

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра педагогіки та методики початкової освіти**

**Особливості формування навичок
безпечної життєдіяльності молодших школярів
у здоров'язбережувальному освітньому
середовищі**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконала:
студентка 2 курсу, 213 м.з. групи
Сливчук Тетяна Василівна

Керівник:
кандидат педагогічних наук,
доцент **Бигар Г.П.**

*До захисту допущено
На засіданні кафедри
Протокол № 4 від 04 листопада 2025 р.
Зав. кафедрою _____ **Романюк С.З.***

АНОТАЦІЯ

Сливчук Т.В. Особливості формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів у здоров'язбережувальному освітньому середовищі – Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ОКР «магістр» зі спеціальності 013 Початкова освіта. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2025. 94 с.

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів у умовах здоров'язбережувального освітнього середовища. У першому розділі розкрито теоретичні засади поняття «безпечна життєдіяльність», уточнено його сутність і структуру, визначено вікові та психологічні особливості молодших школярів, що впливають на засвоєння безпечної поведінки. Обґрунтовано значення здоров'язбережувального середовища як чинника гармонійного розвитку дітей та попередження небезпечних ситуацій. У другому розділі представлено результати констатувального дослідження рівня сформованості навичок безпечної життєдіяльності школярів, доведено ефективність здоров'язбережувальних технологій у початковій школі та розкрито їхній педагогічний потенціал.

Ключові слова: молодші школярі, здоров'язбережувальне освітнє середовище, навички безпечної поведінки, здоров'язбережувальні технології, початкова школа, НУШ.

ABSTRACT

Slyvchuk T.V. Peculiarities of Forming Safe Life Skills of Primary School Pupils in a Health-Preserving Educational Environment – Manuscript. Qualification thesis for obtaining the Master's degree in the specialty 013 Primary Education. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2025. 94 p.

The qualification thesis is devoted to studying the formation of safe life skills among primary school pupils within a health-preserving educational environment. The first chapter outlines the theoretical foundations of the concept of “safe life activity,” clarifies its essence and structure, and highlights the age-related and psychological characteristics of younger pupils that influence the acquisition of safe behaviour skills. The importance of a health-preserving educational environment as a factor of children's harmonious development and prevention of dangerous situations is substantiated. The second chapter presents the findings of a baseline study on the level of safe life skills formation and demonstrates the effectiveness of health-preserving technologies in primary school, revealing their content components and pedagogical potential.

Keywords: primary school pupils, health-preserving educational environment, safe behaviour skills, health-preserving technologies, primary school, New Ukrainian School (NUS).

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів власних досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело. _____**Т.В. Сливчук**

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	8
У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ	8
1.1. Поняття «безпечна життєдіяльність» у психолого-педагогічній науці	8
1.2. Вікові та психологічні особливості молодших школярів у контексті формування навичок безпечної поведінки	16
1.3. Здоров'язбережувальне освітнє середовище як чинник формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів	24
Висновки до першого розділу	32
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	35
2.1. Констатувальне дослідження рівня сформованості навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів	35
2.2. Здоров'язбережувальні технології формування навичок безпечної життєдіяльності учнів початкових класів	44
2.3. Роль учителя початкових класів у формуванні навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів	56
Висновки до другого розділу	65
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ	79

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів зумовлена зростанням кількості ризиків у сучасному соціальному, техногенному та інформаційному середовищі, що безпосередньо впливає на життєдіяльність дітей. Щоденний контакт учнів із цифровими технологіями, соціальними мережами, інтенсивний інформаційний потік, а також підвищення рівня фізичних і психологічних загроз вимагають оволодіння дітьми базовими знаннями й уміннями, які забезпечують їхню безпеку. Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування відповідального ставлення до власного здоров'я та поведінкових стратегій, що дозволяють попереджати небезпечні ситуації. У цей час закладаються основи особистісної саморегуляції, емоційної стійкості, розвитку навичок прийняття рішень і прогнозування наслідків власних дій.

Здоров'язберезувальне освітнє середовище, яке орієнтоване на підтримку фізичного, психологічного та соціального благополуччя здобувачів освіти, виступає ключовою умовою ефективного формування навичок безпечної життєдіяльності. Саме в такому середовищі учень отримує можливість не лише засвоювати теоретичні знання, а й набувати практичного досвіду безпечної поведінки, моделювати ризикові ситуації, опановувати навички взаємодії, самоконтролю та відповідального вибору. З огляду на сучасні виклики, потреба у науковому обґрунтуванні, оновленні та вдосконаленні педагогічних підходів до формування навичок безпечної життєдіяльності в початковій школі набуває особливої значущості, що визначає актуальність обраної теми дослідження.

Стан дослідження проблеми. Проблему формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів вивчали багато українських науковців. Теоретичні засади безпеки життєдіяльності та здоров'язбереження обґрунтовано у працях Т. Загіки, В. Мороза, О. Васильєва, які визначають сутність, структуру та зміст безпечної поведінки учнів. Психологічну безпеку

та емоційне благополуччя дітей досліджують Л. Карамушка, О. Коваль, О. Штепа, О. Яресько, наголошуючи на значенні комфортного освітнього середовища. Питання формування культури безпечної поведінки й профілактики ризикованих дій висвітлено у роботах С. Гончаренка, О. Андрєєвої, І. Корнієнко, які підкреслюють важливість педагогічних умов, тренінгових методів та практичних вправ. Роль здоров'язбережувальних технологій у розвитку безпечної життєдіяльності школярів обґрунтовують Р. Гуревич та М. Козяр.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та визначити особливості формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів у здоров'язбережувальному освітньому середовищі початкової школи.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність поняття «безпечна життєдіяльність» у психолого-педагогічній науці та його значення для розвитку особистості молодшого школяра.
2. Проаналізувати вікові та психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку у контексті формування навичок безпечної поведінки.
3. Дослідити стан сформованості навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів.
4. Визначити особливості формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів у здоров'язбережувальному освітньому середовищі початкової школи

Об'єкт дослідження – процес формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів у здоров'язбережувальному освітньому середовищі

Предмет дослідження – особливості формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів у здоров'язбережувальному освітньому середовищі

Для досягнення мети дослідження та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс методів: **теоретичні методи** (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми формування навичок безпечної життєдіяльності; порівняльно-історичний аналіз підходів до організації безпечного освітнього середовища); **емпіричні методи**: спостереження за навчально-виховним процесом у початковій школі з метою виявлення реального рівня сформованості навичок безпечної життєдіяльності; анкетування та опитування учнів і вчителів для визначення їх уявлень про безпечну поведінку та стан сформованості відповідних умінь; бесіди з учителями, учнями та батьками; педагогічна діагностика рівнів сформованості навичок безпеки (тестові завдання, практичні вправи); методи кількісної та якісної обробки даних: (кількісний аналіз (підрахунок відсоткових показників, порівняння результатів); якісний аналіз (інтерпретація отриманих даних, визначення тенденцій та особливостей).

Застосування такого комплексу методів дало змогу всебічно охарактеризувати проблему, обґрунтувати закономірності формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів та визначити ефективні здоров'язбережувальні технології педагогічного впливу.

Теоретичне значення дослідження полягає в науковому уточненні змісту понять «безпечна життєдіяльність», «здоров'язбережувальне освітнє середовище» та «навички безпечної поведінки» на основі системного, компетентнісного й діяльнісного підходів, а також у поглибленні уявлень про механізми формування безпечної поведінки молодших школярів. Узагальнені й структуровані положення створюють наукове підґрунтя для подальшого розроблення моделей, концепцій та педагогічних технологій, спрямованих на формування навичок безпечної життєдіяльності у початковій школі.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення педагогічної роботи з формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів, розроблення та впровадження здоров'язбережувальних технологій,

методичних рекомендацій, тренінгових занять і профілактичних програм у закладах початкової освіти. Запропоновані положення можуть бути застосовані педагогами, а організаторами освітнього процесу для створення безпечного та психологічно комфортного середовища, що сприятиме розвитку відповідальної, усвідомленої та безпечної поведінки учнів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати кваліфікаційної роботи пройшли апробацію на щорічній студентській науковій конференції Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (12-15 травня 2025 року), а також на щорічній науково-практичній студентській конференції Хмельницької гуманітарної академії (Хмельницький, 28 берез. 2024 р.).

Публікації. За результатами дослідження опубліковано тези на тему: «Роль вчителя у забезпеченні здоров'язберігаючого середовища в початковій школі за програмою НУШ» (Чернівці), а також «Формування саморегуляції учнів молодшого шкільного віку (Хмельницький).

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Поняття «безпечна життєдіяльність» у психолого-педагогічній науці

У сучасному динамічному світі питання безпеки людини, зокрема дитини, набуває особливої актуальності, оскільки рівень соціальних, техногенних, інформаційних та екологічних ризиків постійно зростає. З огляду на це формування в молодшому шкільному віці основ безпечної життєдіяльності розглядається як один із ключових напрямів освітнього процесу, спрямованого на збереження здоров'я, життя та психоемоційного благополуччя дітей. Психолого-педагогічна наука трактує безпечну життєдіяльність не лише як сукупність знань про можливі небезпеки, а насамперед як сформовані компетентності, уміння та поведінкові стратегії, що забезпечують здатність дитини передбачати ризики, адекватно реагувати на них і відповідально діяти в різних життєвих ситуаціях.

Дослідження безпечної життєдіяльності охоплює аналіз факторів, які впливають на безпечну поведінку дитини, вивчення особливостей її розвитку та механізмів засвоєння відповідних навичок. У центрі уваги педагогів і психологів перебувають питання формування у дітей системи ціннісних орієнтацій, мотиваційної готовності до збереження власного здоров'я, розвитку критичного мислення, уміння приймати рішення та діяти самостійно в нестандартних умовах. Саме тому визначення сутності поняття «безпечна життєдіяльність», його компонентів і теоретичних підходів до його трактування є необхідним підґрунтям для розробки ефективних педагогічних методик та здоров'язбережувальних технологій, що застосовуються у початковій школі.

У сучасній психолого-педагогічній науці поняття «безпечна життєдіяльність» розглядається як багатовимірна, інтегративна категорія, що охоплює систему знань, умінь, навичок, поведінкових стратегій і ціннісних

орієнтацій особистості, спрямованих на забезпечення її фізичного, психічного та соціального благополуччя в умовах взаємодії з навколишнім середовищем [4, с.45]. Українські дослідники наголошують, що поняття безпечної життєдіяльності не може бути зведене лише до сукупності правил поведінки, адже воно включає широкий контекст формування компетентної, зрілої та відповідальної особистості, здатної передбачати наслідки власних дій, регулювати емоційні стани, адекватно реагувати на небезпеки та приймати усвідомлені рішення [23, с.38].

Так, за твердженням Л. Карамушки, психологічна складова безпечної життєдіяльності є базовою передумовою конструктивної взаємодії з соціальним і освітнім середовищем, оскільки «психологічна безпека особистості виступає фундаментом її внутрішньої стабільності та здатності діяти у складних і ризикованих ситуаціях» [22, с.59]. Такий підхід дозволяє розглядати безпечну життєдіяльність як інтегративну характеристику, що забезпечує не лише збереження життя і здоров'я, а й розвиток соціальної компетентності, здатність до самозахисту та формування культури безпечної поведінки.

З позицій педагогічної науки поняття «безпечна життєдіяльність» тісно пов'язане з вихованням, навчанням та розвитком особистості в умовах освітнього середовища, яке впливає на формування у дітей безпечних моделей поведінки. Значний внесок у розробку цього питання зробили Т. Загіка, В. Мороз, О. Васильєв, які у своїх працях визначають безпечну життєдіяльність як цілісний педагогічний процес, спрямований на формування життєво необхідних компетентностей щодо збереження здоров'я та життя. Т. Загіка підкреслює, що ефективність формування навичок безпечної життєдіяльності значною мірою залежить від того, наскільки педагог здатний створити умови для практичного застосування отриманих знань, адже «безпечна поведінка формується не через механічне заучування, а через усвідомлене досвідне засвоєння способів дій у різних життєвих ситуаціях» [18, с.51]. Такий підхід узгоджується з діяльнісною парадигмою

освіти, що передбачає активне залучення учнів до рефлексії власних дій та емоцій, моделювання потенційно небезпечних ситуацій і пошук оптимальних шляхів реагування.

Психологічний аспект безпечної життєдіяльності є предметом досліджень багатьох сучасних українських науковців, серед яких О. Штепа, О. Коваль, О. Яресько, які вказують, що формування безпечної поведінки нерозривно пов'язане з емоційною сферою дитини. Так, О. Коваль зазначає, що в основі здатності до безпечної життєдіяльності лежить сформована емоційна стійкість, уміння розпізнавати власні переживання, регулювати їх та зберігати контроль у стресових ситуаціях [25, с.54]. У свою чергу, О. Штепа наголошує, що психологічна безпека у шкільному середовищі є умовою ефективного розвитку навичок самозбереження, оскільки «дитина, яка перебуває в атмосфері емоційної підтримки та прийняття, значно легше засвоює моделі безпечної поведінки» [60, с.57]. Отже, ключовим елементом поняття «безпечна життєдіяльність» є не лише знання про ризики, а й здатність розуміти власні психологічні ресурси та коректно використовувати їх у ситуаціях небезпеки.

У педагогічному вимірі безпечна життєдіяльність розглядається як процес формування культури безпечної поведінки, у центрі якої – відповідальне ставлення до власного життя і здоров'я, здатність прогнозувати можливі наслідки дій та готовність взаємодіяти з іншими у складних чи небезпечних ситуаціях. С. Гончаренко підкреслює, що «культура безпеки формується як результат цілеспрямованого виховання і включає інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти» [11, с.64]. Ця думка корелює з твердженням І. Корнієнко, яка доводить, що формування навичок безпечної поведінки у молодших школярів є можливим за умови створення педагогічних ситуацій, які стимулюють дитину до рефлексії, усвідомлення ризиків, аналізу власних дій та прийняття відповідальних рішень [29, с.45]). Таким чином, безпечна життєдіяльність у педагогіці розглядається не лише як знання і навички, а як важлива якість особистості,

що формується у взаємодії з соціальним, культурним та освітнім середовищами.

Окреме місце в сучасних дослідженнях посідає питання визначення структурних компонентів безпечної життєдіяльності. Більшість українських учених (В. Мороз, Р. Гуревич, М. Козяр) виокремлюють когнітивний, емоційно-ціннісний та діяльнісний компоненти, які забезпечують повноцінну здатність особистості діяти безпечно. В. Мороз зазначає, що «когнітивний компонент охоплює знання про небезпеки, емоційно-ціннісний – усвідомлення цінності власного життя та здоров'я, а діяльнісний – конкретні практичні дії, потрібні для безпечної поведінки» [38, с.16]. У працях Р. Гуревича та М. Козяра підкреслюється, що ці компоненти функціонують як єдина система, і тому робота з формування навичок безпечної життєдіяльності має бути комплексною, включаючи навчання, виховання, психологічну підтримку та практичну діяльність [14, с.38].

У цьому контексті важливо, щоб педагог послідовно забезпечував формування кожного з компонентів: від засвоєння знань до розвитку відповідних умінь і мотивів поведінки, адже переважання лише когнітивного рівня без емоційного залучення або практики не дає стабільного результату.

Розширюючи підхід до структури навичок безпечної поведінки, сучасні дослідники (О. Коваль, Н. Денисенко, І. Бех) наголошують на необхідності включення до моделі ще й рефлексивного та регулятивного компонентів. О. Коваль зазначає, що «рефлексивний компонент забезпечує здатність дитини аналізувати власні дії, усвідомлювати їх наслідки та коригувати свою поведінку відповідно до ситуації», що є важливою умовою емоційної та поведінкової самостійності молодшого школяра [25, с.54].

Натомість І. Бех підкреслює важливість вольової регуляції у безпечній поведінці: «уміння стримувати імпульсивні дії та керувати власними емоціями складає основу внутрішньої культури безпеки» [3, с.45]]. Дослідження Н. Денисенко підтверджують, що діти, у яких сформовані елементи саморефлексії та самоконтролю, демонструють значно вищий

рівень усвідомленої безпечної поведінки, а не лише механічне виконання правил [15, с.115]. Таким чином, сучасна структурна модель безпечної життєдіяльності молодших школярів охоплює не лише знання, емоції та дії, а й уміння аналізувати власні вчинки, регулювати поведінку та приймати відповідальні рішення, що підсилює її педагогічну й психологічну значущість.

Поняття «безпечна життєдіяльність» також розглядається у зв'язку з організацією здоров'язбережувального освітнього середовища, яке створює умови для зниження ризиків і зміцнення психічного та фізичного здоров'я дітей. На думку Т. Цюман, яка досліджує формування навичок захисту у дітей, безпечне середовище – це не лише відсутність загроз, а й наявність позитивних соціально-психологічних умов, сприятливих для розвитку самостійності та відповідальності [58, с.13]. Таким чином, безпечна життєдіяльність у психолого-педагогічній науці розглядається як взаємозалежна система, що складається з індивідуальних якостей особистості, зовнішніх умов освітнього процесу та соціальних факторів.

Поняття «безпечна життєдіяльність» закріплено та розкривається у низці державних документів:

1. Закон України «Про освіту» (2017) визначає безпеку та здоров'я учасників освітнього процесу як один із ключових принципів державної освітньої політики. Стаття 53 зобов'язує заклади освіти забезпечувати безпечні умови освітнього середовища та формування у здобувачів освіти навичок безпечної поведінки.

2. Закон України «Про повну загальну середню освіту» (2020) підкреслює необхідність реалізації освітньої галузі «Соціальна і здоров'язбережувальна», у межах якої формується культура безпеки життєдіяльності, компетентності щодо збереження здоров'я та запобігання небезпекам.

3. Державний стандарт початкової освіти (2018). У стандарті окреслено обов'язкові результати навчання, пов'язані з формуванням навичок безпечної життєдіяльності:

- уміння розпізнавати небезпечні ситуації;
- дотримуватися правил безпеки вдома, у школі, на вулиці;
- безпечно користуватися сучасними засобами;
- піклуватися про власне фізичне й психічне здоров'я [16].

4. Концепція «Нова українська школа» наголошує на компетентнісному підході у навчанні, де здоров'язбережувальна компетентність є однією з ключових. Вона включає розвиток критичного мислення, уміння діяти відповідально та безпечно [27].

5. Постанова КМУ «Про затвердження Порядку організації освітнього процесу» Регламентує вимоги до створення безпечного освітнього середовища, проведення інструктажів з безпеки, організації занять, евакуацій тощо.

6. Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти (2021).

Містить норми і правила, що забезпечують безпечні умови перебування дітей у школі, зокрема щодо організації простору, тривалості уроків, навантажень, харчування, гігієни тощо.

7. Накази МОН щодо безпеки життєдіяльності учнів

Наприклад: Наказ МОН № 616 «Про затвердження Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу»; Інструкції та методичні рекомендації з проведення інструктажів та навчання правил безпечної поведінки.

Узагальнюючи різні наукові підходи, можна стверджувати, що поняття «безпечна життєдіяльність» у сучасній психолого-педагогічній науці охоплює:

1. Усвідомлення цінності життя та здоров'я.

Цей компонент відображає сформованість у дитини внутрішньої

позиції щодо значущості власного життя та благополуччя. На думку В. Мороза, ціннісне ставлення до безпеки є базовою передумовою формування відповідальної поведінки, адже усвідомлення важливості життя й здоров'я визначає готовність особистості дотримуватися правил безпеки [37, с.60]. У молодшому шкільному віці цей компонент проявляється через емоційне прийняття норм безпечної поведінки, розуміння наслідків небезпечних дій і позитивне ставлення до здоров'язбережувальної діяльності.

2. Здатність прогнозувати та попереджувати небезпеки.

Цей аспект охоплює уміння дитини передбачати можливі ризики у навколишньому середовищі та приймати рішення з метою їх уникнення. Т. Загіка наголошує, що здатність до прогнозування формується поступово, у процесі навчання, і залежить від розвитку спостережливості, мислення та досвіду взаємодії з реальними ситуаціями [18, с.63]. Для молодших школярів важливими є прості навички: розпізнавання небезпечних місць, ситуацій, предметів; розуміння причинно-наслідкових зв'язків; уміння визначити, коли потрібна допомога дорослих.

3. Сформовані знання та уміння щодо реагування в ризикованих ситуаціях.

Йдеться про наявність у дитини конкретних алгоритмів дій у ситуаціях небезпеки: пожежа, травмування, зустріч із незнайомцем, виявлення підозрілих предметів тощо. За К. Васильєвим, знання правил безпеки недостатньо – необхідною є здатність застосовувати їх у практичних умовах [7, с.137]. Тому навчальний процес має включати моделювання ситуацій, рольові ігри та тренування навичок самозбереження, що сприяє швидкому й адекватному реагуванню дитини.

4. Розвиток емоційної саморегуляції та психологічної стійкості.

Психологічна безпека є фундаментальною передумовою безпечної життєдіяльності. Л. Карамушка стверджує, що дитина, яка вміє контролювати емоції, значно легше ухвалює рішення у складних умовах, а високий рівень тривоги часто стає чинником небезпечної поведінки [21]. У

молодшому шкільному віці важливо формувати навички розпізнавання емоцій, техніки самозаспокоєння, уміння звертатися по допомогу та здатність діяти в умовах стресу без паніки.

5. Відповідальна соціальна поведінка та здатність до взаємодії.

Безпечна життєдіяльність передбачає уміння співпрацювати з іншими людьми, дотримуватися правил, поважати особисті межі та розуміти соціальні наслідки власних дій. За С. Гончаренком, культура безпечної поведінки включає не лише індивідуальні навички, а й здатність діяти відповідально щодо оточення [11, с.72]. Молодші школярі мають навчитися звертатися по допомогу, працювати в команді в надзвичайних ситуаціях, розпізнавати прояви небезпечної чи агресивної поведінки з боку інших.

6. Наявність безпечного, здоров'язбережувального освітнього середовища.

Цей компонент стосується зовнішніх умов, які забезпечують можливість формування навичок безпечної життєдіяльності. Дослідники Р. Гуревич і М. Козяр підкреслюють, що саме освітнє середовище має створювати простір без страху, насильства й ризику, забезпечувати фізичну та психологічну безпеку, підтримувати розвиток дитини [14, с.39]). Безпечне середовище включає дружню атмосферу, педагогічну підтримку, чіткі правила поведінки, профілактику булінгу, наявність здоров'язбережувальних технологій і належних санітарно-гігієнічних умов.

Цілісність такого підходу підкреслюють численні вітчизняні дослідники, які доводять, що безпечна життєдіяльність – це не лише результат засвоєння знань, а комплексна характеристика особистості, що формується під впливом педагогічних, психологічних і соціальних чинників.

У психолого-педагогічному підході безпечна життєдіяльність визначається як результат розвитку особистості, що забезпечує:

- усвідомлення потенційних загроз у довкіллі;
- сформованість навичок самозахисту та саморегуляції;
- здатність приймати рішення у складних ситуаціях;

- відповідальне ставлення до власної поведінки та здоров'я;
- готовність діяти згідно з правилами безпеки.

Особливого значення це поняття набуває у роботі з дітьми молодшого шкільного віку, для яких соціальний, емоційний та поведінковий досвід лише формується. Педагогічна наука наголошує, що навчання безпечної поведінки має бути системним, вікововідповідним, емоційно підтримувальним, а також інтегрованим у всі види діяльності дитини.

Узагальнюючи аналіз наукових підходів, можна дійти висновку, що поняття «безпечна життєдіяльність» у психолого-педагогічній науці постає як комплексна інтегративна характеристика особистості, яка поєднує ціннісне ставлення до життя і здоров'я, здатність прогнозувати та попереджувати небезпечні ситуації, володіння знаннями й уміннями щодо безпечної поведінки, розвиток емоційної саморегуляції, відповідальну соціальну взаємодію та функціонування в умовах безпечного, здоров'язберезувального освітнього середовища.

1.2. Вікові та психологічні особливості молодших школярів у контексті формування навичок безпечної поведінки

Вікові та психологічні особливості молодших школярів істотно впливають на процес формування навичок безпечної поведінки, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток когнітивної, емоційно-вольової та соціальної сфер, які визначають здатність дитини до розуміння небезпеки, оцінювання ризиків та усвідомленого реагування на потенційно загрозливі ситуації.

Молодший шкільний вік (6-10 років) є сенситивним для формування відповідальної поведінки, оскільки діти активно засвоюють соціальні норми, правила, моральні настанови, а також перебувають на етапі становлення пізнавальних здібностей, що забезпечують можливість прогнозування наслідків власних дій. Л. Карамушка підкреслює, що у цьому віці

«психологічна безпека дитини є необхідною умовою її навчальної діяльності, соціального розвитку та формування поведінкових стратегій» [21, с.15], а тому безпечна поведінка формується лише в поєднанні з емоційним благополуччям та відчуттям захищеності.

Цей період є сприятливим для виховання відповідального ставлення до власного життя і здоров'я, оскільки діти молодшого шкільного віку відзначаються відкритістю до навчання, високою мотивацією до пізнання, довірою до дорослих та готовністю до засвоєння соціально значущих норм.

Когнітивний розвиток молодших школярів характеризується переходом від наочно-образного до початкових форм логічного мислення, що визначає особливості сприймання інформації про безпеку. Діти цього віку мислять конкретними категоріями, часто потребують опори на наочність, приклади та практичні дії. Т. Загіка наголошує, що «молодші школярі здатні засвоювати правила безпечної поведінки, якщо вони мають можливість застосовувати їх у практичних ситуаціях, що моделюють реальні життєві обставини» [18, с.45].

Через обмеженість довільної уваги та нестійкість мислення діти нерідко ігнорують потенційні загрози, особливо якщо вони не є очевидними. Саме тому формування навичок безпеки повинно включати моделювання ситуацій, вправи на розвиток спостережливості, аналіз реальних життєвих прикладів, сюжетно-рольові ігри, під час яких діти вчаться бачити причинно-наслідкові зв'язки між дією та її наслідками. Водночас молодші школярі мають природну схильність до наслідування, тому когнітивний розвиток необхідно підтримувати через демонстрацію правильних моделей поведінки з боку дорослих.

Важливою віковою особливістю молодших школярів є домінування ігрової та навчально-ігрової діяльності, що істотно впливає на способи сприймання й опрацювання інформації про безпеку. Дитина цього віку краще засвоює нові знання через дію, наслідування та емоційно забарвлений досвід, а тому застосування інтерактивних методів навчання, рухливих ігор,

рольових ситуацій та моделювання подій є найбільш ефективним у формуванні навичок безпечної поведінки. Як наголошує Л. Карамушка, «розвиток навичок самозбереження у молодшому шкільному віці має спиратися на внутрішні потреби дитини до активності, рухливості та емоційного залучення» [21, с.15].

Сприйняття світу у цьому віці залишається конкретним, емоційно забарвленим і недостатньо диференційованим, тому правила безпечної поведінки мають бути подані через доступні образи, приклади та життєві ситуації, які дитина може легко уявити та відтворити. Важливо також враховувати, що у молодшому шкільному віці спостерігається висока потреба у схваленні з боку дорослого, а отже позитивне підкріплення, похвала й підтримка формують мотивацію до дотримання правил безпеки значно ефективніше, ніж зауваження або покарання.

Ще однією суттєвою віковою характеристикою є поступове становлення вольової регуляції та розвиток внутрішніх поведінкових норм. Діти 6–10 років здатні контролювати свою поведінку лише частково, оскільки механізми самоконтролю, самостійності та критичності мислення ще не сформовані повністю. Саме тому молодші школярі часто діють імпульсивно, наслідуючи емоції або поведінку інших. На думку Т. Загіки, «формування вольової регуляції у молодшому шкільному віці відбувається переважно через зовнішню підтримку дорослого, який задає правила, послідовність дій і прийнятні моделі поведінки» [17, с.74].

Вольові зусилля дітей є нестійкими, вони не завжди можуть стримати бажання чи відкласти дію, що потребує особливої уваги у контексті безпеки: дитина може раптово вибігти на дорогу, схопити небезпечний предмет чи втрутитися у конфлікт без усвідомлення наслідків. Тому формування навичок безпечної поведінки має включати вправи на розвиток самоконтролю, витримки, послідовності, а також регулярне тренування алгоритмів безпечних дій, які з часом стають звичними та автоматизованими.

Увага дітей цього віку є переважно мимовільною: вона легко відволікається та залежить від яскравості, емоційності або новизни стимулів. О. Андреева зазначає, що «діти молодшого шкільного віку часто знають правила безпеки, але через недостатній розвиток довільної уваги не дотримуються їх у реальних ситуаціях» [1, с.27]. Тому педагогічний процес має бути спрямований на розвиток довільної уваги через вправи, що передбачають концентрацію, стеження за деталями, аналіз небезпечних ситуацій на малюнках, фотографіях, відеосюжетах. Важливо також навчати дітей виділяти ознаки небезпеки, розуміти ризики, пов'язані з власними діями, і розпізнавати небезпечні обставини у повсякденному житті. Емоційний розвиток молодших школярів є одним із найважливіших аспектів формування їхньої здатності до безпечної поведінки.

Діти цього віку відзначаються високою емоційною чутливістю, швидкою зміною настрою, імпульсивністю та залежністю від оцінок дорослих. О. Штепа підкреслює, що «емоційна сфера молодших школярів нестабільна, тому в ситуаціях стресу або небезпеки діти можуть реагувати непередбачувано, що потребує спеціального розвитку навичок саморегуляції» [61, с.41]. Здатність до емоційного самоконтролю, подолання страху, зниження тривожності є елементами, що прямо впливають на безпечну поведінку дитини. Педагоги мають навчати дітей технік дихання, заспокоєння, уміння висловлювати свої емоції та звертатися по допомогу. Як зазначає Л. Коваль, «емоційна стабільність є ключовою умовою, що визначає безпечність поведінки дитини у складних ситуаціях» [25, с.53].

Недостатній розвиток емоційно-вольової сфери може призводити до імпульсивності, ризикованої поведінки або панічних реакцій, які стають небезпечними у реальних ситуаціях. Соціальний розвиток молодших школярів також має важливе значення для формування навичок безпечної поведінки. У цьому віці діти активно навчаються взаємодіяти з однолітками, формують навички комунікації, вчаться діяти у групі, дотримуватися колективних правил. С. Гончаренко в своїй праці підкреслює, що «культура

безпечної поведінки формується у взаємодії з соціальним середовищем, де важливу роль відіграють правила групи та приклад дорослого» [11, с.82].

Саме у спільній діяльності діти вчаться співпрацювати, вирішувати конфлікти, підтримувати одне одного та повідомляти про небезпеку. Важливо також враховувати, що у молодшому шкільному віці діти дуже чутливі до оцінки з боку дорослих і прагнуть отримувати схвалення, що можна використовувати для закріплення безпечних моделей поведінки. Однією з характерних рис цього вікового періоду є висока навіюваність, тобто схильність наслідувати поведінку дорослих і однолітків. Наслідування виступає провідним механізмом засвоєння поведінкових моделей. І. Корнієнко зазначає, що «успішне формування навичок безпечної поведінки можливе лише за умови, коли дорослий стає носієм зразка безпечної поведінки» [30, с.108].

Тому кожен педагог повинен не тільки пояснювати правила безпеки, а й демонструвати власну поведінку як приклад, адже діти молодшого шкільного віку часто копіюють моделі поведінки неусвідомлено. Висока навіюваність може бути як чинником захисту та розвитку, так і чинником ризику, якщо дитина сприймає агресивні, імпульсивні або небезпечні моделі поведінки. Ключовим аспектом є здатність молодших школярів до прогнозування небезпек. В. Мороз підкреслює, що «дитина цього віку не завжди здатна передбачати небезпеку через недостатній життєвий досвід та обмежений розвиток логічних операцій» [37, с.60].

Тому навчання дітей прогнозуванню небезпечних ситуацій повинно включати вправи на аналіз ситуацій, розвиток уважності, навчання виділяти сигнали небезпеки, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. Важливо також через спеціально організовані педагогічні ситуації розвивати навички застосування правил безпеки в різних умовах – у школі, вдома, на вулиці, під час відпочинку. Середовищні умови відіграють не менш важливу роль у формуванні навичок безпечної поведінки. Р. Гуревич і М. Козяр підкреслюють, що «здоров'язбережувальне освітнє середовище створює

фундаментальні передумови для ефективного формування культури безпеки в учнів» [14, с.40].

Розвиток уміння передбачати небезпеку значною мірою залежить від того, наскільки навчальне середовище стимулює дітей до аналізу, осмислення й рефлексії власної поведінки. У молодшому шкільному віці важливо не лише навчити дитину правилам, а й допомогти їй усвідомити, чому ті чи інші дії є небезпечними. Як зазначає Н. Денисенко, «здатність прогнозувати небезпеку формується через досвід осмислення ризиків і регулярне програвання реальних життєвих ситуацій» [15, с.116].

Тому ефективними є методи моделювання: аналіз конкретних випадків, створення навчальних симуляцій, рольові ігри, під час яких діти вчаться не просто реагувати, а передбачати наслідки власних дій. Важливим є також розвиток емоційно-вольової сфери – уміння стримувати імпульсивні рішення та зберігати спокій під час загрози. Це дозволяє дитині не лише розпізнати небезпеку, а й зробити безпечний вибір.

Особливо значущим у цьому контексті є створення системи прогностичних сигналів у шкільному середовищі: візуальних позначок, попереджувальних піктограм, маркерів небезпеки, які допомагають молодшим школярам інтерпретувати ризики навіть у ситуаціях, коли вони не можуть повністю осмислити їх раціонально. Дослідження О. Коваль свідчать, що «чітко вибудована система візуальних сигналів підсилює здатність дітей до орієнтування в небезпечних середовищах та формує навички передбачення наслідків» [24, с.303]. У школах, де активно використовуються інформаційні маркери (схеми евакуації, попередження, кольорові зони ризику), діти демонструють вищий рівень сформованості навичок безпечної поведінки та швидше реагують на небезпечні ситуації. Таким чином, прогнозування небезпек у молодшому шкільному віці є не лише індивідуальною здатністю дитини, а результатом системного педагогічного впливу та правильно організованого здоров'язбережувального освітнього

середовища, яке допомагає учням розпізнавати, передбачати й уникати потенційних загроз.

Значимість психологічних особливостей молодших школярів у формуванні навичок безпечної поведінки полягає в тому, що саме емоційна чутливість, імпульсивність, висока навіюваність, нестійкість уваги та недостатня сформованість вольової регуляції визначають, як дитина сприймає небезпеку та реагує на неї в реальних ситуаціях.

Психологічні характеристики цього віку впливають на здатність учня контролювати власні дії, аналізувати обставини та передбачати можливі наслідки, що є ключовими компонентами безпечної поведінки. Емоційно стабільні та впевнені діти швидше засвоюють алгоритми дій у небезпечних ситуаціях, тоді як підвищена тривожність або імпульсивність можуть спричиняти нерозважливу, ризиковану поведінку. Саме тому педагогічний вплив має враховувати психологічні особливості учнів, забезпечувати підтримку, створювати атмосферу довіри та поступово формувати механізми саморегуляції, що дозволяє дитині діяти усвідомлено та відповідально у різноманітних життєвих умовах.

Психологічний клімат у класі, стиль педагогічного спілкування, наявність довіри між учнями та вчителем, рівень підтримки й уваги до емоційного стану кожної дитини – усе це визначає, наскільки дитина здатна відчувати себе захищеною та діяти впевнено у ситуаціях ризику. Позитивний мікроклімат сприяє розвитку в учнів відчуття безпеки, відкритості та готовності звертатися по допомогу, що є критично важливим для формування навичок безпечної поведінки [30, с.108].

Натомість негативне середовище може підсилювати тривожність, знижувати увагу та сприяти формуванню ризикованих моделей поведінки, адже дитина в умовах емоційної напруги частіше діє імпульсивно та не здатна адекватно оцінити небезпеку. Важливо, щоб учитель не лише передавав зміст навчального матеріалу, а й створював атмосферу підтримки, психологічного комфорту та взаємоповаги, оскільки саме такі умови

забезпечують розвиток стійких позитивних поведінкових стратегій. Узагальнюючи зазначене, варто підкреслити, що саме комплекс вікових і психологічних характеристик разом із впливом освітнього середовища визначає траєкторію формування базових умінь саморегуляції, безпечної поведінки та відповідального ставлення до власного здоров'я й життя.

Молодші школярі потребують цілеспрямованого педагогічного супроводу, який враховує їхні емоційні потреби, особливості мислення та соціальної взаємодії, адже без належної підтримки дитина не здатна самотійно виробити стійкі поведінкові стратегії у небезпечних ситуаціях. З огляду на вікову емоційну чутливість та недостатній розвиток саморегуляції, діти часто не можуть адекватно оцінити ризики або обрати найбезпечніший варіант дій. Як зазначає О. Штепа, «психологічний супровід та емоційна підтримка є ключовими умовами формування здатності дитини діяти безпечно» [60, с.45], що підкреслює важливість системної роботи педагога, спрямованої на формування в учнів умінь справлятися зі страхом, тривогою, імпульсивністю, розпізнавати власні емоції та вчасно звертатися по допомогу. Тільки за умов педагогічної чуйності, послідовності та позитивного емоційного клімату молодший школяр може навчитися контролювати свої реакції у стресових або ризикованих ситуаціях.

Розширення педагогічного супроводу передбачає використання спеціальних методів і технологій, спрямованих на формування навичок безпеки: тренінгів емоційної компетентності, вправ на розвиток саморегуляції, рольових ігор, моделювання небезпечних ситуацій, щоденних хвилинок безпеки та обговорення поведінкових стратегій. Дослідження Н. Денисенко свідчать, що учні, які систематично залучаються до таких практик, демонструють на 35–40 % вищий рівень здатності до прогнозування небезпек і самотійного прийняття рішень у складних ситуаціях [15, с.116].

Це доводить, що психологічний супровід повинен бути не епізодичним, а постійною складовою освітнього процесу. У поєднанні з педагогікою партнерства, доброзичливою комунікацією та структурованим середовищем

підтримки такий супровід створює умови, у яких дитина не лише запам'ятовує правила безпечної поведінки, а й поступово формує їх як внутрішні переконання. Саме тому здоров'язбережувальне освітнє середовище виступає не просто фоном, а активним інструментом розвитку відповідальних і безпечних моделей поведінки молодших школярів.

Отже, формування навичок безпечної поведінки в молодших школярів є багатовимірним процесом, який потребує гармонійного поєднання педагогічних впливів, психологічної підтримки, емоційного розвитку та практичних моделей поведінки, що поступово забезпечує здатність дитини усвідомлювати ризики й діяти розсудливо в різноманітних життєвих ситуаціях.

1.3. Здоров'язбережувальне освітнє середовище як чинник формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів

У сучасних умовах реформування освіти та зростання уваги до фізичного й психоемоційного благополуччя дітей особливого значення набуває створення здоров'язбережувального освітнього середовища. Це середовище розглядається не лише як система умов, що сприяє збереженню здоров'я учнів, а як комплексний педагогічний простір, у якому забезпечується гармонійний розвиток дитини, формуються її життєві компетентності та стійкі поведінкові навички. Особливої ваги воно набуває у початковій школі, де учні потребують постійної підтримки, чіткого педагогічного супроводу й безпечного простору для пізнання, експериментування та соціальної взаємодії.

Здоров'язбережувальне освітнє середовище стає важливим чинником формування навичок безпечної життєдіяльності, оскільки забезпечує можливість систематичного впливу на поведінкові моделі дитини, розвиток в неї умінь передбачати ризики, контролювати власні дії та приймати відповідальні рішення у різних життєвих ситуаціях. Саме у сприятливому й

безпечному навчальному просторі учні засвоюють ефективні стратегії взаємодії, вчаться уникати небезпек, долати труднощі та формують позитивне ставлення до здорового способу життя. Усвідомлення педагогами ролі здоров'язбережувального середовища та його системне впровадження в освітній процес створюють передумови для цілеспрямованого формування компетентностей, необхідних для успішної та безпечної життєдіяльності молодших школярів. Здоров'язбережувальне освітнє середовище є ключовим чинником формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів, оскільки саме воно визначає якість соціального, психологічного та фізичного простору, у якому дитина перебуває значну частину часу. За визначенням Р. Гуревича та М. Козяра, здоров'язбережувальне середовище – це «педагогічно організований простір, що забезпечує збереження й зміцнення здоров'я учнів, створює умови для їхнього гармонійного розвитку та попередження ризикованої поведінки» [14, с.37].

Здоров'язбережувальне освітнє середовище є фундаментом для формування в молодших школярів навичок безпечної життєдіяльності, оскільки воно створює умови, у яких дитина відчувається захищеною, впевненою та психологічно комфортною. У такому середовищі освітній простір організовується таким чином, щоб забезпечити фізичну безпеку учнів, підтримати їхню емоційну рівновагу та сформувати позитивне ставлення до власного здоров'я. Педагогічна взаємодія, стиль спілкування та моделі поведінки вчителя виступають важливими каналами впливу, через які діти засвоюють приклади безпечної поведінки, розвивають уміння прогнозувати наслідки своїх дій та приймати відповідальні рішення.

Велике значення має створення середовища, де поєднуються навчальні, розвивальні й профілактичні компоненти, що дозволяють дитині поступово опановувати практичні навички уникнення небезпек, діяти у складних ситуаціях та піклуватися про власне здоров'я. Здоров'язбережувальний простір включає раціональну організацію навчання, рухову активність, психологічну підтримку, сприятливий мікроклімат у класі та партнерську

взаємодію між учасниками освітнього процесу. Саме завдяки такому середовищу навички безпечної життєдіяльності перетворюються на систему усвідомлених дій, що стають невід'ємною частиною поведінки молодших школярів.

Нова українська школа визначає безпечне та здоров'язбережувальне середовище одним із ключових пріоритетів освітнього процесу. Державний стандарт початкової освіти підкреслює необхідність формування в учнів життєвих компетентностей, спрямованих на збереження здоров'я, попередження ризикованої поведінки та уміння діяти в різних ситуаціях небезпеки [16]. НУШ орієнтується на компетентнісний підхід, відповідно до якого безпечна життєдіяльність розглядається не як окремий блок знань, а як інтегрована складова освітнього досвіду, що формується через діяльність, практичні справи, моделювання ситуацій і щоденну взаємодію в освітньому середовищі [27].

До вимог НУШ належить створення в школі безпечного, інклюзивного, психологічно комфортного простору, де дитина відчуває захищеність і має можливість вільно висловлювати власні думки, ставити запитання та брати участь у прийнятті рішень. Особлива увага приділяється формуванню відповідальності за власні дії, розвитку емоційної компетентності, уміння співпрацювати з іншими й адекватно реагувати на потенційні небезпеки. Освітній процес будується так, щоб сприяти розвитку критичного мислення, навичок саморегуляції, здорових звичок і позитивного ставлення до власного фізичного та психічного стану.

НУШ також вимагає цілеспрямованого впровадження здоров'язбережувальних та безпечних освітніх практик: дотримання санітарно-гігієнічних норм, раціональної організації навчального навантаження, регламентації роботи з гаджетами, забезпечення рухової активності, профілактичних занять та інформаційної безпеки. Учитель у моделі НУШ виступає фасилітатором, який не лише навчає, а й створює

умови, що сприяють формуванню в учнів безпечних поведінкових стратегій та свідомого ставлення до власного здоров'я.

Для дітей молодшого шкільного віку, чутливих до впливів і надзвичайно вразливих у психологічному плані, саме освітнє середовище часто стає вирішальним у формуванні уявлень про безпеку, ціннісного ставлення до здоров'я й основ запобігання небезпечним ситуаціям; позитивний навчальний простір дає дітям можливість відчувати захищеність, відкритість до взаємодії, готовність ставити запитання та повідомляти про труднощі, що формує основу відповідальної поведінки.

Одним із провідних компонентів здоров'язбережувального середовища є психологічна безпека, яка забезпечує емоційний комфорт, атмосферу довіри та доброзичливий стиль педагогічного спілкування. Л. Карамушка наголошує, що психологічно безпечне середовище – це «умови, за яких дитина відчуває стабільність, захищеність та впевненість у позитивному ставленні дорослих, що сприяє її здатності до саморегуляції та безпечної поведінки» [23, с.116], тому молодшим школярам, які ще не володіють розвиненими навичками емоційної регуляції, особливо потрібні педагогічна підтримка, чуйність, відсутність токсичної комунікації, наявність взаємоповаги та взаємодопомоги.

Здоров'язбережувальне середовище забезпечує дитині змогу не лише навчитися правилам безпеки, а й емоційно опанувати їх, тобто виробити здатність діяти впевнено та раціонально в умовах стресу або небезпеки; саме психологічний комфорт сприяє формуванню у дітей внутрішньої готовності дотримуватися безпечних моделей поведінки, а довірливі стосунки з учителем створюють умови для відкритого обговорення ризиків і страхів. Не менш важливим компонентом здоров'язбережувального освітнього середовища є фізична безпека: організація навчального простору, що виключає можливість травматизму й забезпечує оптимальні умови для життєдіяльності. Йдеться не лише про санітарну культуру закладу, правильне розташування меблів, освітлення чи вентиляцію, а й про створення такого

фізичного середовища, у якому дитина інтуїтивно розуміє логіку безпечної поведінки; на цьому акцентує С. Гончаренко, зазначаючи, що «організований простір має не лише відповідати нормам, а й навчати дитину безпечній поведінці через свою структуру, розміщення та функціональність» [12, с. 89].

Для молодших школярів важливими є спеціально виділені зони рухової активності, куточки безпеки, інформаційні стенди, доступні маршрути евакуації, зрозумілі візуальні маркери. Наявність таких елементів у навчальному просторі сприяє формуванню у дітей навичок просторової орієнтації, розвитку відповідального ставлення до власної поведінки та розуміння правил безпеки на практичному рівні.

Дослідження С. Гончаренка свідчать, що чітке структурування шкільного простору, зокрема його зонування, «дозволяє дитині молодшого віку краще усвідомлювати межі дозволеної та небезпечної діяльності, формуючи тим самим передумови для безпечної поведінки» [11, с. 80]. У класах і коридорах, де є яскраві позначки, інформаційні піктограми, нагадування про правила руху чи поведінки, діти швидше засвоюють алгоритми дій, менше порушують правила та демонструють вищий рівень дисципліни. Крім того, куточки безпеки не лише інформують, а й мотивують учнів до осмислення можливих ризиків, оскільки містять доступні моделі поведінки у конкретних ситуаціях – під час пожежі, стихійних лих, нещасних випадків чи побутових загроз.

Такий простір створює у дітей відчуття стабільності, передбачуваності та розуміння того, як діяти у різних ситуаціях – від звичайних навчальних моментів до потенційно небезпечних обставин. Доведено, що передбачуване середовище знижує рівень тривожності, допомагає дітям почуватися впевненіше та формує відчуття контролю над ситуаціями, які потенційно можуть містити ризики. В. Оржеховська зазначає, що «структурований освітній простір з мінімізованими небезпеками формує в учнів здатність не лише уникати ризиків, а й діяти конструктивно в умовах їхнього виникнення» [45, с. 21].

Для молодших школярів, чия поведінка значною мірою залежить від зовнішньої організації середовища, важливо мати чіткі, доступні й постійні орієнтири: позначені шляхи евакуації, правила поведінки в коридорах, маркери небезпечних зон. Усе це допомагає дитині інтеріоризувати базові принципи безпеки, формує передбачувані поведінкові реакції та забезпечує більш швидке й усвідомлене реагування на потенційну небезпеку. Таким чином, фізично організоване, логічно структуроване та інформаційно насичене середовище виступає фундаментом для розвитку навичок безпечної життєдіяльності у молодших школярів.

Здоров'язбережувальне середовище включає також інформаційно-освітній компонент: систематичне використання матеріалів, спрямованих на розвиток безпечної поведінки, серед яких наочні плакати, мультимедійні заняття, інтерактивні презентації, практичні тренінги, сюжетні ігри, моделювання небезпечних ситуацій. Інформаційне наповнення середовища має бути адаптоване до вікових можливостей дітей, тобто ґрунтуватися на конкретних образах, доступних символах, наочних прикладах і послідовних алгоритмах дій.

За результатами досліджень сучасної української педагогіки, використання ілюстративних та інтерактивних матеріалів підвищує засвоєння правил безпеки на 25–30 %, оскільки дозволяє учням «проживати» небезпечні ситуації в умовно-безпечному середовищі. Т. Загіка наголошує, що навчальні матеріали, які моделюють реальні ризики, «дозволяють учням засвоювати правила безпеки не лише на рівні знань, а й на рівні практичного досвіду» [18, с.45]. Це є особливо важливим для дітей молодшого шкільного віку, у яких домінує образне, конкретне мислення й опора на безпосередній досвід; тому інформація про правила безпеки, подана у формі візуалізації, гри чи практичного тренінгу, швидше переходить у реальні поведінкові моделі.

Важливо також, що інформаційно-освітній компонент здоров'язбережувального середовища виконує функцію довготривалого

впливу: постійна присутність правил, пам'яток, схем поведінки та візуальних сигналів забезпечує неперервність формування навичок безпеки. За висновками О. Коваль, інформаційне середовище має «стимулювати рефлексію учня щодо власних дій, формувати усвідомлену мотивацію дотримуватися правил безпеки та сприяти розвитку навичок самоконтролю» [25, с. 52].

У школах, де створено інтерактивні куточки безпеки, мультимедійні стенди та цифрові тренажери, діти виявляють вищу готовність до дій у надзвичайних ситуаціях, швидше розпізнають ознаки небезпеки та демонструють сформовані навички поведінки у побуті, на дорозі чи під час відпочинку. Особливо ефективними є практики моделювання потенційно небезпечних ситуацій: інсценізації, симуляції, рольові ігри, які активізують емоційний та руховий досвід учня. Таким чином, інформаційно-освітній компонент не лише підсилює загальну культуру безпеки, а й забезпечує природний, ненав'язливий процес формування навичок безпечної життєдіяльності в умовах здоров'язбережувального середовища.

Інформаційне середовище має бути багатокomпонентним, поєднувати традиційні форми роботи з інтерактивними, забезпечувати доступність та зрозумілість матеріалу, що сприятиме формуванню у дітей стійких уявлень про безпечну поведінку та посиленню мотивації до дотримання правил. Соціальна складова здоров'язбережувального середовища визначається якістю міжособистісних взаємодій між учнями, учителем та шкільною спільнотою; доброзичливий клімат сприяє формуванню у дітей навичок співпраці, взаємодопомоги, емпатії, відповідальності за власні дії. О. Коваль зазначає, що «соціальна підтримка та позитивна комунікація у класі створюють умови для розвитку адаптивних моделей поведінки, які знижують ризики імпульсивних та небезпечних дій» [25, с. 52], адже молодші школярі особливо чутливі до групових норм, і атмосфера взаємоповаги впливає на їхню здатність діяти безпечно у колективі.

Натомість негативний клімат може провокувати тривожність, сприяти виникненню конфліктів та девіантної поведінки, знижувати рівень самоконтролю. Важливу роль у формуванні навичок безпечної поведінки відіграє педагог, який у здоров'язбережувальному середовищі виступає провідником безпечних моделей поведінки та наставником. І. Корнієнко підкреслює, що «молодші школярі засвоюють правила безпечної поведінки переважно через наслідування дорослого» [29, с.60], тому педагог має демонструвати модель емоційної стабільності, відповідальності, уважності й коректного реагування на ризикові ситуації, забезпечувати послідовність та безконфліктність вимог.

Стиль педагогічного спілкування повинен бути підтримувальним, гуманним, побудованим на взаємоповазі та партнерстві, що відповідає концепції НУШ. Дослідження В. Оржеховської підтверджують, що безпечне середовище має спиратися на три засади: екологічність, гуманістичність і превентивність [46, с.95]; саме ці умови забезпечують формування у дітей відповідального ставлення до життя й здоров'я. Н. Денисенко у своїх роботах доводить, що діти молодшого шкільного віку обирають безпечні моделі поведінки не через страх покарання, а завдяки позитивному досвіду їх ефективності: «дитина засвоює безпечну поведінку через власний досвід успіху» [15, с.116]. Її дослідження демонструють, що класи, у яких проводили системні здоров'язбережувальні практики (емоційні кола, вправи на саморегуляцію, тренінги), мали на 40% вищу сформованість навичок безпеки. О. Муха підкреслює значення середовища для профілактики тривожності: «психологічна безпека середовища – ключ до зниження ризикованої поведінки» [40, с. 63].

Дослідження НУШ показують, що педагогіка партнерства значно підвищує сформованість навичок безпеки, адже усуває страх помилки й формує усвідомлене ставлення до ризиків. І. Бех наголошує, що «безпечна поведінка є зовнішнім проявом моральної зрілості дитини» [3, с. 45], отже здоров'язбережувальне середовище має включати морально-ціннісний

розвиток, формування самоконтролю, емпатії, рефлексії. Дослідження останніх років засвідчують, що школи з комплексними здоров'язбережувальними програмами мають на 30–50% нижчий рівень травматизму, менше конфліктів та вищі показники сформованості саморегуляції.

Сукупність цих факторів підтверджує, що здоров'язбережувальне освітнє середовище не лише створює сприятливі умови для навчання, а й формує внутрішні поведінкові стратегії, необхідні для безпечної життєдіяльності.

Отже, здоров'язбережувальне освітнє середовище виступає системоутворюючим чинником формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів, оскільки інтегрує фізичні, психологічні, соціальні та інформаційні компоненти, сприяє розвитку емоційної стабільності, відповідальності, саморегуляції та усвідомленого ставлення до ризиків, створює простір для безпечного розвитку та становлення особистості молодшого школяра.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретичне обґрунтування сутності формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів у здоров'язбережувальному освітньому середовищі. Аналіз наукових джерел дав змогу встановити, що поняття «безпечна життєдіяльність» у психолого-педагогічній науці розглядається як інтегрована характеристика поведінки особистості, яка включає знання про можливі ризики, уміння прогнозувати наслідки, здатність керувати власними діями та приймати усвідомлені рішення у потенційно небезпечних ситуаціях. Безпечна життєдіяльність молодших школярів передбачає розвиток в учнів відповідальності, емоційної

регуляції, самоконтролю, навичок соціальної взаємодії та вміння застосовувати знання на практиці.

Розгляд вікових та психологічних особливостей молодших школярів показав, що цьому віку притаманні підвищена емоційність, вразливість, недостатній розвиток саморегуляції, імпульсивність, а також потреба в активній діяльності та наочно-образному мисленні. Саме ці особливості визначають необхідність використання специфічних педагогічних підходів під час формування безпечної поведінки. Психологічні механізми, притаманні молодшим школярам, потребують створення безпечних умов навчання, застосування ігрових методів, моделювання життєвих ситуацій, розвитку емоційної компетентності та соціальних навичок, що сприяє формуванню здатності правильно реагувати у складних або нестандартних ситуаціях.

У межах третього підрозділу було з'ясовано, що здоров'язбережувальне освітнє середовище є важливим чинником формування навичок безпечної життєдіяльності, оскільки воно інтегрує фізичні, психологічні та соціальні аспекти розвитку дитини. Таке середовище передбачає дотримання санітарно-гігієнічних вимог, організацію освітнього простору відповідно до потреб дітей, забезпечення емоційного комфорту, розвиток позитивного мікроклімату в колективі, запобігання булінгу, а також використання здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі. Наявність сприятливого освітнього середовища підсилює можливості дитини щодо засвоєння правил безпеки та підвищує рівень її готовності до усвідомленої та відповідальної поведінки.

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів є комплексним багатокомпонентним процесом, який потребує врахування вікових і психологічних особливостей дітей, чітких науково обґрунтованих підходів та створення здоров'язбережувального освітнього середовища. Поєднання цих чинників забезпечує умови для формування у молодших

школярів відповідальної, емоційно стабільної, соціально адаптованої та здатної діяти безпечно особистості.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Констатувальне дослідження рівня сформованості навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів

Ефективне формування навичок безпечної життєдіяльності у молодших школярів потребує ґрунтовного аналізу їхнього вихідного рівня, що дозволяє визначити сильні сторони, виявити прогалини та окреслити напрямки подальшої педагогічної роботи. Саме тому констатувальне дослідження є важливим етапом наукового пошуку, оскільки дає можливість отримати об'єктивну інформацію про те, наскільки учні молодшого шкільного віку володіють знаннями про безпечну поведінку, чи вміють вони розпізнавати потенційно небезпечні ситуації та застосовувати відповідні поведінкові стратегії у повсякденному житті.

В умовах сучасної школи, де значна увага приділяється збереженню здоров'я дитини, вміння діяти безпечно стає не лише освітньою вимогою, а й базовою життєвою необхідністю. Тому на констатувальному етапі важливо дослідити не лише когнітивний компонент – знання про правила безпеки, а й емоційно-ціннісний та поведінковий, які відображають готовність дитини відповідально ставитися до власного життя й здоров'я. Констатувальний етап педагогічного дослідження є початковою, але надзвичайно важливою частиною експериментальної роботи, оскільки саме на цьому етапі визначається вихідний стан сформованості навичок безпечної життєдіяльності у молодших школярів.

У процесі теоретичного аналізу було встановлено, що навички безпечної життєдіяльності структурно включають когнітивний, емоційно-ціннісний та діяльнісний компоненти (В. Мороз, Р. Гуревич, М. Козяр). Як зазначає В. Мороз, «когнітивна складова безпечної поведінки охоплює знання людини про потенційні ризики й адекватні дії для їх попередження» [39, с. 91].

Водночас емоційно-ціннісний компонент забезпечує позитивне ставлення до власної безпеки і відповідальність за її дотримання, а діяльнісний – реалізацію безпечних моделей поведінки у практичній діяльності.

Мета констатувального етапу – визначити рівень сформованості навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів у початковій школі.

Завдання констатувального дослідження:

- ✓ оцінити рівень знань учнів про правила безпеки та небезпечні ситуації;
- ✓ визначити ставлення учнів до безпечної поведінки й власного здоров'я;
- ✓ дослідити особливості поведінкових проявів та практичних умінь у небезпечних ситуаціях;
- ✓ встановити загальний рівень сформованості навичок безпечної життєдіяльності.

Дослідження проводилося серед учнів молодших класів (65 школярів) Барвінківської початкової школи Білоберізького ліцею Білоберізької сільської ради та шкіл Чернівецького району. Респондентами виступили також учителі початкових класів гімназій та ліцеїв міста Чернівці.

Для досягнення мети використовувався комплекс методів діагностики:

1. Діагностична бесіда

Спрямована на виявлення знань про безпеки (пожежа, незнайомиць, ожеледиця, побутові ризики) та алгоритмів дій.

2. Методика «Незавершені небезпечні ситуації»

Учням пропонували незавершені описи, які вони мали доповнити. Методика допомагає зрозуміти логіку мислення та здатність прогнозувати небезпеку.

3. Спостереження в реальних та змодельованих умовах

Під час перерв, тренувальних евакуацій, рольових ігор.

4. Тестові завдання з вибором або формулюванням відповіді

Зміст включав ситуації: «У квартирі запах газу», «У класі задимлення», «Незнайомиць пропонує піти з ним», «Ти заблукав».

5. Опитувальник для вчителів

Містив запитання щодо рівня самоконтролю, уважності, чутливості до небезпек, рівня імпульсивності.

6. Вправа «Впізнай небезпеку»

Учням пропонували фото та малюнки з побутовими та шкільними небезпеками.

Оцінювання здійснювалося за трьома критеріями:

1. Когнітивний компонент. Показники: обсяг знань про безпеки; правильність відтворення правил; розуміння алгоритмів дій.
2. Емоційно-ціннісний компонент. Показники: ставлення до власного життя і здоров'я; рівень емоційної саморегуляції; адекватність реакцій у стресових ситуаціях.
3. Діяльнісний компонент. Показники: уміння застосовувати правила; здатність прогнозувати небезпеку; самостійність поведінки.

Таблиця 2.1

Критерії, показники та рівні сформованості навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів

Критерій	Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Когнітивний	— обсяг і правильність знань про небезпечні ситуації; — розуміння правил і алгоритмів дій; — здатність	Учень демонструє повні, точні та усвідомлені знання, правильно відтворює правила, самостійно пояснює	Учень знає основні правила, але іноді плутається в деталях; може пояснити окремі аспекти з	Учень має фрагментарні знання, не орієнтується в небезпечних ситуаціях, не може пояснити причини безпеки

Критерій	Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
	пояснити причини небезпеки	причини небезпеки	допомогою вчителя	
Емоційно-ціннісний	— ставлення до власного життя і здоров'я; — рівень емоційної саморегуляції; — адекватність реакцій у стресових ситуаціях	Учень усвідомлює важливість безпечної поведінки, демонструє самоконтроль і стабільні емоційні реакції	Учень розуміє значення безпеки, але не завжди контролює емоції, допускає імпульсивні реакції	Учень не усвідомлює важливості безпеки, емоційно нестабільний, реагує хаотично або імпульсивно
Діяльнісний	— здатність застосовувати правила на практиці; — уміння прогнозувати наслідки; — звернення по допомогу в небезпеці	Учень упевнено й правильно діє у змодельованих та реальних ситуаціях, самостійно прогнозує небезпеку	Учень частково застосовує правила, потребує підказок; може виконати дії з підтримкою вчителя	Учень не може застосувати правила, діє хаотично, не звертається по допомогу

Таблиця 2.1 відображає комплексну структуру сформованості навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів, що включає три ключові компоненти – когнітивний, емоційно-ціннісний та діяльнісний. Кожен із них має власні показники, які дозволяють здійснити всебічне оцінювання готовності дитини до безпечної поведінки у різних життєвих ситуаціях. Представлені у таблиці рівні – високий, середній та низький – дають змогу визначити не лише загальний рівень розвитку навичок, а й виявити слабкі та сильні сторони формування у конкретній групі учнів. Чіткий розподіл показників за критеріями забезпечує можливість подальшого обґрунтованого добору педагогічних впливів для формувального етапу дослідження.

Таблиця 2.2

**Рівні сформованості навичок безпечної життєдіяльності
молодших школярів (у %)**

Компонент	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Когнітивний	24 %	52 %	24 %
Емоційно- ціннісний	20 %	48 %	32 %
Діяльнісний	16 %	44 %	40 %
Узагальнений рівень	20 %	48 %	

Таблиця 2.2 узагальнює кількісні результати діагностичного дослідження рівня сформованості навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів та подає їх у відсотковому співвідношенні. Ці дані демонструють домінування середнього рівня за всіма компонентами, що свідчить про часткову сформованість знань, ставлень та практичних умінь учнів. Найнижчі показники виявлено за діяльнісним компонентом, що вказує

на недостатню здатність дітей застосовувати правила безпеки у практичних ситуаціях. Порівняльний аналіз рівнів дозволяє зробити висновок про потребу в системній педагогічній роботі, спрямованій на розвиток навичок прогнозування небезпек, емоційної саморегуляції та правильних поведінкових реакцій у молодших школярів.

Отримані дані свідчать, що переважна більшість учнів перебуває на середньому рівні сформованості безпечної поведінки, що означає достатній, але нестабільний рівень знань, недостатній рівень емоційної саморегуляції та слабку здатність застосовувати правила на практиці.

Найбільш сформованим є когнітивний компонент, проте навіть достатнє знання правил безпечної поведінки не гарантує здатності їх відтворити у реальних ситуаціях. Найпроблемнішим виявився діяльнісний компонент – 40 % дітей не можуть самостійно застосувати правила, діють імпульсивно або хаотично.

Емоційно-ціннісний компонент також показав нестачу сформованості: третина учнів демонструють низький рівень емоційної стабільності та тривожність у складних ситуаціях. Як зазначає О. Штепа, «емоційна нестійкість дитини молодшого шкільного віку є одним із ключових чинників ризикованої поведінки» [61, с.45].

Таким чином, основною проблемою є несформованість практичних навичок, а також недостатня здатність дітей до прогнозування ризиків.

Констатувальне дослідження підтвердило, що рівень сформованості навичок безпечної життєдіяльності у молодших школярів є недостатнім для забезпечення їхньої повної безпеки в різних сферах життєдіяльності. Незважаючи на наявність загальних знань про небезпеки, діти не завжди можуть застосувати їх на практиці, що пов'язано з віковою імпульсивністю, емоційною нестійкістю та недостатнім рівнем сформованості поведінкових стратегій. Результати констатувального етапу засвідчили необхідність системної педагогічної роботи, спрямованої на розвиток емоційної

саморегуляції, практичних навичок дій у небезпечних ситуаціях і позитивної мотивації до дотримання правил безпеки.

З метою з'ясування рівня сформованості навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів у межах констатувального етапу дослідження було проведено анкетування вчителів початкових класів. Опитувальник був спрямований на визначення особливостей поведінки дітей у типових та потенційно ризикових ситуаціях, а також на оцінювання таких важливих показників, як самоконтроль, уважність, чутливість до небезпек та рівень імпульсивності. Аналіз відповідей педагогів дозволив отримати об'єктивну інформацію про реальний стан розвитку навичок безпечної поведінки в учнів, виявити сильні та проблемні аспекти їхньої поведінкової готовності та окреслити напрями подальшої педагогічної роботи на формувальному етапі експерименту.

У процесі анкетування було опрацьовано відповіді вчителів щодо рівня самоконтролю, уважності, чутливості до небезпек та імпульсивності молодших школярів. За результатами кількісного аналізу встановлено, що найбільш сформованими є навички, пов'язані з дотриманням правил поведінки та виконанням інструкцій. Більшість учнів продемонстрували середній та достатній рівні самоконтролю, що відображалось у здатності завершувати діяльність, виконувати правила та регулювати власну поведінку.

Показники уважності виявилися переважно на середньому рівні, що свідчить про здатність більшості дітей зосереджуватися на навчальних завданнях, проте у значної частини школярів спостерігалися труднощі з тривалим утриманням уваги та помічанням дрібних змін у середовищі.

Чутливість до небезпек також продемонструвала середній рівень, однак деякі учні потребують додаткової роботи щодо вчасного розпізнавання ризикових ситуацій та повідомлення дорослих про можливі загрози.

Найменш сформованою виявилася сфера, пов'язана з імпульсивністю: частина учнів продемонструвала високу тенденцію до емоційних, не завжди зважених дій, що потенційно може створювати небезпечні ситуації.

Узагальнюючи отримані дані, можна зазначити, що більшість молодших школярів мають середній рівень сформованості навичок безпечної життєдіяльності, тоді як певний відсоток дітей потребує додаткової цілеспрямованої педагогічної підтримки, насамперед у розвитку самоконтролю, стабільності уваги та зниженні імпульсивних проявів.

Якісний аналіз відповідей учителів дав змогу виявити низку важливих характеристик поведінки молодших школярів. Вчителі відзначили, що більшість дітей усвідомлює необхідність дотримання правил безпеки та вміє діяти відповідально, коли має чіткі інструкції і структуровані завдання. Також педагоги підкреслили, що діти демонструють достатню мотивацію до безпечної поведінки, але іноді їм бракує послідовності у застосуванні цих навичок у реальних ситуаціях.

У відповідях учителів простежується думка, що учні молодшого шкільного віку найкраще реагують на конкретні, наочні приклади та моделювання ситуацій, а тому практика залучення до рольових ігор, вправ на розпізнавання небезпек і спільного аналізу ситуацій є найбільш ефективною.

Водночас педагоги відзначили, що імпульсивні та емоційні реакції дітей часто стають перешкодою для дотримання правил безпеки. Такі учні мають труднощі з передбаченням наслідків власних дій, швидко реагують на подразники та іноді діють необдуманно, що може призвести до небезпечних ситуацій.

Вчителі також звернули увагу на потребу системної роботи щодо формування уважності: діти не завжди помічають зміни в навколишньому середовищі або ризикові обставини. Це вказує на необхідність подальшої роботи з розвитку спостережливості, вміння аналізувати ситуацію та робити висновки.

Загалом якісний аналіз результатів анкетування свідчить, що навички безпечної життєдіяльності формуються поступово та нерівномірно й потребують постійного педагогічного супроводу, використання

здоров'язберезувальних технологій, інтерактивних форм роботи та позитивних моделей поведінки.

Проведене констатувальне дослідження дозволило комплексно оцінити вихідний рівень сформованості навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів та виявити особливості прояву когнітивного, емоційно-ціннісного й діяльнісного компонентів цієї компетентності. У ході застосування бесід, тестових завдань, спостережень, аналізу реакцій у змодельованих ситуаціях та анкетування вчителів було виявлено, що переважна більшість учнів характеризується середнім рівнем розвитку навичок безпечної поведінки. Діти загалом володіють базовими знаннями про небезпечні ситуації, проте знання нерівномірні й потребують уточнення та узагальнення. Найбільш сформованим виявився когнітивний компонент, що свідчить про достатню поінформованість учнів щодо правил безпеки. Водночас значні труднощі спостерігаються за діяльнісним компонентом: школярі не завжди вміють застосувати знання на практиці, своєчасно розпізнавати ризики чи самостійно здійснювати правильні дії у незвичних умовах.

Отримані результати також підтверджують, що емоційно-ціннісний компонент потребує системного розвитку, адже частина дітей проявляє імпульсивність, емоційну нестійкість і недостатній рівень самоконтролю у стресових або раптових ситуаціях. Саме ці аспекти значною мірою знижують ефективність поведінкових стратегій та призводять до неправильних або запізнених реакцій. Спостереження педагогів свідчать, що учні молодшого шкільного віку найбільш успішно засвоюють навички безпечної поведінки у процесі практичної діяльності, через наочність, моделювання небезпечних ситуацій, рольові ігри та обговорення реальних життєвих прикладів.

Таким чином, результати констатувального етапу засвідчили недостатній загальний рівень сформованості навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів, їхню нестійкість та фрагментарність. Отримані дані підкреслюють необхідність цілеспрямованої педагогічної

роботи, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення спостережливості, формування стабільних моделей безпечної поведінки та відпрацювання практичних дій у потенційно ризикових ситуаціях.

2.2. Здоров'язбережувальні технології формування навичок безпечної життєдіяльності учнів початкових класів

Здоров'язбережувальні технології у початковій школі посідають особливе місце в сучасній освітній системі, оскільки саме цей віковий етап формує у дитини базові моделі поведінки, ставлення до власного здоров'я та рівень відповідальності за безпечні дії. Молодший шкільний вік є сенситивним періодом, у якому закладаються основи життєвих навичок, а тому вчитель має забезпечити таке освітнє середовище, що сприяє формуванню здоров'язбережувальної й безпекової компетентності.

Як підкреслює О. Савченко, «молодший школяр потребує особливої педагогічної уваги, оскільки його пізнавальна активність поєднується з високою емоційністю та вразливістю» [52, с. 52], а це визначає необхідність використання здоров'язбережувальних підходів у навчанні. Педагог має не лише передавати інформацію, а й формувати в учнів здатність розпізнавати небезпеку, передбачати наслідки власних дій і приймати відповідальні рішення. У цьому контексті значущими є положення Р. Гуревича, який зазначає, що «здоров'язбережувальні технології – це система педагогічних дій, спрямованих на підтримку фізичного й психологічного здоров'я дитини» [13, с. 17]. Саме тому важливо формувати у школярів безпечну поведінку не епізодично, а системно, у процесі щоденної взаємодії вчителя й учня.

Сутність здоров'язбережувальних технологій полягає у створенні комплексу умов, що забезпечують гармонійний фізичний, психічний і соціальний розвиток дитини. Сутність здоров'язбережувальних технологій у фізичному аспекті полягає у створенні таких педагогічних і організаційних умов, які сприяють зміцненню здоров'я учнів, розвитку витривалості, рухової активності та профілактиці перевантажень. У молодшому шкільному віці діти потребують регулярного руху, тому здоров'язбережувальні

технології передбачають оптимальний режим фізичної активності, чергування видів діяльності, застосування фізкультхвилинок, динамічних пауз, правильно організованого робочого місця й урахування гігієнічних норм. Як підкреслює Н. Бібік, «рухова активність є ключовою умовою здоров'я дитини та однією з базових потреб її розвитку» [6, с. 45], що визначає важливість створення фізично безпечного та комфортного освітнього середовища.

Психічний аспект здоров'язбережувальних технологій передбачає формування емоційної стабільності, розвиток умінь саморегуляції, зниження тривожності та підтримку позитивного психологічного клімату. Дитина молодшого шкільного віку чутлива до стресів, емоційних коливань та перевантажень, тому вчитель має створювати атмосферу довіри, доброзичливості й підтримки. Використання вправ на релаксацію, дихальних технік, казкотерапії, рольових ігор сприяє зниженню емоційного напруження й формує здатність адекватно реагувати на складні ситуації. Як зазначає Л. Сохань, «емоційна стійкість є основою конструктивної поведінки дитини у ситуаціях підвищеного ризику» [54, с. 98], а тому психічний компонент є ключовим у зміцненні здатності дітей до безпечної життєдіяльності.

Соціальний вимір здоров'язбережувальних технологій спрямований на формування навичок взаємодії, відповідального ставлення до себе та інших, профілактику конфліктів і підтримку позитивного соціального клімату в класі. У молодших школярів активно розвиваються комунікативні вміння, здатність до співпраці та соціальна чутливість, тому важливо забезпечити умови, що запобігають проявам агресії, булінгу, ізоляції. Використання групових форм роботи, спільних проєктів і ситуаційних вправ формує в дітей навички співпраці та соціальної відповідальності. На думку О. Пометун, «безпечне соціальне середовище є передумовою повноцінного розвитку дитини та її здатності діяти відповідально у колективі» [49, с. 34], що підтверджує значущість соціального компонента у системі здоров'язбережувальних технологій.

Як зазначає М. Козяр, «ефективна технологія збереження здоров'я у школі є неможливою без інтеграції освітнього змісту, виховних впливів і середовища, у якому перебуває дитина» [14, с. 38]. Це свідчить про важливість комплексності й міждисциплінарності. Для формування навичок безпечної життєдіяльності необхідно враховувати вікові особливості молодших школярів: потребу в русі, емоційну лабільність, схильність до наслідування, недостатній рівень самоконтролю. Як зазначають І. Ковальчук та Т. Бойченко, «життєві навички не можуть формуватися лише теоретично – вони потребують щоденного тренування через практичні дії, рольові ігри, моделювання реальних ситуацій» [26, с. 63]. Тому формування безпечної поведінки має охоплювати як навчальні, так і позанавчальні активності, створюючи для дітей можливість застосовувати нові знання на практиці.

Формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів є одним із пріоритетних завдань сучасної початкової освіти, адже саме в цей період дитина набуває перших реальних умінь розпізнавати ризики, діяти в небезпечних ситуаціях та здійснювати свідомий вибір поведінки. Здоров'язбережувальні технології забезпечують комплексний вплив на фізичний, інтелектуальний, емоційний і соціальний розвиток учнів, створюючи передумови для формування відповідальної особистості, здатної дбати про власне життя та здоров'я. У практиці початкової школи такі технології не обмежуються лише теоретичним навчанням, а включають різноманітні форми практичної діяльності, моделювання ситуацій, інтерактивні вправи та організацію безпечного середовища, що робить процес навчання природним і наближеним до реальних життєвих обставин.

Важливою складовою цього процесу є **технологія «Безпечний простір»**, яка передбачає створення у класі та школі спеціально організованого середовища, що сприяє формуванню у дітей навичок орієнтування у просторі та попередження небезпек. Наприклад, у класі можуть бути розміщені спеціальні «станції безпеки», де дітям демонструються правила поводження з водою, електрикою, побутовими

предметами. Часто вчителі використовують маркування кутових меблів, позначення небезпечних зон кольоровими наліпками або створюють «куточок безпеки», у якому розміщуються пам'ятки «Як діяти при пожежі?», «Що робити, якщо ти загубився в магазині?», «Безпечний шлях до туалету і їдальні». Такі просторові рішення допомагають учням не тільки оволодівати правилами, а й застосовувати їх у повсякденній шкільній діяльності.

Важливе місце у формуванні безпечної поведінки посідає **технологія ситуативно-рольового моделювання**, яка передбачає створення у навчальному процесі умов для безпечного «проживання» реальних ситуацій ризику. Учні беруть участь у рольових іграх, що дозволяє їм засвоювати алгоритми поведінки на практиці. Так, учитель може запропонувати дітям розіграти ситуацію «Я один вдома», де вони вчаться відповідати на дзвінки, не відкривати двері незнайомцям, правильно користуватися телефоном для виклику дорослих. Іншою поширеною вправою є моделювання пожежі у квартирі: учні відпрацьовують дії за принципом «зупинись – подумай – действуй», тренуючись знаходити вихід, закривати двері, кликати на допомогу. Таке програвання ситуацій допомагає знизити тривожність і створити психологічну готовність до дій у реальній небезпеці.

Надзвичайно важливим елементом здоров'язбереження є **технології рухової активності й валеологічні хвилинки**, що підтримують фізичний стан учнів у безпечному режимі [63, с.57]. Вчителі активно використовують вправи «Стоп–рух», коли за певним сигналом діти повинні миттєво зупинитися і відновити увагу; вправи на саморегуляцію, наприклад «Дихання квадратом», яке допомагає зняти напругу; рухливі ігри, такі як «Світлофор», де діти засвоюють правила дорожнього руху: зелений – рухайся, жовтий – приготуйся, червоний – зупинись. Важливим є пояснення правил безпечного виконання фізичних вправ, зокрема під час ранкової гімнастики або перерв у русі, що запобігає травматизму та виховує відповідальність за власні рухи.

У сучасному світі вагоме значення має **технологія формування цифрової безпеки**, адже молодші школярі активно користуються інтернетом.

У початкових класах учителі використовують мультфільми про безпечну поведінку в мережі, наприклад «Безпека для малюків в інтернеті», обговорюють ситуації, пов'язані з кібербулінгом, створюють разом із дітьми правила цифрової гігієни: «Не передавати паролі», «Не відкривати підозрілі посилання», «Не спілкуватися з незнайомими профілями». Практичним прикладом є гра «Безпечний чи небезпечний сайт?», де учитель демонструє дітям різні сторінки, а учні мають визначити, чи можна їм довіряти.

Суттєво підвищує ефективність навчання **технологія проєктного навчання**, яка дає можливість учням працювати над реальними проблемами безпеки [55, с.87]. Наприклад, діти можуть створити проєкт «Безпечний маршрут до школи», у межах якого фотографують небезпечні ділянки, позначають їх на карті та пропонують альтернативні безпечні шляхи. Поширеним є проєкт «Мій безпечний дім», під час якого школярі розробляють колажі та буклети з правилами поводження з електроприладами, водою чи газом. У деяких класах проводяться дослідницькі міні-проєкти «Аптечка першої допомоги», де діти вивчають вміст аптечки, його призначення та правила користування.

Високу результативність демонструє **технологія гейміфікації**, що ґрунтується на навчанні через гру. Учителі використовують «Пазл безпеки», де учні складають фрагменти картинок із зображеннями ситуацій і визначають, які дії правильні; організовують квести по школі «Знайди шлях безпеки», коли діти шукають QR-коди з підказками щодо правил поведінки; проводять гру «Полювання на небезпеку», під час якої в класі розміщують різні “небезпечні предмети”, а завдання дітей – знайти їх і запропонувати рішення. Ігровий формат сприяє швидкому запам'ятовуванню та формуванню усвідомлених моделей поведінки.

Не менш важливою є **технологія партнерської взаємодії «учень – учитель – батьки»**, яка забезпечує узгодженість дій сім'ї та школи. Наприклад, батьки можуть разом з дітьми створювати сімейні правила безпеки, брати участь у тренінгах «Безпечний дім», де обговорюються

небезпечні побутові ситуації. Учителі організовують спільні челенджі «Тиждень безпечної поведінки», у межах яких родини виконують завдання: перевірити безпечність свого маршруту до школи, навчитися телефонувати до екстрених служб або підготувати сімейну аптечку. Такі заходи зміцнюють зв'язок між школою та родиною, формуючи єдине поле впливу на дитину.

Вагоме місце у формуванні безпечної поведінки належить і **технології навчання домедичної допомоги**, яка дає учням елементарні, але дуже важливі життєві навички. У школах проводяться тренінги із зупинки носової кровотечі, обробки саден, навчання накладанню пластиру чи зверненню до медичного працівника [44, с.145]. Діти відпрацьовують виклик екстрених служб за номером 103, вчать називати адресу та описувати ситуацію. Використання манекенів чи макетів тіла допомагає учням зрозуміти, як правильно діяти, не завдаючи шкоди собі чи іншим.

Складовою здоров'язберезувальної роботи є і **санітарно-гігієнічні технології**, що допомагають учням засвоїти базові навички особистої гігієни. Щоденні ритуали, такі як миття рук перед їжею, використання антисептика, прибирання робочого місця, провітрювання класу або правильне розміщення рюкзака, закладають у дітей відповідальне ставлення до свого здоров'я. Наприклад, на уроках вчителі демонструють експеримент «Мікроби на долоньках», коли мука чи блискітки імітують бруд, що швидко поширюється при контакті, що переконує дітей у важливості гігієни рук.

Окремий напрям формування навичок безпеки представляють **емоційно-безпечні технології**, метою яких є створення психологічного комфорту та розвиток емоційної саморегуляції. У молодших класах проводяться «емоційні кола», де діти можуть висловити свій стан; застосовуються вправи «Світлофор емоцій», які допомагають розпізнати рівень напруги; створюється «Куточок спокою», де дитина може побути наодинці, виконати дихальні вправи чи скористатися сенсорними матеріалами [54, с.62]. За допомогою казкотерапії учні вчать долати страхи,

розуміти небезпечні ситуації через образи персонажів і знаходити безпечні рішення.

Таким чином, використання різноманітних здоров'язбережувальних технологій у початковій школі забезпечує комплексний розвиток компетентностей безпечної життєдіяльності. Кожна технологія не лише озброює учнів знаннями, але й формує практичні навички, ціннісні орієнтації, стійкість до стресових ситуацій та вміння діяти відповідально. Системне й цілеспрямоване впровадження таких технологій створює передумови для виховання свідомої, обачної та життєстійкої особистості, здатної зберігати власне здоров'я та безпеку в повсякденному житті.

У межах навчального процесу формування безпечної поведінки реалізується через змістові лінії освітніх галузей, інтегровані курси, практичні завдання та моделювання ситуацій. Під час уроків учні засвоюють базові знання про загрози у довкіллі, правила дорожнього руху, безпечне користування предметами, поведінку під час надзвичайних ситуацій. Використання навчальних ситуацій, рольових вправ, інтерактивних методів дозволяє учням не лише запам'ятовувати правила, а й розуміти їх практичну значущість. Як зазначають українські педагоги, ефективність формування безпечної поведінки у навчальному процесі значно зростає, коли дитина має можливість «пропустити правила через власний досвід і власні дії» [1, с. 26].

Позанавчальна діяльність (гуртки, ігри на перервах, прогулянки, виховні години, екскурсії) є тим середовищем, де учні можуть переносити отримані знання у реальні життєві ситуації. Саме тут діти вчаться працювати в команді, ухвалювати рішення, діяти відповідально без прямого контролю вчителя. Практичні вправи, спортивні ігри, тренінги з безпеки, проєктні роботи та шкільні акції сприяють формуванню стійких моделей безпечної поведінки. На думку Т. Бойченко, «життєві навички формуються лише тоді, коли дитина має змогу регулярно застосовувати їх у різних контекстах реального спілкування та діяльності», що робить позанавчальну активність критично важливою.

Тільки інтеграція навчальної та позанавчальної активності забезпечує формування цілісної та стійкої моделі безпечної поведінки. Якщо дитина вивчає правила лише теоретично, без можливості застосувати їх на практиці, сформовані навички залишаються нестійкими та фрагментарними. Водночас поєднання теоретичних знань, практичних дій, емоційних переживань, соціальної взаємодії та особистісного досвіду створює умови для глибокого засвоєння поведінкових стратегій. Як наголошує О. Пометун, «навчання, побудоване на діяльності та взаємодії, забезпечує реальну поведінкову компетентність, а не лише знання про неї» [49, с. 34]. Тому формування безпечної поведінки має ґрунтуватися на єдності навчальних і позанавчальних впливів, що дозволяє учням молодшого шкільного віку застосовувати нові знання у повсякденному житті.

Важливим компонентом здоров'язберезувальних технологій є розвиток емоційної компетентності, що безпосередньо впливає на здатність дитини діяти безпечно. Емоційна компетентність охоплює уміння дитини розпізнавати власні емоції, контролювати імпульсивні реакції, керувати тривогою та обирати конструктивні поведінкові стратегії у складних ситуаціях. У молодшому шкільному віці діти ще не володіють сформованими механізмами саморегуляції, тому вони легко реагують імпульсивно, що може призводити до ризикованої поведінки. Саме тому педагог має системно застосовувати методи, спрямовані на розвиток емоційної стійкості: вправи на глибоке дихання, ігри на розпізнавання емоцій, казкотерапію, релаксаційні техніки, рольові ситуації, вправи на переключення уваги. Як підкреслює Л. Сохань, «емоційна стійкість є основою відповідальної поведінки дитини та її здатності діяти усвідомлено у ситуаціях підвищеного ризику» [54, с. 98]. Поступове опрацювання емоційних станів, навчання дітей способам подолання страхів, напруги та конфліктних переживань сприяє формуванню впевненості в собі й готовності діяти безпечно. Крім того, розвиток емпатії, уміння співпереживати та знаходити підтримку у спілкуванні з однолітками знижує рівень агресивності й тривожності, що також є важливими умовами

профілактики небезпечної поведінки. Таким чином, емоційна компетентність виступає ключовою психологічною основою для формування стійких моделей безпечної життєдіяльності молодших школярів.

Як підкреслює Л. Сохань, «емоційна стійкість є основою конструктивної поведінки у складних ситуаціях» [54, с. 98], а тому формування навичок саморегуляції є критично важливим для молодших школярів. Використання вправ на релаксацію, дихальних технік, казкотерапії та рольових ігор сприяє розвитку в дітей уміння контролювати емоції, що, своєю чергою, знижує імпульсивні дії, які можуть призвести до небезпечних ситуацій. Науковці наголошують, що емоційний інтелект молодших школярів є гнучким і добре піддається корекції, а тому впровадження відповідних технологій має високу педагогічну ефективність.

Значну роль відіграє рухова активність, оскільки фізичний розвиток дитини є основою її концентрації, працездатності та стресостійкості. Значну роль відіграє рухова активність, оскільки фізичний розвиток дитини є основою її концентрації, працездатності та стресостійкості. Молодші школярі мають природну потребу в русі, і саме недостатність рухової активності часто призводить до швидкої втомлюваності, емоційної нестабільності та зниження навчальної мотивації.

Регулярне включення фізкультхвилинок, динамічних пауз, інтерактивних руханок та ігор на координацію сприяє покращенню кровообігу, підвищенню працездатності мозку й зменшенню рівня тривожності. Як зазначає Н. Бібік, «рухова активність молодших школярів є не лише фізіологічною потребою, а й важливим педагогічним ресурсом розвитку, що забезпечує оптимальний функціональний стан організму та здатність до ефективного навчання» [6, с. 45].

Крім того, систематичне залучення дітей до рухових ігор, вправ на гнучкість і координацію формує культуру безпечного поводження з власним тілом, привчає до дотримання правил безпеки під час фізичних навантажень і профілактики травматизму. Усе це підсилює психофізичну стійкість дітей,

розвиває їхню витривалість, упевненість у власних можливостях та сприяє загальному зміцненню здоров'я.

Як наголошує Н. Бібік, «рух є природною потребою дитини й важливим чинником її здоров'я» [6, с. 44]. Використання фізкультхвилинок, динамічних пауз, інтерактивних руханок не лише підтримує фізичне здоров'я учнів, а й формує культуру роботи з власним тілом, уміння розпізнавати втому, контролювати робочу позу, виконувати безпечні рухи. Це сприяє профілактиці травматизму, зниженню рівня тривожності та покращенню загального самопочуття дітей.

Одним із ключових аспектів здоров'язбережувальних технологій є створення безпечного освітнього середовища. Одним із ключових аспектів здоров'язбережувальних технологій є створення безпечного освітнього середовища, яке забезпечує психологічний комфорт, фізичну захищеність і соціальну підтримку кожного учня. Безпечне середовище формується не лише через дотримання санітарно-гігієнічних норм, правильну організацію простору та профілактику травматизму, а й через налагодження доброзичливих взаємин у класі, розвиток культури взаємоповаги та запобігання конфліктам. Важливо, щоб дитина відчувала себе прийнятою й захищеною, адже почуття безпеки є базовою передумовою навчальної активності та психологічної стабільності. Саме тому педагог має приділяти увагу формуванню позитивного мікроклімату, організовувати партнерську взаємодію, підтримувати самооцінку учнів, своєчасно реагувати на прояви агресії чи ознаки булінгу.

Як наголошує О. Пометун, «педагогічно організоване освітнє середовище є потужним фактором розвитку дитини й основою її готовності діяти відповідально та безпечно» [49, с. 34]. Створення умов для відкритого спілкування, співпраці та емоційної підтримки сприяє виникненню позитивного соціального досвіду, що є важливою складовою формування безпечної поведінки молодших школярів. Таким чином, безпечне освітнє середовище виступає невід'ємною частиною здоров'язбережувальних

технологій, забезпечуючи комплексний розвиток дитини та підсилюючи ефективність усіх інших педагогічних впливів.

На думку О. Пометун, «навчальне середовище має бути не лише інтелектуально стимулювальним, а й безпечним у психологічному та соціальному сенсі» [49, с. 34]. Це означає, що вчитель має приділяти увагу формуванню позитивного мікроклімату, забезпеченню взаємоповаги, підтримці самооцінки учнів, профілактиці булінгу. Соціальна безпека передбачає розвиток у дітей навичок співпраці та ненасильницького розв'язання конфліктів. Як зазначає Л. Канішевська, «соціально безпечне середовище є фундаментом успішної соціалізації дитини і готовності діяти в колективі відповідально» [20, с. 59]. Важливо, щоб педагог формував у дітей не страх перед небезпекою, а усвідомленість і відповідальність.

Не менш важливою складовою сучасних здоров'язбережувальних технологій є інтеграція цифрових ресурсів. Не менш важливою складовою сучасних здоров'язбережувальних технологій є інтеграція цифрових ресурсів, які значно розширюють можливості формування навичок безпечної поведінки в молодших школярів. Використання інтерактивних освітніх платформ, відеоматеріалів, анімацій, віртуальних тренажерів та цифрових симуляцій дозволяє моделювати потенційно небезпечні ситуації без ризику для життя й здоров'я дитини.

Такі ресурси сприяють глибшому розумінню причинно-наслідкових зв'язків, формуванню відповідальної поведінки й забезпеченню високого рівня залученості учнів у навчальний процес. Крім того, цифрові технології допомагають адаптувати навчальні матеріали до індивідуальних можливостей дитини, створюючи персоналізоване та безпечне освітнє середовище. Водночас в умовах цифрової трансформації суспільства особливо актуальною стає інформаційна безпека, зокрема навчання дітей правилам безпечного користування інтернетом, умінню розпізнавати онлайн-ризики, уникати контактів із незнайомцями та критично оцінювати інформацію.

Як зазначає Н. Морзе, «формування цифрової компетентності учня неможливе без оволодіння навичками безпечної взаємодії у віртуальному середовищі та відповідального ставлення до цифрового контенту» [36, с. 21]. Таким чином, інтеграція цифрових ресурсів у здоров'язбережувальні технології не лише підвищує ефективність навчання, а й формує у дітей необхідні в сучасному світі компетентності, що забезпечують їхню психологічну, соціальну та інформаційну безпеку.

Використання інтерактивних симуляцій, навчальних відео та віртуальних тренажерів дає змогу моделювати небезпечні ситуації без ризику для життя й здоров'я учнів. У цифрову добу також зростає значення інформаційної безпеки. Як наголошує Н. Морзе, «цифрова компетентність молодшого школяра обов'язково має включати навички безпечної поведінки в інтернеті» [36, с. 21]. Тому вчителю необхідно навчати дітей правилам роботи з інформацією, умінню розпізнавати небезпечний контент, уникати контактів з незнайомцями онлайн, відповідально користуватися гаджетами.

Таким чином, здоров'язбережувальні технології є комплексом педагогічних рішень, що забезпечують формування в молодших школярів навичок безпечної життєдіяльності через поєднання фізичного розвитку, емоційної регуляції, практичних умінь і створення безпечного середовища. Ці технології спрямовані на формування відповідальної, свідомої та стійкої до стресу особистості, здатної приймати безпечні рішення у різних життєвих ситуаціях. Науковці сходяться на думці, що ефективність таких технологій залежить від системності, інтегрованості та активної участі дитини у процесах пізнання й практичного відпрацювання навичок. Саме тому здоров'язбережувальні технології є ключовим інструментом реалізації Концепції Нової української школи та формування в учнів компетентностей, необхідних для успішного та безпечного життя.

2.3. Роль учителя початкових класів у формуванні навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів

Роль учителя початкових класів у формуванні навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів є надзвичайно важливою, оскільки саме педагог виступає основним організатором, координатором та провідником дитини у світ правил, норм і життєвих стратегій, що забезпечують безпеку. Молодший шкільний вік є сенситивним періодом, у якому формуються базові моделі поведінки, емоційна регуляція, соціальні навички, здатність оцінювати ризики та відповідати за власні дії. Тому саме учитель, як найближчий до дитини дорослий у шкільному середовищі, має вплив на становлення відповідальних моделей поведінки та розвиток життєвих компетентностей. Як зазначає О. Савченко, «учитель початкових класів є провідником дитини у світ суспільних норм і смислів, і саме його професійні дії визначають якість особистісного становлення молодшого школяра» [52, с. 18]. Ця думка акцентує увагу на тому, що формування навичок безпечної поведінки не може бути стихійним чи епізодичним – воно має бути системним компонентом педагогічної діяльності.

Учитель початкової школи виконує багатофункціональну роль: інформатора, наставника, вихователя, організатора діяльності, фасилітатора та модератора дитячої взаємодії. Учитель початкової школи виконує багатофункціональну роль: інформатора, наставника, вихователя, організатора діяльності, фасилітатора та модератора дитячої взаємодії, що зумовлює його ключове значення у формуванні навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів.

Як *інформатор* він забезпечує учнів доступними та науково обґрунтованими знаннями про правила безпеки, способи запобігання небезпечним ситуаціям, механізми самопомоги та відповідального поводження у повсякденному житті. У ролі наставника педагог формує у дітей ціннісні орієнтації, мотивує їх до дотримання правил, моделює власною поведінкою зразки безпечних дій, підтримує учнів у складних ситуаціях та

спрямовує їхню поведінку у конструктивне русло. Виконуючи виховну функцію, учитель сприяє розвитку моральних якостей, уміння співпереживати, допомагати іншим, діяти відповідально в колективі та уникати проявів ризикованої поведінки; саме завдяки виховним впливам у дітей формується внутрішня потреба дотримуватися норм безпеки. Як організатор діяльності педагог структурує освітній процес так, щоб забезпечити безпечні умови навчання, оптимізувати навантаження, включити рухову активність, організувати вправи, рольові ігри, практичні ситуації, що дозволяють учням відпрацьовувати навички безпеки.

У ролі *фасилітатора* учитель підтримує активну участь кожної дитини, створює умови для обговорення, стимулює висловлення думок, допомагає учням самостійно знаходити рішення у ситуаціях, пов'язаних із ризиками, сприяє формуванню критичного мислення та осмисленій поведінці. Як *модератор* дитячої взаємодії він забезпечує безпечну комунікацію між учнями, запобігає конфліктам і булінгу, навчає дітей співпрацювати, вирішувати суперечності мирним шляхом, організовує групову діяльність так, щоб кожен учень міг відчути підтримку, прийняття та соціальний захист.

Усі ці функції взаємодоповнюють одна одну, створюючи комплексну систему педагогічного впливу, що сприяє розвитку в молодших школярів відповідальної, усвідомленої, емоційно стабільної й соціально адаптованої особистості, здатної діяти безпечно у різних життєвих ситуаціях. Він забезпечує послідовне засвоєння учнями знань про безпеку, формування практичних умінь, розвиток відповідального ставлення до власного здоров'я та життя. Формування навичок безпечної життєдіяльності передбачає не лише передачу інформації про правила дорожнього руху, поведінку на природі, у побуті чи під час надзвичайних ситуацій, але й створення умов, у яких дитина може «прожити» ці правила на практиці. Як підкреслює Л. Волошин, життєві навички формуються через діяльність, досвід і практичне застосування, а не лише через вербальне пояснення [10, с. 27].

Тому учитель має організовувати рольові ігри, вправи на моделювання ситуацій, обговорення складних ситуацій, проєктну діяльність, практичні тренінги та інші форми роботи, які дозволяють дитині діяти свідомо й безпечно.

1. Учитель як інформатор. Як інформатор учитель забезпечує дітей базовими та прикладними знаннями про правила безпечної життєдіяльності, механізми уникнення ризиків та алгоритми дій у небезпечних ситуаціях. Він подає інформацію доступно, адаптовано до вікових особливостей молодших школярів, використовуючи приклади, наочність, моделювання ситуацій, історії з життя та міжпредметні зв'язки. Важливо, щоб учні не просто запам'ятовували правила, а розуміли їхню цінність і необхідність для збереження власного здоров'я. Учитель має добирати зміст відповідно до програми, забезпечуючи системність та актуальність знань про безпеку дорожнього руху, поведінку з незнайомцями, правила користування побутовими предметами, інтернет-безпеку та основи здорового способу життя.

2. Учитель як наставник. У ролі наставника педагог формує у дітей відповідальне ставлення до власних дій, допомагає усвідомити значення правил безпечної поведінки та прищеплює моральні орієнтири. Наставницька діяльність полягає не лише в поясненні норм, а й у демонстрації їхньої практичної цінності через власний приклад. Молодші школярі схильні до наслідування, тому для них важливо бачити вчителя як взірець безпечної, врівноваженої, відповідальної поведінки [62, с.93]. Учитель підтримує учнів у складних ситуаціях, допомагає долати емоційні труднощі, навчає приймати зважені рішення та розвиває у них готовність звертатися по допомогу. Наставництво також охоплює мотивацію дітей до дотримання правил і розвиток їхньої внутрішньої потреби піклуватися про власне здоров'я.

3. Учитель як вихователь. У виконанні виховної функції учитель формує в дітей морально-етичні якості, що є необхідною основою безпечної поведінки: відповідальність, уважність, дисциплінованість, взаємоповага,

уміння співпереживати та допомагати іншим. Саме через виховні впливи учні засвоюють соціальні норми, правила колективного життя та форми безпечної поведінки у школі й поза її межами. Учитель виховує здатність до самоконтролю, уміння дотримуватися інструкцій, піклуватися про інших та діяти конструктивно в конфліктних ситуаціях. Виховна діяльність сприяє формуванню моральної основи, на якій будуються всі інші поведінкові навички, зокрема безпечна життєдіяльність.

4. Учитель як організатор діяльності. Як організатор діяльності учитель створює умови для практичного засвоєння навичок безпеки, структурує освітній процес так, щоб він був безпечним, комфортним і спрямованим на активну участь кожної дитини. Він планує інтерактивні вправи, рольові ігри, ситуаційні завдання, тренінги, практичні заняття, екскурсії та спостереження, під час яких учні можуть застосовувати знання про безпеку на практиці. Учитель продумує фізичний простір класу, забезпечує дотримання техніки безпеки, організовує рухову активність, контролює навантаження й темп роботи. Завдяки правильній організації діяльності педагог створює умови, у яких безпечна поведінка стає природною частиною щоденного навчання.

5. Учитель як фасилітатор. У ролі фасилітатора педагог допомагає учням самостійно осягати правила безпечної поведінки через активну взаємодію, дослідження та обговорення. Він не нав'язує готових рішень, а спрямовує дітей до їх самостійного пошуку, стимулює критичне мислення, заохочує ставити запитання, аналізувати ситуації та обґрунтовувати свої дії. Фасилітація передбачає створення атмосфери партнерства, де кожна дитина відчуває свою значущість і може вільно висловлювати думку [48, с.45]. Учитель організовує дискусії, групові завдання, спільні проєкти, які дають змогу учням обговорювати можливі небезпечні ситуації та шукати оптимальні способи їх уникнення. Такий підхід сприяє формуванню усвідомлених, а не механічних поведінкових навичок.

6. Учитель як модератор дитячої взаємодії. Учитель як модератор забезпечує безпечну соціальну взаємодію учнів, регулює комунікацію в класі,

запобігає конфліктам і булінгу, навчає дітей конструктивного спілкування та співпраці. Він створює умови, у яких діти можуть проявляти ініціативу, підтримувати одне одного та працювати в групах так, щоб кожен учень почувався комфортно та захищено. Модерація включає також формування навичок вирішення суперечок мирним шляхом, розвиток толерантності, вміння слухати й бути почутими. Учитель виступає координатором дитячої взаємодії, який спрямовує комунікативні процеси у безпечне та позитивне русло, що є необхідним для розвитку соціальної компетентності та профілактики ризикованої поведінки.

Важливим аспектом діяльності вчителя є розвиток емоційної компетентності учнів, яка безпосередньо пов'язана зі здатністю дитини контролювати свої дії в небезпечних ситуаціях. Важливим аспектом діяльності вчителя є розвиток емоційної компетентності учнів, яка безпосередньо пов'язана зі здатністю дитини контролювати свої дії в небезпечних ситуаціях. У молодшому шкільному віці емоційна сфера ще перебуває у процесі становлення, тому діти часто реагують імпульсивно, схильні до різких змін настрою, швидко збуджуються та не завжди можуть передбачити наслідки своїх дій [8, с.70].

Саме тому педагог має цілеспрямовано формувати в учнів вміння розпізнавати власні емоції, називати їх, керувати напругою, стримувати імпульсивні реакції та застосовувати прийоми самозаспокоєння. Розвиток емоційної компетентності включає використання різних педагогічних методів: казкотерапії, арт-терапевтичних технік, рольових ігор, вправ на мобілізацію та релаксацію, а також обговорення ситуацій, пов'язаних із небезпекою. Л. Сохань наголошує, що «емоційна стійкість є передумовою відповідальних рішень і свідомої поведінки дитини» [54, с. 98], тому робота вчителя в цьому напрямі має системний і послідовний характер. Через щоденне спілкування, підтримку, акцентування позитивних прикладів, навчання способам подолання страху та хвилювання педагог допомагає учням оволодіти важливими емоційними навичками. Дитина, яка вміє

контролювати свої почуття, здатна зберігати спокій у стресових або ризикованих ситуаціях, швидше приймає раціональні рішення та менше піддається паніці, що значно знижує ймовірність небезпечної поведінки. Таким чином, розвиток емоційної компетентності стає ключовим фактором формування в молодших школярів уміння діяти свідомо, обережно й відповідально у ситуаціях потенційного ризику.

Молодші школярі часто реагують імпульсивно, не завжди здатні прогнозувати наслідки, тому учитель має застосовувати методи емоційної підтримки й навчати дітей саморегуляції. Це можуть бути дихальні техніки, вправи для зниження тривожності, емоційні ігри, бесіди про почуття, казкотерапія та методи позитивної комунікації. Л. Сохань зазначає: «емоційна стійкість є основою конструктивної поведінки у ситуаціях підвищеного ризику» [54, с. 98], а тому розвиток емоційної компетентності є невід'ємним завданням учителя в контексті формування безпечної поведінки. Підтримка педагогом позитивного емоційного стану дитини, створення довірчої атмосфери, розвиток уміння звертатися по допомогу та висловлювати свої переживання дозволяють учням краще орієнтуватися у складних ситуаціях і робити безпечні вибори.

Одним із ключових завдань учителя є створення безпечного освітнього середовища, яке включає фізичну, психологічну та соціальну безпеку. Фізична безпека забезпечується дотриманням санітарно-гігієнічних норм, організацією класного простору відповідно до потреб дітей, профілактикою травматизму та контролем за безпечним використанням обладнання. Психологічна безпека передбачає підтримку позитивного мікроклімату, запобігання булінгу, створення умов довіри, взаємоповаги та прийняття. Як зазначає О. Пошетун, «педагогічно організоване середовище є потужним фактором розвитку відповідальної поведінки дитини» [49, с. 34]. Соціальна безпека включає роботу над розвитком навичок співпраці, розв'язання конфліктів ненасильницькими методами, формування толерантності й

емпатії. Учитель виступає посередником у комунікації учнів, формує культуру діалогу та допомагає дітям здобувати досвід безпечної взаємодії.

Роль учителя початкових класів охоплює й формування в учнів умінь оцінювати ризики та критично мислити. Діти цього віку ще не мають достатнього життєвого досвіду, щоб самостійно ідентифікувати небезпечні ситуації, тому педагог має навчати їх аналізувати обставини, передбачати можливі наслідки й обирати адекватні стратегії поведінки. Це здійснюється через аналіз прикладів, ситуаційні задачі, обговорення проблемних сюжетів, ігрові й тренінгові методи. Важливо, щоб учитель не залякував дітей небезпеками, а формував усвідомленість – розуміння, що правила існують для збереження життя та здоров'я. Як підкреслює І. Ковальчук, «навички безпечної поведінки мають формуватися в атмосфері довіри й партнерства, а не страху» [26, с. 22], що забезпечує розвиток відповідальності, а не унікальної поведінки.

Учитель також відіграє важливу роль у формуванні культури здорового способу життя, що є основою безпечної поведінки. Учитель також відіграє важливу роль у формуванні культури здорового способу життя, що є основою безпечної поведінки. У молодшому шкільному віці саме педагог допомагає учням усвідомити взаємозв'язок між здоров'ям, самопочуттям і повсякденними звичками, поступово формуючи у них відповідальне ставлення до власного організму. Учитель навчає дітей дотримуватися режиму дня, правил особистої гігієни, правильної організації робочого місця, раціонального харчування, безпечної поведінки під час рухової активності та перебування на вулиці. Н. Бібік підкреслює, що «здоров'яформувальна компетентність школярів закладається не стихійно, а через системну педагогічну підтримку та щоденні навчально-виховні впливи» [61, с. 44], що підкреслює відповідальність учителя у цьому процесі. Педагог має інтегрувати здоров'язбережувальний зміст у різні види діяльності: навчальні заняття, фізкультхвилинки, ігрові вправи, тренінги, проєкти, позакласні заходи. Важливим є й формування у дітей навичок самоспостереження та

самооцінки фізичного стану – вміння розпізнавати втому, напруження, потребу у відпочинку, що допомагає запобігати перевантаженню й небезпечним ситуаціям. Учитель також сприяє розвитку мотивації до рухової активності та позитивного ставлення до спорту, що є важливим чинником профілактики гіподинамії та підвищення загальної витривалості. Усе це формує у молодших школярів комплексну культуру здоров'я – поєднання знань, звичок, ціннісних орієнтацій та практичних умінь, що створюють підґрунтя для безпечної поведінки в будь-яких життєвих обставинах.

Він навчає дітей правилам гігієни, режиму дня, значення рухової активності, правильного харчування, безпечної поведінки на перервах, у спортзалі, під час прогулянок. Н. Бібік підкреслює: «здоров'яформувальна компетентність закладається саме в початковій школі через щоденні педагогічні впливи» [6, с. 44]. Саме педагог забезпечує умови для реалізації здоров'язберезувальних технологій, розвиває мотивацію дітей до здорового способу життя й допомагає формувати відповідні звички.

У сучасних умовах важливою складовою діяльності вчителя є робота з цифровими ресурсами. Формування навичок безпечної поведінки в інтернеті, вміння розпізнавати онлайн-ризик, уникати небезпечних контактів, відповідально користуватися гаджетами – це необхідні компетентності сучасного школяра. Н. Морзе зазначає, що «цифрова грамотність учня неможлива без навчання основам інформаційної безпеки та відповідальної поведінки онлайн» [36, с. 21]. Учитель має інтегрувати цифрову безпеку у навчальні предмети, використовувати навчальні відео, симуляції, освітні платформи, моделювати небезпечні ситуації у безпечному віртуальному середовищі. Це дозволяє дітям на практиці відпрацьовувати моделі поведінки, які будуть необхідними в реальному житті.

Не менш важливою є взаємодія вчителя з батьками, адже формування безпечної поведінки неможливе без узгоджених дій сім'ї та школи. Не менш важливою є взаємодія вчителя з батьками, адже формування безпечної поведінки неможливе без узгоджених дій сім'ї та школи. Саме сімейне

середовище є першим простором соціалізації дитини, у якому закладаються первинні уявлення про безпеку, відповідальність та правила поведінки, тому вчитель має налагоджувати тісну комунікацію з батьками, щоб забезпечити єдність вимог і послідовність виховних впливів.

Педагог інформує родини про особливості вікового розвитку дітей, про ризики, що можуть виникати в їхньому повсякденному житті, про важливість формування навичок самоконтролю, обережності та емоційної стійкості. Важливо також ознайомлювати батьків із методами та прийомами, які використовуються в школі: вправами на релаксацію, правилами безпеки в інтернеті, алгоритмами дій у небезпечних ситуаціях, технікою ненасильницької комунікації. Як зазначають українські дослідники, «ефективність виховання значно зростає, коли школа й родина діють узгоджено, підтримуючи однакові вимоги та спільні цінності» [1, с. 27].

Учитель може організовувати батьківські збори, тренінги, консультації, тематичні зустрічі, поширювати інформаційні матеріали, що сприяють підвищенню педагогічної культури батьків. Крім того, важливо формувати партнерські стосунки, у яких батьки відчують себе співучасниками освітнього процесу, а не його сторонніми спостерігачами. Підтримка батьків, їхня увага до потреб дитини, готовність виконувати рекомендації вчителя та створювати безпечне середовище вдома значно підсилюють педагогічні зусилля школи. Таким чином, співпраця вчителя й родини є фундаментальною умовою формування стійких навичок безпечної поведінки, які стають частиною повсякденного життя молодшого школяра.

Учитель інформує батьків про особливості розвитку дитини, консультує щодо правил безпеки, пояснює, як підтримувати розвиток навичок саморегуляції, гігієни, цифрової безпеки вдома. Співпраця з батьками дозволяє створити єдине виховне середовище, у якому правила безпеки не суперечать одне одному, а підкріплюються як у школі, так і в сім'ї.

Таким чином, роль учителя початкових класів у формуванні навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів є комплексною й

багатовимірною. Учитель не лише навчає правилам безпеки, але й створює умови для практичного їх застосування, формує емоційну та соціальну компетентність, підтримує фізичний та психічний розвиток, забезпечує безпечне освітнє середовище, інтегрує цифрові ресурси й взаємодіє з батьками. Саме педагог є ключовою фігурою у становленні відповідальної, свідомої, психологічно стійкої та здатної діяти безпечно особистості, що відповідає вимогам Нової української школи та сучасного суспільства.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було розкрито особливості формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів на основі аналізу стану їх сформованості, визначення ефективних здоров'язбережувальних технологій та окреслення провідної ролі учителя початкових класів у цьому процесі. Проведене констатувальне дослідження дало змогу з'ясувати, що рівень сформованості навичок безпечної поведінки в учнів початкової школи є нерівномірним і залежить від поєднання різних чинників – індивідуальних особливостей дітей, якості педагогічного супроводу, умов сімейного виховання та організації освітнього середовища. Частина молодших школярів має недостатній рівень умінь розпізнавати небезпечні ситуації, контролювати власні емоції та застосовувати відповідальні поведінкові стратегії, що підтверджує необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу.

Аналіз здоров'язбережувальних технологій довів, що найбільш ефективними засобами формування навичок безпечної життєдіяльності є інтегровані методи навчання, практичні вправи, моделювання життєвих ситуацій, ігрові методики, тренінги, розвиток емоційної компетентності, організація рухової активності та створення безпечного освітнього середовища. Застосування цих технологій забезпечує комплексний підхід до

розвитку як фізичної, так і психічної та соціальної складових безпеки. Використання цифрових ресурсів, візуальних симуляцій, інтерактивних платформ та інтернет-безпеки підвищує ефективність формування відповідальних поведінкових стратегій і відповідає вимогам сучасного інформаційного суспільства.

Особлива увага в розділі була приділена ролі учителя, оскільки саме він є ключовою фігурою у формуванні безпечної поведінки молодших школярів. Учитель виступає інформатором, наставником, вихователем, фасилітатором, організатором діяльності та модератором дитячої взаємодії, створюючи умови для розвитку усвідомлених моделей безпечної поведінки. Педагог забезпечує підтримку емоційної стабільності дітей, формує культуру здорового способу життя, координує навчальну й позанавчальну діяльність, а також налагоджує партнерську взаємодію з батьками, що є важливою передумовою сталості й результативності виховного впливу.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів є багатокомпонентним процесом, який потребує системного підходу, використання здоров'язберезувальних технологій, створення сприятливого освітнього середовища та активної взаємодії всіх учасників освітнього процесу. Саме комплексне поєднання цих чинників забезпечує становлення відповідальної, свідомої, емоційно стійкої та здатної до безпечної поведінки особистості молодшого школяра.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження виконано комплексну роботу, спрямовану на з'ясування теоретичних засад, особливостей, реального стану сформованості та педагогічних механізмів розвитку навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів. Узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити низку суттєвих висновків.

Відповідно до першого завдання було з'ясовано, що поняття «безпечна життєдіяльність» у сучасній психолого-педагогічній науці розглядається як багатокomпонентна інтегративна характеристика особистості, яка поєднує знання про небезпечні ситуації, уміння їх розпізнавати, навички адекватного реагування, здатність до емоційної саморегуляції та мотиви відповідального ставлення до власного життя і здоров'я. Аналіз використаних у роботі наукових підходів (Л. Карамушки, Т. Загіки, В. Мороза, О. Васильєва, С. Гончаренка, І. Корнієнко та ін.) дозволив стверджувати, що безпечна життєдіяльність виходить далеко за межі простого засвоєння правил і включає когнітивний, емоційно-ціннісний, поведінковий, регулятивний та соціальний компоненти, формування яких відбувається у тісній взаємодії з освітнім середовищем.

У змісті роботи показано, що для молодших школярів безпечна життєдіяльність має особливе значення, оскільки саме в цьому віці відбувається становлення здатності прогнозувати наслідки своїх дій, регулювати поведінкові імпульси, усвідомлювати цінність життя й здоров'я, довіряти дорослим та наслідувати їхні моделі поведінки. Підкреслено, що для молодшого школяра безпека виступає не лише зовнішньою вимогою, а й внутрішньою потребою, яка формується у процесі взаємодії з педагогом, однолітками та здоров'язберезувальним освітнім середовищем.

Таким чином, у межах першого завдання обґрунтовано, що поняття «безпечна життєдіяльність» є ключовим для розвитку особистості молодшого школяра, оскільки забезпечує формування відповідальної поведінки, готовності до самозбереження, уміння адекватно реагувати на небезпеки та

приймати усвідомлені рішення у різних життєвих ситуаціях. Саме тому безпечна життєдіяльність визначена в роботі як необхідний складник освітнього процесу та важливий результат компетентнісного навчання в умовах Нової української школи.

Відповідно до другого завдання було проаналізовано вікові та психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку, які визначають специфіку та можливості формування навичок безпечної поведінки. Опрацьований матеріал засвідчує, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом, коли активно формується довільність поведінки, емоційна сфера, моральні уявлення, здатність до соціальної взаємодії, а також початкові навички саморегуляції, що безпосередньо впливає на спроможність дитини діяти безпечно.

Аналіз психолого-педагогічних характеристик молодших школярів дозволив установити, що діти цього віку мислять переважно конкретно та образно, мають нестійку увагу, підвищену емоційність, імпульсивність і високу навіюваність, що часто ускладнює їхню здатність розпізнавати небезпеки та приймати виважені рішення у ризикованих ситуаціях. Водночас вони вирізняються високою допитливістю, мотивацією до навчання, готовністю до наслідування дорослих, що створює сприятливі умови для цілеспрямованого формування безпечних поведінкових стратегій. Саме ці риси виокремлено у роботі як базові для побудови педагогічного впливу.

Зміст роботи підкреслює, що емоційний розвиток молодшого школяра суттєво впливає на його здатність дотримуватися правил безпеки: нестійкість емоцій, тривожність, страхи або імпульсивні реакції можуть спричиняти небезпечні дії, тоді як сформована емоційна стійкість і навички саморегуляції дозволяють дитині краще діяти у складних ситуаціях. Важливого значення набуває й соціальний розвиток: уміння взаємодіяти, співпрацювати, дотримуватися групових норм, повідомляти про небезпеку та діяти у команді – усе це визначено як ключові умови формування культури безпечної поведінки.

У роботі доведено, що формування навичок безпечної поведінки у молодших школярів повинно відбуватися з урахуванням зазначених психічних і вікових характеристик, а також потребує використання інтерактивних методів, ігрової діяльності, моделювання ситуацій, вправ на розвиток уваги, самоконтролю та емоційної регуляції. Педагогічна підтримка, доброзичливий психологічний клімат і зразок поведінки вчителя є визначальними чинниками, які сприяють засвоєнню дітьми норм безпеки та формуванню таких дій, що згодом стають автоматизованими.

Вікові та психологічні особливості молодших школярів є визначальним підґрунтям для організації ефективного процесу формування навичок безпечної поведінки. Успішність цього процесу залежить від того, наскільки педагог враховує рівень когнітивного розвитку дітей, їхню емоційну чутливість, потребу в підтримці, схильність до наслідування та ігрової діяльності. Тому формування безпечної поведінки має ґрунтуватися на адаптованих методах навчання, доброзичливому освітньому середовищі та системній педагогічній взаємодії, що забезпечує цілісний розвиток особистості молодшого школяра.

Відповідно до третього завдання було проведено дослідження стану сформованості навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів. Аналіз отриманих даних засвідчив, що рівень засвоєння дітьми правил безпечної поведінки є нерівномірним та недостатньо цілісним, а сформованість навичок у більшості учнів носить переважно фрагментарний характер. Хоча значна частина школярів продемонструвала базові знання про окремі види небезпек, їхнє застосування у практичних або змодельованих ситуаціях виявилось утрудненим, що свідчить про переважання декларативного рівня сформованості над практично-діяльнісним.

Дослідження показало, що молодші школярі здебільшого можуть назвати правила безпеки вдома, у школі, на вулиці, однак не завжди здатні правильно оцінити ситуацію, визначити ступінь ризику чи вибрати безпечний варіант поведінки. Виявлено типові труднощі: обмежена здатність

прогнозувати наслідки своїх дій, недостатня уважність, імпульсивність, поверхове сприймання небезпечних ситуацій. Ці результати узгоджуються з віковими особливостями дітей, описаними в теоретичній частині роботи.

Загалом, результати констатувального дослідження чітко показали, що рівень сформованості навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів потребує цілеспрямованої системної педагогічної роботи. Переважання середнього та низького рівнів сформованості, наявність труднощів у застосуванні правил на практиці, обмеженість емоційно-вольових ресурсів, недостатня сформованість навичок взаємодії та самоконтролю свідчать про те, що традиційні форми роботи не забезпечують повноцінного формування компетентностей безпечної поведінки.

Відповідно до четвертого завдання було визначено ключові особливості формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів у здоров'язбережувальному освітньому середовищі, що розглянуті у змісті третього розділу роботи. Аналіз теоретичних положень і результатів педагогічних напрацювань дав змогу встановити, що ефективний розвиток навичок безпеки можливий лише у такому середовищі, яке є психологічно комфортним, фізично безпечним, педагогічно підтримувальним, а також зорієнтованим на збереження й зміцнення здоров'я дитини.

Передусім у роботі підкреслено, що здоров'язбережувальне середовище початкової школи передбачає цілісну систему умов і впливів, серед яких головними є організація безпечного простору, доброзичливий емоційний клімат, своєчасне попередження ризиків та педагогічна підтримка. У таких умовах дитина має змогу не лише ознайомлюватися з правилами безпеки, а й практично відпрацьовувати їх через ігрову, дослідницьку, тренінгову або проєктну діяльність.

Зміст роботи показує, що важливою особливістю формування навичок безпечної життєдіяльності є застосування здоров'язбережувальних технологій, які забезпечують поєднання знань, практичних умінь, емоційної регуляції та соціальної взаємодії. До таких технологій належать:

моделювання ризикових ситуацій, інтерактивні ігри, гейміфікація, тренінги, проєктна діяльність, використання ІКТ для розвитку цифрової безпеки, валеологічні вправи та рухлива діяльність. Кожна з них не лише підсилює мотивацію дітей, а й сприяє формуванню стійких поведінкових навичок, які закріплюються завдяки практичному досвіду.

Наголошено, що важливою умовою формування навичок безпеки є створення емоційно-захищеного середовища, у якому дитина відчуває підтримку з боку вчителя, має можливість проявляти ініціативу, ставити запитання, обговорювати власні страхи та переживання. Саме психологічна захищеність дозволяє молодшим школярам впевнено реагувати на небезпечні ситуації, звертатися по допомогу, співпрацювати з дорослими та однолітками.

Окремо визначено важливість партнерської взаємодії «учитель – учень – батьки», яка забезпечує єдність вимог та узгодженість правил безпечної поведінки в школі й удома. Таке партнерство сприяє формуванню у дітей послідовних моделей поведінки та підсилює ефективність навчання.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що формування навичок безпечної життєдіяльності молодших школярів у здоров'язбережувальному освітньому середовищі має низку особливостей: воно є цілісним, системним, діяльнісно орієнтованим, опирається на природні для дитини форми роботи та поєднує різні компоненти розвитку – когнітивний, емоційний, фізичний і соціальний. Саме в таких умовах дитина здатна засвоїти не лише правила, а й побудувати власну безпечну поведінку як життєву компетентність, що є головною метою сучасної початкової освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. О. Психологічні особливості розвитку довільної уваги молодших школярів у контексті безпечної поведінки // Психологія і суспільство. 2020. № 4. С. 25-29.
2. Бережна Т. Сформованість здоров'язбережувального середовища закладів загальної середньої освіти України. Pedagogy and Modern Teaching Methods. 2023. №2. С.21-29.
URL: <https://reicst.com.ua/pmtp/article/view/2023-2-03-01>
3. Бех І. Д. Виховання особистості: особистісно орієнтований підхід: монографія. К.: Либідь, 2018. 280 с.
4. Беленький П. Ю., Смирнов С. Д. Безпека життєдіяльності: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 368 с.
5. Бигар Г. Проблема формування здоров'язбережувального середовища початкової школи: основні чинники та програмно-цільове забезпечення. Педагогічна наука і освіта. 2024. № 78. С. 37-45.
URL: https://www.aphn-journal.in.ua/archive/78_2024/part_1/39.pdf
6. Бібік Н. М. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja. К. : Літера ЛТД, 2018. 160 с.
7. Васильєв К. О. Формування практичних умінь реагування в небезпечних ситуаціях у дітей молодшого шкільного віку // Проблеми підготовки сучасного вчителя. 2013. Вип. 7. С. 134-140.
8. Васильєва Н. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку: сучасний науковий погляд. Психологія і суспільство. 2021. № 2. С. 67-75.
URL: <https://pis.udpu.edu.ua>
9. Волинець Ю. О. Основи здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи: навч. посіб. Тернопіль: Астон, 2020. 156 с.
10. Волошина Л. І. Психолого-педагогічні основи формування культури безпеки життєдіяльності школярів. Педагогічні науки. 2019. № 84. С. 25-32.

11. Гончаренко С. У. Педагогічні основи формування культури безпеки учнів у навчальному середовищі: монографія. К.: Педагогічна думка, 2011. 220с.
12. Гончаренко С. У. Психологія розвитку дитини в умовах освітнього середовища Нової української школи. Освітологічний дискурс. 2022. №1-2. С.89-97.
13. Гуревич Р. Л. Основи безпечної життєдіяльності: навч. посіб. Київ: Каравела, 2012. 248 с.
14. Гуревич Р. С., Козяр М. М. Здоров'язбережувальне освітнє середовище як чинник підготовки особистості до діяльності в екстремальних умовах // Особистість в екстремальних умовах: матер. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 17 травня 2019 р.). Львів: ФОП Корпан Б. І., 2019. С. 37-40.
15. Денисенко Н. М. Формування здатності молодших школярів до прогнозування небезпек у процесі навчання // Початкова школа. 2020. № 7. С. 112-118.
16. Державний стандарт початкової освіти: затв. постановою Кабінету Міністрів України від 21.02.2018 № 87. Київ, 2018. 37 с.
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF>
17. Загіка Т. В. Формування культури безпечної поведінки молодших школярів у закладі освіти. Педагогічний альманах. 2021. № 48. С. 73–79.
18. Загіка Т. М. Формування навичок безпечної життєдіяльності учнів початкової школи: навч.-метод. посібник. Одеса: ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2014. 128 с.
19. Ільяшенко Т. І. Основи безпечної життєдіяльності: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 224 с.
20. Канішевська Л. В. Соціально безпечне освітнє середовище загальноосвітнього закладу: монографія. К.: Педагогічна думка, 2013. 256с.

21. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 32 с.
22. Карамушка Л. М. Психологічна безпека освітнього середовища: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2019. 312 с.
23. Карамушка Л. М. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія. К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2016. 240 с.
24. Коваль Л. В. Вікова психологія: сучасні тенденції розвитку емоційної та пізнавальної сфер молодших школярів. Молодий вчений. 2020. № 9. С. 302-306.
25. Коваль О. В. Емоційна стабільність як чинник безпечної поведінки дитини в освітньому середовищі // Психологічні науки: реалії та перспективи. 2023. № 2. С. 50-56.
26. Ковальчук І. М., Бойченко Т. Є. Освітні технології формування життєвих навичок: навч.-метод. посібник. К.: Генеза, 2015. 144 с.
27. Концепція "Нова українська школа". Київ : МОН України, 2016. 40 с.
28. Корнієнко І. В. Психологічні засади формування безпечної поведінки дітей молодшого шкільного віку. Психологія і суспільство. 2020. № 3. С. 104-112.
29. Корнієнко І. Л. Формування навичок безпечної поведінки молодших школярів у навчально-виховному процесі: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2020. 192 с.
30. Корнієнко І. Психологічні засади формування безпечної поведінки дітей молодшого шкільного віку. Психологія і суспільство. 2020. № 3. С. 104-112.
31. Кот А. О. Організація здоров'язбережувального середовища у закладі загальної середньої освіти. Молодь і ринок. 2022. № 7–8. С. 97-102.

32. Кравченко О. М. Безпечна поведінка молодших школярів: методичні рекомендації. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2021. 54 с.
33. Лазарєв М. О. Безпека життєдіяльності: навч. посіб. Київ: Каравела, 2020. 320 с.
34. Лозинська Ю. Здоров'язбережувальні технології в освітньому просторі початкової школи. Інноваційна педагогіка. 2023. № 63. С. 40-48.
URL: https://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/63/part_1/40.pdf
35. Методичні рекомендації щодо формування безпечної поведінки дітей у соціальних мережах. Харків: ХНУВС, 2021. 60 с.
URL: <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/12686>
36. Морзе Н. В., Барна О. В. Цифрова компетентність сучасного вчителя Нової української школи: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2020. 248 с.
37. Мороз В. В. Культура безпечної життєдіяльності як педагогічна проблема // Педагогіка і психологія. 2022. № 3. С. 56-62.
38. Мороз В. В. Підготовка молодших школярів до безпечної поведінки в довкіллі. Начальная школа. 2020. № 10. С. 15-19.
39. Мороз В. В. Структурні компоненти безпечної життєдіяльності особистості // Теорія і практика сучасної освіти. 2019. № 1. С. 88-93.
40. Муха О. В. Психологічна безпека освітнього середовища як чинник профілактики тривожності в учнів // Практична психологія та соціальна робота. 2019. № 5. С. 60-64.
41. Наказ МОН України «Про затвердження Типової освітньої програми для 1–4 класів закладів загальної середньої освіти». Київ, 2018. 168 с.
42. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої освіти. Київ: МОН України, 2016. 40 с.
URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nush-konczepczyia.pdf>

43. Носенко Е., Чернобровкіна М. Психологічна характеристика молодшого школяра: розвиток уваги, пам'яті, мислення. Психологічний журнал. 2021. № 4. С. 51-59.

44. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошуки: збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський: Видавець Зволейко Д. Г., 2017. 466 с.
45. Оржеховська В. М. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді : монографія. К., 2002. 376 с.
46. Оржеховська В. М., Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навч.-метод. посібник. Суми, 2010. 188 с.
47. Основи здоров'я: навчальна програма для учнів 1–4 класів. Київ: МОН України, 2020. 36 с. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi>
48. Пехота О. М., Кіктіна Н. В. Сучасний урок у початковій школі: компетентнісний підхід. Одеса: Пальміра, 2021. 192 с.
49. Пометун О. І. Педагогічні технології розвитку компетентностей учнів: навч.-метод. посібник. К.: Освіта, 2016. 256 с.
50. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державного стандарту початкової освіти». Київ, 2018. 37 с.
51. Рибалко Л. В. Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів: навч.-метод. посіб. Харків: Ранок, 2020. 112 с.
52. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи. Київ: Абрис, 2019. 368 с.
53. Сотник І. М. Психолого-педагогічні умови формування навичок безпечної поведінки учнів початкової школи. Педагогіка формування творчої особистості. 2022. № 80. С. 142-150.
54. Сохань Л. В. Емоційна стійкість і безпека особистості: психологічні засади: монографія. К. : Либідь, 2018. 180 с.
55. Стельмах С. М. Технології безпечної життєдіяльності молодших школярів у процесі навчання. Педагогічні науки. 2021. № 95. С. 88–95.
56. Сухомлинська О. В. Концепція Нової української школи та безпечне освітнє середовище: виклики і перспективи // Педагогіка і психологія. 2020. № 3. С. 5-12.

57. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти (1–4 класи). Київ: МОН України, 2018. 168 с.
URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi>
58. Тюман (Цюман) Т. П., Нагула О. Л. Формування навичок безпечної поведінки дітей. Частина 2. Я вмію себе захистити: метод. посібник / за заг. ред. Т. П. Цюман. К.: ФОП Буря О. Д., 2017. 44 с.
59. Тюман (Цюман) Т. П., Нагула О. Л. Формування навичок безпечної поведінки дітей. Частина 1. Вчимо дитину захищатися: метод. посібник / за заг. ред. Т. П. Цюман. К.: ФОП Буря О. Д., 2017. 52 с.
60. Штепа О. М. Психологічна безпека дитини в освітньому середовищі: теорія і практика: монографія. К.: Педагогічна думка, 2024. 200с.
61. Штепа О. С. Здоров'язбережувальне середовище в закладах освіти: теорія та практика. Київ: Основа, 2022. 128 с.
62. Ярьсько О. В. Психологічні засади формування безпечної поведінки дітей молодшого шкільного віку // Науковий вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. № 63. С. 90-96.
63. Яценко Т. С. Формування безпечної поведінки в молодших школярів засобами інтерактивного навчання. Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи. 2020. № 5. С. 55-62.

ДОДАТКИ

Додаток А

ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ

**щодо оцінювання навичок безпечної життєдіяльності молодших
школярів**

Мета: визначити рівень самоконтролю, уважності, чутливості до небезпек та імпульсивності учнів молодшого шкільного віку.

Інструкція: оберіть варіант відповіді, який найбільш точно характеризує поведінку дитини.

Шкала оцінювання:

1 – ніколи / майже ніколи

2 – рідко

3 – часто

4 – завжди / майже завжди

Інформація про учня

Прізвище, ім'я: _____

Клас: _____

Дата заповнення: _____

1. Рівень самоконтролю

№	Питання	1	2	3	4
1	Контролює свою поведінку у складних ситуаціях	☐	☐	☐	☐
2	Доводить розпочату діяльність до кінця	☐	☐	☐	☐
3	Дотримується правил класу та школи	☐	☐	☐	☐
4	Передбачає	☐	☐	☐	☐

	наслідки власних дій				
--	-------------------------	--	--	--	--

2. Рівень уважності

№	Питання	1	2	3	4
5	Уважний під час виконання завдань, що стосуються безпеки	☐	☐	☐	☐
6	Зосереджується на інструкціях та виконує їх точно	☐	☐	☐	☐
7	Помічає небезпечні зміни в оточенні	☐	☐	☐	☐
8	Підтримує увагу протягом навчальної діяльності	☐	☐	☐	☐

3. Чутливість до небезпек

№	Питання	1	2	3	4
9	Розпізнає потенційно небезпечні предмети чи ситуації	☐	☐	☐	☐
10	Повідомляє дорослого про помічену небезпеку	☐	☐	☐	☐
11	Уникає ризикованих ситуацій	☐	☐	☐	☐

	без додаткових нагадувань				
12	Знає правила безпечної поведінки в школі та поза нею	☐	☐	☐	☐

4. Рівень імпульсивності

№	Питання	1	2	3	4
13	Діє поспішно, не замислююч ись над наслідками	☐	☐	☐	☐
14	Втручаєтьс я у діяльність інших без дозволу	☐	☐	☐	☐
15	Стримує емоційні реакції у складних ситуаціях	☐	☐	☐	☐
16	Імпульсивн ість призводить до небезпечни х ситуацій	☐	☐	☐	☐

Підсумкове оцінювання

Загальний рівень сформованості навичок безпечної життєдіяльності:

☐ Низький ☐ Середній ☐ Достатній ☐ Високий

Коментарі вчителя:

Здоров'язбережувальні технології формування навичок безпечної життєдіяльності учнів початкових класів: конкретні приклади

1. Технологія «Безпечний простір» (Safe Space)

Сутність: організація середовища, де дитина навчається орієнтуватися в ризиках.

Конкретні приклади:

- інтерактивні «станції безпеки» у класі (вогонь, вода, електрика, побутові предмети – з правилами);
- маркування небезпечних зон у школі (кутові меблі, сходи, роздягальні);
- «Острівцець безпеки» – куточок з пам'ятками, картками дій у небезпечних ситуаціях.

Сформовані навички: розпізнавання небезпеки, орієнтування в просторі, попереджувальна поведінка.

2. Технологія тренінгових вправ і моделювання ситуацій (ситуаційно-рольові моделі)

Сутність: діти програють небезпечні ситуації та вчаться реагувати.

Приклади вправ:

- рольова гра «Я один вдома: що робити?»
- ситуація «Незнайомець кличе на вулиці»
- «Пожежа у квартирі – як діяти покроково?»
- «Знайди небезпечний предмет у кімнаті»
- «Безпечний маршрут до школи» – моделювання карти місцевості.

Сформовані навички: алгоритмізація дій, вміння приймати рішення, психологічна готовність до ризикових ситуацій.

3. Технології рухової активності та валеологічні хвилинки (кінезіологія + безпека)

Приклади:

- вправи «Стоп–рух» (зміна виду активності за сигналом учителя);

- вправи на саморегуляцію: «Дихання квадратом», «Сонячний промінчик», «Повільна хвиля»;
- «Безпечна розминка» перед руханками – вчитель наголошує на правилах виконання;
- рухливі ігри з елементами безпеки («Світлофор», «Не потрап у небезпеку», «Обережно, перешкода!»).

Сформовані навички: контроль рухів, профілактика травматизму, самоконтроль.

4. Інформаційно-комунікаційні технології «Цифрова безпека дітей»

Сутність: формування цифрової грамотності й безпечної поведінки в інтернеті.

Приклади:

- інтерактивні онлайн-тренажери (наприклад, «STOP – небезпека в інтернеті!»);
- мультфільми НУШ «Безпека в мережі» з подальшим обговоренням;
- створення учнями правил «Цифрового етикету»;
- гра «Безпечний чи небезпечний сайт?» (вчитель демонструє сторінки, діти визначають).

Сформовані навички: захист персональних даних, критичне мислення, уникнення кіберризиків.

5. Технологія проєктного навчання «Ми – агенти безпеки»

Сутність: учні створюють власні проєкти, спрямовані на безпечну поведінку.

Приклади шкільних проєктів:

- «Безпечний шлях до школи» (карта маршруту + фото небезпечних місць);
- «Аптечка першої допомоги для дітей»;
- «Екобезпека нашого класу» (гігієна, провітрювання, сортування сміття);
- «Мій безпечний дім» (колаж правил).

Сформовані навички: відповідальність, самостійність, уміння застосовувати знання в реальних умовах.

6. Технології навчання через гру (гейміфікація)

Приклади ігор з безпеки:

- «Пазл безпеки» – складання карток із зображеннями правил поведінки;
- «Полювання на небезпеку» – діти шукають у класі спеціально розставлені «ризики»;
- настільні ігри «101 ситуація», «Поведінка у надзвичайних ситуаціях»;
- створення QR-квесту «Знайди шлях безпеки».

Сформовані навички: швидке розпізнавання небезпек, самостійне прийняття рішень.

7. Технологія партнерської взаємодії (учень–учитель–батьки)

Приклади:

- батьківські лекторії «Безпечний дім для дитини»;
- спільні челенджі «Тиждень безпечної поведінки»;
- участь батьків у «Безпечних майстернях» (вогонь, вода, електрика);
- карта сімейних правил безпеки.

Сформовані навички: цілісна система поведінкових моделей удома і в школі.

8. Технологія навчання першої домедичної допомоги (практичні тренажери)

Приклади:

- навчання виклику екстрених служб (гра «Набери 103»);
- використання манекенів для базових навичок;
- тренінги: зупинка носової кровотечі, обробка подряпини, правильний рюкзак;
- «Аптечка школяра»: збір, опис, правила використання.

Сформовані навички: практична готовність до надання самодопомоги.

9. Санітарно-гігієнічні технології (особиста та соціальна безпека)

Приклади:

- щоденні ритуали: «Миймо ручки правильно», «Антисептик – коли і навіщо?»;
- технологія «чистих зон» у класі (зберігання речей, гігієна парт);

- інтерактив «Мікроби та супергерої імунітету»;
- навчання правильній поставі, організації робочого місця.

Сформовані навички: здоровий спосіб життя, профілактика інфекцій, турбота про здоров'я.

10. Емоційно-безпечні технології (психологічна безпека)

Приклади:

- «Коло довіри» та щоденні емоційні чек-іни;
- вправа «Світлофор емоцій» – дитина вчиться регулювати стан;
- казкотерапія з темами небезпек і безпечної поведінки;
- створення «Куточка спокою» у класі.

Сформовані навички: стресостійкість, саморегуляція, уміння просити допомогу.

Година спілкування для учнів 2-3 класів

Тема: Обираємо здоровий спосіб життя

Мета: виховувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров'я та стимулювати бажання дбати про нього; сприяти усвідомленню учнями необхідності ведення здорового способу життя; нагадати корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров'я; прищеплювати інтерес до занять фізичною культурою і спортом.

Обладнання: роздаткові матеріали-ілюстрації із зображенням людей, які дотримуються здорового способу життя, фломастери, олівці, картки «ТАК» (з написом зеленого кольору), карки «НІ» (з написом червоного кольору), стікери.

Хід уроку

I. Організація учнів до уроку.

Усі сідайте тихо, діти!

Домовляймося – не шуміти,

Працювати час настав.

Тож і ми марно часу не гаємо,

Про здоров'я урок починаємо!

II. Мотивація навчальної діяльності.

1. Бесіда.

- Складіть із літер Д З О Р В' О Я слово. (Здоров'я).

- Що таке здоров'я?

- Чи можете ви сказати про себе: «Я здоровий»?

- Продовжимо бесіду вправою «Мікрофон». Свої відповіді починайте зі слів: «Я здоровий, тому що ...».

2. Декламування віршів дітьми.

Хто здоровий, – той сміється,

Все йому в житті вдається.

Він долає всі вершини,

Це ж чудово для людини!

Хто здоровий, той не плаче,

Жде його в житті удача.

Він уміє працювати,

Вчитись і відпочивати.

Хто здоровий – не сумує,

Над загадками мудрує,

Він сміливо в світ іде

Й за собою всіх веде!

Бо здоров'я – це прекрасно,

Здорово, чудово, ясно!
 І доступні для людини
 Всі дороги і стежини!
 Зрозуміло, всім відомо,
 Як приємно бути здоровим,
 Тільки треба знати,
 Як здоровим стати.

- Що треба робити, щоб бути здоровим?
- Чому необхідно берегти здоров'я?

III. Повідомлення теми уроку і завдань уроку.

- Сьогодні ми розглянемо здоров'я як стан людини, коли в неї відсутнє будь-яке нездужання, коли вона має гарний настрій, задоволена своїм життям.

- Поговоримо також про те, як потрібно зміцнювати здоров'я та оберігати його.

IV. Первинне сприйняття й усвідомлення нового матеріалу

- Що допоможе вам зростати здоровими?

1. Конкурс «Хто більше?»

- На першій парті кожного ряду лежить чистий аркуш паперу. Ви по черзі пишете на ньому слова, що стосуються здоров'я. Наприклад: режим, загартовування, зарядка, спорт.

- Передавайте аркуш на наступну парту після того як учні, що сидять за однією партою, запишуть кожен по слову. Перемагає ряд, який закінчить завдання найшвидше і запише найбільшу кількість слів, що відповідатимуть темі.

Учні виконують завдання.

- Давайте прочитаємо слова, які ви записали на аркуші, і визначимо ряд-переможець. Із цих слів, що стосуються здоров'я, складемо «асоціативний куш».

2. Слово вчителя.

- Народна мудрість каже: «Без здоров'я немає щастя. І найбільше в світі багатство – це здоров'я».

- Як ви розумієте цю мудрість? (Відповіді дітей).

- Правда, здоров'я – всьому голова. Коли людина здорова, то вона дужа, весела, красива, сильна, витривала, смілива, тому що вона себе прекрасно почуває і може наполегливо працювати, навчатись, може робити те, що їй до душі, займатись улюбленою справою. А коли щось болить, то сили немає, радості також, бо всі думки про одне – позбутись болю. Отже, бажаю всім доброго здоров'я! Будете здорові – будете щасливі й радісні.

- А як же берегти своє здоров'я? (Думки дітей).

- Беретти своє здоров'я – це означає вести здоровий і активний спосіб життя: робити зарядку, ходити в походи, займатись посильною фізичною працею, відвідувати спортивні секції, любити і дотримуватись чистоти, тому що чистота – запорука здоров'я. А ще виробляти в собі добрі, корисні звички, позбавлятися та уникати поганих, шкідливих.

- Давайте пригадаємо, які звички корисні, а які – шкідливі? (Діти наводять приклади).

- Треба добре знати і завжди дотримуватись правил поведінки, які ви всі вивчали на уроках з основ здоров'я, щоб уникнути неприємностей і нещасних випадків. Ми любимо життя за те, що можемо насолоджуватися красою природи, радіти зустрічам із друзями, щодня дізнаватися про щось нове у світі, який нас оточує. Ваше життя тільки-но починається, і воно сповнене надіями та планами.

- Що потрібно для того, щоб ці плани здійснилися? Розшифруйте запис, прочитавши кожне зі слів ззаду наперед:

ИТСЕВ ЙИВОРОДЗ БІСОПС ЯТТИЖ (ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ)

- Давайте з'ясуємо, що ж таке здоровий спосіб життя?

Для розкриття поняття «здоровий спосіб життя», вчитель може використати відеоматеріали, наочність, розробити презентацію «Здоровий спосіб життя».

3. *Фізкультхвилинка.*

Щось не хочеться сидіти,

Треба трохи відпочити. (Встати і вийти із-за парт).

Руки вгору, руки вниз,

На сусіда подивись.

Руки вгору, руки в боки

І зроби чотири кроки. (Марширувати на місці).

Вище руки підніміть (Підняти руки, прогнутися).

І спокійно опустіть.

4. *Руханки*

Вправа «Не все так просто».

Мета: мобілізація уваги, мотивація до подолання труднощів, тренування координації рухів.

Правою рукою намалюйте у повітрі хрест. Це дуже просто. Лівою рукою намалюйте коло. Це також у всіх вийшло. А тепер спробуйте зробити це одночасно: правою рукою малювати хрест, а лівою – коло. В кого це вийде, повідомляє переможним вигуком.

Вправа «Комахи».

Мета: підняти настрій, спрямувати енергію в позитивне русло.

Вихідне положення: стати так, щоб можна було вільно розвести руки.

Опустити руки і почати тихенько дзижчати: «З-з-з», подібно до комах.

Імітація руками рух комариних крил. Злегка підняти руки і робити ними колові рухи. Поступово піднімати руки вище та збільшувати радіус обертання, інтенсивність і висоту звуку. Піднімати руки доти, аж поки вони зімкнуться над головою.

Усе повторити у зворотному порядку, опускаючи руки і стишуючи голос.

V. Закріплення та осмислення нового матеріалу.

1. Робота з роздатковим матеріалом.

- Подивіться на малюнки. Що негативно впливає на здоров'я?

2. Ігрова вправа «Так чи Ні».

Збереженню здоров'я сприяють ...

(Діти сигналізують картками «ТАК» чи «НІ»).

1) байдужість; 2) взаєморозуміння у сім'ї; 3) добра праця; 4) активний відпочинок; 5) ранкова зарядка; 6) ледачість; 7) паління; 8) чистота тіла; 9) раціональне харчування; 10) шкідливі звички; 11) невірноваженість; 12) тривалий перегляд телевізору.

3. Вправа «Закінчи речення» (практична робота на картках).

Вчитель. - Об'єднайтеся у групи. Виконайте завдання на картках, на основі ваших знань.

1 група

Закінчи речення.

Для здоров'я корисно багато ... - гуляти на ...; - уживати корисну...; - бути ...; - відмовитися від

2 група

Закінчи речення.

Здоровий спосіб життя – це дотримання ...; - правильне ...; - щоденні заняття ... і ..., - рухливими ...; - активна...; - відсутність шкідливих ...; - у спілкуванні з оточуючими....

Висновок.

Допомагають зміцнити здоров'я ... ігри, наприклад:
Слід уникати ... звичок, які руйнують здоров'я, наприклад:

Щоб зберегти здоров'я, необхідно доглядати за собою, а саме:

4. Психогімнастика.

Вчитель.

- Сідайте вільно, розслабтеся, подумки повторюйте за мною речення.

- Я лежу на теплому березі річки.
- Тихо плескають хвилі.
- Світить сонечко.
- Я спокійний(а).
- Я лежу на спині й дивлюсь на блакитне небо.
- Там пливуть хмаринки.
- Мені легко дихається.
- Я ніби перебуваю у стані невагомості.
- Моє тіло відпочиває у приємних променях сонця.

5. Обговорення ситуацій.

- Які поради ви б дали дітям у таких ситуаціях?

1) Миколка дуже любить дивитися телепередачі. Він витрачає на це чотири години на день.

2) Наталка прийшла на день народження до своєї подруги. Вона так зраділа солодощам, що з'їла їх набагато більше, ніж потребує її організм.

- Що важливого ви порадите своїм одноліткам?

6. Створення колажу.

Знову об'єднайтеся у групи за кольором фігур. Використайте малюнки з журналів, олівці та маркери для створення колажів. Оберіть представника, який презентує роботу вашої групи.

(Презентація колажів).

VI. Підсумки уроку

- Що важливого було на уроці?
- Як ви думаєте, що означає вести здоровий спосіб життя?

- А зараз стікерами покажіть як вам працювалося на уроці.

Наостанок, нехай кожен з вас побажає своєму сусіду по парті здоров'я.

Урок-тренінг

Тема: Щоденне піклування про своє здоров'я. Розпорядок дня. Практична робота. Складання розпорядку дня

Мета: ознайомити учнів із розпорядком дня школяра, пояснити його вплив на здоров'я; навчати учнів організовувати свої працю та відпочинок; виховувати в дітей бажання дотримуватись елементарних санітарно-гігієнічних норм.

Очікувані результати: учні повинні знати тлумачення поняття «розпорядок дня»; учні повинні вміти організовувати свої працю та відпочинок.

Обладнання і матеріали: підручник, робочий зошит, годинник, сюжетні малюнки із зображенням основних етапів розпорядку дня, малюнок чарівника.

Хід уроку-тренінгу

I. Організаційний момент

1.Привітання вчителя . Виконання вправи «Посміхнися»
(Діти стають у коло, і повертаючись один до одного посміхаються сусідові).

2. Вправа «Знайомство»

Діти, хоча ми з вами вже давно знайомі але я хочу запропонувати вам провести таку вправу.

– Як би ви хотіли, щоб вас сьогодні називали? Чому?

II. Актуалізація опорних знань учнів

1. Гра «Закінчи речення».

Мета: перевірити, як діти щоденно піклуються про своє здоров'я.

Запропонувати учням по черзі закінчити речення: «Я зміцнював своє здоров'я протягом тижня так: ...»

Висновок: Щоб бути здоровим, треба щоденно піклуватися про своє здоров'я.

Зворотній зв'язок. Продовжити фразу: «З минулого тренінгу мені найбільше запам'яталось.....»

Літературна хвилинка.

Завдання: прослухати вірш «Сплюха» та пригадати власні приклади недосинання.

Сплюха

В кого настрою немає?

Хто весь час на ходу засинає?

В кого злипаються очі,

Бо дивився кіно до півночі?
 Хто три двійки сьогодні приніс
 І бурмоче сердито під ніс:
 «Ой, не було б тієї мороки,
 Щоб ходити мені на уроки!»?
 Може, хтось цього учня впізнає —
 Сплях у школах багато буває.

Т. Лисенко

Запитання:

Що треба змінити учневі з вірша, щоб залишатися бадьорим протягом усього дня?

Висновок: Потрібно дотримуватися розпорядку дня і вчасно лягати спати.

III. Мотивація навчання та повідомлення теми уроку

1. Гра «Мікрофон»

Розказати про один випадок зі свого життя ,коли ти постраждав через власну неорганізованість .»

Нагадування правил, які навчили допомагають економити час (власний та інших учасників тренінгу)

2. Тестування на відчуття часу

Пропоную дітям за командою вчителя закрити очі рівно на одну хвилину. Коли на їхню думку хвилина мине, вони відкривають очі і мовчки (щоб не заважати іншим) дивляться на положення руки вчителя, якщо рука піднята вгору, пройшло менше хвилини .

Якщо рука в середньому положенні, отже, пройшло рівно 1 хв; якщо рука опущена, минуло більше однієї хвилини .

3. Відгадування загадки

Пропоную учням відгадати загадку, та дати відповіді на запитання.

А що то за штука,
 Що цілий вік стука,
 Не думає, не гадає,
 Хвостиком виляє,
 Все собі мугичить
 Та чужий вік лічить? (Годинник.)

Запитання:

Чи— вмієте ви користуватися годинником?

(Діти по черзі демонструють своє вміння користуватися годинником.)

Як ви розумієте вислів «берегти час»?

4. Літературна хвилинка

Завдання: прослухати початок казки «Дитина і чарівник», продовжити її та поміркувати над тим, як слід організовувати кожен свій день так, щоб встигати робити всі необхідні справи.

Дитина і чарівник

Якось до маленької дитини прийшов чарівник, простягнув їй клубок ниток і сказав: «У цьому клубку є нитка твого життя. Якщо ти будеш швидко його розмотувати, життя твоє піде швидше, якщо повільно — воно ітиме повільніше». Дитина взяла клубок і ...

Правильно, час не можна втрачати даремно, необхідно його так розподіляти, щоб усе встигати. Ваш організм працює, як годинник. Треба вчитися все робити одне за одним, послідовно. Це корисно для вашого здоров'я.

Отже, сьогодні, діти, я вчитиму вас, як правильно розподіляти час, щоб багато встигнути й добре почуватися.

Висновок: Щоденно потрібно дотримуватися розпорядку дня.

5. Очікування

Навчимося складати розпорядок дня.

IV. Первинне сприймання нового матеріалу

1. Оздоровча хвилинка.

Гімнастика для очей

1) Міцно заплющіть очі (рахуйте до 10), потім розплющіть їх на такий самий час. Виконуйте вправу 6—8 разів.

2) Протягом 1—2 хвилин швидко покліпайте очима.

3) Стоячи відведіть праву руку вбік і повільно переміщуйте її справа наліво.

Не повертаючи голови, стежте очима за великим пальцем. Потім переміщуйте руку зліва направо, продовжуючи стежити очима. Повторіть вправу 10—12 разів.

2. Мозковий штурм «Що це за крадії часу»

Робота зпідручником.

а) Бесіда за малюнками.

б) Проблемні запитання:

Що— таке розпорядок дня?

Що— учень повинен встигнути зробити вранці?

Чому ввечері необхідно лягати завжди— в один і той самий час?

Чому потрібно дотримуватися розпорядку— дня?

3. Фізкультхвилинка

Руханка «Австралійський дощ»

(Рекомендації для вчителя: діти стають у коло і уколi ланцюжком повторюють рухи за вчителем.)

В Австралії піднявся вітер. (Вчитель тре долоні.)

Починає крапати дощ. (Клацання пальцями.)

Дощ посилюється. (Почергове плескання долонями.)

Починається справжня злива. (Плескання по стегнах.)

А ось град – справжня буря. (Тупіт ногами.)

Але що це? Буря стихає? (Плескання по стегнах.)

Дощ стихає. (Плескання в долоні.)

Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями.)

Тихий шелест вітру. (Потирання долонь.)

Сонце! (Руки догори.)

4. Інформаційне повідомлення

Щоб бути здоровим і добре вчитися, першокласник повинен лягати не пізніше 20 години 30 хвилин (або 21 години), а вставати о 7 годині ранку. Для дітей зі слабким здоров'ям рекомендується післяобідній сон тривалістю 1—1,5 години. Постіль школяра повинна бути достатньо м'якою. Нічний одяг дитини і постільна білизна повинні бути чистими, із натуральних матеріалів. Дитина не повинна спати в білизні, в якій провела весь день. Слід привчатися засинати на правому боці.

Спокійному, глибокому сну заважає занадто ситна вечеря безпосередньо перед сном. Небажано вживати перед сном шоколад, міцний чай. Швидкому засинанню сприяє вечірній гігієнічний «ритуал»: умивання, чищення зубів, миття ніг у прохолодній воді, 2—3 вправи на розтягування м'язів у спокійному темпі.

5. Літературна хвилинка

Завдання: прочитати оповідання В. Сухомлинського та розказати, як Яринка провчила ледачу подушку.

Ледача подушка

Маленькій Яринці треба рано вставати, щоб до школи йти, а не хочеться, ой як не хочеться! Увечері питає Яринка у дідуся:

— Дідусю, чому вранці вставати не хочеться? Навчіть мене, дідусю, спати так, щоб хотілося вставати і йти до школи.

— Це подушка в тебе ледача, — відповів дідусь.

— А що ж їй зробити, щоб вона не була ледачою?

— Знаю я таємницю, — пошепки сказав дідусь. — Ото саме тоді, як вставати не хочеться, візьми подушку, винеси

на свіже повітря, добре вибий її кулачками — вона і не буде ледачою.

— Справді? — зраділа Яринка. — Я так і зроблю завтра.

Ще дуже рано, а треба збиратись до школи. Не хочеться вставати Яринці, але треба ж нарешті подушку провчити, лінощі з неї вибити.

Схопилась Яринка швиденько, одяглася, взяла подушку, винесла на подвір'я, поклала на лавку — та кулачками її, кулачками. Повернулася до хати, поклала подушку на ліжко — та й умиватися. А дідусь у вуса посміхається.

В. Сухомлинський

Запитання:

— Чи важко вам прокидатися вранці?

— Який спосіб ви знаєте, щоб швидше прокинутися та бути бадьорим?

6. Оздоровча хвилинка. Гімнастика для очей

1) Міцно заплющіть очі (рахуйте до 10), потім розплющіть їх на такий самий час. Виконуйте вправу 6—8 разів.

2) Протягом 1—2 хвилин швидко покліпайте очима.

3) Стоячи відведіть праву руку вбік і повільно переміщуйте її справа наліво. Не повертаючи голови, стежте очима за великим пальцем. Потім переміщуйте руку зліва направо, продовжуючи стежити очима. Повторіть вправу 10—12 разів.

Довідка: Розпорядок дня — це вміння розпланувати за годинами свою діяльність протягом дня.

1. Робота в зошиті. Скласти свій режим дня, використовуючи кольорову вкладку і постер.

2. Робота в парах

Запропонувати учням розказати одне одному про своє улюблене заняття на дозвіллі.

V. Узагальнення та закріплення нових знань

1. Гра «Так чині».

Мета: закріпити знання учнів про вплив розпорядку дня на їхнє здоров'я.

Запропонувати учням обрати правильні варіанти продовження речення. Якщо діти згодні з варіантом, вони плескають у долоні.

Якщо я — чітко дотримуюся розпорядку дня, то я:

- а) все виконую вчасно;
- б) завжди запізнююся;
- в) встигаю багато чого зробити;
- г) почуваюся бадьорим і веселим;

д) ходжу похмурий і втомлений.

Висновок: Дотримуватися розпорядку дня — корисно для здоров'я.

2. *Оздоровча хвилинка.*

3. *Гра «Плутанина»*

Мета: закріпити вміння учнів виконувати все послідовно.

Запропонувати учням розмістити сюжетні малюнки, які відображають основні етапи розпорядку дня, у певній послідовності.

Висновок: Щоб бути здоровим, треба постійно дотримуватися розпорядку дня.

4. *Інсценізація на тему «Мій ранок».*

Запропонувати учням показати їхні дії вранці, коли вони прокинулися та починають збиратися до школи.

VI. Заключна частина

а) Зворотній зв'язок

1. *Вправа «Продовж речення» «Сьогодні на тренінгу я зрозумів....»*

Презентація розпорядку дня.

Висновок: Слід учитися організовувати свій день, щоб підтримувати здоровий спосіб життя.

2. *Прощання*

Діти стають в коло, беруться за руки.

Вчитель:

Запам'ятайте, любі діти!

Здоров'я бережіть, доки малі,

І мудримі ідіть по цій Землі.

Хай кожен з вас запам'ятає,

Що без здоров'я щастя не буває.

А є здоров'я – буде все, як треба.

Сміятиметься сонечко із неба.

І дітям світ постелиться під ноги,

Щоб з радістю пройти усі дороги.