.

2. Поняття про педагогічну ситуацію та її види

Педагогічна ситуація – складова частина педагогічного процесу, педагогічна реальність, через яку педагог (вчитель) керує педагогічним процесом і педагогічною системою. Це концентроване вираження педагогічного процесу й педагогічної системи в їхньому часовому просторі.

Значення педагогічних ситуацій величезне. Вони концентрують у собі всі достоїнства й недоліки педагогічного процесу й педагогічної системи в цілому. Вони відіграють значну роль у формуванні досвіду педагогічної діяльності. Кожний педагог повинен мати свій “архів” ситуацій, записаних на картках, у щоденнику. Цей архів дбайливо зберігається все життя, він становить професійне багатство будь-якого педагога.

Сутність будь-якої педагогічної ситуації полягає в наявності в ній протиріччя, його розвитку й вирішення. Тому будь-яка ситуація по суті проблемна. Педагогічна ситуація завжди конкретна, може попередньо проектуватися або виникати стихійно в процесі проведення заняття, іспиту, екскурсії. Сутність будь-якої педагогічної ситуації полягає в наявності в ній протиріччя, його розвитку й розв’язання. У педагогічні ситуації часто бувають втягнуті педагогічно занедбані діти.

Отже, ***Педагогічна ситуація*** – це фрагмент педагогічної діяльності, що містить суперечності між досягнутим і бажаним рівнем вихованості, освіченості особистості (колективу, групи).

Класифікація педагогічних ситуацій:

1. за місцем виникнення й протікання (на уроці, поза, на вулиці, будинку, у гуртожитку, у майстернях і т.д.);

2. за ступенем проєктивності (навмисно створені, природні, стихійні, спроектовані);

3. за ступенем оригінальності (стандартні, нестандартні, оригінальні);
4. за ступенем керованості (жорстко задані, некеровані, керовані);
5. за учасниками (учень-учень, учень-викладач і т.д.);
6. за закладеними протиріччями (конфліктні, безконфліктні, критичні);
7. за змістом (навчальні, створювані з метою навчання): проблемні, політехнічні, виробничо-технічні.

Більшість ситуацій носить комунікабельний характер (ситуації спілкування).

8. за характером (дисциплінарні, міждисциплінарні, загальнонаукові).

Перелічимо *основні види педагогічних ситуацій*:

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| - напружене очікування; | - задоволення інтересу; |
| - адаптація до нових умов; | - агресія; |
| - довірливі контакти; | - наполягання і |
| - депресія; | взаємонаполягання; |
| - підтримка; | - довіра; |
| - вибір мети; | - виконання доручення; |
| - розгубленість; | - колективна розмова; |
| - успіх; | - інтимна бесіда; |
| - обмірковування плану; | - конфлікт, що виникає; |
| - мобілізація зусиль; | - конкуренція; |
| - наслідування (позитивного та | - сварка, бійка, насильство; |
| негативного); | - зневажання; |
| - спілкування; | - емоційний вибух. |
| - примирення; | |

Пошук виходу з педагогічної ситуації є творчою задачею, яка може бути розв'язана за технологією наукового дослідження, де перший етап - характеристика проблеми, другий - формулювання гіпотези її розв'язання, третій - експериментальна перевірка, четвертий - аналіз одержаних результатів та їх відповідності висунутій гіпотезі. Конкретизуємо цю технологію для умов реальної педагогічної ситуації, що спресована часом та залежить від багатьох факторів.

3. Алгоритм розв'язання педагогічної ситуації

У підручнику А. Зязюна наводиться *типовий алгоритм розв'язання педагогічної ситуації*.

1. Розв'язання задачі потрібно починати з аналізу ситуації в цілісному процесі педагогічної діяльності: характеристики учнів, викладача, їхніх стосунків. Потрібно усвідомити мотиви поведінки, специфіки умов і особливостей взаємин.

2. Усвідомлення проблеми і формулювання задачі, тобто потрібно проаналізувати умову ситуації, розкрити глибину конфлікту.

3. Розроблення проекту рішення – педагог конструє розвиток ситуації на основі усвідомленої проблеми, припускає певні варіанти розгортання події.

4. Практична реалізація запланованого рішення – взаємодія вчителя і учня (краще залучати громадську думку), організація діяльності учнів в новій ситуації.

5. Аналіз ситуації – порівняння наслідків розв'язання педагогічної задачі з наслідками, наближення взаємодії викладача і учнів.

Є схожий алгоритм. Він виходить з того, що пошук виходу з педагогічної ситуації є творчою задачею, яка може бути розв'язана за технологією наукового дослідження, де перший етап – характеристика проблеми, другий – аналіз вихідних даних, третій – формулювання гіпотези її розв'язання, четвертий – експериментальна (практична) перевірка, п'ятий – аналіз одержаних результатів та їх відповідності висунутій гіпотезі, т.т. порівняння отриманого й бажаного результату, внесення коректив.

Конкретизуємо цю технологію для умов реальної педагогічної ситуації, що спресована часом та залежить від багатьох факторів.

Під час уроку в старших класах учень Андрій В. весь час крутиться і заважає проводити урок. На зауваження вчителя підводиться і заявляє: “А я не люблю ваш предмет”. Що має робити у цій ситуації педагог?

1. Чітке бачення і усвідомлення педагогічної проблеми, формулювання на її основі конкретної задачі. *Маємо суперечність між формою поведінки, запропонованою педагогом (позитивне наслідування), і наявною формою поведінки окремого учня (агресія). Вчитель формулює педагогічну задачу: які дії*

слід здійснити, щоб, не знищивши зацікавленості інших учнів, включити Андрія у спільну пізнавальну діяльність групи.

2. Другий етап – аналіз вихідних даних, який допоможе сформулювати правильне педагогічне рішення. Тут треба звернути увагу на місце, час, внутрішні та зовнішні причини виникнення ситуації, індивідуальні та вікові особливості її учасників. Чому у відношеннях учителя й учня виник конфліктний момент і які помилки допустив педагог?

Деякі роздуми щодо аналізу вихідних даних.

Педагог повинен уміти відрізнити впертість, примху і потребу свободи діяльності та вживати необхідних заходів для придушення перших двох. Без свободи не може розвиватися людська гідність, а, отже, й особистість. Без власної гідності людина може стати, в кращому випадку, “автоматом діяльності”, в гіршому – втратити моральні принципи і перетворитися на негідника.

Отже, до дій і вчинків людину спонукає, “певним чином налаштовує” багато різних причин і факторів. Для нас важливо, що такий стимул є не тільки “розумовим”, але й “забарвлюється” емоційними й вольовими мотивами, які суттєво впливають на характер дій і вчинків, їх емоційно-вольову напругу. Звідси – діяльність у педагогічному процесі носить “емоційно-вольово-логічний” характер. Емоції “пронизують” мислення, пам’ять, уявлення, увагу. Недооцінка їх значення призводить до ідеалізованого уявлення про педагогічний процес, а не до його розуміння як “нескінченно-можливої реальності”.

Вчитель не врахував вікові та інтелектуальні особливості підлітку. Вік учня – це вік активного спілкування, самоствердження, неприйняття найменшого замаху на гідність особистості. Викладач зробив зауваження, чим і викликана реакція учня (“Не подобається предмет”). Учень не може сказати – “не подобається зауваження”, “не подобається предмет, бо я його не розумію” або “не подобається викладач, який робить зауваження і не бачить, що я щось хочу сказати”.

Підвищена рухливість учня, більш за все викликана його слабкою зацікавленості темою або предметом, причиною чого можуть бути низькі інтелектуальні здібності учня або не розвинена уважність.

3. Формування педагогічного задуму, перебір варіантів, висування гіпотези (плану дії з результатами, що прогножуються). При цьому слід подбати про активну роль у розв'язанні проблеми самих учнів, це забезпечить виховний момент педагогічної ситуації.

Деякі роздуми щодо висування гіпотези.

Серед душевного життя людини важливу роль відіграють такі його форми, як бажання і воля. Педагогові важливо знати джерела, збудники поведінки учнів, її першооснову, адже не можна застосовувати в педагогічному процесі ті чи інші методи, методики, форми навчання й виховання, не передбачаючи можливих їх наслідків, які залежатимуть від поведінки учнів, тобто від їх дій та вчинків. З психологічної точки зору, джерела поведінки описуються поняттями потреба, бажання, мотив.

Потреба є одночасно пасивним і активним станом людини: пасивний, оскільки в людині виражається залежність від того, в чому вона зазнає нестаток, активний – тому, що може цей нестаток задовольнити. У людини виникає прагнення задовольнити нестаток. Виникнувши у вигляді несвідомого як потяг, прагнення усвідомлюються й переходять у бажання, яке є основою для постановки людиною мети, а потім – її досягнення.

На рівні суб'єктності потреба збуджує діяльність особистості й визначає її предметний напрям, перетворюється на мотив.

Отже, потреби породжують прагнення, прагнення – залежно від ступеня його усвідомлення – потяги чи бажання, а на суб'єктному рівні – мотивації, які і є передумовою дій і вчинків. Мотиви можуть мати характер збудження чи притягання. До перших належать настановлення, потяг, бажання; до других – ідеали, інтереси, мрії, переконання.

Викладач повинен відкинути догану, різке зауваження, виклик директора або майстра, до яких підліток внутрішньо готовий, як і до того, щоб адекватно

відповісти на них. Це може вирішити ситуацію тимчасово, учень зовнішньо може послухатися, а внутрішньо – завжди невдоволений викладачем, а отже і предметом.

У педагога є інші способи вийти з конфлікту: так як учень заважав проводити урок, “не помічати” неправильної поведінки учня було не можна. Але можна було б більш тактовно зробити зауваження (найкраще у формі питання, з повагою до особистості учня), а найкраще залучити учня до пізнавальної діяльності якимось завданням, що було б посилене для Андрія В. Учитель міг би непомітно зробити зауваження учню, підійшовши до нього і ледь торкнувшись: Андрій зрозумів би і включився в урок, але в цьому випадку не відчув би переживання ніяковості за свою поведінку і прагнення швидше виправити його, тобто не сталося б емоційно-виховного впливу на учня. Перебравши всі ці варіанти, викладач може застосувати метод схвалення з певним натяком, мотивувати вивчення предмету на посиленому рівні для учня.

4. Четвертий етап – матеріалізація задуму, гіпотези, плану дій із уточненням усіх деталей цього плану. Вчитель повинен чітким голосом, без показу хвилювання, сказати: “Молодець! Що мені в тобі дуже подобається – це твоя відкритість і чесність. Але тобі не достає сміливості та потрібно розвивати наполегливість. І якраз вивчення мого предмету тобі в цьому допоможе”. В учня найбільш всього з’явиться подив: як може вивчення предмету допомогти розвинути наполегливість? І чому він не сміливий – він же не побоявся сказати вголос при всьому класі викладачу, що йому не подобається предмет? Після невеликої паузи викладач може продовжити: “Невелика сміливість вимагається для того, щоб сказати “не подобається вчити предмет”, що означає відвертатися від труднощів. Більшій сміливості потрібно людині дивитися труднощам в обличчя, одночасно наполегливо долаючи їх!”

5. П’ятий етап – підведення висновків, критика, оцінка результатів творчої діяльності за головним критерієм: чи сприяло розв’язання даної ситуації розвитку особистості учня - інтелектуальних, емоційних, моральних, вольових якостей.

Проаналізуємо можливий розв'язок ситуації. Чи вдасться так просто і без зайвих суперечок запобігти розвитку конфлікту й повернути уроку потрібний ритм? Для учня, що порушив правила поведінки, позиція вчителя стала дещо несподіваною. Готовий вирватися протест змінився ніяковістю і бажанням слухати викладача. Неосудження поведінки збентежило учня, йому приємно було почути добрі слова на свою адресу. Тому й зауваження він сприйняв як цілком доречне. Вчинок педагога не підтвердив сподівань учня, але задовольнив його потреби.

Для подальшого усунення проблемної ситуації потрібно попрацювати індивідуально з даним учнем, ненав'язливо пояснити переваги вивчення даного предмету у подальшій його професійній діяльності, у подальшому його становленні як дорослої людини. Потрібно виявити дійсні мотиви його поступку і постаратися усунути їх.

4. Приклади педагогічних ситуацій в освітньому середовищі

Розглянемо приклади педагогічних ситуацій та їх можливі розв'язки.

Під час ознайомлення з педагогічними ситуаціями, варіантами їх розв'язку бажано вносити свої пропозиції, вчитися аналізувати їх наслідки.

Приклад 1: *На уроці історії йшла розмова про повстання Спартака. Вчителька помітила, що один з учнів весь захоплений читанням книги. Це був “Спартак” Р. Джованьоли. Вчителька підійшла до учня, продовжуючи бесіду, і деякий час спостерігала за ним. Вона шукала рішення і не поспішала діяти. Хлопчик був так захоплений читанням, що нічого не помічав.*

1. Чітке бачення і усвідомлення педагогічної проблеми, формулювання на її основі конкретної задачі. *Маємо суперечність між формою діяльності, запропонованою педагогом і наявною формою діяльності окремого учня. Вчитель формулює педагогічну задачу: які дії слід здійснити, щоб, не знищивши зацікавленості учня, включити його у спільну діяльність класу?*

2. Другий етап – аналіз вихідних даних, який допоможе сформувати правильне педагогічне рішення. Тут треба звернути увагу на місце, час, внутрішні

та зовнішні причини виникнення ситуації, індивідуальні та вікові особливості її учасників. Чому у відношеннях вчителя та учнів виникли конфліктні моменти і які помилки допустив учитель? *Вчителька врахувала вікові особливості підлітка. Вона добре знала, що це вік активного спілкування, самоствердження, неприйняття найменшого замаху на гідність особистості.*

3.Формування педагогічного задуму, перебір варіантів, висування гіпотези (плану дії з результатами, що прогнозуються). При цьому слід подбати про активну роль у розв'язанні проблеми самих учнів, це забезпечить виховний момент педагогічної ситуації. *Вчителька відкинула догану, різке зауваження до яких підліток був внутрішньо готовий, як і до того, щоб адекватно відповісти на них. У педагога були й інші способи вийти з конфлікту: “не помічати” неправильної поведінки учня, тим більше, що він нікому не заважав і читав книгу за темою уроку. Але в цьому випадку в учня склалася б ілюзія, що на уроці кожен може займатися чим завгодно, а це погіршило б виховний і навчальний ефект занять. Вчителька могла б непомітно зробити зауваження учню, підійшовши до нього і ледь торкнувшись: він зрозумів би і включився в урок, але в цьому випадку не відчув переживання ніяковості за свій вчинок і прагнення швидше виправити його, тобто не сталося б емоційно-виховного впливу на учня. Перебравши всі ці варіанти, вчителька вирішила застосувати метод схвалення з певним натяком.*

4.Четвертий етап - матеріалізація задуму, гіпотези, плану дій із уточненням усіх деталей цього плану. *Вчителька взяла в руки книгу, яку читав учень, і сказала: “Молодець, що виконуєш мої рекомендації з позакласного читання. Гадаю, що всі постараються прочитати книгу “Спартак”! Але зараз, на уроці, не відволікайся.” Хлопчик зникнув і сховав книгу.*

5.П'ятий етап підведення висновків, критика, оцінка результатів творчої діяльності за головним критерієм: чи сприяло розв'язання даної ситуації розвитку особистості учня - інтелектуальних, емоційних, моральних, вольових якостей. *Проаналізуємо ситуацію. Чому так просто і без зайвих суперечок вдалося запобігти конфлікту й повернути уроку потрібний ритм? Для учня, що порушив правила поведінки, позиція вчителя стала дещо несподіваною. Готовий*

вирватися протест змінився ніяковістю і бажанням слухати вчителя. Схвалення поведінки збентежило учня, йому приємно було почути добрі слова на свою адресу. Тому й зауваження він сприйняв як цілком доречне. Вчинок педагога не підтвердив сподівань учня, але задовольнив його потреби.

Це типові приклади майстерного розв'язання складної ситуації. Без авторитарного тиску, підтверджуючі комфорт як одну з умов безпечного й здорового освітнього середовища.

Як правило, саме раптове не підтвердження сподівань вихованців з одночасним задоволенням їх глибинних потреб у повазі та розумінні і є загальним правилом виходу з критичних і конфліктних ситуацій як з учнями, так і з дорослими. Цим правилом мають керуватися і батьки, вирішуючи складні питання виховання дитини.

Приклад 2. *Після батьківських зборів до мами одного з учнів (трієчника) підходить учитель інформатики, і говорить, що сину слід серйозно зайнятися предметом. Тут у хлопця несподівано проявилися здібності і інтерес – він схоплює все на льоту, прекрасно орієнтується в навчальному матеріалі. Мама здивована: “Та що ви говорите? Не може бути! Він у мене такий ледар і бельбас, його ж нічого не цікавить – лише цілими днями гратися з друзями!” Учитель схвильована, що сказати?*

Виникає педагогічна задача: як довести матері хибність її думки, змінити ставлення до сина, підняти його авторитет у сім'ї, зблизити відносини хлопця із власною мамою.

Можливі шляхи рішення:

а) про всяк випадок треба уточнити прізвище мами – може, ви обізнались і заговорили з мамою іншого учня;

б) обуритися: як можна так говорити про власного сина?

в) пояснити матері, що спілкування з друзями – це одне, а навчання, особливо тоді, коли воно цікаве і успішне, – інше;

г) сухо дорікнути мамі: успіхами сина з інформатики вона може пишатися;

д) таку маму треба терміново запросити на урок інформатики – що тоді вона скаже?

е) м'яко зауважити мамі, що вона погано знає свого сина, принаймні на уроках спецтехнології він зовсім не такий, яким його змальовує мати.

Перший варіант невдалий – тільки закінчилися батьківські збори, тому це рішення може викликати образу матері або може бути пояснене як незнання викладачами своїх учнів. Три наступні рішення також не будуть позитивними. Яка мама хоче, щоб її вчили як виховувати її власного сина? Докір і обурення є негативними емоційними станами, що переносяться на співрозмовника, отже не дадуть позитивного вирішення педагогічній ситуації.

Останні два можуть самими результативними. Вони нікого не ображують, а пропонують практично переконатися у правдивості слів викладачки, а отже переконати матір учня не на словах, а на ділі, що її син дійсно дуже цікавиться і встигає по предмету.

Приклад 3. *Учителька чує на перерві розмову про себе двох учнів: “Вобла мене завалила!” – “А чому ти називаєш її Воблою?” “Її так називали, ще тоді, коли мій батько навчався...” Як реагувати?*

Можливі шляхи рішення:

а) тут же втрутитися у розмову: “А хочеш знати, як називали твого батька?”. *Але це не вирішує нічого у вихованні учнів. Образою відповідати на образу – дуже не педагогічно.*

б) зробити вигляд, що нічого не чули – мало як вас називали 20 років тому? – *Означає безсилість учительки перед учнями, її недосвідченість.*

в) підійти до хлопчиків і підіграти їм: “Ну колись я може й була Воблою, але зараз це прізвисько явно не для мене. Підшукайте щось більш підходяще!” – *можливе вирішення проблеми, але не несе активного виховного впливу.*

г) не вступати ні в які дебати, а записати в щоденник: “Вельмишановний пан Н-ський! Буду рада зустрічі з Вами в п'ятницю о 16.00, щоб згадати минуле і поспілкуватися про Вашого сина. Вобла”. – *Можже означати передачу батьку на виховання власного сина, а також ту саму безпорадність викладачки перед*

учнями. Якщо є бажання все ж таки поспілкуватися з батьками учня, то, на мій погляд, краще написати у щоденник: *“Шановний Вадик! Сьогодні про Вас нагадав Ваш син. Хотіла б поговорити про нього з Вами і просто зустрітися. Анна Михайлівна (Вобла)”*. Більш м’яка форма, не виключає подвійної педагогічної дії – школи і сім’ї.

д) може, слід замислитись: чому саме це прізвище видалося таким живучим, навіть коли воно вам уже не відповідає? – можливо причини саме в собі?

Питання для самоперевірки:

1. Що таке педагогічна ситуація та які її основні характеристики?
2. Які види педагогічних ситуацій виокремлюють у педагогічній практиці?
3. Охарактеризуйте п’ять етапів алгоритм розв’язання педагогічної ситуації.
Наведіть приклади.
4. Які критерії оцінювання дій учителя в проблемних ситуаціях?
5. Які особливості педагогічної комунікації впливають на успішне вирішення ситуацій?
6. Як педагог може використати рефлексію для поліпшення власного рішення?

РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНІ РОБОТИ З КУРСУ “БЕЗПЕЧНЕ ТА ЗДОРОВЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ”

Загальні зауваження до виконання й оформлення практичних робіт

Завдання до практичних робіт:

1. Ознайомитись з питаннями практичного заняття.
2. З'ясувати зміст, структуру, властивості основних понять теми, провести їх аналіз.
3. Виконати практичні завдання.
4. Оформити звіт з виконаними практичним завданнями й надати (надіслати на дистанційну освітню платформу) викладачу на перевірку.

Порядок виконання практичної роботи:

1. Ознайомитися з темою, метою й завданнями практичної роботи, змістом її виконання.
2. Ознайомитися з навчальною літературою і періодичними виданнями.
3. Усно відповісти на питання теми.
4. Практично відпрацювати вміння (виконати практичні завдання).
5. Підготуватися до фронтального опитування й індивідуального тестування з теми практичної роботи.

Звіт про роботу (оформлення):

1. Записати тему, мету й завдання практичної роботи.
2. Оформити результати практичних завдань.
3. Записати висновки й рекомендації за результатами виконаних завдань практичної роботи.
4. Надати викладачу на перевірку.

Практична робота № 1

Портфоліо вчителя із забезпечення безпечного й здорового освітнього середовища

Мета: ознайомитися з основним напрямом створення й забезпечення безпечного й здорового освітнього середовища в закладах освіти, удосконалити навички пошуку інформації за темою (проблемою) та набутти практику проведення аналізу її змісту й оформлювати результати пошуку й аналізу інформації.

План практичного заняття

1. Поняття про портфоліо та його призначення
2. Засоби створення портфоліо вчителя із забезпечення БЗОС
3. Напрями забезпечення БЗОС

Теоретичні відомості

1. Поняття про портфоліо вчителя та його призначення

Портфоліо вчителя (від італ. portafoglio – “портфель”) – збірка виконаних робіт (вправ) і напрацювань педагогічного працівника (вчителя, педагога-організатора, методиста, психолога тощо) з визначеного напрямку педагогічної (навчальної, виховної або розвивальної) діяльності.

Завдання портфоліо вчителя:

- ✓ аналіз, систематизація й узагальнення власної професійної педагогічної діяльності;
- ✓ визначення й відображення напрямку й динаміки власного професійного зростання;
- ✓ доступне представлення досвіду власної педагогічної діяльності з метою ознайомлення колег і зацікавлених осіб.

Види портфоліо:

досягнень – зібрання усіх ваших сертифікатів, нагород, дипломів, подяк та інших документів, що підтверджують успіхи та досягнення;

тематичне – структуроване портфоліо, матеріали в якому згруповані за розділами (наприклад, навчальна діяльність, позаурочна діяльність, самоосвіта);

звіт – являє собою звіт про завершену роботу. Таке портфоліо може складатися по завершенню роботи прищільного табору, предметного тижня тощо;

комплексне – поєднання декількох видів портфоліо.

2. Засоби створення портфоліо вчителя із забезпечення БЗОС

- друковані джерела (підручники, навчальні посібники, методичні рекомендації, розробки уроків, виховних заходів, анкет, тестів, опитувальників тощо)

- електронні джерела (офф-лайн і он-лайн).

3. Напрями забезпечення БЗОС

Нормативно-правові акти із забезпечення БЗОС:

- ✓ закони й укази Президента України із забезпечення БЗОС
- ✓ постанови, накази й положення МОН із забезпечення БЗОС
- ✓ постанови, накази й положення МОЗ із забезпечення БЗОС
- ✓ накази ДСНС із забезпечення БЗОС
- ✓ накази управління освіти
- ✓ накази адміністрації освітнього закладу

Напрями безпеки учасників освітнього процесу

- ✓ фізична безпека учасника освітнього процесу (фізичне насильство, експлуатація, погрози)
- ✓ майнова (фінансова) безпека учасника освітнього процесу
- ✓ моральна й психологічна безпека учасника освітнього процесу (психологічне насильство, дискримінація за будь-якою ознакою, приниження честі, гідності, ділової репутації (зокрема шляхом булінгу (цькування), поширення неправдивих відомостей тощо), пропаганди та/або агітації)

- ✓ санітарні вимоги до організації освітнього процесу
- ✓ медична безпека (перша (долікарська) медична допомога)
- ✓ соціальна безпека (унеможливлення вживання на території та в приміщеннях закладу освіти алкогольних напоїв, тютюнових виробів, наркотичних засобів, психотропних речовин)
- ✓ безпечність і якість харчових продуктів для здобувачів освіти
- ✓ протипожежні норми й правила
- ✓ електробезпека учасників освітнього процесу
- ✓ будівельні норми й правила
- ✓ захист персональних даних

Кібербезпека:

- ✓ кіберзалежність
- ✓ безпека в Інтернет-мережі
- ✓ безпека в соціальних мережах
- ✓ безпека у процесі спілкування
- ✓ інформаційна безпека

Практичне завдання:

1. Створити власне портфоліо із напрямів забезпечення БЗОС й занести в таблицю:

№	Напрямок БЗОС	Назва ресурсу (джерела)	Посилання / покликання на джерело	Анотація, опис або короткий зміст

Контрольні питання:

1. Охарактеризуйте порт фоліо вчителя та його основні завдання.
2. Основний зміст різних видів порт фоліо вчителя.
3. Види та форми небезпек в освітньому середовищі.

Практична робота № 2

Методи визначення працездатності людини

Мета: ознайомитися з основними методами визначення працездатності людини, набутти практику проведення аналізу працездатності людини, узагальнення результатів у вигляді висновків і розробці рекомендацій покращення (підтримання) працездатності.

План практичного заняття

1. Визначення стану серцево-судинної системи людини
2. Визначення стану дихальної системи людини
3. Визначення стану нервової системи людини

Теоретичні відомості

При оцінці переважно фізичної праці можуть бути використані показники стану нервово-м'язової системи (сила, витривалість окремих м'язових груп), показники гемодинаміки, дихання, часу умовно-рухових реакцій.

Поділ показників оцінки функціонального стану при розумовій та фізичній праці є відносним. При будь-якому різновиді роботи можуть бути використані електроенцефалографія, електрокардіографія, реоенцефалографія, електроміографія, складні біохімічні методи. В процесі діагностики втоми функціонального стану людини використовуються різноманітні тести і проби.

1. Визначення стану серцево-судинної системи людини

Серцево-судинна система.

Простий тест Руф'є-Діксона: виміряти пульс у стані спокою (P_1), зробити 20 присідань й виміряти пульс (P_2), відпочити 1 хвилину й виміряти пульс (P_3). Провести розрахунки:

Індекс Руф'є: $((P_1 + P_2 + P_3) - 200)/10$

де P_1 – пульс в спокої;

P_2 – пульс після 20 присідань;

P_3 – пульс після хвилини відпочинку.

Аналіз результату:

Індекс < 0 = дуже хороша готовність до навантаження (В);

$0 < \text{індекс} < 5$ = хороша готовність до навантаження (В);

$5 < \text{індекс} < 10$ = середня готовність до навантаження (Н);

$10 < \text{індекс} < 15$ = недостатня готовність до навантаження (М);

$15 < \text{індекс}$ = слабка готовність до навантаження, можливо, необхідно повторити тест (М).

Індекс Діксона: $((P_2 - 70) + 2 * (P_3 - P_1)) / 10$

де P_1 – пульс в спокої;

P_2 – пульс після 20 присідань;

P_3 – пульс після хвилини відпочинку.

Аналіз результату:

Індекс < 0 = відмінно (В);

Від 0 до 2 = дуже добре (В);

Від 2 до 4 = добре (Н);

Від 4 до 6 = задовільно (Н);

Від 6 до 8 = погано (М);

Від 8 до 10 = дуже погано (М);

$10 < \text{індекс}$ = ви в поганій фізичній формі (М).

Вегетативний індекс Кердо:

співвідношення діастолічного тиску Т і пульсу П: $ІК = 100 * (1 - Т/П)$

Аналіз результату:

Дослідження необхідно проводити в один і той же час доби (наприклад, вранці після сну). У здорових осіб він близький до нуля.

Якщо значення цього індексу більше нуля, то кажуть про переважання збуджуючих впливів у діяльності вегетативної нервової системи, якщо менше від нуля, то про переважання тормозних, якщо рівний нулю, то – про функціональну рівновагу.

Середній артеріальний тиск, який є одним із важливих параметрів гемодинаміки, обчислюється за формулою:

$$AT_{\text{сер}} = (2 * AT_{\text{діаст}} + AT_{\text{сistol}}) / 3$$

$$\text{або } AT_{\text{сер}} = (AT_{\text{сistol}} - AT_{\text{діаст}}) / 3 + AT_{\text{діаст}} \text{ (формули альтернативні)}$$

$AT_{\text{сер}}$ – середній артеріальний тиск;

$AT_{\text{діаст}}$ – діастолічний артеріальний тиск;

$AT_{\text{сistol}}$ – систолічний артеріальний тиск.

Аналіз результату:

Нормальним вважається середній артеріальний тиск в межах 70–110 мм.рт.ст. При фізичній втомі AT підвищується на 10–30 мм.рт.ст.

Ортостатична проба.

Людина лежить на кушетці 5 хв., потім фіксується ЧСС. Після цього вона встає і ЧСС знову підраховується.

Аналіз результату:

У нормі при переході зі стану лежачи у стан стоячи ЧСС збільшується на 10–12 пошт./хв. Збільшення ЧСС до 20 пошт./хв засвідчує задовільну реакцію, а понад 20 пошт./хв – незадовільну, тобто недостатню нервову регуляцію серцево-судинної системи.

Клиностатична проба – перехід зі стану стоячи в стан лежачи.

Аналіз результату:

У нормі зменшення ЧСС становить 6–10 пошт. за 1 хвилину.

Проба з 20 присіданнями (проба Мартіне). Підраховується ЧСС в спокої. Після 20 глибоких присідань (ноги нарізно, руки витягнуті вперед) протягом 30 сек. визначають процент поштішання пульсу від вихідного рівня.

Аналіз результату:

при поштішанні пульсу на 25% стан серцево-судинної системи оцінюється як добрий (В), на 50–75% – задовільний (Н), більше ніж 75% – незадовільний (М).

Якщо є можливість виміряти AT до і після проби, то при здоровій реакції на фізичне навантаження систолічний (верхній) тиск зростає 25–30 мм.рт.ст., а діастолічний (нижній) або лишається на попередньому рівні, або незначно (на 5–10 мм.рт.ст.) знижується.

Коефіцієнт витривалості визначаємо за формулою Кваса. Тест характеризує функціональний стан серцево-судинної системи і є інтегральною величиною, яка об'єднує ЧСС, систолічний і діастолічний тиск:

$$KB = (ЧСС \cdot 10) / Pd; \text{ где ЧСС - частота серцевих скорочень, Pd – пульсовий тиск}$$

$$KB = ЧСС \cdot 10 / P_{\text{пульс}}$$

KB – коефіцієнт витривалості

ЧСС – частота серцевих скорочень

P_{пульс} – пульсовий тиск у стані спокої $P_{\text{пульс}} = AT_{\text{сistol}} - AT_{\text{діаст}}$

Аналіз результату:

У нормі KB становить 12-16. Збільшення його свідчить про послаблення діяльності серцево-судинної системи, зменшення про посилення.

2. Визначення стану дихальної системи людини

Проба Штанге – затримка дихання на вдиху.

Обстежуваний у стані стоячи робить вдих, потім глибокий видих і знову вдих (80–90% максимального) і закриває рот. На ніс накладається гумовий затискач. Відмічається час затримки дихання.

Проба Генчі – затримка дихання на видиху.

Аналіз результатів:

Оцінка	Проба Штанге, с		Проба Генчі, с	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Відмінно (В)	50 і більше	40 і більше	40 і більше	30 і більше
Добре (Н)	40-49	30-39	30-39	20-29
Задовільно (Н)	30-39	20-29	20-29	15-19
Незадовільно (М)	29 і менше	19 і менше	19 і менше	14 і менше

При втомі час затримки дихання різко скорочується.

3. Визначення стану нервової системи людини

У процесі набуття виробничих навичок удосконалюються функціональні можливості центральної нервової системи. Вони тим вищі, чим кращий функціональний стан. Для оцінки функцій центральної нервової системи рекомендуються різні проби.

Проба на стійкість в позі Ромберга. Обстежуваний стоїть із заплющеними очима, витягнувши вперед руки з розведеними пальцями. При ускладненому варіанті ступні ніг містяться на одній лінії (носок до п'ятки). Визначають максимальний час стійкості і наявності тремтіння.

Аналіз результатів:

Нормальним вважається час 15 с і більше. При втомі порушується стійкість, пальці рук починають тремтіти.

Проба А.І. Яроцького (визначення рівноваги). Основна стійка, очі закриті, неперервне обертання голови в одну сторону в темпі два рухи в секунду.

Аналіз результатів:

Враховуємо час від початку руху голови до моменту втрати рівноваги. Оцінки: збереження рівноваги 35 с – “відмінно”, 29 с. – “добре”, 15с– “задовільно”.

Психічний стан. Тепінг-тест (визначення максимальної частоти рухів кисті). Він відображає функціональний стан рухливої сфери і силу нервової системи. Для проведення тесту потрібні секундомір, олівець і аркуш паперу. На папері рисують квадрат 20х20 см і ділять його двома лініями на чотири рівні частини. Обстежуваний протягом 10 с у максимальному темпі ставить крапки в першому квадраті, через 20 с. – у другому тощо. Щоб крапки не накладалися одна на одну, рекомендується переміщати руки по колу. Підраховують кількість крапок у кожному квадраті, з'єднуючи всі точки між собою. Різне зниження частоти рухів, тобто зменшення кількості крапок від квадрата до квадрата, свідчить про недостатню рухливість нервових процесів, а значить, про сповільнення процесу втягування у роботу.

Самостійно знайти форми кривих і зробити висновок.

Дозволяється й вітається використання програмного забезпечення або Андроїд-застосунків. У висновках потрібно вказати їх назву.

Практичне завдання

1. Провести визначення власної працездатності (або іншої людини). Мінімум по дві проби (тести) за серцево-судинною, дихальною та нервовою системами. Дозволяється і вітається додати тести (проби), які знайшли під час самостійної теоретичної підготовки до виконання практичних завдань роботи.

2. Результати досліджень занести до таблиці:

(Якщо додаєте тести, які не вказані в посібнику, потрібно вказати джерело як на прикладі у таблиці)

№	Назва тесту (індексу, проби, оцінки)	Система людина, яка перевіряється	Формула для обчислення	Нормативне значення	Реальне значення	Висновок* (порівняння значень)
1	2	3	4	5	6	7
2	Віджимання [1]	М'язова	Кількість віджимань від полу	43 і Більше – В 19-42 – Н Менше 19 – М	44	В

Джерело 1. https://uk.wikipedia.org/wiki/Тест_фізичної_підготовки_Армії_США

* *Н* – у нормі, *В* – вище за норму, *М* – менше за норму.

3. За результатами дослідження зробити висновки щодо власної працездатності. Розробити рекомендації щодо підтримання (покращення) власної працездатності.

Контрольні питання:

1. Охарактеризуйте працездатність людини.
2. Прямі та опосередковані методи визначення працездатності.
3. Визначення працездатності людей, зайнятих розумовою працею.
4. Суть тестів (проб) для перевірки фізіологічних систем людини.

Практична робота № 3

Визначення стресового навантаження вчителя

Мета: ознайомитися з методом тестування для визначення стресового навантаження людини, набутти практику проведення аналізу стресової стійкості людини, узагальнення результатів у вигляді висновків і розробці рекомендацій покращення (підтримання) стійкості до стресу.

План практичного заняття

1. Поняття про стрес. Причини та прикмети стресового напруження. Неврози.
2. Фізіологічні зміни в організмі людини під дією стресу.
3. Працездатність і виробничий стрес.
4. Психодіагностичні методи вивчення схильності людей до стресу.
5. Педагогічне “вигорання” та методи його подолання

Теоретичні відомості

1. Поняття про стрес. Причини та прикмети стресового напруження

Стрес (англ. stress – напруга) – це сукупність захисних фізіологічних реакцій, які виникають в організмі тварини і людини у відповідь на дію несприятливих зовнішніх факторів (стресів). Уперше слово “стрес” застосував канадський біолог Г. Сельє в 1936 р. Г. Сельє вважав, що якраз конфлікти організму із середовищем підтримують у робочому стані біологічні механізми захисту від шкідливих дій, тренують їх, що повна свобода від стресу означає смерть.

Причини стресового напруження (за Бутом).

1. Найчастіше доводиться робити не те, що вам хотілося б, а те, що належить до ваших обов’язків.
2. Вам постійно бракує часу – не встигаєте нічого зробити.
3. Вас щось чи хтось “підганяє”, ви постійно кудись поспішаєте.
4. Вам постійно хочеться спати.

5. Ви бачите надто багато снів. Особливо коли дуже втомлюєтеся.

6. Вам починає здаватися, що всі оточуючі затиснуті в лещатах якогось внутрішнього напруження.

7. Ви дуже багато курите.
8. Вживаєте більше алкоголю, ніж звичайно.
9. Вам майже нічого не подобається.
10. Удома, в сім'ї, у вас постійні конфлікти.
11. Постійно відчуваєте незадоволення життям.
12. Залізаєте в борги, навіть не знаючи, як їх повернути.
13. У вас виникає комплекс неповноцінності.
14. Вам ні з ким поговорити про свої проблеми.
15. Ви не відчуваєте поваги до себе – ні вдома, ні на роботі.

Прикмети стресового напруження (за Шеффером).

1. Немоżliвість зосередитися на чомусь.
2. Надто часті помилки в роботі.
3. Погіршення пам'яті.
4. Надто часто виникає почуття втоми.
5. Дуже швидка втома.
6. Думки часто щезають.
7. Доволі часто виникає біль (голови, спини, у шлунку).
8. Підвищена збудливість.
9. Робота не приносить, як раніше, радості.
10. Втрата почуття гумору.
11. Різко зростає кількість викурених цигарок.
12. Пристрасть до алкогольних напоїв.
13. Постійне відчуття недоїдання.
14. Відсутність апетиту – взагалі втрачений смак їжі.
15. Немоżliвість вчасно завершити роботу.

Не виключено, що, читаючи і перечитуючи ознаки стресового напруження, ви не знайдете того, що вас турбує. У цьому випадку можна провести аналіз свого стану за спеціальними тестами.

Невроз – захворювання адаптації, результат зриву пристосувальних механізмів людського організму після того, як вичерпані всі резерви протистояння стресу.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я на невроз сьогодні хворіють 85% населення Землі. Якщо за останні 65 років кількість психічних захворювань збільшилась у 1,6 рази, то неврозів – у 34 рази. Досі не існує єдиної систематики неврозів. Однак спеціалісти вважають найбільш важливими прикметами неврозів зворотність патологічних порушень, залежність від психотравмуючих факторів, а також обумовленість психічними і генетичними особливостями особистості. Наука розглядає неврози як проміжний стан між здоров'ям і психічними захворюваннями (“зворотність патологічних порушень”), зумовлений функціональними, а не органічними порушеннями в організмі.

Основними симптомами неврозів є зниження працездатності, збайдужіння до навколишнього життя, звуження кола зацікавлень. Різко посилюється залежність самопочуття від погоди. Погіршується фізичний стан, спостерігаються занепад сил, швидка втомлюваність. Людина стає метушливою або загальмованою, неуважною, може погіршитись координація рухів. Послаблюється статевая потенція.

Отже, найбільш характерні *симптоми неврозу* – психічна та фізична слабкість, послаблення уваги, погіршення пам'яті.

Багато людей вважають, що для зміцнення здоров'я потрібно всіляко уникати негативних емоцій. Але іноді тільки максимальна мобілізація психофізіологічних функцій допомагає людині досягти поставленої мети чи благополучно вийти з критичної ситуації.

Водночас тренування емоційної стійкості може значно знизити нервові напруження, а отже, й нераціональну затрату енергетичних резервів організму. Для цього необхідно як на роботі, так і в повсякденному житті вчитися володіти

собою. Слід постійно контролювати свою поведінку, свою реакцію на все, що може спричинити неадекватні емоції.

2. Фізіологічні зміни в організмі людини під дією стресу

Емоційні переживання завжди супроводжуються певними змінами у фізіологічному стані організму, що часто помітно за зовнішнім виразом (кров відходить від обличчя). Перелякана людина блідне, від сорому – червоніє. Зовнішній вигляд виражає сильне напруження (маскоподібний вираз обличчя, застигла поза), виступає холодний піт. Зміни в діяльності внутрішніх органів при подібних емоціях однакові в усіх людей і описуються такими виразами, як “від страху в піт кинуло”, “волосся дибки стало”, “мурашки по спині забігали”, “щемить серце”, “від радості дух перехопило”. Емоції можуть супроводжуватися виражальними рухами. За тим, як змінюються хода, поза, швидкість мови, жести, міміка, інтонація, можна уявити емоційний стан людини. Виразальні рухи розряджають напругу. Крім того, виразальні рухи – це мова емоцій, яка не вимагає перекладу. Спостерігаючи за виявом почуттів, ми не тільки розуміємо, що відчуває інша людина, але й переймаємось її станом: це є своєрідним засобом спілкування людей між собою.

Найбільш чутливим об’єктивним показником емоційної напруги є зміна частоти пульсу і дихання, а також електро-шкірної провідності. За даними спеціальних досліджень, частота пульсу водія за кермом змінюється від 70 до 140 пошт./хв. На спусках, підйомах і навіть на прямих ділянках дороги при швидкості 90–150 км/год частота пульсу може збільшуватись на 60–80 пошт./хв. На автомобільних змаганнях частота пульсу може збільшуватись до 200 пошт./хв і більше.

При стресовому стані об’єм уваги звужений, переключення її загальмоване, м’язи напружені, рухи стають різкими, неточними, погано скоординованими, порушується пам’ять. Людина забуває послідовність дій, неправильно оцінює ситуацію, припускається грубих помилок. Прикладом пригнічення психічної діяльності при дії сильної форми страху може бути такий випадок. Водій у

складній аварійній ситуації замість того, щоб використати можливості, які у нього залишилися, щоб запобігти тяжкому випадку, заплющив очі, обняв кермо і залишався в такому стані до моменту смерті.

Отже, емоції не тільки отримують зовнішній вираз, але і зумовлюють перебудову життєво важливих фізіологічних функцій, унаслідок чого мобілізуються резервні можливості організму, що підвищує рівень перебігу всіх психофізіологічних процесів: загострюються зір і слух, з'являється загальна зібраність, підвищуються пильність і обережність, прискорюються процеси мислення, зменшується час сенсомоторних реакцій, збільшуються м'язова сила і витривалість, підвищуються інтенсивність уваги і швидкість переключення, збільшується фізична та розумова працездатність. У певних життєвих ситуаціях емоційний стан здатний мобілізувати фізіологічні резерви, які допомагають людині запобігти небезпеці і боротися за життя.

Будь-яка емоція супроводжується активізацією нервової системи й появою в крові біологічно активних речовин, які змінюють діяльність внутрішніх органів: кровообігу, дихання, травлення та ін. Однією з таких речовин є гормон надниркових залоз – адреналін. Підвищений вміст адреналіну призводить до посиленого утворення цукру із глікогену печінки, внаслідок чого різко збільшується кількість цукру в крові. Це збільшує силу і працездатність м'язів, оскільки цукор є одним з основних джерел м'язової енергії, а адреналін, крім того, здатний дуже швидко відновлювати працездатність втомлених м'язів.

При фізичному стресі надниркові залози виділяють переважно норадреналін, при психічному (тривога, страх, лють) – насамперед адреналін.

Адреналін і норадреналін прискорюють пульс і дихання і підвищують кров'яний тиск. Вони також збільшують у крові кількість деяких речовин, а саме триацетилгліцеролів, що по ланцюговій реакції призводить до виникнення серцево-судинних захворювань – атеросклерозу, інфаркту міокарда, інсульту. Підвищення кількості ацетилгліцеролів – одна з можливих причин психічних захворювань.

Крім цих процесів, мобілізуються антидіуретичні (заважають сечовиділенню) гормони і кортикоїди (гормони кори надниркових залоз). Підвищується вміст в організмі жирних кислот і холестерину, що значною мірою підвищує зсідання крові. В результаті утруднюється кровообіг, що може призвести до закупорки кровоносних судин, тобто виникнення тромбів.

Виявлено, що деякі стресові гормони виникають у гіпоталамусі. До них належать бета-ендорфін, який виконує функцію передавача інформації (збудження) по нервових волокнах. Відомо, що при стресі в крові виділяються й інші гормони, які були знайдені як у головному мозку, так і в інших відділах центральної нервової системи, а також у шлунку і кишках (зараз шукають механізм захворювання під дією стресів шлунку та товстої кишки).

При стресі на імунітет впливають також гормони, які потрапляють у систему кровообігу через гіпоталамус. Саме звідти надходять сигнали в ендокринні залози (залози внутрішньої секреції), які містять і синтезують гормони.

Захисні й профілактичні дії імунної системи можуть бути придушені стресом, і організм втрачає здатність захистити себе від мікроорганізмів (вірусів, бактерій).

Звідси люди, які часто перебувають у стресовому стані, більшою мірою схильні до інфекційних захворювань, наприклад грипу.

3. Працездатність і виробничий стрес

Вплив стресу на працездатність людини можна зобразити графіком (рис. 8). Стрессова дія збуджує активність організму і працездатність зростає, але чим довше, тим повільніше, досягаючи максимального рівня. Коли резерви вичерпані, а стрес наростає, працездатність знижується. Тут, на спаді цієї кривої, і очікують людину неврози. Однак таке виснаження резервів симпатико-адреналової системи швидко відновлюється. Іноді досить нічного сну чи дводенного відпочинку. Своєчасно некомпенсована перевтома, яка затяглася в часі, відновлюється важко.

Вона небезпечна більш серйозними наслідками, симптоми яких також нагадують прикмети неврозів, – пароксизмами і кризами.

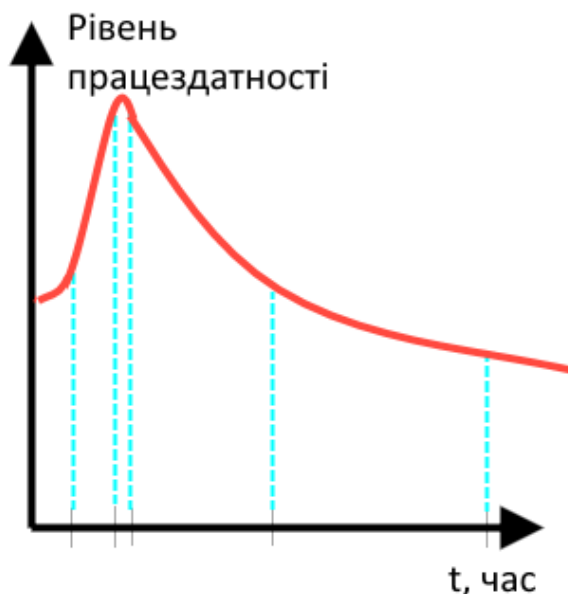


Рис.8. Залежність працездатності від стресу.

Більшу частину свого “активного” часу людина проводить на роботі і вдома, тому надзвичайно важливо, щоб і там, і тут не виникали стресові ситуації. Якщо ранком атмосфера в сім’ї напружена, стресогенна, то, ймовірно, і робочий день починається напружено. Стан підвищеного стресового напруження стає джерелом і каталізатором виникнення конфліктів на роботі і навпаки. Так виникає “ланцюгова реакція” стресів.

Загальним явищем для людини, що знаходиться у виробничій ситуації, є зниження точності рухів, які призводять до поломки інструменту, поломки крихких деталей машин, зривам різьби у гайок, зіткненням і ударам з верстатами і близько розташованими предметами та ін. В результаті виникають небезпечні ситуації, підвищується ймовірність порушень і аварій, випадкового включення агрегатів, нещасних випадків.

У подібних ситуаціях особливо страждає орієнтація: неправильно оцінюються сигнали, робітник перестає помічати важливі показники роботи машин, порушується контроль за процесом праці. По мірі ускладнення ситуації загострюються захисні реакції, функції з переборювання труднощів. В таких

умовах у робітника виникає схильність покласти відповідальність за всі невдачі на погано працюючу техніку (на ці вузли, які раніше відмовляли), на інших людей, пов'язаних з даною роботою, на саме завдання. Замість того, щоб прикласти зусилля для вирішення завдання, у робітника складається “егоцентрична” інтерпретація подій, його турбують вже не труднощі роботи, а те, як інші віднесуться до хвилюючої його невдачі, всі його прагнення направляються на те, щоб приховати цю невдачу, її наслідки від друзів, керівництва.

Прояв активації в ускладнених чи небезпечних ситуаціях дуже індивідуальна. Так було встановлено, що люди з більш слабкою нервовою системою і великим рівнем тривожності реагують високою активацією вже на порівняно прості завдання, ті завдання, які у досліджуваних більш сильного типу викликають відносно невеликий стрес, у них породжується вже дістрес.

Таким чином, можна зробити висновок, що поки стрес, викликаний ускладненнями умов праці, не перевищує певного рівня, робітник здатний переборювати ці труднощі. Однак це досягається за рахунок мобілізації ресурсів організму. У тих видах трудової діяльності, де необхідність в подібній мобілізації виникає доволі часто, це негативно впливає на здоров'я працюючих. Так за даними вчених, диспетчери залізничних доріг – представники відповідальної, а тому психічно напруженої професії, живуть в середньому на 16 років менше від інших робітників і частіше вмирають від хвороби серця.

Виділяють *шість груп* таких *виробничих стресів*:

- інтенсивність праці;
- тиск фактора часу (штурмівщина, термінова акордна праця та ін.);
- ізолюваність робочих місць і недостатні міжособові контакти між робітниками (оператори сучасного підприємства часто віддалені один від одного, знаходяться в ізолюваному приміщенні);
- одноманітна і монотонна праця (на конвеєрі, біля приладних пультів);
- недостатня рухова активність (багато годин оператор знаходиться в стані готовності до дії, тоді як необхідність дії виникає рідко);
- різний зовнішній вплив (шуми, вібрації, високі температури та ін.).

Кожний із названих факторів окремо, а часто їх поєднання, породжує екстремальні умови діяльності, що приводить до стресових станів. Причому для сучасного виробництва типові екстремальні ситуації двох крайніх типів.

Перший тип – екстремальні ситуації виникають тоді, коли вимоги інтенсивної праці і жорсткі обмеження в часі змушують робітника максимально напружувати сили і мобілізувати внутрішні резерви. При цьому екстремальність такої праці частіше всього підвищується внаслідок сильних зовнішніх впливів (шуми, вібрації та ін.), які не стільки збільшують і без цього велике інформаційне навантаження робітника, але і порушують нормальні умови його життєдіяльності, що утруднює процеси саморегуляції і сприяє виникненню дістресу.

Другий тип екстремальної ситуації виникає, навпаки, через недолік чи однорідність інформації, що надходить, недолік міжособистих контактів, низьку рухову активність. Він особливо характерний для роботи операторів сучасних автоматизованих систем. В подібних умовах у робітника чи оператора розвивається стан монотомії. Необхідний рівень бадьорості, уваги в таких умовах людині доводиться підтримувати за рахунок вольових зусиль.

Монотомія часто властива операторській праці, народжує в ній відчуття нудьги, крім цього, до цієї відповідальної праці вимагається особливо високий рівень бадьорості і значні вольові зусилля для його підтримки в подібних умовах. Коли врахувати, що людині таким чином доводиться працювати годинами і цілими змінами, то легко уявити, чому така праця за своїм емоційним напруженням дуже часто є важчою, ніж праця з інформаційним чи навіть фізичним перенавантаженням.

Для стресових ситуацій того чи іншого типу характерна одна загальна риса – поява у людини гострого внутрішнього конфлікту між вимогами, котрі пред'являє до нього праця, і його можливостями. В першому випадку цей конфлікт виникає в основному в результаті росту вимог, які висуваються до людини, в іншому – через зниження можливостей людини по виконанню попередніх вимог. В цьому та іншому випадку людина вже не може справлятися

із завданням і в результаті такої конфліктної ситуації стає схильною до нещасних випадків.

Під дією стресу вивільнена енергія повинна знайти вихід – причому фізіологічним, природним, а не патологічним шляхом. Учені розробили ефективні прийоми, які дають змогу людині регулювати свій емоційний стан, своєчасно підготуватися до стресогенної події чи життєвої ситуації і тим послабити їх негативну дію на організм.

Емоційне напруження знімають спеціальними дихальними вправами, а також дією зорових і слухових подразників. Використовують також вплив словом і свідоме переключення уваги на явища, які зумовлюють позитивні емоції. Для лікування неврозів використовують понад 70 різних методик, зокрема, психотерапію (автогенне тренування, гіпнотерапія, музикотерапія та ін.), лікувальну фізкультуру, дієтотерапію.

4. Психодіагностичні методи вивчення схильності людей до стресу

ТЕСТ № 1. Можливості самоконтролю

На початку 80-х років дослідженнями нідерландського професора А. Аппелса доведено, що провісниками інфаркту міокарда або раптової смерті можуть бути симптоми емоційного виснаження, фізичного знесилання або раптове посилення втоми. Вони даються взнаки за кілька днів або місяців до нещастя.

У спостереженнях за групою чоловіків найризикованішого віку (40–59 років) вчений з'ясував, що інфаркт міокарда у 80 % випадків пов'язаний з психологічним синдромом – депресивний стан, відчуття виснаження життєвих сил, безпорадності, апатії, нав'язливого стану, порушення сну. За допомогою тесту, складеного А. Аппелсом, можна оцінити ступінь виснаження життєвих сил і загрозу депресії:

№	Питання	Так	Не знаю	Ні
1.	Часто втомлююсь	1	1	0
2.	Мені важко заснути	1	1	0
3.	Вночі прокидаюсь кілька разів	1	1	0
4.	Постійно відчуваю млявість	1	1	0
5.	Мені не таланить	0	1	1
6.	Почуваю себе у розквіті сил	1	1	0
7.	Життя заганняє у безвихідь	1	1	0
8.	Як і раніше статеві стосунки мене задовольняють	0	1	1
9.	Дрібниці дратують все сильніше	1	1	0
10.	Фізично виснажений, ніби вичавлений лимон	1	1	0
11.	Іноді здається, що вже краще вмерти	1	1	0
12.	Здається, що нема більше життєвих сил	1	1	0
13.	Настрій пригнічений	1	1	0
14.	Щоранку прокидаюсь з почуттям утоми та виснаження	1	1	0

Підрахуйте бали.

Від 0 до 4 балів – ознак надмірного перенавантаження чи втоми практично немає. Ризик низький.

5–9 балів – є деякі ознаки перевтоми. Стресове навантаження часом буває високе. Радимо вам не допускати подальшого перенапруження, не забувати про відпочинок й уміти відновлювати свої сили.

Можна навіть не звертатися до лікаря, у вас вистачить енергії й сил упоратися самотужки. Ризик середній.

10–14 балів – інтенсивне стресове навантаження, що вимагає від вас великого напруження протягом тривалого часу, призвело до виснаження життєвих сил. Вам потрібний повноцінний відпочинок. Оформлюйте відпустку, залиште на деякий час свої справи й не турбуйтеся. Повірте, здоров'я – дорожче. Вам треба звернутися до психолога або психотерапевта. Ризик високий, особливо якщо у вас підвищений тиск, підвищена вага, а також якщо і курите або малорухомі.

ТЕСТ № 2. Як ся маєте?

Наш час дає чимало підстав для негативних емоцій, стресів. Небагато побачиш на вулиці людей усміхнених, розкутих, радісних. Та й за собою дедалі частіше помічаємо роздратування, нервовість. Тож чи годні ми зустріти розважливо критичну ситуацію, чи можемо протистояти повсякденним подразникам?

Відповісти вам допоможе цей тест.

На запитання ви мусите відповісти: “дуже”, “не дуже”, “аж ніяк”.

Отже, чи дратує вас:

1. Зірвана сторінка газети, яку Ви збираєтесь прочитати?
2. Стара жінка, вдягнена як молода дівчина?
3. Надмірна близькість того, хто поруч (приміром, у трамваї чи автобусі в годину пік)?
4. Жінка, що палить на вулиці?
5. Коли хтось кашляє у Ваш бік?
6. Коли хтось гризе нігті?
7. Коли хтось сміється недоречно?
8. Коли хтось намагається повчати Вас, як і що слід робити?
9. Коли кохана дівчина (юнак) весь час спізнюється?
10. Коли в кінотеатрі той, хто сидить перед Вами, весь час крутиться й коментує сюжет фільму?
11. Коли Вам намагаються переказати зміст роману, який Ви щойно зібралися прочитати?
12. Коли Вам дарують непотрібні предмети?
13. Голосна розмова у громадському транспорті?
14. Надто сильний запах парфумів?
15. Людина, що жестикулює розмовляючи?
16. Колега, що надто часто вживає іншомовні слова?

За кожну відповідь “дуже” запишіть троє очок, за відповідь “не дуже” – одне, за відповідь “аж ніяк” – нуль.

Якщо ви набрали понад 50 очок, Вас не зарахуєш до числа терплячих і спокійних людей. Вас дратує все, навіть речі неістотні. Ви запальні, легко втрачаєте рівновагу. А це псує нервову систему, від чого потерпають і навколишні.

Від 12 до 49. Ви належите до найпоширенішої групи людей: вас дратують речі справді найнеприємніше, але з повсякденних прикрощів ви не робите драми. До неприємностей Ви вмiєте обертатись спиною, досить легко забуваєте про них.

11 і менше очок. Ви досить спокійна людина, реально дивитесь на життя. Та, можливо, цей тест не вичерпний, і Ваші найуразливіші місця не знайшли в ньому вияву. Дивіться самі. В усякому разі з упевненістю можна сказати: ви не та людина, яку легко вивести з рівноваги.

ТЕСТ № 3. Як уникнути стресу?

Оцініть свої відповіді так: майже ніколи – 1, іноді – 2, часто – 3, майже завжди – 4.

1. Дрібниці мене дратують.
2. Якщо змушений чекати, нервую.
3. Коли почуваю себе незручно, червонію.
4. Коли злюся, можу образити людину.
5. Не сприймаю критику, дуже злюсь.
6. Якщо у трамваї мене штовхнуть, здатен на грубощі.
7. Постійно займаюсь будь-чим, увесь мій вільний час заповнений справами.
8. Не буваю пунктуальним, приходжу або раніше, або пізніше.
9. Не вмію вислухати, завжди уриваю інших.
10. Страждаю відсутністю апетиту.
11. Хвилююсь, не знати чому.
12. Уранці почуваю себе погано.
13. Постійно стомлений, сплю погано, не в змозі “відключитися”.
14. Після тривалого сну – як побитий.
15. Здається, що серце не в порядку.

16. Болить спина та шия.

17. Стукаю по столу пальцями, а коли сиджу, трясую ногою.

18. Мрію про славу, хочу, щоб мене хвалили за зроблене.

19. Думаю, що я кращий за багатьох, але ніхто цього не визнає.

20. Не дотримуюсь дієти, моя вага постійно коливається.

Підрахуйте бали. Якщо їх менше 30: ви ведете спокійне і розумне життя, справляєтеся з життєвими проблемами. Не страждаєте від зайвої скромності і оманливого честолюбства. Було б добре, якби ваші відповіді перевіряла людина, яка вас добре знає. Хто набрав таку кількість балів, часто бачить себе у рожевому світлі.

31–45. Ваше життя сповнене діяльності і напруження. Страждаєте від стресу як у позитивному сенсі – намагаєтесь досягти поставленої мети, так і в негативному – є проблеми і клопоти. Ймовірно, такий спосіб життя вестимете і далі, але залиште трохи часу й для себе.

46–60. Ваше життя – постійна боротьба. Ви мрієте про кар'єру. До оцінки інших ви аж ніяк не байдужі. Це створює для вас постійний стресовий стан. Житимете так і далі, можливо, досягнете чого-небудь у діловому і особистому житті, проте навряд чи це буде вдовольняти вас, тому що все вже минуло. Утримуйтесь від зайвих суперечок, стримуйте гнів, викликаний дрібницями. Не намагайтесь досягти завжди максимуму, іноді відмовтесь від якогось зобов'язання.

Понад 60. Живете, як водій, котрий натискує одночасно на газ і гальма. Змініть спосіб життя. Стрес загрожує і вашому здоров'ю, і вашому майбутньому. Якщо не можете змінити, спробуйте хоча б “розрядитися”.

ТЕСТ № 4. Ви людина емоційно врівноважена чи навпаки?

1. Інколи відчуваєте себе не досить упевнено, навіть кепсько, без будь-яких підстав:

а) так (0); б) не знаю (1); в) ні (2).

2. Усе, що якось відволікає увагу, найчастіше:

а) дратує (0); б) зберігаю спокій (1); в) мені це байдуже (2).

3. Знаходите завжди досить енергії, коли Вам це потрібно: а) так (2); б) важко сказати (1); в) ні (0).

4. Справи, за які беретеся, доводите до кінця:

а) рідко (2); б) щось середнє (1); в) завжди (0).

5. Коли лягаєте спати, то:

а) засинаю швидко (0); б) щось середнє (1); в) засинаю важко (2).

6. Вам буває сумно:

а) досить часто (0); б) по-різному (1); в) зрідка (2).

За завдання набрано менше 7 балів. Ви схильні до частої, інколи безпідставної зміни настрою. Більш високі оцінки свідчать про достатню вашу емоційну врівноваженість.

ТЕСТ № 5. Чи потрібна вам допомога психотерапевта?

Отже 30 запитань. Зосередьтеся, відповідайте швидко “так” або “ні”.

1. У різних частинах свого тіла я часто відчуваю жар, поколювання, повзання “мурашок”, оніміння.

2. Голова в мене болить часто.

3. Ночами, 2–3 рази на тиждень, мене мучать жахи.

4. Зараз я відчуваю себе не ліпше, як будь-коли.

5. Майже щодня трапляється щось таке, що лякає мене.

6. У мене настають періоди, коли через хвилювання я втрачаю сон.

7. Як правило, робота для мене – велика напруга.

8. Більшу частину часу я не задоволений своїм життям.

9. Я дуже втомлююсь.

10. Раз на тиждень або частіше, без явної причини, раптово, відчуваю жар у всьому тілі.

11. Кілька разів на тиждень у мене буває таке почуття, ніби має статися щось страшне.

12. Зараз мені складніше керувати людьми.

13. Життя для мене майже завжди пов’язане з недугою.

14. Раз на тиждень я буваю дуже збудженим і схвилюваним.

15. Я не зовсім упевнений у собі.

16. Часом я хвилююся через дрібниці.

17. Часом я виснажуюся через те, що забагато на себе беру.

18. Біль у серці й грудях буває в мене часто (або не буває зовсім).

19. Іноді у мене буває такий стан, що переді мною нагромадилося стільки труднощів, що подолати їх просто неможливо.

20. Психологічні навантаження викликають у мене слабкість і роздратування.

21. Мене часто obsідають похмурі думки.

22. Ви легко прокидаєтеся від будь-якого шуму.

23. Траплялося, що по кілька днів, тижнів ви нічим не могли зайнятися, бо було важко примусити себе включитися в роботу.

24. Коли ви йдете з дому, вас переслідує думка про те, що ви не закрили двері, не вимкнули газ, електроприлади.

25. У вас переривчастий й неспокійний сон.

26. Ви часто стурбовані своїм здоров'ям.

27. У більшості випадків ви відчуваєте слабкість.

28. Коли ви що-небудь робите, то постійно щось відволікає вашу увагу.

29. Іноді ви так наполягаєте на чому-небудь, що люди починають втрачати терпіння.

30. Якщо справа не ладиться, вам відразу ж хочеться облишити її.

Підрахуйте кількість стверджувальних відповідей.

Якщо їх від 1 до 10: стан вашого психологічного здоров'я може вас не турбувати. Ви самі справляєтеся з життєвими проблемами.

Якщо їх 10–15: ви – дещо стурбована людина, але намагаєтеся самотійно розібратися в проблемах, які вас оточують. Усе ж досвідчений психотерапевт допоможе знайти шляхи вирішення труднощів.

Якщо їх 15 і більше: життєві проблеми спадають на вас лавиною, з якою неможливо справитися самотійно. Зверніться до досвідченого психотерапевта.

5. Педагогічне “вигорання” та методи його подолання

“Професійне вигорання” педагога – це синдром фізичного та емоційного виснаження, який включає як розвиток негативної самооцінки й негативного ставлення до роботи, так і втрату розуміння та співчуття по відношенню до учнів.

До основних професійних стресорів педагогічної діяльності спеціалісти відносять: надмірно інтенсивне спілкування; високий ступінь відповідальності за інших людей; інформаційні перевантаження; екстремальні ситуації, які потребують негайного реагування.

Професійне нездоров’я вчителя залежить від багатьох факторів, на які він, на жаль, не здатен вплинути. До таких факторів відноситься феномен емоційного вигорання як результат невідповідності між особистістю та роботою, синдром фізичного й емоційного виснаження, який бере початок зі стресу міжособистісної взаємодії і включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння та співчуття.

Емоційне вигорання – це синдром, що розвивається на основі неперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження.

Синдром вигорання включає в себе три основні складові: емоційну виснаженість; деперсоналізацію (цинізм); редукцію професійних досягнень.

Під емоційною виснаженістю розуміється відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою.

Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до роботи та до її об’єктів. Зокрема, в соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне відношення до людей, з якими працюють.

Редукція професійних досягнень – виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній.

Існує *три стадії емоційного вигорання*:

Перша стадія. Всі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі через турботу про себе, наприклад, шляхом організації частіших перерв у роботі. Починається забування якихось робочих моментів (наприклад, невнесення

потрібного запису в документацію). Зазвичай на ці першочергові симптоми мало хто звертає увагу. В залежності від характеру діяльності, сили нервово-психологічних навантажень і особистісних характеристик спеціаліста, перша стадія може тривати три-п'ять років.

Друга стадія. Спостерігається зниження інтересу до роботи, потреби в спілкуванні (в тому числі, і з близькими): “не хочеться бачити” тих, з ким спеціаліст працює, “в четвер відчуття, що вже п'ятниця”, “тиждень триває нескінченно”, прогресування апатії до кінця тижня, поява стійких соматичних симптомів (немає сил, енергії, особливо, в кінці тижня, головні болі по вечорах, “мертвий сон, без сновидінь”, збільшення кількості простудних захворювань, підвищена дратівливість, людина “заводиться”, як кажуть, з півоберта, хоча раніше подібного вона за собою не помічала. Симптоми проявляються регулярніше, мають затяжний характер і важко піддаються корекції. Людина може почувати себе виснаженою після гарного сну і навіть після вихідних. Тривалість даної стадії, в середньому, від п'яти до п'ятнадцяти років.

Третя стадія. Ознаки і симптоми третьої стадії вигорання є хронічними. Можуть розвиватися фізичні і психологічні проблеми типу язв і депресій. Людина може почати сумніватись в цінності своєї роботи, професії та самого життя. Характерна повна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил. Спостерігаються порушення пам'яті і уваги, порушення сну, особистісні зміни. Людина прагне до усамітнення. На цій стадії приємнішими є контакти з тваринами і природою, ніж з людьми. Заключна стадія – повне згорання, яке часто переростає в повну відразу до всього на світі. Стадія може тривати від десяти до двадцяти років.

Профілактика професійного вигорання педагога. Для послаблення стресового навантаження на вчителя вчені рекомендують методики, які допомагають уникнути неврозів, стійких стресів і в підсумку професійного “вигорання” вчителя.

Методики для запобігання професійного вигорання вчителя.

Розслаблення. Посидіти у ванній, щоб тіло розслабилось, займайтесь спортом. Це ж не тільки емоційне, але й тілесне. Вчитель коли напружується, у нього кам'яніють плечі, болять шия, ноги. Треба робити собі масажі на руках, ногах. Можна слухати музику, тому що вона вирівнює емоції і дає заряд бадьорості, гуляти вечорами. Але вчителі кажуть: “У нас домашні завдання, контрольні, коли то відпочивати?”. Та треба знаходити час і для себе.

Не забувати про “хочу”. Треба пам'ятати, що емоційне вигорання з'являється, бо люди забувають про власні потреби. Про те, що їм потрібно не тільки їсти, пити і працювати, а є якісь задоволення від життя. Можна намалювати схему ваших справ, розділивши їх на “треба” і “хочу”. Коли в колонці “треба” багато всього, а в “хочу” – мало, то тут буде емоційне вигорання. Коли в нас ці категорії розділяються десь 50 на 50, нічого не буде. У вас у житті буде баланс. А емоційне вигорання відбувається, коли баланс порушений.

Пити у відпустку. Я уявляю емоційну сферу людини у вигляді глечика. Вигорання – це коли її позитивні емоції зменшуються, їх лишається зовсім трішки на дні. І коли вона йде у відпустку, то має цей глечик наповнити.

Але баланс можна тримати постійно. Ви щось віддаєте з цього глечика, але зразу його наповнюєте. Тиждень напружено відпрацювали – а на вихідні поїхали в ліс. І у вас знов є наснага.

Пробувати отримувати задоволення від роботи. Є дуже особливі люди, які себе налаштовують, що їм хочеться те, що треба робити. Наприклад, керівництво вирішило, що треба прочитати учням лекцію з медіа-арту – які є новітні види мистецтва. На підготовку потрібно виділити час, але ці люди знають, що їм буде цікаво, бо вони будуть рости професійно, плюс – дітям буде корисно, і вони потім будуть вдячні. Так треба шукати позитив у будь-якій ситуації.

Або так: читаєте хорошу книжку і потім кажете дітям: “Давайте її разом прочитаємо і обговоримо”. Це буде цікаво і вам, і дітям. Школи, з якими співпрацює Інститут соціальної та політичної психології, займаються медіаосвітою та ведуть медіаклуби. Часто мені вчителі кажуть, що для них

ресурсом є дивитися з дітьми фільми. Не блокбастери, а ті, про які можна подумати і щось з них взяти. І коли вони з дітьми це обговорюють, відчують позитив, що підштовхують їх до роздумів, висновків. Їм приємно бачити, як їхня глибина розширюється. Вони не просто знають якийсь предмет, а по-іншому думають, сприймають світ, і ти до цього доклав руку.

Якщо вам щось кардинально не подобається у викладанні предмету, то треба або говорити з керівництвом, або домовлятися з колегами, або спробувати зробити предмет таким, як ви хочете. Моїй колезі у ВНЗ дали дурнуватий, на її погляд, предмет. Перші кілька лекцій вона намагалася йти за планом, але бачила, що студентам це нецікаво. Тоді вона змінила предмет: давала творчі завдання, вони робили презентації, знімали фільми, писали оповідання. Тобто змінювався формат роботи. Класичні уроки вже не діють. Тому можна шукати способи зробити уроки цікавішими як для дітей, так і для вас.

Методика “Моє професійне дерево”. Треба взяти аркуш: на одному боці написати “За що я можу сказати “спасибі” своїй роботі”, а на іншому – “За що моя робота може сказати “спасибі” мені”. До кожного треба написати щонайменше 20 тверджень. Якщо вийде, то емоційного вигорання нема.

Перша сторона аркуша показує відношення людини до роботи, від чого воно отримує кайф, а друга – наскільки вона може похвалити себе за свою роботу. За що, вона думає, її цінять та за що вона ціните себе. Це дає емоційний ресурс.

Якщо у вас виходить від 5 до 8 пунктів, а потім – “мені більше нема, про що писати”, це не просто дзвіночок, це вже набат. Якщо до 15 пунктів “дякую роботі” і 3, коли робота може сказати “спасибі” вам, то це знак того, що ви себе не цінуєте в роботі. І тут треба шукати моменти, чому ви важливі для своєї роботи.

Тайм-менеджмент. Одна з причин емоційного вигорання – те, що людина не може побудувати свій тайм-менеджмент. Тому мені подобається матриця Ейзенхауера. Потрібно розділи справи на важливі на найближче майбутнє, важливі на далеке, не такі важливі і ті, що можна взагалі відкласти. Ця матриця дозволяє вчителям збудувати плани та розподілити завдання. Тоді у вас між “треба” і “хочу” буде баланс.

Змінити роботу. Якщо людина доходить до третьої стадії, і нічого не допомагає, вона змінює роботу. І це буде вже інша сфера, не пов'язана з дітьми. На моїй пам'яті, коли доходили до стану повного емоційного вигорання, роки зо 2-3 люди ніяк не могли працювати з дітьми. Вони викладали для дорослих, студентів, йшли в міністерство працювати. Були вчителі, які працювали вдома, щоб не зустрічатися з людьми – коректорами, літредакторами.

Робота з дітьми дуже емоційна, тому люди шукають сферу, де емоції будуть не так задіяні.

Практичне завдання

1. Провести визначення власного стресового напруження за тестами.
2. Результати досліджень занести до таблиці:

Назва тесту	Результат (кількість балів)	Висновок за тестом

3. За результатами дослідження зробити загальний висновок щодо власного стресового навантаження. Розробити рекомендації щодо усунення (запобігання) себе від стресового стану.

Контрольні питання:

1. Охарактеризуйте стрес і стійкість до стресу людини.
2. Дайте визначення й характеристику поняттям: невроз, дістрес, паніка, страх, тривожність.
3. Як впливає стрес на працездатність людини?
4. Визначення стресової стійкості людини: способи й методи.
5. Професійне вигорання педагога: суть, причини, наслідки, шляхи запобігання.

Практична робота № 4

Вимоги до харчування учасників освітнього процесу

Мета: ознайомитися з сутністю харчування й основними харчовими елементами (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мікроелементи, макроелементи та інші домішки) і особливостями організація харчування у закладах загальної середньої освіти й набути практику складання шкільного меню й проведення його аналізу щодо вмісту корисних речовин і наявності шкідливих домішок.

План практичного заняття

1. Поняття про харчування.
2. Раціональне харчування й харчові елементи.
3. Поняття про здорове харчування. Його принципи. Класифікація шкідливих домішок.

Теоретичні відомості

1. Поняття про харчування

Із визначення поняття *життя* випливає, що обмін речовинами і енергією є основною функцією будь-якого організму. Повноцінна життєдіяльність людини можлива лише за умови постійного надходження в організм у необхідній кількості різноманітних речовин, які містяться у харчових продуктах. Процес надходження в організм із їжею речовин необхідних для побудови нових клітин та підтримання постійного складу внутрішнього середовища організму ми і називаємо харчуванням. Їжа – це надзвичайна складна суміш харчових продуктів.

До складу у клітин організму входить понад 70 хімічних елементів із 104 відомих у природі. Серед них Карбон, Гідроген, Оксиген, Нітроген, Фосфор, Кальцій, Калій, Натрій, Хлор, Ферум, Магній, Силіцій, Йод, Купрум, Кобальт, Цинк, Нікель, Аурум та багато інших. Незважаючи на те, що маса деяких з них в організмі становить десяту, соту, тисячну і навіть мільйонну частку одного грама, вони відіграють важливу роль в обміні речовин.

Хімічні елементи утворюють різноманітні хімічні сполуки, які об'єднуються в дві групи: *неорганічні* та *органічні* речовини. Для живого організму важливими є такі *органічні* речовини, як білки, жири, вуглеводи, вітаміни, та *неорганічні* – вода і мінеральні солі. В тілі здорової дорослої людини масою 70 кг міститься: води близько 40 – 45 кг, білків 15 – 17, жирів 7–10, мінеральних солей 2,5 – 3, вуглеводів 0,5 – 0,8 кг. Організм постійно витрачає ці речовини на утворення енергії, яка необхідна для здійснення життєвих процесів. Кожну мить в організмі гине велика кількість старих клітин і з'являється така ж кількість нових. Отже, в організмі відбувається відновлення речовин. Наприклад відомо, що білок організму відновлюється за 80 днів, а всі клітини організму відновлюються приблизно упродовж 7 років. Відновлення клітин і тканин, поповнення енергії, що витрачається, відбувається за рахунок речовин, що надходять в організм з їжею.

2. Раціональне харчування й харчові елементи

Під раціональним харчуванням треба розуміти оптимальне співвідношення вживаних з їжею білків, жирів та вуглеводів.

Білки – головна складова всіх органів і тканин організму, вони становлять приблизно 25% маси тіла. Основне призначення білків, які надходять з їжею, – участь у побудові нових клітин та тканин, забезпечення росту молодих організмів та регенерація клітин у дорослому організмі.

Білки побудовані із 20 різних амінокислот. Молекула білка може містити від 100 до 30,000 окремих амінокислот і кожний білок відрізняється від іншого як набором амінокислот, так і послідовністю їх з'єднання. Очевидно, що харчові продукти, які ми споживаємо, містять різні білки, що різняться між собою складом амінокислот та послідовністю їх з'єднання. Більшість амінокислот організм синтезує сам, але 8 із них він синтезувати неспроможний. Тому ці амінокислоти – триптофан, лейцин, ізолейцин, валін, треонін, лізин, фенілаланін та метіонін називають *незамінними* і вони обов'язково повинні надходити в організм у вигляді їжі.

Організм людини не має запасів білків, добова потреба становить 1,1 – 1,3 г на 1 кг маси тіла, що при масі тіла 70 кг дорівнює 80 – 100 г. При цьому приблизно 55% білків мають бути тваринного походження, оскільки рослинна їжа не містить багатьох названих незамінних амінокислот. Така кількість білка забезпечує приблизно 12% потреби організму в енергії. Основними джерелами тваринних білків є м'ясо, яйця, молоко, а рослинних – хліб, крупи, бобові.

Жири поряд з високою енергетичною цінністю беруть участь у біосинтезі ліпідних структур, зокрема мембран клітин. В їжі жири представлені тригліцеридами і ліпоїдними речовинами. Жири тваринного походження містять насичені жирні кислоти, а жири рослинного походження – ненасичені жирні кислоти. Природні ненасичені кислоти поділяють на *мононенасичені* (з одним ненасиченим зв'язком) і *поліненасичені* (з двома і більше подвійними зв'язками). Оптимальне співвідношення цих кислот – 30% насичених, 60% мононенасичених і 10% поліненасичених кислот.

Загальна кількість жирів в організмі коливається в широких межах і залежить від характеру харчування, способу життя і спадкової схильності. В середньому маса жирів становить 10 – 20% від маси тіла.

У структурі харчування жири повинні забезпечувати в середньому 30% потреби організму в енергії. Добова потреба в жирах для дорослої людини становить 80 – 100 г. У фізіологічному повноцінному раціоні має бути приблизно 30% жирів рослинного походження. Жири тваринного походження містяться в свинячому салі (90 – 92%), вершковому маслі (50 – 82%), свинині (до 50%), ковбасах (20 – 40%), сметані (15 – 30%), сирі (15 – 30%). Джерелами жирів рослинного походження є олії (99,9%), горіхи (53 – 65%), крупи: вівсяна (6%) і гречана (3%).

Вуглеводи використовуються організмом як джерело енергії, хоч їх енергетична цінність удвічі нижча, ніж у жирів. Але вуглеводи на противагу жирам легко розкладаються і швидко засвоюються організмом.

Вуглеводи поділяються на *засвоювані* і *незасвоювані*. До засвоюваних вуглеводів відносяться глюкоза, фруктоза, сахароза, лактоза, мальтоза, і

полісахариди – крохмаль, декстрини, глікоген та ін. Незасвоювані вуглеводи (целюлоза, геміцелюлоза, пектинові речовини, лігнін) не розкладаються ферментами в шлунку, але руйнуються мікрофлорою кишківника. Хоча целюлоза відноситься до незасвоюваних вуглеводів, вона відіграє важливу роль у моториці кишківника і її надходження в організм повинно становити близько 25 г на добу.

Вуглеводи в раціоні дорослої людини мають забезпечувати близько 55% потреби організму в енергії і їхня добова потреба становить 400 – 500 г. Оптимальні співвідношення вуглеводів: крохмаль – 75%, цукри – 20%, пектинові речовини – 3% і целюлоза – 2%. Основними джерелами вуглеводів є: хлібобулочні продукти (близько 60%), кондитерські вироби і цукор (14 – 26%), овочі та фрукти (15– 17%).

Вода не приносить організму жодної калорії, проте вона вкрай йому необхідна, оскільки всі біохімічні реакції обміну речовин відбуваються в рідині. Тіло дорослої людини більш, як наполовину складається з води (у чоловіків – 61%, а у жінок – 54%). Втрата організмом понад 25% води несумісна з життям.

Добова потреба дорослої людини у воді становить 2,3 – 2,7 л, з них 0,3 – 0,4 л – так звана ендогенна вода, яка утворюється в організмі в процесах біологічного окислення, 0,7 л – вода, що міститься в продуктах, 0,3 – 0,5 л – вода, що міститься в рідких стравах і решта – вода у вигляді напоїв (питна вода, чай, кава, соки).

Потреба у воді залежить від мікроклімату, інтенсивності роботи, віку, статі та маси тіла.

Мінеральні речовини, як і вода, не мають енергетичної цінності, проте нормальна життєдіяльність організму без них неможлива.

Вони потрапляють в організм з продуктами харчування у вигляді мінеральних солей. Якщо добова потреба організму в мінеральних речовинах становить сотні – тисячі міліграмів, то вони відносяться до макроелементів, а якщо – десята частина міліграма – то до мікроелементів. Сумарна маса мінеральних речовин, необхідних організму, становить в межах 20 – 25 г на добу.

Кожний із макро- і мікроелементів відіграє свою фізіологічну роль в організмі, а загалом вони виступають ефективними регуляторами обміну речовин.

Взаємодіючи з білками, ці хімічні елементи входять до складу більшості ферментів, гормонів та вітамінів. Їхня нестача в організмі призводить до порушення ферментативної та гормональної активності та, як наслідок, до зниження функціонального стану організму. Надмірне надходження макро– та мікроелементів в організм шкідливе.

Майже всі необхідні організму мінеральні речовини містяться в достатній кількості у звичайних продуктах харчування. Не вистачає лише хлориду натрію (кухонної солі), тому їжу солять.

Вітаміни – низькомолекулярні біологічно активні органічні сполуки. Хоча в організмі вони знаходяться в мікроскопічних кількостях, потреба в них надзвичайно велика, оскільки як їхня нестача (гіповітаміноз), так і надлишок (гіпервітаміноз) однаково згубні для організму. Вони відносяться до незамінних компонентів харчування, тому що організмом не синтезуються або синтезуються в недостатній кількості.

Вітаміни необхідні для перебігу всіх біохімічних реакцій, засвоєння *інших* харчових речовин, росту і відновлення клітин і тканин. Вони виконують функції каталізаторів метаболічних процесів і співферментів у ферментних системах. Важливу роль відіграють вітаміни у підвищенні імунітету людини та стійкості до інфекцій. Для нормальної життєдіяльності людині необхідно близько 20 вітамінів (див. табл. 2). Вони надходять в організм з рослинною та тваринною їжею.

Під раціональним харчуванням розуміють фізіологічно повноцінне харчування людей з урахуванням їх статі, віку, характеру трудової діяльності, особливостей клімату та інших чинників. Раціональне харчування повинно забезпечити гомеостаз внутрішнього середовища організму і підтримувати розвиток та функції його органів, систем на високому рівні.

Раціональне харчування повинно відповідати таким ***вимогам***:

1. Добовий раціон харчування за енергетичною цінністю має відповідати енергозатратам організму.

2. Фізіологічні потреби організму повинні забезпечуватися харчовими продуктами в кількостях та пропорціях, які забезпечують їхню максимально корисну дію.

3. Режим харчування повинен забезпечувати ефективну роботу органів травлення, оптимальне засвоєння харчових продуктів і належний перебіг обмінних процесів.

Таблиця 2.

Основні типи вітамінів та їх добова потреба дорослої людини

Група вітамінів	Вітаміни	Добова потреба
Жиророзчинні	Ретинол (вітамін А)	800 – 1000 мкг
	Кальцифероли (вітамін Д)	2,5 мкг
	Токофероли (вітамін Е)	8 – 10 мг
	Філохінони (вітамін К)	65 – 80 мкг
Водорозчинні	Аскорбінова кислота (вітамін С)	60 мг
	Тіофлавоноїди (вітамін Р)	25 мг
	Тіамін (вітамін В1)	10– 1,5 мг
	Рибофлавін (вітамін В2)	1,3 – 1,7 мг
	Піридоксин (вітамін В6)	1,6 – 2,0 мг
	Ніацин (вітамін РР, вітамін В3)	15– 19 мг
	Ціанокобаламін (вітамін В12)	2мг
	Фолацин (вітамін В9)	0,18 – 0,20 мг
	Пантотенова кислота (вітамін В5)	4 – 7 мг
	Біотин (вітамін Н)	0,1 –0,3 мг
	Холін (вітамін В4)	
	Міоїнозит (вітамін В8)	
	5–метилметіопін (вітамін В 12)	
Вітаміноподібні речовини	Ліпоева кислота	
	Оротова кислота (вітамін ВІ3)	
	Пангамова кислота (вітамін В15)	

3. Поняття про здорове харчування. Його принципи. Класифікація шкідливих домішок.

Крім *раціонального харчування* в сучасних умовах актуальною є проблема *здорового харчування*, яке передбачає відсутність у продуктах харчування фізичних, хімічних і біологічних інгредієнтів, небезпечних для організму, а також процесів псування (окислення, бродіння тощо) в разі їх неправильного зберігання та реалізації.

Під безпечним харчуванням розуміють відсутність токсичного, канцерогенного, мутагенного чи будь-якого іншого несприятливого впливу продуктів харчування на організм людини при споживанні у рекомендованих кількостях.

Продукти харчування стають небезпечними, якщо в них наявні:

- хвороботворні мікроорганізми та продукти їхньої життєдіяльності – токсини;
- отрути тваринного та рослинного походження;
- отруйні гриби;
- важкі метали та миш'як;
- пестициди;
- нітрати, нітрити і нітрозаміни;
- радіонукліди;
- харчові добавки.

Якщо хвороботворні мікроорганізми та продукти їхньої життєдіяльності, отрути тваринного та рослинного походження, отруйні гриби мають природне походження, то всі інші забруднювачі харчових продуктів – важкі метали, пестициди, нітрати, нітрити, нітрозаміни, радіонукліди і харчові добавки мають антропогенне походження.

Хвороботворні мікроорганізми та продукти їхньої життєдіяльності, потрапляючи в організм із їжею людини, здатні викликати інфекційні захворювання і харчові отруєння.

Серед харчових інфекцій та отруєнь мікробної етіології найчастіше трапляються:

- дизентерія;
- черевний тиф, збудником якого є черевнотифозна паличка
- холера, збудник якої – холерні вібріони;
- сальмонельоз, збудник якого – сальмонели;
- гельмінтози, що викликані паразитичними червами;
- токсоінфекції, що викликані бактеріями роду протей, кишковими паличками, паличка мицереус, паразитичними вібріонами, стрептококами (ентерококами);
- токсикози: бактеріальні, викликані стафілококами та ботуліною паличкою, і мікотоксикози, що зумовлені токсинами мікроскопічних грибів.

Джерелом збудників бувають хворі люди, бактеріоносії, хворі тварини, корм для тварин, ґрунти тощо.

Для харчових отруєнь характерним є короткий інкубаційний період (2 – 24 год.) і раптовий гострий початок з ознаками розвитку як місцевих процесів у шлунково-кишковому тракті, так із загально-токсичними ознаками (головний біль, підвищена температура).

Чинники, які сприяють попаданню хвороботворних мікроорганізмів та продуктів їх життєдіяльності в організм:

- споживання продуктів харчування, одержаних від інфікованих тварин;
- інфікування продуктів харчування під час їх заготівлі;
- порушення умов зберігання та транспортування;
- порушення вимог кулінарної обробки;
- порушення термінів реалізації готової продукції;
- стан здоров'я працівників харчових підприємств відсутність хворих та носіїв збудників хвороб).

Практичне завдання:

1. Ознайомитися із Загальними Вимогами до організації харчування дітей та харчових продуктів у закладах загальної середньої освіти (Додаток 9 до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти; <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text>) і Нормами харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та Порядком організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-%D0%BF#n148>.

2. Розробити меню на день для певного класу:

№	Назва страви	Маса страви, г	Вміст			Основні вітаміни	Енерг. цінність, кКал
			Білків, г	Жирів, г	Вуглеводів, г		

3. Зробити висновки щодо відповідності розробленого меню з нормами харчування за енергетичної цінністю, кількістю білків, жирів і вуглеводів.

4. Проаналізувати склад будь-якого харчового продукту (згущене молоко, печиво, піца, шоколадний батончик, мюслі, молоко, консерви, сік тощо). Зробити висновки щодо наявності шкідливих домішок і дотримання вимог здорового харчування, доцільності використання у харчуванні школярів (здобувачів початкової, основної та середньої освіти).

Контрольні питання:

1. Охарактеризуйте процес харчування й його основні складові.
2. Порівняйте раціональне, здорове й лікувальне харчування.
3. Визначить дозволені й заборонені продукти харчування в середніх загальноосвітніх закладах.
4. Як впливають вітаміни, мікроелементи та макроелементи на здоров'я й працездатність учасників освітнього процесу.

Практична робота № 5

Розслідування й облік нещасних випадків із здобувачами загальної середньої освіти

Мета: ознайомитися з основним напрямом створення й забезпечення безпечного й здорового освітнього середовища в закладах освіти, удосконалити навички пошуку інформації за темою (проблемою) та набутти практику проведення аналізу її змісту й оформлювати результати пошуку й аналізу інформації.

План практичного заняття

1. Поняття про нещасний випадок, його ознаки
2. Розслідування нещасного випадку в закладі загальної середньої освіти
3. Оформлення акту Н-Н

Теоретичні відомості

1. Поняття про нещасний випадок, його ознаки

Нещасний випадок – це обмежена в часі подія, раптовий вплив небезпечного чинника чи середовища, що сталася під час освітнього процесу, внаслідок чого заподіяно шкоду здоров'ю або настала смерть здобувача освіти.

Основні ознаки нещасного випадку:

- подія сталася **раптово і в межах освітнього процесу** (урок, перерва, гурток, екскурсія тощо);
- є **шкода здоров'ю** (травма, отруєння, опік, ураження струмом, обмороження тощо);
- зафіксовано **факт ушкодження здоров'я** медичним закладом (довідка);
- наслідки тривають **не менше одного навчального дня** або призвели до смерті потерпілого.

Під розслідування підпадають усі події, що сталися:

- під час уроків, лабораторних, практичних занять;
- у перервах між ними;

- під час екскурсій, походів, спортивних змагань;
- при перевезенні учнів до місця занять або заходів;
- під час трудового чи професійного навчання.

2. Розслідування нещасного випадку в закладі загальної середньої освіти

Розслідування та облік нещасних випадків із здобувачами освіти – обов’язковий елемент забезпечення безпечного освітнього середовища. Його **мета** – не лише встановити винних і обставини події, а насамперед **попередити повторення подібних випадків** через організаційні, технічні та виховні заходи.

Розслідування проводиться відповідно до *Положення про порядок розслідування нещасних випадків, що сталися із здобувачами освіти під час освітнього процесу*, затвердженого наказом МОН № 659 від 16.05.2019 р.

Порядок дій при настанні нещасного випадку:

1. Свідок або потерпілий негайно повідомляє вчителя, вихователя чи іншого працівника закладу.

2. **Педагогічний працівник** повинен:

- надати домедичну допомогу;
- викликати швидку допомогу;
- зберегти обстановку на місці події (якщо це безпечно);
- повідомити керівника закладу та відповідального за охорону праці.

3. **Керівник закладу освіти** протягом доби:

- повідомляє батьків потерпілого;
- надсилає запит до медичного закладу для отримання довідки про характер

травми;

- **створює комісію** з розслідування у складі не менше трьох осіб.

До складу **комісії із розслідування** входять:

- заступник керівника з охорони праці (голова комісії);
- керівник служби охорони праці або відповідальна особа;
- представник профспілки або уповноважений з питань охорони праці;
- представник батьківського самоврядування (за згодою).

Термін розслідування – до 5 робочих днів (за потреби може бути подовжено до 1 місяця).

Комісія встановлює обставини, причини, опитує свідків, визначає зв'язок події з освітнім процесом і розробляє профілактичні заходи.

3. Оформлення акту Н-Н

Результати розслідування оформлюється **Актом** за формою **Н-Н** (Актом розслідування нещасного випадку в освітньому закладі)– основним документом, який підтверджує факт нещасного випадку, пов'язаний з освітнім процесом

Форма Н-Н містить: дані про потерпілого (ПІБ, вік, стать); відомості про заклад освіти; дату, місце, обставини події; опис травми та її причину; перелік осіб, які порушили вимоги безпеки; заходи для усунення причин події.

Акт складається у **п'яти примірниках** і **затверджується керівником закладу**. Один примірник передається потерпілому (або батькам), інші зберігаються в закладі, органі управління освітою, профспілці тощо.

На підставі актів Н-Н складаються щорічні звіти про травматизм (**форми НВ**), які подаються до відповідних органів освіти до 1 лютого, а зведені – до 20 лютого

Практичне завдання:

1. Ознайомитися з Положенням про порядок розслідування нещасних випадків, що сталися із здобувачами освіти під час освітнього процесу затвердженого Наказом МОН № 659 від 16.05.2019 (**Додаток Е** або за покликанням <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0612-19/print>).

2. Визначити основні положення цього нормативно-правового акту.

3. Заповнити таблицю:

№	Питання	Відповідь
1.	Нещасних випадок – це	
2.	Категорії здобувачів освіти, на яких розповсюджується дане Положення:	

3.	На які освітні заклади поширюється Положення?	
4.	Види травм або порушень здоров'я здобувача освіти, які вимагають розслідування?	
5.	Яке мінімальне часове порушення здоров'я здобувача освіти, яке вимагає його розслідування?	
6.	Які часові та територіальні вимоги до нещасних випадків, які вимагають розслідування?	
7.	Заклад, який встановлює факт нещасного випадку	
8.	Документ, який підтверджує факт нещасного випадку	
9.	Обов'язки педагогічного працівника, який став свідком нещасного випадку із здобувачем освіти:	
10.	Обов'язки керівник закладу освіти після одержання повідомлення про нещасний випадок:	
11.	Склад комісії із розслідування нещасних випадків включає:	
12.	Основні завдання комісії із розслідування нещасних випадків:	
13.	Термін оформлення акт Н-Н комісією	
14.	Кількість примірників акту Н-Н	
15.	Термін підписання акту Н-Н керівником освітнього закладу	
16.	Які нещасні випадки, що трапилися під час освітнього процесу, підлягають спеціальному розслідуванню?	

4. Заповнити акт Н-Н з урахуванням вимог Положення про порядок розслідування нещасних випадків, що сталися із здобувачами освіти під час освітнього процесу.

Перелік додатків до Практичної роботи

1. Положення про порядок розслідування нещасних випадків, що сталися із здобувачами освіти під час освітнього процесу (Додаток Е).

2. Бланк Акту про нещасний випадок, що стався із здобувачем освіти вихованцем, учнем, студентом, курсантом, слухачем, стажистом, клінічним ординатором, аспірантом, докторантом закладу освіти) форма Н-Н (Додаток Ж).

Контрольні питання:

1. Дайте визначення поняття “нещасний випадок у закладі освіти”, наведіть приклади подій, що підпадають під розслідування згідно з нормативно-правовими актами України.

2. Поясніть, у яких ситуаціях та які обставини вважаються пов’язаними з освітнім процесом, та нещасний випадок розслідується й оформлюється за формою Н-Н.

3. Хто і в які строки проводить розслідування нещасного випадку в закладі загальної середньої освіти? Назвіть склад комісії, її повноваження та строки проведення розслідування.

4. Опишіть порядок дій педагогічного працівника, якщо він (вона) став (стала) свідком нещасного випадку із здобувачем освіти?

5. Які документи оформлюються за результатами розслідування нещасного випадку? Хто їх підписує й у скількох примірниках складається.

6. Яке значення має облік і звітність нещасних випадків у закладах освіти?

Практична робота № 6

Аналіз педагогічних ситуацій в умовах безпечного й здорового освітнього середовища

Мета: ознайомитися з основним етапами й напрямками аналізу педагогічних ситуацій в освітньому середовищі з урахування вимог БЗОС, сформувати первинні навички аналізу розв'язання педагогічних ситуацій в школі.

План практичного заняття

1. Поняття про педагогічні ситуації.
2. Види педагогічних ситуацій.
3. Алгоритм розв'язку педагогічних ситуацій з урахуванням вимог безпечного й здорового освітнього середовища.

Теоретичні відомості

1. Поняття про педагогічні ситуації

Аналіз педагогічних ситуацій у контексті безпечного й здорового освітнього середовища — це **професійна діяльність педагога**, спрямована на створення умов для гармонійного розвитку особистості, попередження конфліктів, насильства й травматизму.

Компетентність у вирішенні таких ситуацій формує педагогічну культуру безпеки та сприяє розвитку психологічно комфортного середовища школи.

Педагогічна ситуація завжди конкретна, може бути **запланованою або стихійною**, та є **проблемною за своєю суттю**, оскільки містить протиріччя, що потребує розв'язання.

Успішність вирішення таких ситуацій визначається:

- ✓ рівнем педагогічної компетентності вчителя;
- ✓ умінням аналізувати мотиви поведінки учнів;
- ✓ здатністю діяти в умовах **емоційної напруги**, зберігаючи педагогічний такт і вимоги безпечного середовища

Педагогічна ситуація – це конкретна подія чи обставина, що виникає у процесі освітньої взаємодії між учасниками навчального процесу (вчителем, учнем, класом, батьками), яка потребує професійного аналізу й прийняття педагогічно доцільного рішення.

Такі ситуації можуть бути пов'язані з навчанням, вихованням, поведінкою учнів, конфліктами, дотриманням правил безпеки або станом емоційного середовища.

Педагогічна ситуація завжди має:

- ✓ **учасників** (суб'єкти взаємодії);
- ✓ **умови та контекст** (час, місце, обставини);
- ✓ **проблему** або педагогічне **протиріччя**;
- ✓ **мету розв'язання**, що полягає у створенні сприятливих умов для розвитку й безпеки дитини.

В умовах безпечного й здорового освітнього середовища (БЗОС) педагогічна ситуація аналізується не лише з точки зору навчального змісту, а й з урахуванням психологічного комфорту, попередження насильства, травматизму, дискримінації, а також фізичного здоров'я учасників освітнього процесу.

2. Види педагогічних ситуацій

У педагогічній практиці розрізняють кілька основних видів педагогічних ситуацій:

Навчальні ситуації – пов'язані з організацією освітнього процесу, труднощами засвоєння матеріалу, мотивацією учнів. *Приклад:* учень систематично не виконує домашні завдання через відсутність підтримки вдома.

Виховні ситуації – стосуються формування моральних, етичних або соціальних норм поведінки. *Наприклад:* конфлікт між учнями через порушення правил поведінки у школі.

Конфліктні ситуації – виникають у результаті суперечностей між учасниками навчального процесу (учитель – учень, учень – учень, учитель –

батьки). *Приклад*: учень відмовляється виконувати завдання через неприязнь до вчителя.

Ситуації ризику – пов'язані з небезпекою для фізичного чи психологічного здоров'я (порушення техніки безпеки, булінг, стрес). *Приклад*: ігри на перерві, що можуть призвести до травм.

Ситуації морального вибору – коли педагог або учень повинен прийняти рішення, яке впливає на інших і має етичний характер. *Приклад*: повідомити чи ні про порушення правил товаришем.

Класифікація педагогічних ситуацій більш детально розглянута у [Лекції 8](#).

3. Алгоритм розв'язку педагогічних ситуацій з урахуванням вимог безпечного й здорового освітнього середовища

Типовий **алгоритм** розв'язання педагогічної ситуації складається з **п'яти етапів**:

1. Усвідомлення та формулювання проблеми. Педагог визначає, у чому полягає протиріччя, які норми або принципи безпеки порушено, які фактори впливають на ситуацію.

2. Аналіз вихідних даних. Досліджуються мотиви поведінки учасників, їхні вікові та психологічні особливості, умови середовища. З'ясовуються можливі причини конфлікту чи ризику для безпеки.

3. Формування педагогічного задуму (гіпотези). Вчитель моделює кілька можливих способів реагування, прогнозує наслідки, визначає педагогічно доцільний і безпечний варіант.

4. Реалізація рішення. Педагог здійснює заплановані дії, дотримуючись норм педагогічної етики, психологічної безпеки та принципів партнерської взаємодії.

5. Оцінка результатів. Аналізується ефективність обраного способу дій: чи усунуто конфлікт, чи збережено психологічний комфорт і безпеку всіх учасників освітнього процесу, чи сприяє ситуація розвитку особистості.

Аналіз педагогічних ситуацій — це невід’ємна частина професійної діяльності педагога. Він допомагає запобігати конфліктам і небезпечним проявам у школі; формувати здорове, безпечне, доброзичливе освітнє середовище; розвивати педагогічне мислення, культуру взаємодії й емпатію.

Як зазначав В. Каплінський, **успіх педагога** визначається вмінням приймати **оптимальні рішення** в непередбачених ситуаціях, зберігаючи **повагу до особистості дитини й власну педагогічну гідність**.

Практичне завдання:

1 . Ознайомитися з теоретичним матеріалом та змістом [Лекції 8](#).

2. Вибрати з навчального посібника (Каплінський В. В. 100 складних ситуацій на уроках та поза уроками: шукаємо рішення: Навч. посіб. для майбут. вчителів. – 6-е вид. – Вінниця: ТОВ “Нілан-ЛТД”, 2015. – 80 с.) дві задачі:

перша – із задач 1-22 – оцінити варіанти розв’язання, визначити найбільш оптимальну відносно вимог БЗОС, запропонуйте свій варіант розв’язання, обґрунтуйте його доцільність.

друга – із задач 23-36 – оцінити варіанти дій вчителя з точки зору вимог БЗОС, визначити найбільш оптимальну відносно вимог БЗОС. Запропонуйте свій варіант розв’язання, обґрунтуйте його доцільність.

3. Наведіть приклад педагогічної ситуації з власного досвіду, опишіть його розвиток, оцініть розв’язання відповідно до вимог БЗОС.

Контрольні питання:

1. Визначте поняття “педагогічна ситуація” та основні її складові.
2. Проаналізуйте традиційний алгоритм розв’язання педагогічних ситуацій.
3. Причини виникнення педагогічних ситуацій. Чи можливо в реальності в освітньому процесі уникати педагогічних ситуацій? Доведіть свою думку.
4. Позитивні та негативні ефекти від педагогічних ситуацій.
5. Види педагогічних ситуацій у освітньому закладі.
6. Чи допомагає створення БЗОС розв’язанню педагогічних ситуацій? Обґрунтуйте свою думку.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

БЕЗПЕЧНЕ ТА ЗДОРОВЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ

Зміст навчальної програми

для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю

А4 Середня освіта, Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Мета навчальної дисципліни:

Метою навчальної дисципліни “Безпечне та здорове освітнє середовище” є теоретична і практична підготовка майбутніх учителів з опанування знань, умінь і навичок, необхідних компетенцій створювати безпечні та здоров’єзберігаючі умови життя й діяльності в освітньому середовищі для учасників освітнього процесу, досягнення світоглядних принципів гармонійних стосунків здобувачів освіти з іншими учасниками освітнього процесу й між собою, формування у здобувачів освіти відповідальності за особисту та колективну безпеку, підтримання високої працездатності в освітній та повсякденній діяльності.

Основними **Завданнями** вивчення дисципліни “Безпечне та здорове освітнє середовище” передбачено: опанування знаннями, вміннями та навичками вирішувати професійні завдання з обов’язковим урахуванням вимог освітньої галузі (Конституції України, кодексів і законів України, державних стандартів тощо) щодо забезпечення власного життя, здоров’я та працездатності; підтримання умов безпеки, збереження життя, здоров’я та працездатності інших працівників і здобувачів освіти; визначення небезпечних і шкідливих чинників у ситуаціях, що виникають у освітньому середовищі, їх ідентифікація, пошук і обґрунтування оптимальних безпечних і здорових умов діяльності учасників освітнього процесу; опанування методами й технологіями класифікації та прогнозування розвитку небезпечних ситуацій у звичайній і професійній (освітній та навчальній) діяльності; опанування знаннями, вміннями та навичками застосовувати заходи захисту учасників освітнього процесу в небезпечних і надзвичайних ситуаціях й основних способів їх локалізації та ліквідації небезпек і загроз; формування мотивації щодо посилення особистої відповідальності за

забезпечення гарантованого рівня власної безпеки та безпеки педагогічних працівників і здобувачів освіти в межах науково-обґрунтованих критеріїв прийняттого ризику.

Передумови для вивчення дисципліни: Знання, навички й уміння, отримані в межах дисциплін шкільних курсів Основи здоров'я, Фізики, Біології, Хімії, Правознавства, Технологій, Інформатики.

Результати навчання: По закінченню вивчення навчальної дисципліни “Безпечне та здорове освітнє середовище” здобувач освіти має оволодіти певними знаннями та вміннями.

Бакалавр повинен знати:

- основні положення нормативно-правових актів з безпечного освітнього середовища;
- основні поняття, сутність і напрями безпечного та здорового освітнього середовища;
- небезпечні, шкідливі та вражаючі фактори і джерела їх виникнення в освітньому середовищі, наслідки їх впливу на учасників освітнього процесу;
- основні вимоги шкільної ергономіки;
- профілактику кіберзлочинності, основи інформаційної безпеки, основи захисту персональних даних, заходи з підтримання психологічної та фізичної безпеки здобувачів освіти й педагогічних працівників;
- форми, методи й засоби розв'язання педагогічної ситуації з урахуванням вимог безпечного й здорового освітнього середовища.

Бакалавр повинен уміти:

- використовувати нормативно-правову базу для створення безпечного й здорового освітнього середовища, профілактики небезпек у повсякденній освітній діяльності та в умовах надзвичайних ситуаціях;
- ідентифікувати небезпеки освітнього середовища, тобто розпізнавати їх вид, визначати просторові та часові координати, величину та імовірність їх прояву;

- прогнозувати можливість і наслідки впливу небезпечних та шкідливих факторів на учасників освітнього процесу;
- розробляти заходи та застосовувати засоби профілактики й захисту від загрози прояву небезпек на освітнє середовище;
- використовувати у своїй практичній педагогічній діяльності суспільні, соціально-економічні, правові, інформаційні, технічні, медико-профілактичні та освітні заходи, спрямовані на створення й забезпечення здорових і безпечних умов освітньої діяльності;
- планувати заходи щодо створення безпечного та здорового освітнього середовища;
- форми, методи й засоби розв'язання педагогічної ситуації з урахуванням вимог безпечного й здорового освітнього середовища.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	Усього	Лекції	Практ.	СРС	Усього	Лекції	Практ.	СРС
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>
Змістовий модуль 1. Теоретичні й правові аспекти створення безпечного та здорового освітнього середовища								
Тема 1.1. Наукові основи курсу “Безпечне та здорове освітнє середовище”	10	2	1	7	10	1	1	8
Тема 1.2. Основні нормативно-правові акти із створення безпечного й здорового освітнього середовища	6	2	1	3	5			5
Тема 1.3. Національна стратегія безпечного й здорового освітнього середовища згідно концепції Нової Української Школи (НУШ)	4	2		2	5			5
Разом за модулем 1	20	6	2	12	20	1	1	18

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти створення безпечного й здорового освітнього середовища для педагогічних працівників і здобувачів освіти								
Тема 2.1. Кібербезпека та інформаційна безпека учасників освітнього процесу	16	2	2	12	16	1		15
Тема 2.2. Ергономіка освітнього процесу	18	4	4	10	18	1	1	16
Тема 2.3. Психологічна й фізична безпека учасників освітнього процесу	18	2	4	12	18	1	1	16
Тема 2.4. Педагогічні ситуації в освітньому середовищі	18	2	2	14	18		1	17
Разом за модулем 2	70	10	12	48	70	3	3	64
Усього	90	16	14	60	90	4	4	82

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Змістовий модуль 1. Теоретичні й правові аспекти створення безпечного та здорового освітнього середовища

Тема 1.1. Наукові основи курсу “Безпечне та здорове освітнє середовище”

Актуальність курсу професійної підготовки для майбутнього вчителя.

Науковий апарат курсу “Безпечне та здорове освітнє середовище” (БЗОС): об’єкт, предмет, мета і завдання начального курсу.

Алгоритм визначення поняття. Основні поняття навчального предмету: безпека, небезпека, ризик, загроза, життя, здоров’я, елементи здоров’я, освітнє середовище, основні ознаки безпечного освітнього середовища, шкідливий чинник, небезпечний чинник, класифікація небезпечних і шкідливих чинників.

Поняття про портфолію вчителя та його призначення. Засоби створення портфолію вчителя із забезпечення БЗОС. Напрями забезпечення БЗОС.

Тема 1.2. Основні нормативно-правові акти із створення безпечного й здорового освітнього середовища

Конституція України про безпечне середовище людини.

Міжнародна стандартна класифікація освіти про безпеку учасників освітнього процесу.

Нормативно-правові акти (Закони і Кодекси України) зі створення безпечного й здорового освітнього середовища. Указ Президента України про створення безпечного освітнього середовища.

Сучасні вимоги до вчителя щодо безпеки учасників освітнього процесу. Професійний стандарт за професією “Вчитель закладу загальної середньої освіти”.

Тема 1.3. Національна стратегія безпечного й здорового освітнього середовища згідно концепції Нової Української Школи (НУШ)

Нормативно-правове підґрунтя створення національної стратегії БЗОС.

Мета й цілі Національної стратегії.

Принципи Національної стратегії БЗОС.

Перелік знань і вмінь здобувачів освіти для забезпечення особистісної безпеки.

Критерії й напрями створення БЗОС.

Очікувані результати реалізації Національної стратегії безпечного й здорового освітнього середовища.

Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти створення безпечного й здорового освітнього середовища для педагогічних працівників і здобувачів освіти

Тема 2.1. Кібербезпека та інформаційна безпека учасників освітнього процесу

Поняття про кібербезпеку та її складові. Основні заходи кібербезпеки. Кібергігієна.

Основні види кібернебезпеки (грумінг, діпфейк, жертводорікання, інтернет-шахрайство, кетфішинг, кібербулінг, навіювання, наклеп, насильство заради розваги, онлайн-відчуження (ostracism), порнопомста, публічне розголошення особистої інформації, секстинг, секс-шантаж, спуфінг, тролінг, фейкінг, фешінг, флеймінг).

Інформаційна безпека та її основні напрями. Поняття про інформаційне середовище. Основні правила безпеки персональних даних.

Кіберхвороби та комп'ютерна залежність людини. Типологія кіберзалежності. Стадії та симптоматика розвитку психологічної залежності. Шляхи лікування кіберзалежності.

Засоби забезпечення кібербезпеки та інформаційної безпеки учасників освітнього процесу. Рівні формування режиму інформаційної безпеки в Україні. Основні правила кібер- та інтернетбезпеки.

Тема 2.2. Ергономіка освітнього процесу

Поняття про систему, елементи системи, зв'язок елементів. Поняття про ергатичну систему. Рефлекс як основний процес на реагування зовнішніх подразників.

Сутність педагогічної ергономіки та ергономічного підходу в організації навчального процесу. Принципи та основні показники ергономіки. Складові педагогічної ергономіки. Ергономічні вимоги Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти.

Поняття про працездатність, утому, перевтому, їх профілактика в навчальній діяльності. Прямі та опосередковані показники працездатності. Визначення стану серцево-судинної системи людини. Визначення стану дихальної системи людини. Визначення стану нервової системи людини.

Ознаки втоми. Професійне вигорання педагога та його профілактика. Поняття про стрес. Причини та прикмети стресового напруження. Неврози. Фізіологічні зміни в організмі людини під дією стресу. Працездатність і виробничий стрес. Психодіагностичні методи вивчення схильності людей до стресу. Педагогічне “вигорання” та методи його подолання.

Режим робочого дня. Фактори, що впливають на вибір режиму робочого дня. Фази робочої зміни. Гігієнічні правила складання розкладу навчальних занять.

Антропометричні характеристики людини. Шкільна ергономіка: освітлення, мікроклімат, система життєзабезпечення учасників освітнього процесу, вимоги до приміщень, меблів і технічних засобів навчання.

Тема 2.3. Психологічна й фізична безпека учасників освітнього процесу

Поняття про психологічну безпеку. Концепція психологічної безпеки освітнього середовища: основні положення та критерії психологічної безпеки освітнього середовища.

Шкільний булінг. Види булінгу в освітніх закладах. Основні учасники: булінер, жертва, спостерігач. Їх типові риси. Мотивація, умови й форми шкільного булінгу. Шляхи подолання шкільного булінгу.

Поняття про харчування. Раціональне харчування й харчові елементи. Поняття про здорове харчування. Його принципи. Класифікація шкідливих домішок. Фізична безпека учнів під час війни. Забезпечення харчування в закладах загальної середньої освіти згідно Санітарного регламенту.

Основні правила безпеки під час воєнних дій, окупації або евакуації. Протимінна безпека. Форми й методи навчання учасників освітнього процесу правилам поведінки у надзвичайних ситуаціях.

Розслідування й облік нещасних випадків із здобувачами загальної середньої освіти. Нещасний випадок та його розслідування. Розслідування нещасного випадку в закладі загальної середньої освіти. Оформлення акту Н-Н.

Тема 2.4. Педагогічні ситуації в освітньому середовищі

Основні види та критерії оцінки праці вчителя.

Поняття про педагогічну ситуацію та її види.

Алгоритм розв'язання педагогічної ситуації з урахуванням вимог безпечного й здорового освітнього середовища.

Приклади педагогічних ситуацій в освітньому середовищі.

ДОДАТОК Б

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ:

1. Поглибити знання про безпечне та здорове освітнє середовище як навчальний предмет, визначити її зв'язки з іншими навчальним курсами й науками.
2. Навчитися визначати власний стан здоров'я, працездатність, стресове навантаження, фізичну підготовку для розробки рекомендацій їх збереження (покращення).
3. Обрати тему реферату, оформити згідно вимог, підготовуватися до доповіді та захисту.
4. Власно визначити проблематику НДРС, погодити з викладачем, оформити й захистити навчальну-дослідницьку роботу з курсу (есе, пошуково-аналітична роботу, проєкт).

ДОДАТОК В

ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА ДОПОВІДЕЙ ТА РЕФЕРАТІВ

1. Безпека здобувача освіти: поняття й нормативно-правове забезпечення.
2. Види загроз життю та здоров'ю здобувача освіти.
3. Освітнє середовище: поняття, ознаки й характеристика.
4. Основні положення Конституції і законів України щодо забезпечення безпеки здобувачів освіти.
5. Основні положення Конституції і законів України щодо забезпечення здоров'я здобувачів освіти.
6. Небезпека: поняття, види й класифікація.
7. Небезпечні та шкідливі фактори освітнього середовища.
8. Природні небезпеки: поняття, джерела, класифікація.
9. Техногенні небезпеки: поняття, джерела, класифікація, засоби й заходи попередження в освітньому середовищі.
10. Соціальні небезпеки: поняття, джерела, класифікація, виявлення в освітньому середовищі.
11. Психологічні небезпеки людини: поняття, джерела, класифікація.
12. Безпечне харчування учасників освітнього процесу.
13. Здобувач освіти як елемент ергатичної системи освітнього середовища.
14. Характеристика основних аналізаторів здобувача освіти.
15. Вікові зміни основних аналізаторів здобувача освіти.
16. Гігієна зору здобувача освіти.
17. Санітарно-гігієнічні вимоги до закладів харчування в освітніх закладах.
18. Інформаційна безпека здобувача освіти.
19. Санітарно-гігієнічні вимоги до комп'ютерних кабінетів закладів освіти.
20. Санітарно-гігієнічні вимоги до лінгафонних кабінетів закладів освіти.
21. Денні та тижневі зміни працездатності здобувачів освіти.
22. Ризик: поняття, класифікація, рівні, фактори.
23. Концепція прийнятного (допустимого) ризику.
24. Кількісний та якісний аналіз небезпек освітнього середовища.

25. Віковий розвиток психіки здобувача освіти.
26. Методи визначення ризиків та управління ними.
27. Поняття працездатності людини та методи її визначення.
28. Здобувач освіти як соціально-біологічна істота.
29. Мікроклімат освітнього середовища та його параметри.
30. Основні негативні фактори освітнього середовища та їх вплив на здоров'я здобувачів освіти.
31. Вимоги до забезпечення пожежної безпеки закладів освіти.
32. Правила електробезпеки в закладах освіти.
33. Кібербезпека учасників освітнього процесу.
34. Фізична безпека учасників освітнього процесу.
35. Захист персональних даних учасників освітнього процесу.
36. Будівельні норми і правила закладів освіти.
37. Булінг: поняття, види, засоби й заходи протидії булінгу в освітньому середовищі.
38. Дискримінація учасників освітнього процесу: поняття, види, засоби й заходи протидії проявам дискримінації.
39. Здоров'єзберігаючі освітні технології.
40. Здоров'я як одна із найважливіших людських цінностей здобувачів освіти.
41. Засоби й заходи підтримання здоров'я й працездатності педагогічних працівників.
42. Міжнародні правові документи щодо створення й підтримання безпечного й здорового освітнього середовища.
43. Рівень здоров'я здобувачів освіти України як елемент індексу людського розвитку.
44. Фізичні фактори небезпек в освітньому середовищі.
45. Хімічні фактори небезпек в освітньому середовищі.
46. Біологічні фактори небезпек в освітньому середовищі.
47. Психофізіологічні фактори небезпек в освітньому середовищі.
48. Порядок евакуації учасників освітнього процесу із закладів освіти.

49. Надзвичайна ситуація: її ознаки, види, рівні.
50. Ліквідація наслідків надзвичайних ситуацій.
51. Перша долікарська допомога та загальні принципи її надання.
52. Організація першої медичної (долікарської) допомоги в закладах освіти.
53. Роль харчування в збереженні й підтриманні здоров'я здобувачів освіти.
54. Раціональне та здорове харчування.
55. Роль вітамінів у підтриманні психоматичного здоров'я здобувачів освіти.
56. Бомбосховище й укриття в закладах освіти. Основні вимоги.
57. Правила поведінки здобувачів освіти в умовах об'явленої тривоги.
58. Правила поведінки педагогічних працівників в умовах об'явленої тривоги.
59. Роль батьків у формуванні правила у підготовці здобувачів освіти до безпечної поведінки в умовах воєнного стану.
60. Інформаційна безпека учасників освітнього процесу.
61. Кіберзалежність: умови виникнення, ознаки, профілактика й подолання.
62. Збереження персональних даних учасників освітнього процесу.

*** тема реферату (доповіді) може бути запропонована здобувачем вищої освіти й узгоджена з викладачем.**

ДОДАТОК Г

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Актуальність курсу “Безпечне та здорове освітнє середовище” для професійної підготовки майбутнього вчителя.
2. Науковий апарат курсу “Безпечне та здорове освітнє середовище”
3. Основні поняття навчального предмету: безпека, життя, здоров’я, освітнє середовище
4. Конституція України про безпеку, збереження здоров’я та охорону праці громадянина
5. Нормативно-правові акти зі створення безпечного й здорового освітнього середовища
6. Сучасні вимоги до вчителя
7. Нормативно-правове підґрунтя створення Національної стратегії Безпечного та здорового освітнього середовища
8. Мета, цілі та принципи Безпечного та здорового освітнього середовища
9. Перелік знань і вмінь здобувачів освіти для забезпечення особистісної безпеки
10. Критерії й напрями створення Безпечного та здорового освітнього середовища
11. Очікувані результати реалізації Національної стратегії
12. Характеристика учасників освітнього процесу. Їх вплив на створення безпечного та здорового освітнього середовища
13. Напрями забезпечення Безпечного та здорового освітнього середовища
14. Поняття про кібербезпеку та її складові
15. Інформаційна безпека та її основні напрями
16. Охарактеризуйте Грумінг, Діпфейк і Жертводорікання
17. Охарактеризуйте Інтернет-шахрайство
18. Особливості Кетфішинг і Кібербулінг
19. Порівняння Порнопомсти, Секстингу й Секс-шантажу
20. Роль Тролінг і Фейкінг. Спільне та відмінне

- 21.Способи боротьби з Тролінгом і Флеймінгом
- 22.Кіберхвороби та комп'ютерна залежність людини
- 23.Засоби забезпечення кібербезпеки та інформаційної безпеки учасників освітнього процесу
- 24.Сутність педагогічної ергономіки.
- 25.Ергономічний підхід в організації навчального процесу.
- 26.Поняття про працездатність, утому, перевтому, їх профілактика в навчальній діяльності.
- 27.Поняття про професійне вигорання вчителя, ознаки й профілактика.
- 28.Режим робочого дня (стадії, їх характеристика).
- 29.Урахування антропометричні характеристики людини в створенні безпечного й здорового освітнього середовища.
- 30.Поняття про портфоліо та його призначення
- 31.Засоби створення портфоліо вчителя із забезпечення БЗОС
- 32.Психологічна безпека учасників освітнього процесу
- 33.Безпека міжособистісного спілкування учасників освітнього процесу
- 34.Особистісна безпека учасників освітнього процесу
- 35.Булінг. Коротка характеристика й засоби подолання боулінгу в учнівського колективі
- 36.Булінг. Коротка характеристика й засоби подолання боулінгу в педагогічному колективі
- 37.Особливості прояву боулінгу між різними учасниками освітнього процесу
- 38.Вимоги до харчування здобувачів середньої освіти та організації харчування
- 39.Медичне обслуговування здобувачів середньої освіти
- 40.Нещасні випадки та вимоги до оформлення актів НН
- 41.Важливість фізичної культури для здобувачів середньої освіти
- 42.Порядок розв'язання педагогічних ситуацій з урахуванням вимог безпечного й здорового освітнього середовища

ДОДАТОК Д

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА з БЗОС

Неформальна освіта включає самостійне проходження очних, заочних або дистанційних навчальних курсів, які підтвердженні сертифікатом (дипломом або іншим документом, який можна верифікувати, містить назву курсу, кількість годин і/або навчальних кредитів) у розрахунку 1 бал за 10 академічних годин навчання.

Бали за неформальну освіту можуть зараховуватися за активність на аудиторних заняттях (очних або онлайн), участь у наукових конференціях, суспільну діяльність, публікацію результатів своєї діяльності у наукових або інших виданнях (за умови, що тема пов'язана з предметом навчальної дисципліни).

Приклади курсів для неформальної освіти:

Курс “Безпечний простір” (платформа EdEra <https://study.ed-era.com/uk/courses/course/636>) – онлайн-курс про організацію безпечного психосоціального освітнього простору в форматі відео/модулі, українською мовою. Підходить для здобувачів вищої освіти, вчителів, психологів-вихователів, які працюють над створенням безпечного освітнього середовища.

Також можуть бути цікавими на цій платформі курси “Основи психопідтримки: як вчителям працювати з дітьми, які пережили травматичні події”, “Захист персональних даних”, “Основи здорового харчування для учнів 5-9 класів”, “Знати, як допомогти” (допомога під час стресу), “Усе, що треба знати для забезпечення прав підлітків в Україні” та інші.

Курс “Про.Безпека: безпечна освітня екосистема громади” (ГО Центр інноваційної освіти “Про.Світ” <https://prosvitcenter.org/projects-and-program/osvitnia-prohrama-pidvyshchennia-kvalifikatsii-pro-bezpeka-bezpechna-osvitnia-ekosystema-hromady/>) – онлайн-програма підвищення кваліфікації. Має модульну структуру, яка включає такі елементи: фізична, інформаційна, психологічна безпека, міжвідомча взаємодія. Буде корисним для здобувачів вищої освіти, педагогів, адміністрації шкіл і територіальних громад.

Онлайн-курс “Як навчати дітей мінної безпеки” (проект ЮНІСЕФ Україна / “Спільнотека” <https://spilnoteka.org/onlajn-kurs-yak-navchaty-ditej-minnoyi-bezpeky/>) – безкоштовний онлайн-курс для студентів, освітян, психологів, волонтерів. Включає теми з мінної безпеки, створення безпечного середовища для дітей.

Багато курсів, які постійно поповнюються, містить платформа **Prometheus** (<https://prometheus.org.ua/>), наприклад, курси:

- ✓ “Безпека в інтернеті під час війни: практичний курс”;
- ✓ “Цифрова безпека на персональному рівні”;
- ✓ “Інформаційна безпека”;
- ✓ “Шкільне життя онлайн”;
- ✓ “Навчання з попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів”

тощо.

Багато навчального матеріалу, курсів і семінарів містить платформа “На Урок” (<https://naurok.com.ua/>). Окрім наявного матеріалу, платформа проводить багато он-лайн тренінгів, онлайн-конференцій та онлайн-семінарів, проводить конкурси для вчителів та учнів.

ДОДАТОК Е

ПОЛОЖЕННЯ ПРО ПОРЯДОК РОЗСЛІДУВАННЯ НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ НАКАЗ № 659 16.05.2019

Про затвердження Положення про порядок розслідування нещасних випадків, що сталися із здобувачами освіти під час освітнього процесу

Відповідно до частини другої статті 30 Закону України «Про охорону праці», пункту 8 Положення про Міністерство освіти і науки України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 16 жовтня 2014 року № 630 (із змінами), з метою профілактики травматизму в закладах освіти та приведення нормативно-правових актів у відповідність до законодавства України **НАКАЗУЮ**:

1. Затвердити Положення про порядок розслідування нещасних випадків, що сталися із здобувачами освіти під час освітнього процесу, що додається.
2. Визнати таким, що втратив чинність, наказ Міністерства освіти і науки України від 31 серпня 2001 року № 616 «Про затвердження Положення про порядок розслідування нещасних випадків, що сталися під час навчально-виховного процесу в навчальних закладах», зареєстрований в Міністерстві юстиції України 28 грудня 2001 року за № 1093/6284 (із змінами).
3. Сектору мобілізаційної роботи, цивільного захисту та безпеки життєдіяльності (Цимбал А.А.) забезпечити подання цього наказу на державну реєстрацію до Міністерства юстиції України в установленому законодавством порядку.
4. Управлінню адміністративно-господарського та організаційного забезпечення (Єрко І.А.) в установленому порядку зробити відмітку у справах архіву.
5. Цей наказ набирає чинності з дня його офіційного опублікування.
6. Контроль за виконанням цього наказу покласти на першого заступника Міністра Хобзея П.К.

Міністр

Л.М. Гриневич

ПОЛОЖЕННЯ про порядок розслідування нещасних випадків, що сталися із здобувачами освіти під час освітнього процесу

І. Загальні положення

1. Це Положення встановлює єдиний порядок розслідування та ведення обліку нещасних випадків, що сталися з вихованцями, учнями, студентами, курсантами, слухачами, стажистами, клінічними ординаторами, аспірантами, докторантами (далі - здобувачі освіти) під час освітнього процесу, у тому числі під час трудового та професійного навчання в закладах освіти і в організаціях, на підприємствах на території України, і поширюється на заклади дошкільної, загальної середньої, професійної (професійно-технічної), позашкільної, спеціалізованої, фахової передвищої, вищої освіти та заклади післядипломної освіти (далі - заклади освіти) незалежно від форм власності й підпорядкування.

2. Дія цього Положення не поширюється на:

1) працівників, які працюють на умовах трудового договору (контракту) або фактично допущені до роботи в закладах освіти;

2) здобувачів освіти закладів освіти, що належать до сфери управління Міністерства оборони України та Міністерства внутрішніх справ України.

3. У цьому Положенні терміни вжито в таких значеннях:

мікротравма (рана, пошкодження) - пошкодження, що виникає внаслідок впливу невеликих за інтенсивністю зусиль і призводить до порушення функції та мікроструктури тканин людини;

нещасний випадок - обмежена в часі подія, раптовий вплив небезпечного чинника чи середовища, що сталися під час освітнього процесу, внаслідок яких заподіяно шкоду здоров'ю чи настала смерть здобувача освіти;

отруєння або інтоксикація - порушення функцій чи ушкодження органів людини внаслідок дії отрут або токсинів, що потрапили до організму чи утворилися в ньому;

травма - порушення анатомічної функції тканин або органів людини, спричинене зовнішньою дією або впливом зовнішнього чинника.

Інші терміни вжито у значеннях, наведених у Законах України «Про освіту», «Про охорону праці», «Про дорожній рух», Кодексі цивільного захисту України та інших нормативно-правових актах з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності.

4. Розслідуванню підлягають нещасні випадки, що трапилися із здобувачами освіти під час освітнього процесу та призвели до ушкодження здоров'я на один робочий (навчальний) день і більше чи їх смерті через:

травми різного походження, отруєння, теплові удари, опіки, обмороження, утоплення, ураження електричним струмом, блискавкою;

інші ушкодження, отримані внаслідок аварій, пожеж, стихійного лиха (землетруси, зсуви, повені, урагани, інші надзвичайні події), контакту з представниками тваринного та рослинного світу.

5. Розслідуванню підлягають нещасні випадки, що сталися:

під час проведення навчальних занять (лекцій, уроків, практичних, лабораторних занять, інших занять та в перервах між ними) відповідно до навчальних, виробничих і наукових планів та розкладу занять;

під час прямування на заняття з одного корпусу закладу освіти до іншого пішки чи на транспорті, якщо це визначено навчальними, виробничими і науковими планами та розкладом занять;

під час проведення позакласних, позашкільних та інших заходів у вихідні, святкові та канікулярні дні, якщо ці заходи здійснюються під безпосереднім керівництвом працівника закладу освіти (викладача, вчителя, вихователя, класного керівника, майстра виробничого навчання тощо) або іншої особи, яка призначена наказом закладу освіти за його згодою;

під час занять із трудового та професійного навчання, проведення професійних, науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт, виробничої та навчальної практики, які проводяться відповідно до навчальних планів у закладах освіти або на ділянках (територіях), що їм належать;

під час роботи у шкільних лісництвах, на навчально-дослідних ділянках закладу освіти;

під час роботи та відпочинку у студентських, учнівських об'єднаннях (таборах праці і відпочинку, дитячих оздоровчих таборів при закладах освіти тощо);

під час проведення спортивних змагань, тренувань, оздоровчих заходів, екскурсій, походів, експедицій, організованих закладом освіти у встановленому порядку;

під час перевезень здобувачів освіти до місця проведення навчання, інших заходів і у зворотному напрямку в разі організованого прямування їх на запланований захід на транспорті або пішки.

6. Факт ушкодження здоров'я внаслідок нещасного випадку встановлюється та засвідчується закладом охорони здоров'я.

Документом, який підтверджує ушкодження здоров'я особи, є довідка закладу охорони здоров'я.

Заклад охорони здоров'я, куди доставлено потерпілого внаслідок нещасного випадку, що стався під час освітнього процесу, або в якому лікується чи перебуває на обліку під час

лікування потерпілих, на письмовий запит керівника закладу освіти надає довідку про характер і тяжкість ушкодження потерпілого (далі - довідка).

7. Нещасні випадки, що сталися із здобувачами освіти у випадках, не зазначених у пункті 5 цього розділу, розслідуються і беруться на облік згідно з Порядком розслідування та обліку нещасних випадків не виробничого характеру, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України від 22 березня 2001 року № 270 (зі змінами) (далі - Порядок розслідування та обліку нещасних випадків не виробничого характеру).

8. Нещасні випадки, що трапилися із здобувачами освіти, які мешкають у гуртожитках закладів освіти, і пов'язані з порушенням правил перебування в гуртожитках, затверджених в установленому порядку, розслідуються та беруться на облік відповідно до Порядку розслідування та обліку нещасних випадків не виробничого характеру.

9. Контроль за правильним і своєчасним розслідуванням і обліком нещасних випадків, що сталися із здобувачами освіти, а також проведенням заходів щодо попередження нещасних випадків здійснює засновник (засновники) приватного закладу освіти, керівник органу управління освітою, іншого державного органу, до сфери управління якого належить заклад освіти.

10. Громадський контроль здійснюють професійні спілки через своїх представників у закладі освіти, а також уповноважені найманими працівниками особи закладу освіти з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності.

II. Розслідування нещасних випадків

1. Про кожний нещасний випадок, що трапився із здобувачами освіти за обставин, що визначені в пункті 5 розділу I цього Положення, потерпілий або свідок нещасного випадку повинен повідомити учителя, вихователя, викладача, іншого працівника, що був присутній під час проведення заходів освітнього процесу в закладі освіти чи за його межами, який зобов'язаний:

терміново організувати надання домедичної допомоги потерпілому та викликати бригаду швидкої медичної допомоги, у разі потреби за відсутності в населеному пункті станцій швидкої медичної допомоги - його транспортування до найближчого закладу охорони здоров'я;

зберегти обстановку на місці в тому стані, у якому вона була на момент події (якщо це не загрожує життю та здоров'ю тих, хто там перебуває, і не призведе до ще тяжчих наслідків);

негайно повідомити про те, що сталося, керівника закладу освіти та особу, яка є відповідальною за охорону праці, безпеку життєдіяльності в закладі освіти.

Якщо нещасний випадок трапився під час походів, екскурсій або інших заходів поза територією району або міста, де розташовано заклад освіти, особа, відповідальна за проведення заходу, негайно повідомляє також орган управління освітою за місцем події.

2. Керівник закладу освіти, одержавши повідомлення про нещасний випадок, зобов'язаний негайно:

вжити заходів щодо усунення причин, що викликали нещасний випадок;

повідомити батьків, інших законних представників потерпілого;

направити письмовий запит до закладу охорони здоров'я для отримання довідки;

протягом доби утворити наказом комісію із розслідування нещасного випадку у складі не менше ніж три особи та організувати розслідування нещасного випадку.

Якщо заклад охорони здоров'я відмовляє в наданні довідки, строк проведення розслідування може бути продовжено на час, потрібний для отримання та опрацювання довідки.

Під час розслідування потрібно брати до уваги довідку, яку надають батьки, інші законні представники потерпілого, у тому числі після завершення лікування.

Про нещасний випадок, що стався із здобувачем освіти через отруєння, нанесення тілесних ушкоджень унаслідок протиправних дій, інших правопорушень під час освітнього процесу, керівник закладу освіти також повідомляє органи поліції та заклад громадського здоров'я відповідної території.

3. До складу комісії із розслідування нещасних випадків входять:

заступник керівника закладу освіти, який є відповідальним за організацію роботи з охорони праці, безпеки життєдіяльності закладу освіти (голова комісії) і пройшов навчання та перевірку знань з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності відповідно до Положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності в закладах, установах, організаціях, підприємствах, що належать до сфери управління Міністерства освіти і науки України, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 18 квітня 2006 року № 304, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 07 липня 2006 року за № 806/12680 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 22 листопада 2017 року № 1514);

керівник служби охорони праці закладу освіти або особа, на яку наказом закладу освіти покладено ці обов'язки;

представник первинної профспілкової організації закладу освіти, а в разі відсутності в закладі освіти профспілки - уповноважена найманими працівниками особа з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності;

представник органу батьківського самоврядування (за згодою).

Якщо чисельність працівників закладу освіти менше ніж 20 осіб (заклад дошкільної, позашкільної освіти тощо), керівник закладу освіти наказом утворює комісію із розслідування нещасного випадку за участю представника засновника (засновників) приватного закладу освіти, органу управління освітою, іншого державного органу, до сфери управління якого належить заклад освіти (за згодою), та представника первинної профспілкової організації закладу освіти, а в разі відсутності в закладі освіти профспілки - уповноваженої найманими працівниками особи з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності.

До складу комісії із розслідування нещасного випадку не входить працівник закладу освіти, який безпосередньо відповідає за стан охорони праці, безпеки життєдіяльності у структурному підрозділі (лабораторія, кабінет, майстерня тощо), де стався нещасний випадок.

4. Потерпілий, його батьки, інші законні представники мають право брати участь у роботі комісії із розслідування нещасного випадку, надавати свої пояснення та пропозиції, додавати до матеріалів розслідування документи, що пояснюють причини та обставини нещасного випадку, викладати в письмовій чи усній формі свою особисту думку щодо нещасного випадку та отримувати від комісії із розслідування нещасного випадку інформацію про хід проведення розслідування.

5. Потерпілий, його батьки, інші законні представники можуть звернутися до керівника закладу освіти з письмовою заявою про нерозголошення інформації про наслідки нещасного випадку, якщо така інформація може завдати моральної шкоди потерпілому.

6. Комісія із розслідування нещасного випадку зобов'язана протягом п'яти робочих днів із дати її утворення провести розслідування нещасного випадку. У разі потреби проведення експертиз, лабораторних досліджень, випробувань, надання інших документів для встановлення обставин та причин нещасного випадку строк розслідування може бути продовжено, але не більше ніж на один місяць. Рішення про таке продовження приймає комісія із розслідування нещасного випадку. Керівник закладу освіти, який призначив розслідування, видає наказ про продовження строку розслідування.

7. Під час розслідування нещасного випадку комісія із розслідування нещасного випадку повинна:

з'ясувати обставини та причини нещасного випадку;

отримати пояснення від потерпілого (за можливості);

виявити й опитати свідків та осіб, які допустили порушення нормативно-правових актів з охорони праці та безпеки життєдіяльності;

визначити, чи пов'язаний нещасний випадок з освітнім процесом;

розробити заходи щодо попередження подібних нещасних випадків;

скласти акт розслідування нещасного випадку (додаток 1);

скласти акт про нещасний випадок, що стався із здобувачем освіти (вихованцем, учнем, студентом, курсантом, слухачем, стажистом, клінічним ординатором, аспірантом, докторантом

закладу освіти), за формою Н-Н (далі - акт Н-Н) (додаток 2), якщо нещасний випадок пов'язаний з освітнім процесом, у п'яти примірниках, які затверджує керівник закладу освіти.

До акта Н-Н додають пояснення свідків, потерпілого та інші документи щодо обставин нещасного випадку, наявності шкідливих і небезпечних чинників та довідку.

8. До матеріалів розслідування нещасного випадку належать:

копія наказу (розпорядження) закладу освіти про утворення комісії з розслідування нещасного випадку;

акт розслідування нещасного випадку;

акт Н-Н (у разі складання) з додатками;

протоколи засідання комісії із розслідування нещасного випадку;

копія наказу (розпорядження) закладу освіти про вжиття запропонованих комісією із розслідування нещасного випадку заходів щодо запобігання виникненню подібних нещасних випадків.

9. Акт розслідування нещасного випадку та акт Н-Н підписують голова та всі члени комісії із розслідування нещасного випадку. У разі незгоди зі змістом акта Н-Н член комісії із розслідування нещасного випадку письмово викладає свою думку, що додається до акта і є його невід'ємною частиною, про що робиться запис в акті Н-Н.

10. Керівник закладу освіти забезпечує правильне і своєчасне розслідування та облік нещасних випадків, складання акта розслідування нещасного випадку та акта Н-Н, розроблення і виконання заходів щодо усунення причин нещасного випадку.

11. Керівник закладу освіти протягом одного робочого дня після одержання актів і матеріалів, підготовлених комісією із розслідування нещасного випадку за підсумками її роботи, повинен розглянути і затвердити акт розслідування нещасного випадку та акт Н-Н (у разі складання).

Примірники затвердженого акта Н-Н протягом трьох робочих днів керівник закладу освіти надає або надсилає поштою з повідомленням:

потерпілому, батькам, іншим законним представникам потерпілого;

керівнику структурного підрозділу закладу освіти, де стався нещасний випадок;

начальнику служби охорони праці закладу освіти або особі, на яку покладено ці обов'язки (відповідальному);

засновнику (засновникам) приватного закладу освіти, органу управління освітою, іншим державним органам, до сфери управління яких належить заклад освіти;

первинній профспілковій організації відповідної профспілки або уповноваженій найманими працівниками особі з питань охорони праці (у разі, якщо немає профспілки в закладі освіти).

12. У разі відмови керівника закладу освіти від утворення комісії із розслідування нещасного випадку і складання акта розслідування нещасного випадку та акта Н-Н, а також у разі незгоди потерпілого, його батьків, інших законних представників зі змістом або висновками акта Н-Н питання щодо розслідування нещасного випадку за письмовою заявою потерпілого, його батьків, інших законних представників розглядають засновник (засновники) приватного закладу освіти, орган управління освітою вищого рівня, інший державний орган, до сфери управління якого належить заклад освіти, у строк, який не перевищує 10 робочих днів із дня подання такої письмової заяви.

13. Нещасний випадок, про який потерпілий не повідомив керівника закладу освіти протягом робочого (навчального) дня, коли трапився нещасний випадок, або наслідки якого проявилися не відразу і підтверджені закладом охорони здоров'я, розслідується протягом місяця з дня одержання письмової заяви потерпілого, його батьків, інших законних представників згідно з цим Положенням (незалежно від строку настання нещасного випадку). У цьому разі питання про складання акта Н-Н вирішується комісією із розслідування нещасного випадку, яка утворюється наказом закладу освіти, після всебічної перевірки заяви про нещасний випадок з урахуванням усіх обставин, довідки закладу охорони здоров'я про характер і тяжкість

ушкодження потерпілого, можливої причини її походження, свідчень учасників (свідків) та інших доказів.

14. Якщо погіршення стану здоров'я потерпілого від нещасного випадку сталося внаслідок загального захворювання, хвороби, що підтверджено відповідною довідкою закладу охорони здоров'я, нещасний випадок розслідується за первинним діагнозом, при цьому наслідок погіршення стану здоров'я не враховується, акт Н-Н не складається.

15. Нещасні випадки, гострі професійні захворювання (отруєння), що сталися із здобувачами освіти під час проходження ними виробничої практики на підприємстві, в установі, організації (далі - підприємство) під керівництвом посадових осіб цього підприємства, розслідуються комісією підприємства, де стався нещасний випадок, гостре професійне захворювання (отруєння), за участю представника закладу освіти і беруться на облік підприємством.

16. Нещасні випадки, що сталися на підприємстві зі здобувачами освіти закладів освіти, які проходять виробниче навчання, практику або виконують роботу під керівництвом учителя, викладача, майстра виробничого навчання закладу освіти на дільниці, виділеній підприємством для цієї мети, розслідуються комісією із розслідування нещасного випадку закладу освіти спільно з представником підприємства, оформляються актом про нещасний випадок за формою Н-Н, беруться на облік органом управління освітою, закладом освіти.

17. Нещасний випадок, що стався під час проведення походів, екскурсій, експедицій з навчальною метою поза територією району або міста, де розташовано заклад освіти, розслідується комісією органу управління освітою, в межах відповідної адміністративно-територіальної одиниці якої стався нещасний випадок. Якщо не може прибути для участі у розслідуванні представник закладу освіти, із здобувачем освіти якого стався нещасний випадок, до складу комісії з розслідування нещасного випадку включають представника такого самого за типом закладу освіти.

Матеріали розслідування нещасного випадку надсилають до органу управління освітою за місцезнаходженням закладу освіти та керівникові закладу освіти, зі здобувачем освіти якого стався нещасний випадок.

18. Після закінчення лікування або у разі смерті потерпілого від нещасного випадку відповідно до довідки закладу охорони здоров'я керівник закладу освіти складає та надсилає в десятиденний строк усім особам і організаціям, зазначеним у пункті 11 цього розділу, яким надсилалися примірники акта Н-Н, повідомлення про наслідки нещасного випадку (додаток 3).

19. Усі нещасні випадки, оформлені актами Н-Н, беруться на облік і реєструються:

1) закладом освіти в журналі реєстрації нещасних випадків, що сталися із здобувачами освіти (додаток 4);

2) органом управління освітою в журналі реєстрації нещасних випадків, що сталися із здобувачами освіти у закладах освіти, що належать до сфери управління (додаток 5).

Один примірник матеріалів розслідування таких нещасних випадків зберігається в архіві закладу освіти протягом 60 років.

20. Нещасні випадки, що трапилися із здобувачами освіти і не спричинили втрати здоров'я, наслідком яких є мікротравми, засвідчуються і реєструються медичним працівником закладу освіти в окремому журналі реєстрації мікротравм, що сталися із здобувачами освіти (додаток 6). Такі нещасні випадки не беруться на облік.

У разі настання через деякий час у постраждалого від мікротравм ушкодження здоров'я розслідування нещасного випадку проводиться відповідно до пункту 13 цього розділу.

21. Нещасні випадки, що сталися із здобувачами освіти в транспортних засобах (автомобільному, залізничному, міському електротранспорті тощо) за обставин, зазначених в абзаці дев'ятому пункту 5 розділу I цього Положення, розслідуються відповідно до цього Положення з урахуванням матеріалів розслідування, що проводять уповноважені на це органи у встановленому порядку. Для отримання результатів розслідування від уповноважених органів керівник закладу освіти надсилає до них письмовий запит. Розслідування таких нещасних

випадків проводиться протягом 10 робочих днів після отримання результатів розслідування від уповноважених органів.

Матеріали розслідування аварії, пригоди (події) на транспорті, підготовлені відповідними уповноваженими органами, долучаються до матеріалів розслідування та є їх невід'ємною частиною.

22. Якщо керівник закладу освіти не отримав матеріалів про розслідування таких нещасних випадків від відповідних органів протягом одного місяця з моменту аварії, пригоди (події) на транспорті, комісія із розслідування нещасного випадку складає акт розслідування нещасного випадку та акт за формою Н-Н.

В акті Н-Н зазначається найменування органу, який безпосередньо проводить розслідування, примірники цього акта надсилаються органу управління освітою, до сфери управління якого належить заклад освіти, і уповноваженому органу, який проводить розслідування.

23. Нещасні випадки, що трапилися внаслідок отруєння, нанесення тілесних ушкоджень, у тому числі іншою особою, правопорушень, злочинів тощо із здобувачами освіти під час освітнього процесу, розслідуються уповноваженими на це органами.

За результатами розслідування нещасного випадку, що проводився уповноваженими на це органами, керівник закладу освіти видає наказ (розпорядження).

III. Спеціальне розслідування нещасних випадків

1. Спеціальному розслідуванню підлягають нещасні випадки, що трапилися під час освітнього процесу:

групові, що трапилися з одночасним травмуванням двох і більше потерпілих, незалежно від тяжкості тілесних ушкоджень;

що спричинили тяжкі наслідки (у тому числі інвалідність потерпілого);

із смертельним наслідком.

Спеціальне розслідування проводиться також у випадку смерті здобувача освіти під час освітнього процесу.

У разі самогубства здобувача освіти під час освітнього процесу проводиться розслідування органами правопорядку.

2. Про груповий нещасний випадок, нещасний випадок, що спричинив тяжкі наслідки (у тому числі інвалідність потерпілого), нещасний випадок із смертельним наслідком та у разі смерті здобувача (здобувачів) освіти під час освітнього процесу керівник закладу освіти зобов'язаний негайно повідомити:

батьків, інших законних представників потерпілого (потерпілих);

заклад охорони здоров'я за місцем, де стався нещасний випадок (у разі виявлення отруєнь - відповідний територіальний орган Державної служби України з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів);

орган управління освітою, інший державний орган, до сфери управління якого належить заклад освіти, засновника (засновників) приватного закладу освіти;

органи поліції за місцем, де стався нещасний випадок.

Повідомлення про нещасний випадок (додаток 7), як зазначено в пункті 1 цього розділу, надсилаються органу управління освітою, іншому державному органу, до сфери управління якого належить заклад освіти, засновнику (засновникам) приватного закладу освіти за допомогою засобів оперативного зв'язку (телефон, телеграф, електронна пошта, факс тощо) протягом трьох годин з моменту, як стало відомо про такий випадок.

3. Про кожний груповий нещасний випадок, нещасний випадок, що спричинив тяжкі наслідки, нещасний випадок із смертельним наслідком та випадок смерті здобувача освіти під час освітнього процесу орган управління освітою, до сфери управління якого належить заклад освіти, протягом доби повідомляє орган управління освітою вищого рівня.

Такі самі повідомлення надсилають, якщо смерть потерпілого (потерпілих) настала внаслідок нещасного випадку через деякий час, протягом тимчасового звільнення від занять у

закладі освіти. У таких випадках спеціальне розслідування здійснюють із використанням матеріалів раніше проведеного розслідування нещасного випадку, у тому числі акта Н-Н.

Якщо смерть здобувача освіти настала внаслідок нещасного випадку, не зазначеного у пункті 5 розділу I цього Положення, керівник закладу освіти, орган управління освітою, до сфери управління якого належить заклад освіти, протягом доби з моменту, як стало відомо про такий випадок, повідомляє орган управління освітою вищого рівня за формою повідомлення про нещасні випадки.

4. Спеціальне розслідування нещасного випадку, під час якого загинуло від 1 до 4 осіб або травмовано до 10 осіб, у разі смерті здобувачів освіти під час освітнього процесу проводить комісія із спеціального розслідування, яку створюють:

наказом органу управління освітою за місцезнаходженням закладу освіти за участю представника органу управління освітою вищого рівня, якщо нещасний випадок стався із здобувачем (здобувачами) освіти закладу освіти, що належить до сфери управління Міністерства освіти і науки України;

розпорядчим документом іншого державного органу, до сфери управління якого належить заклад освіти;

розпорядчим документом засновника (засновників) приватного закладу освіти.

До складу комісії із спеціального розслідування в закладах фахової передвищої, вищої, післядипломної освіти входить представник Міністерства освіти і науки України або особа, яку делегують виконувати функції представника Міністерства освіти і науки України за його розпорядженням.

5. Спеціальне розслідування нещасного випадку з особливо тяжкими наслідками, під час якого загинуло 5 і більше осіб або травмовано 10 і більше осіб, проводить комісія із спеціального розслідування, яку призначають:

наказом органу управління освітою вищого рівня за участю представника Міністерства освіти і науки України, якщо нещасний випадок стався із здобувачами освіти закладу освіти, що належить до сфери управління Міністерства освіти і науки України;

розпорядчим документом іншого державного органу, до сфери управління якого належить заклад освіти;

розпорядчим документом засновника (засновників) приватного закладу освіти.

6. До складу комісії із спеціального розслідування групового нещасного випадку, нещасного випадку із смертельним наслідком або випадку смерті здобувача освіти під час освітнього процесу входять:

голова - керівник (заступник керівника) органу управління освітою за місцезнаходженням закладу освіти, іншого державного органу, до сфери управління якого належить заклад освіти, посадова особа за рішенням засновника (засновників) приватного закладу освіти;

члени:

відповідальна особа з охорони праці та безпеки життєдіяльності органу управління освітою за місцезнаходженням закладу освіти;

керівник (заступник керівника) закладу освіти;

керівник служби охорони праці закладу освіти або особа, на яку наказом закладу освіти покладено ці обов'язки;

представник первинної профспілкової організації закладу освіти, членом якої є потерпілий, а в разі відсутності в закладі освіти профспілки - уповноважена найманими працівниками особа з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності.

Залежно від конкретних умов (причин та наслідків нещасного випадку) до складу комісії із спеціального розслідування включаються представники Міністерства освіти і науки України, органів поліції, територіальних органів Державної служби України з надзвичайних ситуацій, Державної служби України з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів, інших органів (за згодою).

Комісія із спеціального розслідування зобов'язана:

обстежити місце, де стався нещасний випадок, одержати письмові чи усні пояснення від учасників освітнього процесу, працівників закладу освіти, потерпілого або потерпілих (якщо це можливо), опитати осіб - свідків нещасного випадку та осіб, причетних до нещасного випадку;

з'ясувати обставини та причини настання нещасного випадку;

визначити, чи пов'язаний нещасний випадок з освітнім процесом;

установити осіб, які допустили порушення вимог нормативно-правових актів з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності;

розробити заходи щодо попередження подібних нещасних випадків у майбутньому.

7. Члени комісії із спеціального розслідування повинні зустрітися з потерпілими або членами їхніх сімей, розглянути на місці соціальні питання та внести пропозиції про їх вирішення на розгляд відповідних органів, а також дати роз'яснення потерпілим (їхнім сім'ям) щодо їхніх прав відповідно до чинного законодавства України.

8. Комісія із спеціального розслідування протягом 15 робочих днів із дня її утворення розслідує нещасний випадок і складає акт спеціального розслідування (додаток 8), оформляє інші потрібні документи і матеріали, перелік яких наведено в пункті 11 цього розділу. За потреби строк спеціального розслідування може бути продовжений органом управління освітою, який утворив комісію із спеціального розслідування, але не більше ніж на 30 календарних днів.

9. Акт спеціального розслідування протягом трьох робочих днів розглядається та затверджується керівником органу управління освітою, який призначив комісію із спеціального розслідування нещасного випадку.

10. Акти за формою Н-Н не складаються і не беруться на облік у випадку смерті здобувачів освіти під час освітнього процесу від загального захворювання, хвороби за наявності довідки закладу охорони здоров'я за місцезнаходженням закладу освіти або за місцем проживання потерпілого (потерпілих).

11. До матеріалів спеціального розслідування належать:

копія наказу органу управління освітою за місцезнаходженням закладу освіти про утворення комісії із спеціального розслідування нещасного випадку;

акт спеціального розслідування;

акт Н-Н на кожного потерпілого окремо;

плани, схеми та фотознімки місця події;

протоколи засідань комісії із спеціального розслідування, опитувань, пояснення свідків нещасного випадку та інших причетних осіб, а також посадових осіб, відповідальних за дотримання вимог норм і правил з охорони праці та безпеки життєдіяльності;

витяги із журналів реєстрації інструктажів з охорони праці, безпеки життєдіяльності з потерпілим, копія сторінки журналу обліку навчальних занять про реєстрацію вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності з потерпілим;

витяги з журналів реєстрації інструктажів з охорони праці, безпеки життєдіяльності з педагогічними працівниками, якщо потерпілий - вихованець закладу дошкільної освіти;

копії документів про проходження навчання та перевірки знань з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності безпосередніх керівників (учителів, вихователів, викладачів, майстрів трудового навчання тощо);

довідка закладу охорони здоров'я про характер і тяжкість ушкоджень, що заподіяні потерпілому, або причини його смерті;

висновок експертної комісії (якщо таку було створено) про причини нещасного випадку, результати лабораторних та інших досліджень, експериментів, аналізів тощо;

копії наказу закладу освіти, органу управління освітою, до сфери управління якого належить заклад освіти, про вжиття запропонованих комісією із спеціального розслідування заходів щодо запобігання виникненню подібних нещасних випадків.

12. На вимогу комісії із спеціального розслідування керівник закладу освіти зобов'язаний:

запросити для участі в розслідуванні нещасного випадку фахівців-експертів;

організувати фотознімки пошкодженого об'єкта, місця нещасного випадку та надати інші потрібні документи;

організувати проведення лабораторних досліджень, випробувань та інших робіт;

надати транспортні засоби та засоби зв'язку, потрібні для роботи комісії із спеціального розслідування нещасного випадку;

забезпечити друкування, розмноження у потрібній кількості матеріалів спеціального розслідування.

13. За рішенням комісії із спеціального розслідування, у якому визначені питання, що потребують експертного висновку, утворюють експертну комісію. Письмовий висновок експертної комісії надсилається до голови комісії із спеціального розслідування.

14. Заклад освіти, де стався нещасний випадок, компенсує витрати, пов'язані з діяльністю комісії із спеціального розслідування та залученням до її роботи фахівців. Відшкодування витрат на відрядження працівників, які є членами комісії із спеціального розслідування або залучені до її роботи, заклад освіти здійснює відповідно до чинного законодавства України.

Відшкодування витрат на відрядження представників центральних органів виконавчої влади, інших державних органів, які є членами комісії із спеціального розслідування або залучені до її роботи, здійснюється за рішенням цих органів.

15. Голова комісії із спеціального розслідування нещасного випадку має право звертатися до закладів охорони здоров'я, закладів судово-медичної експертизи, органів поліції та інших органів із запитом про отримання матеріалів та висновків щодо нещасного випадку, а якщо потрібні висновки спеціального дослідження (експертизи) - після їх завершення.

16. Орган управління освітою, який утворив комісію із спеціального розслідування, протягом п'яти робочих днів після закінчення цього розслідування направляє матеріали спеціального розслідування:

органу управління освітою, до сфери управління якого належить заклад освіти;

керівникові закладу освіти, із здобувачем (здобувачами) освіти якого стався нещасний випадок;

первинній профспілковій організації відповідної профспілки або уповноваженій найманими працівниками особі з питань охорони праці (у разі, якщо немає профспілки в закладі освіти);

органу поліції за місцем настання групового нещасного випадку або нещасного випадку із смертельним наслідком.

17. Керівник закладу освіти, органу управління освітою, іншого державного органу, до сфери управління якого належить заклад освіти, засновник (засновники) приватного закладу освіти зобов'язані протягом п'яти робочих днів після отримання розглянути матеріали спеціального розслідування нещасного випадку і видати наказ (розпорядження) про вжиття запропонованих комісією із спеціального розслідування заходів щодо запобігання подібним випадкам, а також притягнення осіб, які допустили порушення нормативно-правових актів про охорону праці, вимог безпеки проведення освітнього процесу, до відповідальності згідно із чинним законодавством України.

Про виконання заходів щодо запобігання подібним нещасним випадкам керівник закладу освіти письмово повідомляє орган управління освітою, інший державний орган, до сфери управління якого належить заклад освіти, засновника (засновників) закладу освіти.

18. Примірники акта спеціального розслідування, акта Н-Н (на кожного потерпілого окремо), копії наказу закладу освіти, органу управління освітою, до сфери управління якого належить заклад освіти, про вжиття запропонованих комісією із спеціального розслідування заходів щодо запобігання подібним нещасним випадкам в десятиденний строк після завершення спеціального розслідування надсилаються керівником закладу освіти, органом управління освітою, до сфери управління якого належить заклад освіти, до Міністерства освіти і науки України.

19. Міністерство освіти і науки України, орган управління освітою, інший державний орган, до сфери управління якого належить заклад освіти, засновник (засновники) приватного

закладу освіти після отримання документів спеціального розслідування аналізують обставини та причини нещасного випадку і за результатами розгляду розробляють відповідні заходи щодо запобігання нещасним випадкам.

20. Матеріали спеціального розслідування зберігаються в архіві органу управління освітою, до сфери управління якого належить заклад освіти, протягом 60 років.

IV. Порядок ведення обліку нещасних випадків

1. Порядок ведення обліку нещасних випадків під час освітнього процесу в закладах освіти, що належать до сфери управління інших державних органів, визначається цими органами, а в приватних закладах освіти - їх засновником (засновниками).

2. Заклад освіти на підставі актів Н-Н подає звіт про травматизм під час освітнього процесу в закладі освіти (додаток 9) за підсумками року за формою НВ органу управління освітою, до сфери управління якого належить заклад освіти.

Органи управління освітою місцевих державних адміністрацій складають зведений звіт про травматизм із здобувачами освіти в закладах освіти, які належать до сфери їх управління, за формою НВ (зведена) (додаток 10), який надсилають за підпорядкованістю органам управління освітою вищого рівня.

3. Керівник закладу освіти відповідає за достовірність зазначених у звіті відомостей згідно із чинним законодавством України.

4. Якщо у звітному періоді настала смерть потерпілого внаслідок нещасного випадку, що стався минулого року, і у звіті за минулий період цей випадок зарахований до загальної кількості потерпілих, у звітному періоді цей нещасний випадок зараховується тільки до потерпілих із смертельним наслідком.

5. Заклади освіти, органи управління освітою, інші державні органи, до сфери управління яких належать заклади освіти, засновники приватних закладів освіти, Міністерство освіти і науки України заслуховують на засіданнях педагогічних рад, колегій, нарадах інформацію про стан травматизму серед здобувачів освіти, проводять аналіз причин нещасних випадків, що трапилися, розробляють заходи щодо їх запобігання.

6. Міністерство освіти і науки України здійснює оперативний облік загальної кількості потерпілих, у тому числі в групових нещасних випадках та нещасних випадках із смертельним наслідком, нещасних випадків, що спричинили тяжкі наслідки, нещасних випадків не виробничого характеру із смертельними наслідками.

**Завідувач сектору
мобілізаційної роботи,
цивільного захисту
та безпеки життєдіяльності**

А.А. Цимбал

ДОДАТОК Ж

ФОРМА Н-Н

Додаток 2
до Положення про порядок
розслідування нещасних випадків,
що сталися із здобувачами освіти
під час освітнього процесу
(пункт 7 розділу II)

Форма Н-Н

ЗАТВЕРДЖУЮ

(посада керівника закладу освіти)

(підпис, ініціали та прізвище)

" ____ " _____ 20__ р.

АКТ № _____

**про нещасний випадок, що стався із здобувачем освіти (вихованцем, учнем,
студентом, курсантом, слухачем, стажистом, клінічним ординатором,
аспірантом, докторантом закладу освіти)**

(складається у п'яти примірниках)

1. Прізвище, ім'я, по батькові потерпілого _____

2. Стать: чоловіча, жіноча (потрібне підкреслити) _____

3. Вік (дата народження) _____

4. Повне найменування закладу освіти, де навчається, виховується потерпілий _____

5. Місцезнаходження закладу освіти _____

6. Підпорядкування (належність) закладу освіти _____

7. Дата і час нещасного випадку _____

(число, місяць, рік, час доби)

8. Місце, де стався нещасний випадок (заклад освіти, клас, кабінет, кафедра, майстерня тощо) _____

9. Вихователь (учитель, викладач), у групі (класі) якого стався нещасний випадок _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

10. Проведення інструктажу з охорони праці із здобувачем освіти, якщо нещасний випадок трапився під час трудового та професійного навчання, виробничої практики:

вступний інструктаж _____

(число, місяць, рік)

первинний інструктаж _____

(число, місяць, рік)

11. Проведення інструктажу з безпеки життєдіяльності із здобувачем освіти, якщо нещасний випадок трапився під час навчання:

вступний інструктаж _____
(число, місяць, рік)

первинний інструктаж _____
(число, місяць, рік)

(для закладів дошкільної освіти зазначають дату проведення інструктажу з безпеки життєдіяльності з педагогічним працівником, у групі якого стався нещасний випадок).

12. Обставини, за яких стався нещасний випадок _____

13. Вид нещасного випадку та подія, що призвела до нещасного випадку

_____ (нанесення тілесних ушкоджень, у тому числі іншою особою, отруєння, теплові удари,
_____ опіки, обмороження, утоплення, ураження електричним струмом, блискавкою та інші ушкодження, отримані
_____ внаслідок аварій, пожеж, стихійного лиха (землетруси, зсуви, повені, урагани, інші надзвичайні події),
_____ ушкодження внаслідок контакту з представниками тваринного та рослинного світу, дорожньо-транспортна
_____ пригода, падіння з висоти, нервово-психічні навантаження тощо)

14. Причини нещасного випадку _____
(порушення правил безпеки і охорони праці, пожежної

безпеки під час проведення занять, недоліки організації робочих навчальних місць, незадовільний технічний

стан будівель, споруд, території, порушення дисципліни, протиправні дії інших осіб, порушення правил дорожнього руху тощо)

15. Особи, які допустили порушення правил і норм, вимог нормативно-правових актів з охорони праці та безпеки життєдіяльності _____

(прізвище, ініціали,

посада, статті, пункти нормативно-правових актів, які було порушено ними)

16. Свідки нещасного випадку _____
(прізвище, ініціали, клас (група), де навчається,

_____ місце роботи, якщо свідок працює, та місце проживання)

17. Заходи щодо усунення наслідків нещасного випадку

№ з/п	Зміст заходу	Строк виконання	Виконавець (посада, прізвище, ініціали)

18. Висновок комісії про наслідки нещасного випадку _____

Цей акт складено о _____ год _____ числа _____ місяця _____ року.
(дата складання акта)

До акта додається _____
(у разі незгоди зі змістом або висновком акта - окрема думка члена комісії)

Голова комісії _____
(посада) (підпис) (ініціали та прізвище)

Члени комісії: _____
(посада) (підпис) (ініціали та прізвище)

_____ (посада) (підпис) (ініціали та прізвище)

_____ (посада) (підпис) (ініціали та прізвище)

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ І РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Нормативно-правові документи

1. **Конституція України** : Закон України від 28 червня 1996 р. № 254к/96-ВР.
2. **Про вищу освіту** : Закон України // *Відомості Верховної Ради України*. 2014. № 37–38. Ст. 2004.
3. **Про освіту** : Закон України // *Відомості Верховної Ради України*. 2017. № 38–39. Ст. 380.
4. **Про повну загальну середню освіту** : Закон України // *Відомості Верховної Ради України*. 2020. № 31. Ст. 226.
5. **Кодекс законів про працю України** : Закон України від 10 грудня 1971 р. № 322-VIII (ред. станом на 21.08.2025).
6. **Кодекс цивільного захисту України** : Закон України від 2 жовтня 2012 р. № 5403-VI.
7. **Положенням** про порядок розслідування нещасних випадків, що сталися із здобувачами освіти під час освітнього процесу. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0612-19/print>.
8. **Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти** : Наказ МОЗ України від 25.09.2020 № 2205 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1111-20>
9. **Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі** : Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/go/195/2020>
10. **Безпечне освітнє середовище: надання індивідуальної підтримки учням з ООП під час підготовки до реагування на надзвичайні ситуації** : лист МОН України № 1/11479-23 від 03.08.2023 (із метод. рекомендаціями УІРО). URL : <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/inkluzyvne-navchannya/2023/08/04/Lyst.MON-1.11479-23.vid.03.08.2023-1.pdf>.
11. **Положення** про порядок розслідування нещасних випадків, що сталися із здобувачами освіти під час освітнього процесу : Наказ МОН України від 16.05.2019 № 659. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0612-19>

12. **International Standard Classification of Education (ISCED Fields of Education and Training 2013)**: UNESCO, 2015. URL : <http://uis.unesco.org/%E2%80%A6/international-standard-classification-of-education-fields-of-education-and-training-2013-detailed-field-descriptions-2015-en.pdf>

13. **UNICEF New online course on children's mine safety for teachers and parents** (прес-реліз, 18.12.2023). URL : <https://www.unicef.org/ukraine/en/press-releases/new-online-childrens-mine-safety-course>

Підручники й навчально-методична література

1. **Баранов О. А.** Про тлумачення та визначення поняття “Кібербезпека”. *Правова інформатика*. 2014. № 2 (42). С. 54–62.

2. **Давиденко А.; Давиденко П.** Здатність штучного інтелекту до творчості та його використання в освітній діяльності. *Нові технології навчання*. 2025. № 99. С. 71–78. DOI : 10.52256/2710-3560.2025.99.07. URL : <https://journal.org.ua/index.php/ntn/article/view/425>

3. **Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження** : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

4. **Золотар О. О.** Інформаційна безпека людини: теорія і практика : монографія. Київ : ТОВ «Видавничий дім “АртЕк”», 2018. 446 с.

5. **Каплінський В. В.** 100 складних ситуацій на уроках та поза уроками: шукаємо рішення : навч. посіб. для майбут. учителів. 6-те вид. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 80 с.

6. **Карпузова Н. Д., Починок Є. А., Помогайбо В. М.** Основи педагогічної ергономіки : навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів. Київ : Академвидав, 2012. 201 с.

7. **Кібербезпека в інформаційному суспільстві.** *Державна наукова установа «Інститут інформації, безпеки і права Національної академії правових наук України» (ДНУ ІБП НАПрН України)*. URL: <http://ippi.org.ua/kiberbezpeka-v-informatsiinomu-suspilstvi> (дата звернення: 12.11.2025).

8. Кудрик Л., Бешлей А., Мельник У. Самокоучинг. Як запобігти професійному вигоранню : практич. посіб. Київ : без видавництва, 2019. 216 с.

9. Носенко Ю. Г., Сухіх А. С. Здоров'язбережувальне використання програмно-апаратних засобів у навчальному процесі основної школи : навч.-метод. посіб. Київ : Компринт, 2017. 156 с.

10. Прибора Т. Деякі питання дослідження педагогічної ергономіки. *Наукові записки. Серія : Педагогічні науки*. Вип. 107/2. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/53036288.pdf> (дата звернення: 12.11.2025).

11. Радзієвська О. Г. Проблеми захисту прав і безпеки дитини в інформаційній сфері : монографія / за заг. ред. В. Г. Пилипчука. Київ : Видавничий дім «АртЕк», 2019. 238 с.

12. Тверезовська Н. Т.; Касаткін Д. Ю. Інформаційно-освітнє середовище навчання: історія виникнення, класифікація та функції. *Наукові записки Тернопільського нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогіка*. 2024. № 1. С. 84–90. URL : https://www.researchgate.net/publication/277046145_Informacijno-osvitne_seredovise_navcanna_istoria_viniknenna_klasifikacija_ta_funkcii

13. Туркот Т., Філончук З. Соціальна та екологічна безпека життєдіяльності : навч.-метод. посіб. Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2019. 171 с.

14. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища : метод. посіб. Київ : без видавництва, 2018. 56 с.

Додаткова література

1. Бондарчук О. І. Психологічно безпечне освітнє середовище як чинник саморозвитку педагогічних працівників. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти*: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 25 травня 2018 р.) К. : ДВНЗ “Університет менеджменту освіти”, 2018. 120 с. [Електронний ресурс]. URL : <http://umo.edu.ua/konferenciji>. С.11-15

2. **Вознесенська О. Л.** Арт-технології у розв'язанні конфліктів. Київ : Human Rights Foundation, 2019. 32 с.

3. **Вправи**, що допоможуть учням краще запам'ятовувати та налаштують на роботу. URL : <https://osvitoria.media/experience/22416/>

4. **Втома і перевтома**: причини, ознаки, наслідки, профілактика URL : <https://www.umj.com.ua/article/216226/vtoma-i-perevtoma-prichini-oznaki-naslidki-profilaktika>

5. **Дзюба Т. М.** Ризики професійного здоров'я вчителя. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 26. С. 96–109. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2015_26_11

6. **Заплатинський В. М.** Полімовний тлумачний словник з безпеки. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2009. 120 с.

Інтернет-джерела

1. База нормативно-правових актів України. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/>

2. Головне управління Держпродспоживслужби Чернігівської області в Чернігівській області. URL : <https://dpssc.gov.ua/>

3. Державна служба України з надзвичайних ситуацій. URL : <http://www.mns.gov.ua/>.

4. Державні будівельні норми України. URL : <https://dbn.co.ua/load/normativy/dbn/1>

5. Державні санітарні правила та норми. URL : <https://medprosvita.com.ua/moz-derzhavni-sanitarni-pravila-normi-pidbirka/>

6. Інститут державного управління та наукових досліджень з цивільного захисту (ІДУ НД ЦЗ). URL : <https://idundcz.dsns.gov.ua/>

7. Кабінет Міністрів України. URL : <http://www.kmu.gov.ua/>.

8. Міністерство захисту довкілля та природних ресурсів України. URL : <http://www.menr.gov.ua/>.

9. Міністерство охорони здоров'я України. URL: <http://www.moz.gov.ua/>.

10. Міністерство освіти та науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua>

11. Навчальні матеріали з дисциплін БЖД, Цивільний захист, Основи охорони праці, Безпечного та здорового освітнього середовища для студентів Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т.Г. Шевченка. URL: <https://nu4k.wordpress.com/>.
12. Освітній портал “Освіта.UA”. URL: <http://osvita.ua>.
13. Портал “Нова українська школа”. URL: <https://nus.org.ua>.
14. Постійне представництво України при ООН. URL: <https://ukraineun.org/>.
15. Президент України. Офіційне інтернет-представництво. URL: <https://president.gov.ua/>
16. Рада національної безпеки і оборони України. URL: <https://www.rnbo.gov.ua/>
17. Платформа Prometheus. URL: <https://prometheus.org.ua/>
18. Онлайн-курс ЮНІСЕФ «Як навчати дітей мінної безпеки». URL: <https://spilnoteka.org/onlajn-kurs-yak-navchaty-ditej-minnoyi-bezpeky/>
19. Платформа «На Урок» — курси, онлайн-тренінги та конференції для педагогів. URL : <https://naurok.com.ua/>
20. Безпечне освітнє середовище: як діяти вчителям під час занять при оголошенні сигналу “Говітряна тривога”? (01.08.2022). URL : <https://mon.gov.ua/ua/news/bezpechne-osvitnye-seredovishe-yak-diyati-vchitelyam-pid-chas-zanyat-pri-ogoloshenni-signalu-povitryana-trivoga>
21. Офіційний портал Києва. Мінна безпека. Що потрібно знати та виконувати. URL : https://kyivcity.gov.ua/bezpeka_ta_pravoporiadok/pam_yatky/minna_bezpeka_scho_potribno_znati_ta_vikonuvati/
22. Про.Безпеку: безпечна освітня екосистема громади: навчально-методичний посібник / за заг. ред. Н. Софій, А. Аносової. Київ: Центр інноваційної освіти “Про.Світ”, 2023. 518 с. URL : <https://decentralization.ua/uploads/library/file/892/pdf.pdf>.