

**ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**  
**щодо викладання навчальних предметів/інтегрованих курсів**  
**у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році**

**1. ПОЧАТКОВА ОСВІТА**

У 2024/2025 навчальному році освітній процес у 1–4-х класах спрямовують на реалізацію Державного стандарту початкової освіти з урахуванням досягнень упровадження концептуальних засад реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» та подолання викликів, зумовлених особливостями освітнього процесу в умовах воєнного стану, зокрема й подолання освітніх втрат. Пріоритетності набуває організаційне забезпечення таких напрямів освітньої діяльності:

- організація освітнього процесу в умовах очної / дистанційної / змішаної форм навчання;
- посилення роботи щодо забезпечення соціально-емоційного розвитку, зокрема і формування навичок самозарядності;
- посилення заходів безпеки життєдіяльності, зокрема просвіта щодо цивільного захисту;
- організація роботи з подолання освітніх втрат із застосуванням діагностувальних методик їх виявлення; підвищення результатів навчання учнів 1-4 класів засобами компетентісно орієнтованого навчання на засадах індивідуального й диференційованого підходів;
- актуалізація національно-патріотичного виховання, формування громадянської позиції як інтеграційної основи соціокультурного аспекту змісту початкової освіти з усіх освітніх галузей;
- розширення соціокультурного компонента змісту початкової освіти питаннями, пов'язаними з енергоефективністю й енергоетикетом, відповідальним споживанням, зокрема у побуті;
- психологічний супровід освітнього процесу в умовах воєнного й післявоєнного часу.

Також принагідно нагадуємо, що 22 травня 2024 року сплив п'ятирічний перехідний період для чинного Українського правопису, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 22 травня 2019 року № 437. Тому в 2024/2025 навчальному році є обов'язковим повне дотримання норм Українського правопису під час здійснення освітньої діяльності.

Відповідно до пункту 1 статті 54 Закону України «Про освіту» щодо прав і обов'язків педагогічних працівників в організації освітнього процесу педагогічні працівники, які здійснюють освітню діяльність у початковій школі, реалізують право на академічну свободу, у тому числі свободу викладання, свободу від втручання в педагогічну діяльність, право на вільний вибір форм, методів і засобів навчання, освітніх методик і технологій, насамперед методик компетентісного навчання відповідно до освітньої програми закладу освіти.

Крім того, педагогічні працівники, які працюють у початковій школі, мають право на педагогічну ініціативу під час розроблення закладом освіти освітньої програми.

Освітня програма закладу освіти може бути розроблена на основі:

типової освітньої програми для учнів 1–2 класів закладів загальної середньої освіти, розробленої під керівництвом О. Я. Савченко;

типової освітньої програми для учнів 1–2 класів закладів загальної середньої освіти, розробленої під керівництвом Р. Б. Шияна;

типової освітньої програми для учнів 3–4 класів закладів загальної середньої освіти, розробленої під керівництвом О. Я. Савченко;

типової освітньої програми для учнів 3–4 класів закладів загальної середньої освіти, розробленої під керівництвом Р. Б. Шияна;

освітньої програми початкової освіти за вальдорфською педагогікою (автори Косенко Д. Ю., Мезенцева О. І.), лист ДСЯО від 11.09.2020 № 01/01-23/1044;

освітньої програми «Світ чекає крилатих» (науковий керівник Цимбалару А. Д.), лист ДСЯО від 22.09.2020 № 01/01-23/1115;

освітньої програми за педагогічною технологією «Росток» (науковий керівник Пушкарьова Т. О.), лист ДСЯО від 11.09.2020 № 01/01-23/1045;

освітньої програми «Інтелект України» (науковий керівник Гавриш І. В.), лист ДСЯО від 06.08.2020 № 01/01-23/929;

освітньої програми за системою розвивального навчання Д. Б. Ельконіна, В. В. Давидова та ін. (автори Старагіна І. П., Захарова Г. М. та ін.), лист ДСЯО від 11.09.2020 № 01/01-23/1043;

освітньої програми I циклу (1–2 класи) та II циклу (3–4 класи) закладів загальної середньої освіти, які працюють за системою розвивального навчання (Центр психології і методики розвивального навчання), лист ДСЯО від 28.08.2021 № 01/01-23/1283;

інших освітніх програм, які не є типовими, водночас затверджені відповідно до пункту 4 статті 11 Закону України «Про повну загальну середню освіту».

Принагідно інформуємо, що частину навчального навантаження з фізичної культури (до 1 години на тиждень) у початковій школі можна використовувати на вивчення окремих навчальних предметів, що забезпечують рухову активність учнів (хореографія, ритміка, плавання тощо), за наявності відповідних умов, педагогічних кадрів та навчальних програм, які мають гриф Міністерства освіти і науки України.

Реалізацію типових освітніх програм для 1–2, 3–4 класів закладів загальної середньої освіти забезпечують підручники з грифом «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України». **В освітньому процесі також можна використовувати й підручники, видані за кошти державного бюджету в 2018, 2019 роках.** Електронні версії [\[https://lib.imzo.gov.ua/yelektronn-vers-pdruchnikv/\]](https://lib.imzo.gov.ua/yelektronn-vers-pdruchnikv/) підручників (у pdf-форматі) у вільному доступі розміщені в електронній бібліотеці на вебсайті ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти».

Електронні версії чинних підручників можна використовувати онлайн або (за потреби) зберегти на власному носії.

***Використання навчальних посібників, зошитів з друкованою основою, що доповнюють зміст підручників, є необов'язковим і може мати місце в освітньому процесі лише за умови дотримання вимог щодо уникнення перевантаження учнівства та добровільної згоди усіх батьків учнів й учениць класу на фінансове забезпечення.***

Педагогічні працівники, які планують освітній процес за освітніми програмами, що не є типовими, використовують навчально-методичне забезпечення, що реалізує ці програми. Водночас підкреслюємо, що в освітньому процесі заклади загальної середньої освіти можуть використовувати лише навчальну літературу, що має грифи Міністерства освіти і науки України («Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», «Схвалено для використання в освітньому процесі») або висновок «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах». [Перелік](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1KNxK-QSjxSFmexcGOP9irYw-ufgbWfiQbajDldiLNvQ/edit#gid=1744497099) грифованої навчальної літератури доступний на офіційному вебсайті Міністерства та на вебсайті ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» (у переліку: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1KNxK-QSjxSFmexcGOP9irYw-ufgbWfiQbajDldiLNvQ/edit#gid=1744497099>, або у каталозі: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1naji5evqns8bjx02T5heQCBMb3PAgdNa/edit#gid=1788068233> ).

Добираючи змістове забезпечення вивчення предметів, рекомендуємо передбачити можливості використання цифрових засобів навчання. Потрібно виважено обирати електронні освітні ресурси, урахувавши їх дидактичну доцільність, фактологічну коректність змісту, відповідність навчальній програмі. Також під час добору навчального забезпечення важливо дотримуватися гігієнічних вимог щодо роботи з цифровою інформацією. Обсяг пропонованих для опрацювання навчальних джерел має бути співвідносним із можливостями учнівства виконати завдання впродовж нормативно визначеного навчального часу. Це потрібно враховувати і під час роботи з чинними підручниками і навчальними посібниками, які містять цифровий контент. Під час підготовки до уроку рекомендуємо перевіряти доцільність і коректність змісту матеріалів, прихованих за QR-кодами. Підкреслюємо, що вибір цифрової платформи для використання в освітньому процесі заклад загальної середньої освіти здійснює самостійно з урахуванням технічних можливостей учительства та учнівства.

Звертаємо увагу: за умов використання дистанційної / змішаної форм навчання посилюється значущість навчання щодо безпеки в інтернеті. Рекомендуємо знайомити учнів й учениць із порядком реагування на інциденти, що створюють ситуації небезпеки під час роботи онлайн. **Доцільно обговорити з батьками** можливості використання контент-фільтрів (систем батьківського контролю), щоб пошук / перегляд інформації в інтернеті був безпечним, її зміст відповідним віковим можливостям його сприйняття та опрацювання.

Також радимо формувати в учнівства мережевий етикет, спонукати дотримуватися правил спілкування та взаємодії в інтернеті, бути відповідальними за власні дії в мережевому просторі.

Акцентуємо увагу на важливості повторення і дотримання правил безпечної роботи з комп'ютером, необхідності виконання спеціальних вправ для зняття втоми очей, напруги тіла під час сидіння тощо. Принагідно нагадуємо, що з особливостями організації дистанційного й змішаного навчання можна ознайомитися в листі Міністерства освіти і науки України від 02.11.2020 № 1/9-609 (<https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-organizaciyi-distancijnogo-navchannya>), навчально-методичних посібниках зазначеної тематики, що схвалені для використання в освітньому процесі (<https://cutt.ly/UHc3dvF>; <http://surl.li/bzrqtc>; <http://surl.li/achlt>).

Змістове наповнення освітнього процесу відображається в **календарно-тематичному плані** з урахуванням усіх очікуваних результатів навчання, визначених освітньою програмою закладу загальної середньої освіти. Під час розроблення календарно-тематичного плану вчитель / учителька самостійно визначає послідовність формування очікуваних результатів навчання, кількість годин на вивчення програмових тем, ураховуючи при цьому послідовність змісту в обраному підручнику та навчальні можливості учнів й учениць класу.

У межах навчальних годин відповідно до освітньої програми пропонується виділити час на проведення навчально-пізнавальної практики, екскурсій. **Акцентуємо увагу**, що час на таку навчальну діяльність може бути розподілений протягом навчального року. В умовах воєнного часу такий варіант організації навчально-пізнавальної практики вважаємо більш оптимальним. Водночас наголошуємо, що у виборі часу, змісту і форм організації зазначеного виду навчальної діяльності, визначенні її доцільності заклад освіти користується автономією й академічною свободою та враховує місцеві особливості умов для проведення такої діяльності.

Також звертаємо увагу, що для побудови освітнього процесу з урахуванням навчальних можливостей і потреб учнів класу доцільно зберігати **гнучкість календарно-тематичного плану протягом року** й, за потреби, змінювати терміни опрацювання програмових тем відповідно до результатів засвоєння учнями навчального матеріалу. Водночас під час коригування календарно-тематичного плану необхідно передбачити можливість опанування програмового матеріалу на кінець кожного циклу навчання відповідно до очікуваних результатів освітніх програм закладу освіти. Коригування календарно-тематичного плану можна здійснювати шляхом ширшого використання змістової інтеграції освітніх галузей, збільшення часу на вивчення базових тем навчальної програми, ущільнюючи (в окремих випадках вилучаючи) при цьому теми, що пропонуються з метою пропедевтики, тощо. А також для перерозподілу навчального часу на опрацювання окремих тем можна використовувати резервний час програм, що передбачено Державним стандартом початкової освіти ([пункт 26](#)). Загалом, резервний час програм учитель може використовувати на власний розсуд, зокрема для вдосконалення навчального досвіду учнів, дослідження навколишнього середовища, у якому

мешкають діти, краєзнавчих розвідок, дослідницько-пізнавальних проєктів та екскурсій, у тому числі з ініціативи дітей, подолання виявлених у процесі формування оцінювання утруднень у навчальній діяльності школярів тощо.

Організаційне забезпечення виконання календарно-тематичного плану учитель здійснює під час **поурочного планування**. Плани уроків / занять є робочими матеріалами вчителя. Їх форма (текст, таблиця, схема тощо), структура (відповідно до обраної учителем класифікації типів уроків), спосіб фіксації (у паперовому / цифровому варіанті) мають бути зручними для використання учителем під час керівництва взаємодією учасників освітнього процесу задля досягнення очікуваних результатів навчання. У плані уроку / заняття визначається тема й мета уроку; послідовність навчальних завдань та організаційні форми їх опрацювання; навчальні завдання для індивідуальної / групової / фронтальної роботи учнів тощо. Учителям, які лише розпочали професійну діяльність, доцільно планувати тривалість роботи над завданнями, щоб забезпечити раціональність використання навчального часу на уроці / занятті.

Зазначимо, що мета уроку / заняття має розкривати очікувані результати навчання, які планується досягнути упродовж цього уроку / заняття. Характерними ознаками запланованого комплексу навчальних завдань мають бути: відповідність навчальних завдань можливостям учня виконати його; дидактична доцільність і дозованість навчальних завдань; взаємопов'язаність і поступове нарощування складності навчальних завдань тощо.

Підкреслюємо, що **календарно-тематичне і поурочне планування здійснюється вчителем у довільній формі**. Формат, обсяг, структура, зміст та оформлення календарно-тематичних, поурочних планів, інших необхідних у професійній діяльності робочих матеріалів є індивідуальною справою вчителя. Установлення універсальних стандартів таких документів у межах закладу загальної середньої освіти, у межах населеного пункту, району, області є неприпустимим.

З метою розширення можливостей закладу освіти щодо забезпечення якості початкової освіти через створення інноваційного освітнього простору учня початкової школи, **упровадження науково обґрунтованих організаційних форм навчання** рекомендуємо скористатися пропозиціями науковців Інституту педагогіки НАПН України та ознайомитися з особливостями організації навчальної взаємодії учнів з об'єктами шкільного освітнього середовища (<http://surl.li/ekik1>); дидактичними моделями організаційних форм компетентісно орієнтованого навчання (<https://cutt.ly/eynEePM>).

Акцентуємо увагу, що під час планування організаційних форм роботи на уроці / занятті важливо враховувати, що в умовах компетентісно орієнтованого навчання посилюється значущість роботи з **формування навичок самоорганізації і самонавчання**, уміння виокремлювати серед потоку інформації тієї, яка цікавить найбільше, яка потрібна для виконання певного навчального завдання тощо. Однією із форм самоосвітньої діяльності учнів може бути **самопідготовка в позаурочний час**. Її зміст, характер, форми роботи

вчитель скеровує через пропозицію дидактично доцільних навчальних завдань на вибір учнів. Здебільшого такі завдання спрямовані на розвиток пізнавального інтересу, творчих умінь. Також їх метою може бути самовдосконалення учнів з урахуванням результатів формувального оцінювання. Завдання для самопідготовки мають забезпечувати диференціацію освітнього процесу з урахуванням вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей здобувачів освіти, їхніх пізнавальних інтересів та готовності самостійно виконувати те чи інше завдання.

Під час вибору **завдання для самопідготовки**, при визначенні його обсягу необхідно враховувати часові затрати дитини на виконання, сумарний час виконання завдань для самопідготовки з різних предметів у співвіднесенні з вимогами Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти (затверджений [наказом](#) МОЗ 25.09.2020 № 2205, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 10.11.2020 р. за № 1111/35394), якими визначено, що «тривалість виконання завдань для самопідготовки учнів у позанавчальний час не рекомендується більше ніж 1 година у 3–5 класах. Учням 1–2 класів не рекомендуються обов'язкові завдання для самопідготовки в позанавчальний час» (пункт 6 розділу V). Водночас, за потреби, з урахуванням індивідуальних навчальних можливостей і потреб учням й ученицям 2-х класів радимо пропонувати індивідуальні завдання за вибором. Саме завдання має бути дозованим, аргументовано значущим для дитини, з чіткою знайомою інструкцією, що передбачає відтворення / застосування відомих способів дій. Сумарні витрати часу на виконання завдань для самопідготовки учнями 2 класів не повинні перевищувати 45 хв на добу.

Поряд із дидактичною доцільністю завдання для самопідготовки мають бути цікавими і посилюючими для учнів, формувати в них упевненість і відповідальність за власні дії, розвивати творчість та ініціативність. З метою підготовки матеріалів для навчальних проєктів варіантами завдань для самопідготовки може бути ознайомлення з довідковими матеріалами в бібліотеці, спостереження і замальовки / фотографування результатів, інтерв'ювання батьків / друзів тощо.

Пропонуємо уточнювати дітям термін виконання завдання для самопідготовки (до наступного уроку; через тиждень/два тижні), який для кожного може бути гнучким. Ураховуючи вікові особливості учнів, максимальним терміном виконання завдання для самопідготовки може бути два тижні. Як правило, такий термін надається для підготовки до позакласного читання, представлення групового навчального проєкту тощо. Завдання для самопідготовки можуть передбачати роботу з електронними освітніми ресурсами, які є в арсеналі закладу освіти, учителя, учнів. Такі завдання мають відповідати програмовій темі, що опрацьовується. Також має бути відпрацьована техніка роботи з подібними навчальними матеріалами в умовах класного навчання.

Однією із форм створення психологічно комфортної атмосфери в класному колективі, актуалізації в учнів мотивації до навчальної діяльності є **ранкові зустрічі**. У 2024/2025 навчальному році доцільно розширити їх змістове

наповнення. Пропонуємо під час ранкових зустрічей знайомити учнівство з правилами дій у період надзвичайних ситуацій, у тому числі в період воєнного часу. Актуальними в цей час є теми особистої безпеки в умовах загрози та виникнення надзвичайної ситуації, користування засобами захисту від її наслідків, вивчення правил пожежної, мінної безпеки та основ цивільного захисту. Для опрацювання зазначених тем радимо організовувати ситуаційно-рольові ігри, виконання практичних вправ (тренінги) на засвоєння алгоритмів дій під час небезпеки, зокрема і дій за сигналами оповіщення цивільного захисту.

На ранкову зустріч бажано відводити перші 10–15 хвилин навчального дня, що радимо врахувати під час розроблення розкладу дзвінків для 1–4 класів. Решту часу навчального дня необхідно розподілити між уроками та перервами відповідно до кількості годин навчального плану, що є академічними годинами, та тривалості уроків, визначеної у Законі України «Про загальну середню освіту». Для кожного класу розклад дзвінків може бути гнучким і, за потреби, коригується вчителем з урахуванням особливостей учнів класу та дидактичної доцільності запланованої на день навчальної діяльності.

**Тривалість уроків у закладах освіти становить:** у перших класах – 35 хвилин, у других – четвертих класах – 40 хвилин. Заклад освіти може обрати інші, крім уроку, форми організації освітнього процесу. Вибір має зумовлюватися дидактичною доцільністю, матеріально-технічною базою закладу, підготовкою вчителя та враховувати індивідуальні особливості учнів. Задля реалізації інтегративного підходу в змістовому забезпеченні освітнього процесу заклад загальної середньої освіти може по-різному комбінувати навчальний час у межах загальної кількості навчальних годин, визначених освітньою програмою. Водночас інтерпретації використання навчального часу не повинні призводити до перевищення загальної суми навчальних годин на тиждень відносно гранично допустимого тижневого навантаження здобувача освіти.

Фактичне виконання навчальної програми фіксується у класному журналі відповідно до Методичних рекомендацій щодо заповнення Класного журналу учнів початкових класів Нової української школи, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 02.09.2020 № 1096. Привертаємо увагу, пропонувані рекомендації стосуються структурування Класного журналу (розподілу сторінок між предметами вивчення та інтегрованими курсами), фіксації змісту та форм фактично проведених уроків. Фіксацію результатів оцінювання навчальних досягнень учнів здійснюють відповідно до Методичних рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання учнів 1-4 класів закладів загальної середньої освіти, що затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 13.07.2021 №813, та роз'яснень до них, викладених у методичних рекомендаціях (лист МОН від 19.08.2022 №1/9530-22 <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2022/08/20/01/Dodatok.2.pochatkova.osvita.20.08.2022.pdf> ). Окрім того, ведення класних журналів заклади освіти можуть здійснювати в електронних системах, без дублювання інформації на паперових носіях.

Зауважимо, що домінантною передумовою ефективності організаційного забезпечення освітнього процесу є побудова його на діагностичній основі. Радимо опрацювати результати дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни у 2023/2024 навчальному році, що було проведене Державною службою якості освіти ([https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2024/05/Zvit\\_Osvita\\_pid\\_chas\\_viyni\\_2023\\_SQE-22.05.2024.pdf](https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2024/05/Zvit_Osvita_pid_chas_viyni_2023_SQE-22.05.2024.pdf)) та обговорити їх в педагогічних колективах для врахування в організації освітнього процесу в 2024/2025 навчальному році.

Для реалізації пріоритетного напрямку освітньої діяльності щодо організації **роботи з подолання освітніх втрат** із застосуванням діагностувальних методик їх виявлення, підвищення результатів навчання учнів 1-4 класів засобами компетентісно орієнтованого навчання на засадах індивідуального й диференційованого підходів радимо скористатися методичними рекомендаціями щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році (лист МОН від 19.08.2022 № 1/9530-22) у частинах, що стосуються **діагностування навченості учнів й учениць 2–4 класів** на початку навчального року (с. 7-12 додатку 2 до листа) та можливостей компетентісно орієнтованого навчання для підвищення результатів навчання учнів й учениць 1–4 класів (с. 26-35 додатка до листа). Окрім того, корисними є матеріали щодо компетентісного підходу в навчанні, розроблені Державною службою якості освіти (<https://sqe.gov.ua/kompetentnisny-pidhid-navchannia/>). Також радимо скористатися новими напрацюваннями фахівців Інституту педагогіки НАПН України щодо технологій формування навчальних досягнень молодших школярів на засадах компетентісного підходу ([https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2023/11/Posibnyk\\_2023-3.pdf](https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2023/11/Posibnyk_2023-3.pdf)) та технологій оцінювання особистісних і навчальних досягнень учнів початкової школи ([https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2024/01/Zbirnyk-2\\_28.12.23-kintsevyi.pdf](https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2024/01/Zbirnyk-2_28.12.23-kintsevyi.pdf)). Пропоновані матеріали мають прикладний характер, їх використання може бути підґрунтям підвищення якості освітнього процесу в початковій школі.

Зважаючи на емоційно чутливу, пов'язану з російсько-українською війною ситуацію, у якій працюють сьогодні заклади загальної середньої освіти, вважаємо доцільним для проектування освітнього процесу та його поточного коригування упродовж навчального року окрім діагностування навченості учнів 2-4 класів на початку навчального року спланувати у співпраці із соціально-психологічною службою закладу освіти **діагностику особистісних якостей учнівства**, якісних особливостей навчальної діяльності, сформованості навчальної мотивації, стану психологічного клімату в класі тощо. Використання отриманих результатів здійснених діагностувань дозволить якісно покращити реалізацію індивідуалізації й диференціації освітнього процесу, за потреби організувати освітній процес за індивідуальною освітньою траєкторією. Для такої роботи радимо скористатися матеріалами навчально-методичного посібника для педагогічних працівників С. Л. Коробко, О. І. Коробко «Нова українська школа: діагностична та корекційно-розвивальна робота з молодшими



школярами» ([https://lib.imzo.gov.ua/wa-data/public/site/books2/navchalno-metodychny-posibnyky/dlya-pedpraytsivnykiv/LiteraLTD\\_Korobko\\_m.pdf](https://lib.imzo.gov.ua/wa-data/public/site/books2/navchalno-metodychny-posibnyky/dlya-pedpraytsivnykiv/LiteraLTD_Korobko_m.pdf)) або іншими, рекомендованими / схваленими для використання в освітньому процесі закладів освіти, навчально-методичними виданнями з питань діагностики особистісних якостей здобувачів освіти.

**Звертаємо увагу на важливість** взаємозалежності успішного поступу в навчанні від стану сформованості в учнівства навичок командної роботи, конструктивного спілкування, толерантної взаємодії, емоційно-вольової саморегуляції. Для організації соціально-емоційного розвитку молодших школярів, інтегрування цього напрямку роботи в освітній процес **радимо ознайомитися** з результатами Міжнародного дослідження соціально-емоційних навичок (ДоСЕН-2023) для України (<https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2024/05/Klyuchovi-rezultati-iz-DoSEN-dlya-Ukraini.pdf>). **Пропонуємо** прочитати й **обговорити** в професійних колах аналітичний огляд «Можливості для реалізації соціально-емоційного навчання в рамках реформи «Нова українська школа» ([https://testportal.gov.ua/wp-content/uploads/2021/08/ILID\\_FS-on-SEL\\_final.pdf](https://testportal.gov.ua/wp-content/uploads/2021/08/ILID_FS-on-SEL_final.pdf)).

Пріоритетність завдання посилення роботи щодо забезпечення **соціально-емоційного розвитку**, зокрема і формування навичок самозарадності, викликана як емоційно чутливою, пов'язаною з російсько-українською війною, ситуацією, так і завданнями реформи загальної середньої освіти, яка продовжується в Україні. Організуючи освітній процес, важливо враховувати, що його ефективність для успішного особистісного зростання учнів зумовлюється увагою до формування навичок спілкування, співпраці, співпереживання, саморегуляції й самозарадності, позитивного мислення і управління навчанням. Радимо ознайомитися з особливостями формування у молодших школярів навичок конструктивного спілкування (<http://surl.li/ekhrp>) і використовувати поради у роботі з учнями, координуючи навчальну взаємодію під час уроків і в позаурочний час.

Реалізації зазначеного вище пріоритету освітньої діяльності сприятимуть настанови щодо формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи (<http://surl.li/fmepg>), що зорієнтовують учителя у виборі відповідних форм і методів, з допомогою яких формується готовність учнівства до співпраці з іншими, уміння адекватно виражати почуття й користуватися способами саморегуляції, виходу із складних ситуацій та зняття емоційної напруги.

**Наголошуємо**, що в умовах воєнного й післявоєнного стану актуальність **здійснення психологічного супроводу освітнього процесу**, що спрямовується на підтримку та практичну допомогу ближнім, які відчувають емоційне напруження та страждання, створення сприятливої атмосфери, що дозволить дітям розслабитися, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, у 2024-2025 навчальному році залишається високою. У зв'язку з цим пропонуємо використовувати в освітньому процесі практики психологічного розвантаження, що можуть використовуватись у роботі з молодшими школярами (зокрема, додаток 2 до листа МОН від 19.08.2022 № 1/9530-22, с. 40-50).

Дієвим чинником забезпечення сприятливої, психологічно комфортної атмосфери є дидактично доцільна, виважена навчальна взаємодія, побудована на засадах партнерства, співпраці, конструктивного спілкування. У загальних положеннях Концепції Нової української школи та Державного стандарту початкової освіти значна увага приділяється **формуванню комунікативної компетентності учнів й учениць** початкових класів. Комунікативна компетентність молодшого школяра виявляється у здатності спілкуватися з людьми різного віку і статусу, розуміти й відтворювати сприйняту на слух та прочитану інформацію, змістовно й грамотно висловлювати свої думки в усній і письмовій формах, вільно володіти мовою в різних навчальних та життєвих ситуаціях. Реалізації цих положень Державного стандарту початкової освіти сприятиме оволодіння учнями початкових класів такими наскрізними вміннями як: *уміння висловлювати власну думку усно і письмово, здатність логічно обґрунтовувати позицію, вміння співпрацювати з іншими.*

Зауважимо, що вміння висловлювати власну думку усно й письмово представлене в освітніх галузях як здатність висловлювати думки, почуття та ставлення, взаємодіяти з іншими особами письмово та в режимі реального часу, дотримуватися норм літературної мови. Розвиток цього вміння передбачає системну роботу вчителя з урахуванням особливостей змісту навчального матеріалу та вікових можливостей учнів, тому звертаємо увагу на методи, які сприятимуть розвитку зазначеного вміння. Доцільною для реалізації цього завдання може стати технологія «Щоденні 5» (читання і письмо) – це набори щоденних вправ діяльності, виконуючи які, учні навчаються бути самостійними під час читання та письма, а вчитель має можливість працювати з учнями індивідуально і в малих групах. При використанні щоденного письма важливо добирати теми, які близькі дітям, стосуються їхнього життєвого досвіду, не оцінювати та не критикувати зміст та помилки, не обмежувати обсяг, але визначати час. Дієвим методом є ведення щоденника вражень, де учень спочатку у вигляді малюнків, окремих речень, а пізніше зв'язних текстів аналізує своє шкільне життя, враження та переживання, успіхи. Робота зі словами передбачає ретельний добір учителем слів, пов'язаних із темою тижня, текстів та завдань, пам'яток і алгоритмів для організації самостійної роботи. Важливо створювати ситуації, які стимулюватимуть учня до активного вживання нових слів, термінів. Зміст завдань та зміна рівня самостійності буде залежати від навченості та можливостей учнів, що передбачає використання диференційованих завдань – розповідь на тему, запроповану вчителем, розповідь за планом, за запропонованим початком, опорними словами чи власним сюжетом. Повідомлення повинні бути змістовними, логічно послідовними, точними, виразними, зрозумілими слухачам, самостійними, невеликими за розмірами. Варіювання ролі, форми, аудиторії, якій призначена розповідь, її теми створює можливості для задоволення інтересів і запитів учнів, наближення змісту завдання до актуальних потреб здобувача освіти.

**Здатність логічно обґрунтовувати позицію** визначається як уміння учня працювати з різними джерелами соціальної та історичної інформації, аналізувати зміст джерел, критично оцінювати їх; узагальнювати інформацію з різних

джерел, розповідаючи про минуле і сучасне; представляти аргументовані судження про відомі факти та історичних осіб, а також про події суспільного життя. Успішному формуванню зазначеного наскрізного уміння сприятиме впровадження компетентнісного та діяльнісного підходу в навчання, моделювання явищ, які вивчаються, звернення до досвіду учнів, розгляд проблеми з різних позицій, інтеграція змісту навчальних предметів, обґрунтування власної позиції, точки зору при вивченні навчального матеріалу, практикування дискусій, рецензій відповіді товариша, рефлексії, недопустимість критики виконаного завдання, толерантне ставлення до помилок, заохочення самостійності, наполегливості, оригінальності під час виконання завдань.

**Уміння співпрацювати з іншими** передбачає, що учень взаємодіє з іншими особами усно, сприймає і використовує інформацію для досягнення життєвих цілей у різних комунікативних ситуаціях; надає інформацію, висловлює думки, почуття та ставлення, взаємодіє з іншими особами усно, письмово та в режимі реального часу, використовуючи рідну, державну та іноземну мови, усвідомлено використовує інформаційні й комунікаційні технології та цифрові пристрої для доступу до інформації, бере активну участь у житті шкільної спільноти, місцевої громади; керується правилами безпечної і чесної гри, уміє боротися, вигравати і програвати. Розвиток уміння відбувається за умови впровадженням вчителем в освітній процес інтерактивних методів навчання, коли відбувається активна взаємодія всіх учнів – співнавчання, взаємонавчання, де і вчитель, і учень є рівноправними учасниками навчальної взаємодії. Важливими є моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор, спільне вирішення проблеми на основі аналізу обставин та відповідної ситуації. Прийняття правил співжиття класу, аналіз дотримання встановлених правил під час ранкових зустрічей, звернення до «Кола вибору» сприяють успішному формуванню цього наскрізного вміння. Ефективною щодо формування вміння співпрацювати з іншими є робота в групі. Працюючи в групі, учні вчаться спілкуватися, обговорювати проблему, вислуховувати думки співрозмовника, ухвалювати рішення. Саме така форма роботи створює особливі умови для формування ключових компетентностей. Перш за все, це комунікативні компетентності, які передбачають оволодіння способами взаємодії з людьми, вміння спілкуватися усно, письмово; здатність до толерантності у спілкуванні: дотримання культури дискусій, уникнення категоричності, визнання своїх помилок.

**Радимо обговорити** сутність таких взаємопов'язаних понять, як «комунікація», «комунікативні вміння», «комунікативна компетентність».

#### **Пропонуємо прочитати:**

Дубовик С. Г. Формування монологічних умінь у молодших школярів на уроках вивчення граматики // «Young Scientist» - № 4 (80) - April, 2020. С. 573-577.,

Застосування педагогічної технології «Щоденні 5» у роботі над текстом у початковій школі (1–2 класи) : [навчально-методичний посібник] / упорядник: Наталія Тихонова. Кропивницький, 2021. 100 с.,

Нова українська школа: формування у молодших школярів навичок конструктивного спілкування: навч.-метод. посіб. / Т. М. Костенко, К. С. Довгопола. — Харків : Вид-во «Ранок», 2021. — 176 с.,

Пономарьова К. І. Формування комунікативної компетентності молодших школярів у процесі навчання української мови: методичний посібник / Пономарьова К. І. – Київ: КОНВІ ПРІНТ, 2020 - 88 с.,

Чемоніна Л. В. Особливості розвитку мовлення учнів початкової школи засобами мультимедіа // «Young Scientist» - № 4 (68) - April, 2019. С. 77-81.

**Доцільно подискутувати з колегами і зробити вибір** щодо методів контролю та оцінювання рівня сформованості комунікативної компетентності учнів початкових класів та таких наскрізних умінь як: *уміння висловлювати власну думку усно і письмово, здатність логічно обґрунтовувати позицію, уміння співпрацювати з іншими.*

Ефективність комунікативного розвитку учнів посилюється, якщо він поєднується з **роботою щодо розвитку критичного мислення**, завдяки якому людина здатна бачити проблеми, ставити питання, опрацьовувати інформацію з різних джерел, прогнозувати й оцінювати альтернативи, обґрунтовано робити вибір, ухвалювати рішення. Пропонуємо ознайомитися з особливостями такої роботи (<https://lib.imzo.gov.ua/wa-data/public/site/books2/navchalno-metodychny-posibnyky/dlya-pedpraysivnykiv/Metody-%20Pometun.pdf>) й системно запроваджувати пропоновані методичні настанови в освітньому процесі.

Зважаючи на виклики сьогодення, зумовлені агресією росії в Україні, у 2024/2025 навчальному році залишається актуальним питання посилення громадянської й історичної освіти, що передбачає наповнення освітнього процесу такими заходами, які б спонукали дитину до осмислення себе свідомим українцем, з яскраво вираженими національною свідомістю та національно-культурною ідентичністю. Реалізацію завдання радимо вибудовувати відповідно до Концепції **національно-патріотичного виховання** в системі освіти України (<https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#Text>). Вважаємо доцільним, проєктуючи процес засвоєння змісту навчальних предметів у 1–4 класах, ґрунтуватися на настановах, що стосуються національно-патріотичного виховання і формування громадянської позиції в учнів й учениць 1–4 класів та які пропоновані у методичних рекомендаціях щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році (с. 35-40 додатку 2 до листа МОН від 19.08.2022 № 1/9530-22).

Для вибору змістового наповнення роботи з національно-патріотичного виховання радимо скористатися порадами фахівців дитячої літератури щодо кола читання учнів різних вікових груп (<https://aw.ubi.org.ua/#parents>). Пропоновані рекомендації враховують психоемоційний стан школярства, зумовлений подіями російсько-української війни.

Викликом для України стали наслідки руйнування енергооб'єктів. Тому

згідно з дорученням Прем'єр-міністра України Дениса Шмигала від 21.05.2024 №16412/0/1-24 пріоритетним завданням 2024/2025 навчального року також визначено проведення комунікаційної кампанії щодо важливості дотримання правил ощадливого споживання електроенергії, що передбачає розширення соціокультурного компонента змісту початкової освіти питаннями, пов'язаними з енергоефективністю й енергоетикетом, відповідальним споживанням, зокрема у побуті. Чинний державний стандарт початкової освіти охоплює означені проблеми, зокрема у групі ключових компетентностей виокремлена екологічна, що передбачає «усвідомлення основи екологічного природокористування, дотримання правил природоохоронної поведінки, ощадного використання природних ресурсів, розуміючи важливість збереження природи для сталого розвитку суспільства». Для включення в освітній процес навчальних активностей, спрямованих на формування екологічної компетентності, зокрема і навичок енергозбереження, радимо виділити в освітніх програмах очікувані результати навчання, які розгортають цю ключову компетентність, і цілеспрямовано й системно передбачити роботу щодо їх досягнення як на уроках / заняттях різних навчальних предметів та інтегрованих курсів, так і під час заходів позаурочної діяльності. Способами вирішення цього завдання можуть бути залучення учнів до виконання навчальних проєктів спеціально розробленої тематики, компетентнісно орієнтованих завдань, які інтегрують зміст різних освітніх галузей, проведення акцій, конкурсів тощо. Для розроблення таких заходів пропонуємо орієнтовний зміст навчальної діяльності, пов'язаної із енергозбереженням:

розповідати про джерела енергії, акцентувати увагу на реальні проблеми України, пов'язані зі зменшенням виробництва енергії (наприклад, провести віртуальну екскурсію на електростанцію, щоб показати процес виробництва енергії і зрозуміти її цінність);

пояснювати на конкретних прикладах важливість і необхідність збереження теплової та електричної енергії у побуті (наприклад, провести експеримент «Збережи тепло»: діти одягають різні типи одягу (легкий, теплий) і порівнюють, в якому більше зберігається тепло; це демонструє, як можна зменшити енергію на обігрів приміщення);

організувати дослідження власних звичок, стилю життя, що пов'язано з користуванням електричними приладами (наприклад, у формі гри «Енергозберігаючий детектив»: діти шукають у класі або вдома місця, де марнують енергію (відкриті двері холодильника, увімкнене світло в порожніх кімнатах тощо) і пропонують рішення);

визначати доступні шляхи скорочення витрат енергії (наприклад, провести челендж «День без електрики»: діти класу намагаються провести день, мінімально використовуючи електроприлади, після чого обговорити, що було складно і які знайшлися альтернативи);

вчити виконувати прийнятні для себе і членів родини дії щодо скорочення витрат енергії (наприклад, провести конкурс плакатів із порадами

щодо збереження енергії, обрати найкращі роботи й розвісити їх у школі); організувати навчальні проекти задля залучення інших до справи раціонального використання енергії (наприклад, проект «Друге життя речей»: діти придумують, як можна повторно використати старі речі замість того, щоб купити нові, на виробництві яких витрачається багато енергії).

У 2024/2025 навчальному році **оцінювально-аналітичну діяльність** здійснюють відповідно до Методичних рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання учнів 1-4 класів закладів загальної середньої освіти, що затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 13.07.2021 №813, та порад щодо оцінювання результатів навчання здобувачів початкової освіти та їх фіксація на носіях зворотного зв'язку між учасниками освітнього процесу, запропонованих у додатку 2 листа МОН від 19.08.2022 № 1/9530-22 (с. 13-26). Привертаємо увагу до прикінцевих положень рекомендацій: «Ці методичні рекомендації з питань оцінювання результатів навчання учнів 1-4 класів мають *рекомендаційний характер*. Відповідно до статті 54 Закону України «Про освіту» щодо академічної свободи педагогічних працівників заклад освіти може розробити власну систему оцінювання результатів навчання учнів, дотримуючись таких ключових вимог до неї:

- система оцінювання дозволяє реалізувати принцип дитиноцентризму в оцінювальній діяльності, що передбачає відкриття учню/учениці перспектив постійного розвитку відповідно до власних можливостей щодо опанування навчальним досвідом;
- система оцінювання не повинна призводити до розподілу учнів на групи за індивідуальними навчальними можливостями;
- система оцінювання має відповідати концептуальним засадам Нової української школи і сприяти досягненню обов'язкових результатів навчання учня, визначених у Державному стандарті початкової освіти».

Зазначені позиції означають, що запропоновані в обох документах (наказ МОН від 13.07.2021 №813; лист МОН від 19.08.2022 № 1/9530-22) пропозиції щодо видів, кількості діагностувальних робіт, способів фіксації результатів перевірки є орієнтовними і з ініціативи вчителя, методичного об'єднання можуть бути зміненими, що має бути затвердженом на засіданні педради. Прояв педагогічним працівником у професійній діяльності ініціативності та використання академічної свободи відповідає положенням статті 54 Закону України «Про освіту» та дозволяє побудувати освітній процес з урахуванням особливостей учнів класу / закладу освіти, методичної системи, яку використовує педагогічний працівник.

Загалом, відповідно до Методичних рекомендацій з питань формування внутрішньої системи забезпечення якості освіти у закладах загальної середньої освіти, що затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 30.11.2020 №1480, заклад загальної середньої освіти може розробляти і фіксувати загальні положення щодо оцінювання результатів навчання учнів в освітній програмі і конкретизувати їх у частині Положення про внутрішню

систему забезпечення якості освіти в закладі загальної середньої освіти, що стосується системи оцінювання результатів навчання учня/учениці.

Важливим чинником побудови ефективного освітнього простору, в якому результативно зростає дитина, є **конструктивна взаємодія школи і родини**. Кожна дитина неповторна, наділена від природи унікальними здібностями, талантами та можливостями. Заклад освіти покликаний створити оптимальні умови для розкриття та розвитку здібностей, талантів і можливостей кожної дитини на засадах партнерської взаємодії між учителем, учнем і батьками. Це завдання вимагає запровадження таких форм спілкування і співпраці, які б забезпечували інтеграцію зусиль сім'ї й педагогічного колективу, спрямованих на забезпечення оптимальних умов розвитку учнів. У зв'язку з цим пріоритетності набувають просвітницька робота з батьками щодо дотримання єдності впливу школи і родини на зростання дитини, участь батьків в освітньому процесі, модернізація змісту і форм освітніх заходів, що актуалізують родинні цінності. Радимо ознайомитися з особливостями **організації взаємодії з батьками учнів й учениць** початкової школи, досвідом шкільної практики щодо впровадження педагогіки партнерства та впроваджувати його у власну професійну діяльність (<http://surl.li/geapz>).

З огляду на актуальність питання оцінювання результатів навчання учнів як механізму визначення якості діяльності закладу освіти та орієнтиру змісту взаємодії школи і родини **радимо** під час планування просвітницької роботи з батьками учнів врахувати такі поширені запитання від батьківської спільноти: 1) Як мотивувати дитину до навчання, якщо у початковій школі відсутні оцінки? 2) Чи оцінюють техніку читання у початкових класах і чи впливає така оцінка на ухвалення рішення про переведення учня до наступного класу? тощо.

Для організації дискусії щодо першого питання привертаємо увагу до такої інформації. Відповідно до чинних методичних рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання учнів 1–4 класів закладів загальної середньої освіти, що затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 13.07.2021 № 813, оцінювання здійснюють з метою створення сприятливих умов для розвитку талантів і здібностей кожного учня/учениці відповідно до вікових та індивідуальних особливостей та навчальних потреб. Згідно з настановами вчитель щоденно відстежує стан набутого учнями досвіду навчальної діяльності, у разі виявлення утруднень зорієнтовує дитину в пошуку способів їх подолання, у спілкуванні з дитиною використовує вербальну оцінку. З огляду на зазначене думка про відсутність оцінок у початковій школі є хибною, оскільки оцінювання відбувається постійно, лише його результат фіксується у більш зрозумілій для учня молодшого шкільного віку формі, а саме: словесно, через повідомлення оцінювального судження. Слово вчителя допомагає учневі зрозуміти спосіб дії, за потреби коригувати діяльність і досягати успіху. За традиційною бальною оцінкою ці тонкощі навчальної діяльності для учня «завуальовані», оскільки бал може вказувати на успіх чи неуспіх, але не може конкретизувати шлях досягнення успіху, чи кроки подолання виявлених утруднень. Використання бальної оцінки як способу заохочення чи покарання здобувача початкової освіти

не виконує мотиваційної функції і суперечить принципу гуманності в організації освітнього процесу.

Також важливо зважати, що сучасне життя вимагає від людини прояву уміння робити вибір, ухвалювати оптимальні рішення у різних життєвих ситуаціях. Це передбачає володіння навичками самоорганізації, саморегуляції власних дій, що формується з дитинства через залучення учнів до самооцінювання і взаємооцінювання. Саме оцінка вчителя у формі оцінювального судження, а не у формі бала, навчає учня контролювати й регулювати свою діяльність і таким чином успішно досягати бажаних результатів.

Доцільно привернути увагу батьків до думки про те, що учасниками освітнього процесу є учні, вчителі та члени родини учня / учениці, які опікуються його розвитком. Тому з метою підвищення дієвості вербальної оцінки, сприяння зростанню навчальної мотивації важливо в колі родини щовечора обговорювати з дитиною її навчальний день: попросити дитину оцінити свою роботу на уроках, розказати про докладені зусилля, які виникли труднощі, яка потрібна допомога; запитати про те, як оцінювала роботу вчителька, які поради давали однокласники, які поради дитина давала однокласникам тощо. Такі розмови привчатимуть дитину до самоаналізу, посилюватимуть розуміння відповідальності за навчання, мотивуватимуть бути успішним у навчанні.

Стосовно перевірки й оцінювання техніки читання як одного з критеріїв переведення до наступного класу можна надати такі роз'яснення батькам. Технічні якості читання (спосіб [складами, цілими словами, групами слів], правильність [точність озвучення слова, правильний наголос], виразність, темп [що на кінець 4 класу відповідає темпу мовлення дитини]) є складниками характеристики навички читання. У Державному стандарті початкової освіти, що затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 21.02.2018 № 87, зі змінами (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text>), технічні якості читання описані так: «читає вголос правильно, свідомо, цілими словами нескладні за змістом тексти» (на кінець 2 класу); «володіє повноцінними навичками читання (вголос і мовчки), що дає змогу зрозуміти тексти різних видів» (на кінець 4 класу). Окрім цих характеристик навичка читання містить дії, що стосуються розуміння, інтерпретації, оцінювання змісту прочитаного та творчого читання. Усі вони враховуються під час оцінювання читацької діяльності учня.

Таким чином, перевірка й оцінювання навички читання як упродовж навчального року (з метою відстеження динаміки формування уміння читати з розумінням), так і на кінець навчального року (з метою співвіднесення навчальних досягнень учнів з очікуваними результатами навчання, окресленими в освітній програмі) є обов'язковим заходом щодо визначення напрямів удосконалення освітнього процесу для підвищення якості освіти загалом та визначення індивідуальної освітньої траєкторії учня зокрема. Водночас важливо підкреслити, що спостереження за темпом читання не передбачає визначення кількості слів, прочитаних за 1 хв.



Стосовно врахування стану сформованості навички читання під час ухвалення рішення про переведення учня до наступного класу необхідно керуватися [Порядком переведення учнів закладу загальної середньої освіти на наступний рік навчання](#), що затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 14.07.2015 № 762 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 08 травня 2019 року № 621, із змінами) та зареєстрований у Міністерстві юстиції України 30 липня 2015 року за № 924/27369 (далі – Порядок). Згідно з пунктом 2 Порядку переведення учнів закладу загальної середньої освіти (крім перших та других класів) на наступний рік навчання здійснюється на підставі результатів підсумкового оцінювання учнів та/або їх державної підсумкової атестації згідно з рішенням педагогічної ради закладу загальної середньої освіти.

Під час визначення змісту підсумкового оцінювання учитель керується освітніми програмами закладу загальної середньої освіти. Оцінюванню підлягають навчальні дії учня, у яких він виявляє сформовані у процесі навчання особистісні якості (активність, ініціативність, наполегливість, старанність тощо) та набутий досвід застосування знань, умінь, навичок, що співвідносні з очікуваними результатами, описаними в освітніх програмах для кожного класу. Зокрема, підсумкова оцінка сформованості навички читання на кінець навчального року враховує вище описані характеристики і впливає на ухвалення рішення про переведення до наступного класу, варіанти якого запропоновані в Порядку.

Загалом, важливо акцентувати увагу батьків на тому, що оцінювання у початковій школі здійснюється з метою визначення перспектив розвитку певного показника надбань учня на наступних етапах навчання.

Новий навчальний рік через російсько-українську війну може принести чимало викликів. Радимо бути стійкими, впевненими, витривалими, конструктивними у здійсненні вибору й ухваленні рішень. Для збереження внутрішньої стійкості психологи радять: орієнтуватися на власні цінності та планувати життя згідно з ними; бути зосередженими та «включеними» у життя; зосереджуватися на тому, що можете контролювати і зараз змінити, на що конкретно вплинути, що саме від вас залежить, оскільки це повертає відчуття безпеки та стійкості, визначає зону вашої ефективності; вирішувати проблеми, а не уникати їх; починати будь-яку справу чи вирішення проблемної ситуації з маленьких кроків; турбуватися про своє фізичне здоров'я та міцний сон; плекати добрі і змістовні стосунки з іншими людьми та шукати соціальну підтримку. (<https://www.bsmu.edu.ua/blog/yak-zahystyty-svoje-mentalne-zdorovya-v-umovah-postijnogo-stresu/>).