

Хмельницький національний університет
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра екології та біологічної освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу
на уроках основ здоров'я

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Галузь знань – 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність – 014 Середня освіта

Предметна спеціальність – 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

КвРСОБ. 024056.01.01.00

Виконала здобувачка 2 курсу група СОБмз-24-1

Керівник кандидат пед. наук, доцент

Нормоконтролер

Анна ЛУК'ЯНЧУК

Олеся МАТЕЮК

Сергій ШЕВЧЕНКО

До захисту допускаю:

завідувач кафедри екології

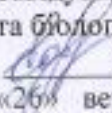
та біологічної освіти

24 12 2025 р.

Ольга ЄФРЕМОВА

Хмельницький 2025

Факультет – Гуманітарно-педагогічний
Кафедра – Екології та біологічної освіти
Освітній рівень – другий (магістерський)
Галузь знань – 01 «Освіта / Педагогіка»
Спеціальність – 014 «Середня освіта (за предметними спеціальностями)»
Предметна спеціальність – 014.05 «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)»
Освітня програма – «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри екології
та біологічної освіти
 Ольга СФРЕМОВА
«26» вересня 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Лук'янчук Анні Іванівні

1. Тема роботи: Формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках основ здоров'я
керівник роботи Матеюк Олеся Петрівна, кандидат педагогічних наук, доцент.
Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 року № 65.
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 20 грудня 2025 року.
3. Вихідні дані до роботи: нормативні документи і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти; психолого-педагогічна і методична література; відомості про наявний стан навчання основ здоров'я у закладах загальної середньої освіти.
4. Зміст роботи (перелік питань, які потрібно розробити):
 - 4.1 Теоретичні основи формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів
 - 4.2 Методичні засади формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я»
 - 4.3 Дослідно-експериментальна перевірка ефективності методики формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я»
5. Дата видачі завдання: 29 вересня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Назва розділу кваліфікаційної роботи	Термін виконання	Примітка
1 Вступ	до 01.11	виконано
2 Теоретичні основи формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів	до 10.11	виконано
3 Методичні засади формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я»	до 25.11	виконано
4 Дослідно-експериментальна перевірка ефективності методики формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я»	до 01.12	виконано
5 Висновки	до 4.12	виконано
6 Перелік джерел посилання	до 6.12	виконано
7 Додатки	до 8.12	виконано

Здобувачка



Анна ЛУК'ЯНЧУК

Керівник

кваліфікаційної роботи



Олеся МАТЕЮК

АНОТАЦІЯ

Тема – Формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках основ здоров'я.

Автор – здобувач групи СОБмз-24-1 А. І. Лук'янчук.

Керівник – доцент кафедри екології та біологічної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент О. П. Матеюк.

Кваліфікаційна робота викладена на 87 сторінках, містить 13 таблиць, 10 рисунків та перелік джерел посилання з 60 джерел.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: 9 КЛАС, ЗАКЛАДИ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ, ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я, УЧНІ.

У кваліфікаційній роботі обґрунтовано теоретичні та методичні основи формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів; розроблено методику формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках основ здоров'я та експериментально перевірено її ефективність.

17.12.2025 р.



Анна ЛУК'ЯНЧУК

ЗМІСТ

	С.
Вступ.....	6
1 Теоретичні основи формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів	10
1.1 Поняття та сутність інформаційно-комунікаційної компетентності.....	10
1.2 Інформаційно-комунікаційна компетентність як складова ключових компетентностей Нової української школи.....	20
1.3 Використання цифрових технологій та соціальних мереж у навчанні: педагогічні можливості та виклики.....	26
2 Методичні засади формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я»	33
2.1 Освітньо-виховний потенціал цифрового простору у формуванні особистості учнів.....	33
2.2 Зміст навчального предмету «Основи здоров'я» (9 клас) як умова формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів	36
2.3 Методи формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів на уроках «Основи здоров'я»	46
3 Дослідно-експериментальна перевірка ефективності методики формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я».....	58
3.1 Організація і методика експериментального дослідження	58
3.2 Аналіз результатів експериментального дослідження	58
Висновки.....	76
Перелік джерел посилання.....	80
Додаток А Апробація результатів дослідження	88
Додаток Б Компетентнісний потенціал освітніх галузей у розрізі	

інформаційно-комунікаційної компетентності	5
Додаток В Конспект комбінованого уроку	96
Додаток Г Конспект уроку-брифінгу	99
Додаток Д Тестові завдання	102
Додаток Ж Засоби діагностики ціннісно-мотиваційного критерію інформаційно-комунікаційної компетентності	105
	113

ВСТУП

Сучасні трансформації інформаційного суспільства, динамічний розвиток цифрових технологій, масове поширення Інтернету та соціальних мереж кардинально змінюють характер комунікації, взаємодії та способів здобуття знань молоддю. Учні підліткового віку щоденно взаємодіють із цифровими платформами, що створює як нові можливості для навчання, так і значні ризики, пов'язані з інформаційною безпекою, впливом віртуального середовища на психоемоційний стан, критичністю сприймання інформації. У цих умовах особливої актуальності набуває формування інформаційно-комунікаційної компетентності (ІКК), що є складовою ключових компетентностей Нової української школи і невід'ємною умовою успішної соціалізації підлітків у цифрову епоху.

Інформаційно-комунікаційна компетентність передбачає здатність учня критично сприймати інформацію з різних джерел, відповідально та безпечно використовувати цифрові технології, ефективно комунікувати у віртуальному середовищі, застосовувати інформаційні ресурси для розв'язання навчальних і життєвих завдань. З огляду на стрімке збільшення обсягів інформації та значний вплив соціальних мереж на формування цінностей і поведінкових моделей підлітків, розвиток ІКК у школярів стає важливим завданням освітнього процесу, зокрема на уроках інтегрованого характеру, таких як навчальний предмет «Основи здоров'я».

Питання формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів має значну наукову підтримку, що підтверджують праці сучасних дослідників. Зокрема, О. Овчарук розкриває міжнародні підходи до трактування інформаційно-комунікаційної компетентності, визначає її структуру та наголошує на необхідності розвитку цифрової грамотності учнів. В. Прокопчук аналізує ІКК у контексті професійної підготовки педагогів, підкреслюючи її інтегративний характер і значення для сучасної освіти. Дослідження Л. Дідух

акцентує увагу на інформаційно-комунікативній компетентності викладача як основі ефективної педагогічної взаємодії. У дисертації В. Балюк визначено дидактичні умови формування ІКК в освітньому середовищі університету, що може бути адаптовано до шкільної практики. Значення цифрової комунікативної діяльності педагога для розвитку компетентностей учнів підкреслює Н. Білик, тоді як О. Панамарьова обґрунтовує ефективність ІКТ для організації самостійної навчальної діяльності. Питання формування інформаційно-комунікативної компетентності старшокласників розглядають Н. Горобченко та Т. Ващенко, акцентуючи увагу на медіабезпеці та критичному мисленні. Узагальнення наукових підходів свідчить про те, що формування інформаційно-комунікаційної компетентності є міждисциплінарною проблемою, важливою як для вищої, так і для середньої освіти, й потребує комплексного методичного забезпечення, зокрема у процесі викладання предмета «Основи здоров'я» у 9 класі.

Мета роботи – розкрити теоретичні та методичні засади формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів, розробити методiku формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я» та експериментально перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – процес навчання основ здоров'я у закладах закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО).

Предмет дослідження – методи, форми та засоби формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я».

Відповідно до мети, об'єкта і предмету дослідження були визначені наступні завдання:

- проаналізувати наукові підходи до визначення сутності інформаційно-комунікаційної компетентності;
- визначити роль інформаційно-комунікаційної компетентності в контексті ключових компетентностей Нової української школи;
- охарактеризувати педагогічні можливості цифрових технологій і соціальних мереж у навчанні;

- обґрунтувати методичні засади формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я»;
- розробити методику формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках основ здоров'я та перевірити її ефективність.

Гіпотеза полягає у припущенні, що формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу буде більш ефективним, якщо в навчальний процес на уроках «Основи здоров'я» цілеспрямовано впровадити методику, що поєднує використання цифрових технологій, соціальних мереж як навчального ресурсу, інтерактивні та ігрові методи навчання, а також забезпечує розвиток умінь критичного оцінювання інформації, безпечної онлайн-взаємодії та ефективної цифрової комунікації.

Для розв'язання поставлених завдань і перевірки гіпотези використано такі методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення вивчення досвіду різних науковців щодо формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів, уточнення поняттєвого апарату дослідження; обґрунтування методичних засад формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я»; емпіричні – спостереження, анкетування із використанням психодіагностичних методик мотивації; опитувальники цифрової етики та ставлення до онлайн-безпеки; тестування для визначення рівнів сформованості навчальних досягнень учнів з основ здоров'я; педагогічний експеримент для експериментальної перевірки ефективності методики формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках основ здоров'я; математичної статистики – критерій Пірсона (χ^2), які дозволили одержати якісні та кількісні результати педагогічного експерименту й визначити їхню достовірність.

Дослідження проводилось на кафедрі екології та біологічної освіти Хмельницького національного університету. Експериментальною базою дослідження був Комунальний заклад загальної середньої освіти «Ліцей № 14 імені Івана Огієнка Хмельницької міської ради»..

Інноваційність результатів дослідження полягає у розроблені методики формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках основ здоров'я.

Теоретичне значення дослідження полягає у тому, що здійснено обґрунтування методичних засад формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я».

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці навчально-методичних матеріалів для реалізації методики формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я», а саме:

- конспектів уроків;
- інтерактивних вправ, проблемних ситуацій та проєктів;
- тестових завдань для визначення рівнів сформованості навчальних досягнень учнів з основ здоров'я.

Розроблені матеріали можуть бути використані вчителями основ здоров'я ЗЗСО для оптимізації процесу навчання основ здоров'я у 9 класі.

Результати дослідження апробовано на II Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку природничо-математичних наук та методик їх викладання» (30-31 жовтня 2025 р., м. Глухів) та опубліковано у збірці матеріалів конференції (додаток А).

1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ

1.1 Поняття та сутність інформаційно-комунікаційної компетентності

Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується інтенсивними реформами та масштабними трансформаціями, зумовленими насамперед євроінтеграційними процесами. У межах цього стратегічного напрямку українська освітня система поступово гармонізується з європейським освітнім простором, що передбачає не лише нормативне й структурне узгодження, а й творче засвоєння інноваційних концепцій і підходів, напрацьованих зарубіжною педагогічною наукою. Така інтеграція сприяє формуванню сучасної моделі освіти, яка поєднує провідні міжнародні практики з національними освітніми традиціями та відповідає вимогам конкурентного глобального середовища.

Важливим складником цього процесу є забезпечення високої якості освіти, оскільки саме вона визначає рівень підготовленості майбутніх фахівців до професійної діяльності. Згідно із Законом України «Про освіту», якість освіти трактується як «відповідність результатів навчання вимогам, встановленим законодавством, відповідним стандартом освіти та/або договором про надання освітніх послуг» [1], що підкреслює її нормативний, результативний і соціально значущий характер.

Національна доктрина розвитку освіти в Україні у XXI головним завданням держави визначає «розвиток творчих здібностей і навичок самостійного наукового пізнання, самоосвіти і самореалізації особистості, підготовка кваліфікованих кадрів, здатних до творчої праці, професійного розвитку, освоєння та впровадження наукоємних та інформаційних технологій, конкурентоспроможних на ринку праці» тощо [2].

Компетентнісний підхід є однією з провідних методологічних засад сучасної освітньої парадигми, зокрема втіленою у концепції Нової української школи (НУШ). Його сутність полягає у зміщенні акценту з процесу

накопичення знань, умінь та навичок на кінцевий результат – здатність учня діяти у різноманітних життєвих і професійних ситуаціях.

Компетентнісний підхід не є абсолютно новим явищем у системі сучасної освіти України. Його концептуальні засади та перспективи розвитку досліджували численні українські науковці, серед яких І. Драч [3], О. Локшина [4], К. Рудницька [5], О. Овчарук [6] та інші. У своїх працях вони доводять, що впровадження компетентнісного підходу сприяє ефективному переходу від традиційної знаннєвої моделі освіти до діяльнісної, орієнтованої на досягнення конкретних життєвих результатів навчання. Оволодіння ключовими компетентностями забезпечує здатність особистості адаптуватися до умов сучасного суспільства, інформаційного середовища та стрімкого розвитку різних сфер людської діяльності. Таким чином, ідеї компетентнісного підходу виступають відповіддю на питання про те, які саме результати освіти є необхідними для розвитку особистості та затребуваними сучасним світом. Формування компетентностей учнів нині постає як одне з центральних завдань і пріоритетних напрямів розвитку освіти.

У зв'язку з цим важливо уточнити зміст базових понять, які лежать в основі цього підходу. При цьому виникає потреба у визначенні понять «компетенція» та «компетентність».

Великий тлумачний словник української мови пропонує визначення поняття «компетенція» як «добра обізнаність із чим-небудь; коло повноважень якої-небудь організації, установи, особи» [7]. Поняття «компетентність» у словникових джерелах трактується як «властивість за значенням слова компетентний», тобто така, що характеризує людину, яка має глибокі знання у певній сфері та володіє відповідними повноваженнями. Отже, згідно з тлумачним словником, поняття «компетенція» та «компетентність» взаємопов'язані й фактично утворюють єдину семантичну площину, оскільки описують подібний набір характеристик особистості.

Поява цієї термінологічної проблеми безпосередньо пов'язана зі спільним коренем – англійським словом «competence». Українсько-англійський словник бізнесових термінів [8] пропонує узагальнену дефініцію цього поняття,

тракуючи його як «кластер споріднених здібностей, обов'язків, знань та навичок», необхідних для «ефективного функціонування» особи чи організації. Таким чином, «competence» інтегрує в собі достатній рівень цих елементів для успішної діяльності в різномірних умовах.

В українському освітньому дискурсі поняття «компетенція» та «компетентність» набули широкого визнання завдяки роботам таких науковців І. Бех, О. Локшина, В. Луговий, О. Овчарук, О. Пометун, О. Заблоцька та ін.

На думку О. Заблоцької, компетенція – це особистісно-діяльнісна інтегрована категорія, формування якої починається під час навчання, в результаті поєднання початкового досвіду, знань, умінь, навичок, способів діяльності, особистісних цінностей і можливості їх застосування в процесі продуктивної діяльності в певній сфері [9].

С. Бондар трактує термін «компетенції» як «... здатність розв'язувати проблеми, що забезпечуються не лише володінням готовою інформацією, а й інтенсивною участю розуму, досвіду, творчих здібностей учнів» [10].

О. Локшина розглядає компетенцію як здатність особистості застосовувати свої знання та вміння в реальних ситуаціях [11],

Компетенція розглядається як невід'ємна складова ширшого поняття «компетентність», тому розмежовувати ці терміни ізольовано недоцільно. Активне наукове використання терміна «компетентність» почалося наприкінці ХХ століття, коли дослідники прагнули уточнити його змістове наповнення, визначити сутність цього явища та розробити критерії оцінювання професійної діяльності. У цьому контексті компетентність розуміли як поєднання знань, умінь і навичок, необхідних для якісного виконання певних функціональних або професійних завдань.

Один із провідних українських науковців, який зробив вагомий внесок у розроблення концепції компетентнісного підходу в освіті, І. Бех зауважує, що «компетентність – це не лише освітній результат, а показник зрілості особистості, її готовності застосовувати набуті знання й досвід у життєво важливих ситуаціях» [12].

О. Овчарук розглядає компетентність як інтегративну характеристику особистості, що включає знання, вміння, досвід та ціннісні орієнтації [13], О. Пометун – як спеціально структуровані (організовані) набори знань, умінь, навичок та ставлень, яких набувають у процесі навчання [14].

Українська дослідниця Н. Мойсеюк вважає, що «компетентність – якість особистості, яка необхідна для якісної продуктивної діяльності в певній сфері» [15]. Вона наголошує, що до складу компетентності входять не абстрактні загальні та предметні вміння та навички, а конкретні життєві, які будуть необхідними людині будь-якого віку чи фаху. В. Луговий підкреслює важливість компетенцій у формуванні готовності учнів до самостійної діяльності [16].

І. Зязюн стверджує, що «компетентність як властивість індивіда існує в різних формах – як високий рівень умілості, як спосіб особистісної самореалізації (звичка, спосіб життєдіяльності, захоплення); як деякий підсумок саморозвитку індивіда, форма вияву здібностей та ін.» [17].

Н. Сидорчук, розуміє компетентність як складну інтегральну характеристику особистості, деталізуючи її через «здатність вирішувати проблеми і типові завдання, які виникають у реальних життєвих ситуаціях, у різних сферах діяльності на основі використання знань, навчального й життєвого досвіду відповідно до засвоєної системи цінностей» [18].

О. Марущак, досліджуючи поняття компетентності у педагогічній діяльності, дає авторське трактування цієї дефініції, як «інтегрована якість особистості, здатність продуктивно виконувати діяльність у певних соціально-значущих сферах, на основі здобутих знань, умінь, навичок, досвіду, ставлень та цінностей» [19].

Оскільки компетентність охоплює сукупність знань, умінь, навичок і особистісних якостей, що забезпечують ефективну діяльність людини в різних життєвих і професійних ситуаціях, закономірним є виокремлення її окремих видів відповідно до сфер застосування. В умовах сучасного інформаційного суспільства особливого значення набуває інформаційно-комунікаційна компетентність, яка є однією з ключових у системі освіти. Вона відображає

здатність учня застосовувати інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) для пошуку, оброблення, збереження, аналізу, передавання та створення інформації, а також для ефективної взаємодії у цифровому середовищі.

У міжнародній літературі поняття digital / ICT / information-and-communication competence трактується різними авторами близько, але з чітким загальним ядром: це здатність упевнено, критично і відповідально використовувати інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) для навчання, праці, спілкування й участі в суспільному житті. Ця дефініція присутня в рамкових документах ЄС і підтверджується численними дослідженнями [20-22].

У 2006 році Європейський парламент і Рада ЄС ухвалили Рекомендації щодо ключових компетентностей для навчання впродовж життя, у яких було визначено вісім основних сфер компетентності, необхідних кожному громадянину для особистісного розвитку, соціальної інтеграції, активного громадянства та професійної реалізації. Серед них особливе місце посіла «цифрова компетентність» (digital competence) – одна з найактуальніших у сучасному інформаційному суспільстві.

Після ґрунтовного аналізу практики фахівців різних галузей, Європейська Комісія фіналізувала та оприлюднила у 2016 році Рамку цифрової компетентності для громадян (DigComp 2.0: Digital Competence Framework for Citizens) [21] (таблиця 1.1). Методологічна основа цієї рамки ґрунтується на багатоаспектній структурі, що включає: п'ять чітко визначених компонентів (сфер цифрової компетентності); набір дескрипторів із відповідними назвами компетентностей для кожної сфери; градуйовану систему рівнів володіння цими компетентностями; а також наочні приклади знань, умінь та ціннісних орієнтирів, які становлять їхню змістову основу.

У 2017 році документ було модернізовано й презентовано на конференції в Брюсселі під назвою «Рамка цифрової компетентності для громадян: вісім рівнів володіння з прикладами застосування» (DigComp 2.1: Digital Competence Framework for Citizens) [22].

Українські дослідники розглядають «інформаційно-комунікаційну компетентність» як багатовимірне явище й часто підкреслюють дискусійність термінів, використовуючи такі поняття, як «інформаційна компетентність», «цифрова компетентність», «інформаційно-цифрова компетентність», «комп'ютерна компетентність», «комп'ютерна грамотність», «інформаційна грамотність», «інформаційно-технологічна компетентність» тощо [23].

Таблиця 1.1 – Сфери цифрової компетентності за Рамкою DigComp 2.0

№	Сфера компетентності	Коротка характеристика змісту
1	Інформація та робота з даними	Уміння формулювати інформаційні запити, здійснювати пошук, оцінювати достовірність і організувати дані та цифровий контент
2	Комунікація та співпраця	Використання цифрових технологій для спілкування, обміну інформацією, спільної діяльності, участі у цифровому суспільстві; дотримання мережевого етикету та управління цифровою ідентичністю
3	Створення цифрового контенту	Створення, редагування, інтеграція та програмування цифрового контенту з урахуванням вимог авторського права і ліцензування
4	Безпека	Забезпечення захисту пристроїв, персональних даних, фізичного та психологічного здоров'я користувачів; усвідомлення екологічних аспектів використання цифрових технологій
5	Розв'язання проблем	Здатність вирішувати технічні завдання, творчо застосовувати цифрові технології, оцінювати власний рівень цифрових умінь і здійснювати саморозвиток у цій сфері

Вивченню теоретичних питань формування інформаційно-комунікаційної компетентності (ІК-компетентності) учнів присвячені праці багатьох дослідників. Зокрема, різноманітні підходи до трактування поняття «інформаційно-комунікаційна компетентність» досліджували у своїх працях Т. Ващенко, Н. Горобченко, О. Овчарук, О. Спірін, Є. Горбенко та інші.

О. Овчарук відзначає, що у міжнародних дослідженнях поняття інформаційно комунікаційної компетентності «не звужують до технологічної або цифрової галузі, воно містить різні аспекти, до яких належать соціальна сфера, галузь комунікацій, ціннісні та громадянські аспекти життєдіяльності людини» [24]. Дослідниця запропонувала узагальнене означення інформаційно-комунікаційної компетентності «як доведену здатність працювати індивідуально або колективно, використовуючи інструменти, ресурси, процеси та системи, які відповідають за доступ та оцінювання інформації (відомостей та даних), отриманої через будь-які медіа-ресурси, та використовувати таку інформацію для вирішення проблем, спілкування, створення інформованих рішень, продуктів і систем, а також для отримання нових знань» [24].

О. Овчарук, аналізуючи зарубіжні системи освіти, стверджує, що в межах поняття інформаційно-комунікаційна компетентність лежать також такі поняття: цифрова грамотність (digital literacy), технологічна грамотність (technology literacy), інформаційна та технологічна грамотність (information and technology literacy), технологічна грамотність (technology literacy), ІКТ-компетентність – інформаційно-комунікаційно-технологічна компетентність, ІКТ-навички – інформаційно-комунікаційно-технологічні навички (ICT skills) та інші [25, с. 5].

На переконання Л. Дідух, інформаційно-комунікаційну компетентність варто характеризувати через адаптивність, вільне володіння вербальними та невербальними засобами взаємодії, відношення до пізнавальної діяльності, природнього та соціального оточення особистості та до самої себе, зокрема [26].

У дисертаційному дослідженні В. Балюк пропонується таке визначення: «інформаційно-комунікаційна компетентність – це важлива в сучасних умовах інформаційного суспільства здатність людини розв'язувати у процесі діяльності різноманітні завдання з використанням ІКТ» [27].

Н. Білик визначає інформаційно-комунікативну компетентність як уміння застосувати інформаційно-комунікаційні технології з метою вирішення

особистих і професійних завдань певної предметної галузі чи сфери діяльності [28].

На думку О. Панамарьової, інформаційно-комунікативну компетентність варто трактувати як уміння застосувати інформаційно-комунікаційні технології з метою вирішення особистих і професійних завдань певної предметної галузі чи сфери діяльності. Авторка пропонує розглядати дану категорію як комплексне поняття, яке містить сукупність знань, навичок і вмінь, особистісного цінного ставлення у галузі використання інформаційно-комунікаційних технологій і здатність практичної реалізації цих якостей у професійній діяльності з перспективою навчання впродовж життя [29].

Н. Горобченко та Т. Ващенко розглядають інформаційно-комунікативну компетентність як інтегративну якість особистості, яка є результатом відображення процесів відбору, засвоєння, перероблення, трансформації та генерування інформації в особливий тип предметно-специфічних знань, які дозволяють виробляти, приймати, прогнозувати та реалізовувати оптимальні рішення в різних сферах діяльності [30].

Проблема формування та структурування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів є однією з провідних у сучасній педагогічній науці. Вона охоплює питання не лише технічного володіння цифровими технологіями, а й розвитку здатності до критичного мислення, творчого використання інформаційних ресурсів і безпечної поведінки у цифровому середовищі.

Українські науковці О. Спирін та Т. Вакалюк виділяють такі структурні показники сформованості ІК-компетентності бакалаврів інформатики щодо використання хмаро орієнтованого навчального середовища (ХОНС):

- ціннісно-мотиваційний – мотиви, цілі та потреби застосування хмарних технологій у професійній діяльності: мотивація до використання ХОСПН, ХОЗН і самонавчання з використанням хмарних сервісів;
- когнітивний – знання з хмарних технологій: розуміння базових компонентів ХОНС, знання про хмаро орієнтовані засоби навчання;

– операційно-діяльнісний – уміння та навички практичного застосування хмарних технологій: використання інтелектуальних карт, компіляторів, автоматизованих систем перевірки знань, ХОСПН, МВОК і спільних проектів;

– дослідницький – уміння застосовувати ІКТ у науковій діяльності: вибір і використання хмарних засобів для виконання курсових, дипломних і проектних робіт, а також для співпраці у ХОНС;

– дидактичний – уміння використовувати ХОНС у навчанні та комунікації: застосування хмарних засобів управління навчанням, подання матеріалів, комунікації та контролю знань [31].

Є. Судніков у межах оцінювання сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності виокремлює п'ять основних критеріїв:

– ціннісно-мотиваційний – ставлення здобувача освіти до використання іКТ, наявність мотивації та позитивних ціннісних орієнтацій щодо їх застосування в навчальній і професійній діяльності;

– інтелектуальний – рівень теоретичних знань про ІКТ, володіння сучасними апаратно-програмними засобами, знання принципів програмування та кібербезпеки, необхідних для професійної діяльності;

– інформаційно-технологічний – здатність практично використовувати ІКТ, створювати та ефективно застосовувати програмні продукти для вирішення навчальних і професійних завдань;

– поведінково-діяльнісний – уміння визначати проблеми, приймати оптимальні рішення, оцінювати ефективність власної діяльності та співпрацювати з іншими в інформаційному середовищі;

– суб'єктний – здатність до самостійності, рефлексії, самооцінювання та усвідомлення власної ролі як активного суб'єкта інформаційного суспільства [33].

Є Горбенко визначає три основні компоненти інформаційної культури бакалаврів спеціальності «Електроніка»: мотиваційний, поведінковий та когнітивний [33].

П. Пахотина, аналізуючи інформаційно-комунікаційну компетентність майбутніх фахівців з аграрних спеціальностей виокремлює такі компоненти : мотиваційний (усвідомлення ролі інформаційно-комунікаційних технологій у професійній діяльності, розуміння мети, меж і доцільності використання обчислювальної техніки як інструменту навчання й праці); когнітивний (знання про апаратне та програмне забезпечення, їхні функції й взаємозв'язки, уміння орієнтуватися у різновидах програмних засобів загального й фахового призначення та використовувати їх для розв'язання професійних завдань) та креативний (здатність застосовувати комп'ютерні технології для оброблення й інтеграції інформації, виявляти творчий підхід до використання сучасних програмних засобів, а також уміння ефективно реалізовувати власні ідеї у навчальній та професійній діяльності) [34].

Досліджуючи інформаційно-комунікаційну компетентність майбутнього вчителя Нової української школи, Ж. Чернякова виділяє такі її структурні компоненти: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, операційно-діяльнісний та рефлексивний [35].

Зарубіжні дослідники, зокрема А. Ferrari [36] та С. Redecker [37] підкреслюють, що структура ІК-компетентності має включати когнітивний, соціальний і етичний компоненти, адже цифрова грамотність охоплює не лише здатність користуватися технологіями, а й уміння комунікувати, створювати контент і дотримуватися принципів академічної доброчесності.

Таким чином, аналізуючи підходи українських і зарубіжних учених, можна зробити висновок, що структура ІК-компетентності учнів середньої школи розглядається як мультикомпонентна система, що поєднує знання, уміння, навички, ціннісні орієнтації та поведінкові установки, спрямовані на ефективне, безпечне й етичне використання цифрових технологій. У контексті шкільної освіти вона виступає не лише засобом навчання, а й ключовою умовою соціалізації учнів у цифровому суспільстві.

1.2 Інформаційно-комунікаційна компетентність як складова ключових компетентностей Нової української школи

Сучасна освітня парадигма акцентує увагу на всебічному розвитку особистості здобувача освіти, розкритті його творчих здібностей та формуванні навичок самостійного й критичного мислення. Саме ці пріоритети, з одного боку, визначають провідну роль освіти у суспільному поступі, а з іншого – зумовлюють необхідність її постійного оновлення й адаптації до динамічних викликів сучасного світу.

Відповіддю на потребу модернізації стало ухвалення у 2020 році Державного стандарту базової середньої освіти [38], у якому окреслено ключові засади розвитку української школи – компетентнісний підхід, що передбачає формування ключових компетентностей, реалізацію компетентнісного потенціалу освітніх галузей та розвиток наскрізних умінь як основи цілісного освітнього процесу.

У Державному стандарті базової середньої освіти уперше системно визначено та концептуально закріплено наскрізні вміння як невід’ємний елемент структури ключових компетентностей [38]. Згідно з положеннями Концепції «Нова українська школа», саме поєднання ключових компетентностей і наскрізних умінь утворює цілісну методологічну основу освітнього процесу – своєрідну «канву», що забезпечує успішну самореалізацію здобувача освіти як особистості, громадянина та майбутнього фахівця (рисунок 1.1) [39].

Нова українська школа (НУШ) реалізує компетентнісний підхід, який виводить зміст освіти на якісно новий рівень, орієнтуючись на формування в учнів здатностей, критично важливих для їхньої успішної самореалізації у соціумі та життєвому просторі. Освітній процес у НУШ базується на принципах дитиноцентризму та педагогіки партнерства. Такий підхід, підсилений засадами позитивної психології, спрямований на інтеграцію індивідуального досвіду кожного здобувача освіти, забезпечення його

гармонійного розвитку, збереження ментального благополуччя та радості пізнання, а також надання розширених можливостей для всебічної самореалізації.

Таким чином, сучасна освітня парадигма, представлена НУШ, передбачає перехід від засвоєння суми знань до формування ключових компетентностей, необхідних для успішної самореалізації особистості та життя у швидкозмінному суспільстві.

“КАНВА” РОЗВИТКУ УЧНЯ. КЛЮЧОВІ КОМПЕТЕНТНОСТІ І НАСКРІЗНІ ВМІННЯ

СПІЛКУВАННЯ ДЕРЖАВНОЮ (І РІДНОЮ У РАЗІ ВІДМІННОСТІ) МОВАМИ									
СПІЛКУВАННЯ ІНОЗЕМНИМИ МОВАМИ									
МАТЕМАТИЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ									
ОСНОВНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПРИРОДНИЧИХ НАУКАХ І ТЕХНОЛОГІЯХ									
ІНФОРМАЦІЙНО-ЦИФРОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ									
УМІННЯ ВЧИТИСЯ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ									
ІНІЦІАТИВНІСТЬ І ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ									
СОЦІАЛЬНА ТА ГРОМАДЯНСЬКА КОМПЕТЕНТНІСТЬ									
ОБІЗНАНІСТЬ ТА САМОВИРАЖЕННЯ У СФЕРІ КУЛЬТУРИ									
ЕКОЛОГІЧНА ГРАМОТНІСТЬ І ЗДОРОВЕ ЖИТТЯ									
	ВМІННЯ ЧИТАТИ	УМІННЯ ДОНОСИТИ ДУМКУ	КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ	ЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ПОЗИЦІЇ	ІНІЦІАТИВНІСТЬ	ПРОБЛЕМИ, РИЗИКИ І РІШЕННЯ	ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ	РОБОТА В КОМАНДІ	ТВОРЧІСТЬ

Рисунок 1.1 – «Канва» розвитку учня: ключові компетентності і наскрізні вміння [39]

Ключові компетентності визначаються «як ті, яких кожен потребує для особистої реалізації, розвитку, активної громадянської позиції, соціальної

інклюзії та працевлаштування і які здатні забезпечити особисту реалізацію та життєвий успіх протягом усього життя» [39].

Особливістю НУШ є структуризація освітнього змісту на засадах інтегративного підходу, де наскрізні вміння виступають ключовим механізмом інтеграції різних компетентностей. Вони слугують орієнтирами для збалансованого розвитку знань, умінь та ставлень учнів з урахуванням їх реальних життєвих потреб. До основних наскрізних умінь належать: читання з розумінням; усне та письмове формулювання власних думок; критичне та системне мислення; творче вирішення завдань; прояв ініціативності; логічне обґрунтування позицій; конструктивне управління емоціями; оцінка ризиків; прийняття рішень та ефективне розв'язання проблем.

Компетентнісний потенціал освітніх галузей конкретизується у 11 ключових компетентностях [38], а саме: володіння державною мовою; комунікація рідною та іноземними мовами; математична компетентність; компетентності у природничих науках, техніці та технологіях; інноваційність; екологічна компетентність; інформаційно-комунікаційна компетентність; навчання протягом життя; громадянські та соціальні компетентності; культурна компетентність; підприємливість та фінансова грамотність.

Державний стандарт базової середньої освіти [38] визначає інформаційно-комунікаційну компетентність як впевнене, критичне і відповідальне використання цифрових технологій для власного розвитку і спілкування; здатність безпечно застосовувати інформаційно-комунікаційні засоби в навчанні та інших життєвих ситуаціях, дотримуючись принципів академічної доброчесності.

Інформаційно-комунікаційна компетентність, як ключова складова освітнього процесу, реалізується інтегровано через усі освітні галузі. Кожна галузь зобов'язана розвивати визначені Стандартом уміння та ставлення, необхідні для засвоєння базових знань. Аналізуючи вміння та ставлення ІКК у межах компетентнісного потенціалу освітніх галузей, ми можемо ідентифікувати комплекс пізнавальних дій. Цей комплекс навичок і ставлень

забезпечує перетворення учнів на кваліфікованих користувачів інформаційно-комунікаційних технологій (Додаток Б).

Інформаційно-комунікаційна компетентність охоплює комплекс інтегрованих умінь, що забезпечують ефективну роботу з інформацією на всіх її етапах:

- здатність визначати інформацію, ідентифікуючи, структуруючи та адекватно представляючи її за допомогою ІКТ;
- управляти інформацією шляхом застосування систем класифікації та організації даних;
- забезпечувати доступ до інформації через її цілеспрямований збір та пошук у різноманітних джерелах;
- здійснювати інтеграцію інформації, інтерпретуючи, узагальнюючи та порівнюючи дані для формування цілісного інформаційного продукту;
- проводити оцінку інформації, критично аналізуючи її якість, актуальність і практичну значущість;
- здійснювати створення інформації шляхом адаптації, проектування, генерування або розвитку нових даних;
- забезпечувати передачу інформації, грамотно комунікуючи у цифровому середовищі, спрямовуючи на конкретну аудиторію та гарантуючи ефективне поширення знань.

Більш детально розглянемо пізнавальні дії інформаційно-комунікаційної компетентності, співвіднесені із конкретними навичками, ціннісними ставленнями та релевантними питаннями учнів (таблиця 1.2).

Таблиця 1.2 – Пізнавальні дії інформаційно-комунікаційної компетентності

Пізнавальна дія	Конкретні навички	Ставлення / ціннісні орієнтації	Питання учнів
1	2	3	4
Визначення інформації	Ідентифікація необхідних даних; структурування інформації; вибір відповідного формату подання	Цінування точності та релевантності даних; відповідальність за результати власної діяльності	Яку проблему ми вирішуємо? Що має стати підсумком нашої діяльності? Який набір інформації забезпечить досягнення мети?
Управління інформацією	Організація та класифікація інформаційних ресурсів; застосування схем систематизації	Відкритість до систематизації знань; увага до порядку та логіки	Які є інформаційні джерела? Які з них найбільш доцільно застосувати (навчальна література, енциклопедії, бібліотечні фонди чи мережеві джерела)? Яке із цих джерел оптимально відповідає нашим інформаційним потребам та забезпечує цифрову безпеку та достовірність?
Доступ до інформації	Пошук та добування даних з різних джерел; використання пошукових систем і баз даних	Цікавість, ініціативність у пошуку знань; повага до авторського права	Де знайти потрібні джерела? Як оптимізувати пошук потрібних відомостей усередині цих джерел? Які способи отримання даних є можливими: офлайн чи онлайн?

Кінець таблиці 1.2

1	2	3	4
Інтеграція інформації	Порівняння, узагальнення та інтерпретація даних; створення цілісного інформаційного продукту	Критичне мислення; готовність до аналізу та синтезу інформації	Як систематизувати та класифікувати інформацію? У якій формі представити результати аналізу? Яка кінцева форма проєкту? Для яких користувачів він призначений?
Оцінка інформації	Критичний аналіз достовірності та корисності інформації; аргументоване судження	Усвідомлення важливості надійних джерел; відповідальне ставлення до інформації	Як найзручніше користуватися цим джерелом? Які відомості з нього знадобляться найбільше?
Створення інформації	Генерація нових даних; адаптація, проектування та розвиток існуючої інформації	Творчість; готовність до інновацій; самостійність у навчальній та практичній діяльності	Чи можна сказати, що ми розв'язали задачу? Чи підходить наше рішення до того, що треба було зробити? Чи вдалося знайти надійні джерела? Що можна ще покращити у нашій роботі?
Передача інформації	Презентація даних; ефективне комунікування у цифровому середовищі; орієнтація на аудиторію	Комунікативна відкритість; етичне використання інформації; готовність до співпраці	Чи можна підлаштувати інформацію під наші потреби? Як правильно вказати джерела? Як подати дані, щоб їх можна було добре проаналізувати?

Таким чином, інформаційно-комунікаційна компетентність, як ключовий компонент освітнього процесу, охоплює всі етапи роботи з інформацією та забезпечує розвиток практичних навичок, пізнавальних дій і ціннісних орієнтацій, необхідних для ефективної взаємодії з інформацією та підготовку учнів до життя в умовах швидких соціальних і технологічних змін, розвитку їх творчого потенціалу та здатності до безперервного навчання.

1.3 Використання цифрових технологій та соціальних мереж у навчанні: педагогічні можливості та виклики

У сучасному освітньому середовищі цифрові технології та соціальні мережі стали невід'ємною частиною навчального процесу, відкриваючи нові горизонти для педагогічної практики. Їх інтеграція в освіту сприяє розвитку ключових компетентностей учнів, зокрема критичного мислення, творчості, комунікаційних та інформаційно-комунікаційних навичок.

Цифрові технології забезпечують доступ до різноманітних освітніх ресурсів, що дозволяє учням здійснювати самостійне навчання, розвивати навички самоконтролю та самоорганізації. Вони сприяють персоналізації навчального процесу, адаптуючи його до індивідуальних потреб та інтересів учнів. Використання онлайн-платформ, віртуальних класів та інтерактивних завдань дозволяє створювати гнучке та доступне навчальне середовище, яке відповідає вимогам сучасного світу.

Розглянемо можливості використання цифрових технологій та соціальних мереж більш детально.

Зростання популярності мобільних та онлайн-платформ навчання є однією з важливих тенденцій у цифровій освіті. Мобільне навчання, або *m-learning*, стосується використання мобільних пристроїв, таких як смартфони та планшети, для доступу до освітнього контенту. Ця тенденція набула обертів завдяки широкій доступності мобільних пристроїв та зростаючій потребі в гнучких навчальних рішеннях [40].

Онлайн-платформи, такі як Google Classroom, Microsoft Teams, Moodle, Edmodo, забезпечують гнучкість навчального процесу, сприяють розвитку самостійності та відповідальності учнів. Вони дозволяють організовувати дистанційне або змішане навчання, забезпечуючи доступ до навчальних матеріалів у будь-який час і з будь-якого пристрою. За спостереженнями О. Овчарук, використання цифрових платформ формує в учнів уміння працювати з великими обсягами інформації, критично її оцінювати, структурувати й презентувати результати власної діяльності [24].

Згідно з даними опитувань Інституту цифровізації освіти НАПН України (2020–2022 рр.), які стосувалися інтеграції онлайн-ресурсів у практику дистанційного навчання, п'ятьма найбільш використовуваними серед освітян стали «На Урок», YouTube, «Всеосвіта», «Всеукраїнська школа онлайн» та EdEra [41]. Така активна експлуатація цифрових платформ безпосередньо сприяє формуванню інформаційно-комунікаційно компетентності учасників освітнього процесу.

Українські науковці зауважують на тому, що під час пандемії COVID-19, а згодом і в умовах повномасштабного вторгнення, цифрові освітні платформи стали незамінним інструментом забезпечення безперервності навчального процесу в школах України. Їх використання дозволило не лише підтримати освітню діяльність у дистанційному форматі, але й суттєво розширити педагогічні можливості вчителя та навчальні ресурси учня [41-42].

Засоби для синхронної взаємодії (Zoom, Google Meet) забезпечують можливість проведення уроків у режимі реального часу, організації консультацій, обговорень, групових проєктів. Вони сприяють збереженню соціальної взаємодії між учнями, що є важливим для емоційного добробуту в кризових умовах. Під час повітряних тривог або вимушеної евакуації ці платформи дозволяють оперативно переходити у дистанційний режим, не перериваючи навчальний процес.

Месенджери стали важливим додатковим каналом комунікації, який забезпечує швидкий обмін інформацією між учителями, учнями та батьками. Через Viber, Telegram чи Messenger можливо створити робочі групи,

поширювати оголошення, короткі навчальні матеріали, нагадування про зустрічі. Їх зручність, мобільність і доступність особливо проявилися під час перебоїв з електроенергією чи обмеженого доступу до Інтернету.

Інтерактивні платформи (Kahoot, Quizalize, Mentimeter) та онлайн-дошки (Padlet, Miro) дозволяють урізноманітнити навчання (у т. ч. у дистанційному форматі), перетворюючи його на динамічне середовище для спільної творчості. Наприклад, Jamboard і Padlet використовуються для колективного виконання завдань, мозкових штурмів чи створення інтерактивних плакатів. LearningApps і Kahoot сприяють формуванню ігрової мотивації та перевірки знань у формі вікторин, що підвищує інтерес учнів до навчання, сприяють формуванню когнітивної активності, розвитку критичного мислення, навичок аналізу, синтезу та оцінювання інформації.

Застосування мобільних додатків, орієнтованих на збереження здоров'я (Pacer, MyFitnessPal, Smiling mind), сприяє підвищенню пізнавального інтересу учнів і результативності навчання. Такі цифрові інструменти допомагають перетворити теоретичні відомості про здоровий спосіб життя на реальні практичні навички та корисні звички.

Серед найважливіших тенденцій, що змінюють освіту сьогодні, є інтеграція штучного інтелекту (зокрема, ШІ-сервісів Canva Magic Design, Adobe Firefly) та віртуальної реальності, які не лише покращують навчальний досвід, але й трансформують традиційну освітню модель [40]. Заклади вищої освіти та спеціалізовані заклади вже інтегрують VR-анатомію (3D Organon та подібні рішення) у навчання фахівців медичних напрямів; це демонструє, що технологія працює на рівні освітніх програм із високими вимогами.

Практика використання технологій віртуальної реальності (ClassVR, Thinglink VR, VRLab Academy, Human Anatomy VR) в освітньому процесі шкіл в Україні знаходиться на етапі пілотних проєктів в рамках інноваційних освітніх проєктів у різних містах України, демонструючи значний потенціал для підвищення залученості, наочності та ефективності навчання. Головною перешкодою використання технологій віртуальної реальності в освітньому процесі шкіл в Україні є висока вартість необхідного обладнання (VR-гарнітур,

потужних комп'ютерів та спеціалізованого програмного забезпечення), що обмежує масове впровадження цієї технології через недостатнє фінансування освітньої сфери.

В умовах розвитку інформаційного суспільства електронні соціальні мережі (Instagram, Facebook, TikTok, Twitter (зараз офіційно перейменований на X)) стали звичним середовищем спілкування та взаємодії, яке об'єднує людей за спільними інтересами, цінностями й видами діяльності. Для сучасних школярів такі мережі – не лише засіб комунікації, а й важлива частина їхнього щоденного життя. Учні активно використовують соціальні платформи для обміну інформацією, самовираження, пошуку знань і співпраці з однолітками.

Швидке зростання кількості користувачів соціальних мереж, збільшення часу, проведеного в онлайн-просторі, а також легкий доступ до різноманітних цифрових пристроїв – комп'ютерів, планшетів, ноутбуків і смартфонів із підключенням до Інтернету – роблять ці ресурси надзвичайно привабливими для використання в освітньому процесі. Таким чином, соціальні мережі можуть виступати не лише середовищем дозвілля, а й ефективним інструментом навчання, який сприяє розвитку інформаційно-комунікаційної компетентності школярів.

Н. Олексюк та В. Лебеденко вказують на переваги використання електронних соціальних мереж під час здійснення освітньої діяльності [43]:

- здійснення асинхронної та синхронної двосторонньої комунікації між суб'єктами освітнього процесу (зокрема, між педагогами та здобувачами освіти, а також між педагогічним персоналом та батьками/опікунами) за допомогою мережевих засобів;
- сприяння кооперативному навчанню та обміну досвідом через забезпечення платформи для спілкування між однолітками (як у межах однієї групи/класу, так і між паралельними групами);
- надання учасникам освітнього процесу (педагогам і здобувачам освіти) інструментарію для створення, адаптації та розповсюдження власних навчальних матеріалів;

- зручність інтеграції та використання аудіо- та відеоресурсів у навчальному контенті;
- впровадження динамічних інформаційних модулів (стрічок новин або головних сторінок) для своєчасного ознайомлення користувачів з актуалізацією або доповненням навчально-методичних матеріалів;
- можливість трансформувати освітній контент (з навчальних дисциплін) у гейміфіковані форми та інтерактивні модулі, використовуючи спеціалізовані соціальні додатки;
- створення умов для розвитку емоційного інтелекту та налагодження конструктивних, довірливих стосунків між вчителем та учнем;
- забезпечення гнучкої, позаурочної консультативної підтримки, що дозволяє здобувачу освіти звернутися до педагога поза встановленим розкладом занять;
- інструментарій для організації академічних опитувань, структурованих дискусій та фокус-груп з метою збору даних та обговорення навчальних тем;
- доступ до віртуальної бібліотеки, що містить різноманітні аудіовізуальні та мультимедійні ресурси, призначені для використання у процесах навчання та виховання.

Водночас, використання соціальних мереж у навчальному процесі потребує виваженого підходу, адже, поряд із освітнім потенціалом, вони несуть певні ризики для фізичного, психологічного та соціального благополуччя учнів. Аналіз наукових досліджень свідчить, що надмірне використання соціальних мереж зазвичай має негативний вплив на підлітків у кількох напрямках:

- медичному – погіршення зору, порушення постави та викривлення хребта, підвищення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, підвищення тривожності, депресивних симптомів, порушення сну [44];
- психолого-педагогічному – звуження соціальних контактів у реальному житті; заміни «живого» спілкування з однолітками онлайн-спілкуванням; відмови від активних розвивальних ігор на свіжому повітрі мережевими іграми;

перетворення позитивного прагнення до пошуку нової інформації у «нав'язливу ідею» [45];

– юридичному – наслідки поширення користувачем через соціальні мережі особистої інформації (зокрема, випадки використання зловмисниками такої інформації з метою крадіжки особистого майна користувача, кібербулінг тощо) [46].

Отже, соціальні мережі, відіграючи значну роль у соціалізації підлітків, вимагають особливої уваги з боку педагогів і батьків щодо забезпечення безпечного інформаційного середовища. При цьому особливу увагу слід приділити формуванню інформаційно-комунікаційної та здоров'язбережувальної компетентностей. Важливо, щоб учні розуміли вплив надмірного використання гаджетів, соціальних мереж і контенту на психічне та фізичне здоров'я. Обговорення таких питань, як «кібербулінг», «залежність від соціальних мереж», «цифрова гігієна», «емоційне вигорання підлітків» сприяє розвитку рефлексивного мислення і формує навички саморегуляції.

У свою чергу, впровадження та ефективне застосування цифрових технологій в освітньому процесі стикається з низкою фундаментальних проблем, які пов'язані з низкою технічних, інфраструктурних, соціально-економічних, етичних обмежень та підготовкою педагогічних кадрів [40].

Однією з головних проблем упровадження цифрового навчання є технічні та інфраструктурні обмеження: недостатній доступ до високошвидкісного Інтернету, сучасних пристроїв і технологічних ресурсів у школах, особливо в сільській місцевості. Цей цифровий розрив поглиблює освітню нерівність між різними соціальними групами.

Не менш важливою є проблема конфіденційності та безпеки даних, адже навчальні платформи збирають значні обсяги персональної інформації, що створює ризики витоку, хакерських атак і несанкціонованого використання даних.

Іншою суттєвою проблемою є педагогічна готовність і професійна підготовка вчителів. Багато освітян не мають достатніх цифрових навичок і знань із цифрової педагогіки, тому не завжди ефективно інтегрують технології

у освітній процес. Часто спостерігається формальний підхід – просте оцифрування матеріалів без зміни методики, що знижує якість навчання. Крім того, складно забезпечити активну участь усіх учнів у віртуальному середовищі, де обмежена безпосередня взаємодія.

Важливо також враховувати інклюзивність та етичні аспекти цифрової освіти. Не всі платформи адаптовані для учнів із особливими освітніми потребами, що може посилювати нерівність. Етичні питання стосуються також використання великих обсягів даних учнів, прозорості їх обробки та права власності. Подолання цих викликів потребує комплексної державної політики, інвестицій в інфраструктуру, кібербезпеку й системного підвищення кваліфікації педагогів.

Отже, ефективне використання соціальних мереж і цифрових технологій у навчальному процесі вимагає збалансованого та відповідального підходу. З одного боку, ці інструменти відкривають широкі можливості для підвищення мотивації учнів, розвитку критичного мислення й формування сучасних компетентностей, а з іншого – створюють ризики для фізичного, психологічного та інформаційного благополуччя школярів.

Для забезпечення безпечного та результативного цифрового освітнього середовища необхідно усунути технічні й інфраструктурні бар'єри, підвищити цифрову грамотність і інформаційну компетентність учителів, а також забезпечити захист персональних даних учасників освітнього процесу. Особливої уваги потребує формування в учнів інформаційно-комунікаційної та здоров'язберезувальної компетентностей, розвиток навичок саморегуляції, цифрової етики та відповідального користування соціальними мережами. Лише за умови системної співпраці школи, держави та родини цифрові технології сприятимуть не лише інноваційному навчанню, а й гармонійному розвитку особистості учня.

2 МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ 9 КЛАСУ НА УРОКАХ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

2.1 Освітньо-виховний потенціал цифрового простору у формуванні особистості учнів

Сучасне інформаційне середовище відкриває безпрецедентні можливості для подолання соціальних та комунікативних обмежень, налагодження взаємодії, здобуття нових знань, обміну інформацією, самовираження й участі в громадському житті. Інтернет перетворюється на універсальну платформу для розваг, співтворчості, участі у соціальних ініціативах, флешмобах і проєктах, сприяючи формуванню медіакультури міжособистісних стосунків.

Українські науковці – автори Концепції виховання дітей та молоді в цифровому просторі [47] наголошують, що у таких умовах виховна функція освіти полягає у розвитку в здобувачів інформаційно-цифрової та медіапсихологічної компетентностей, формуванні навичок безпечного й відповідального користування цифровими ресурсами, а також у наповненні освітнього простору сучасними засобами інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ-засобами), що забезпечують ефективну інтеграцію учнів у цифрове суспільство.

Цифровий простір справляє позитивний розвивальний вплив на підлітків завдяки широкому спектру освітньо-культурних ресурсів, серед яких – розвивальні програми, документальні та навчальні фільми, інформаційно-просвітницькі подкасти, а також якісний медіаконтент, адаптований до вікових особливостей аудиторії. Такі засоби сприяють формуванню пізнавальної активності, критичного мислення та ціннісно-сислової саморефлексії учнів, стимулюючи їх до осмислення власного досвіду й пошуку нових знань. Важливу роль відіграють також просоціальні комп'ютерні та мобільні ігри, що моделюють ситуації співпраці, емпатії та відповідальної поведінки. Крім того, значна частина підлітків використовує інтернет як інструмент самоосвіти,

залучаючись до самостійного пошуку, оновлення та систематизації навчальної інформації для поглиблення або відновлення знань.

Соціалізуючий потенціал цифрового простору виявляється у сприянні формуванню в підлітків прагнення до активної та продуктивної участі в житті громадянського суспільства, що є важливою передумовою сталого розвитку й ефективного функціонування сучасних громад. Залучення молоді до соціально значущої діяльності реалізується через участь у цифрових ініціативах і кампаніях екологічного, освітнього, правозахисного чи волонтерського спрямування (зокрема щодо захисту довкілля, протидії булінгу, утвердження гендерної рівності у сім'ї, запобігання інформаційним маніпуляціям тощо). Освоєння підлітками соціокультурного різноманіття, усвідомлення власної ролі у взаємодії з суспільством та розвиток здатності до конструктивної комунікації забезпечуються через процес формування позитивних рольових моделей поведінки, які виникають унаслідок досвіду міжособистісної та цифрової взаємодії.

Творчий потенціал цифрового простору виявляється у стимулюванні креативної активності підлітків через їх залучення до різноманітних форм онлайн-взаємодії. Зокрема, участь у мережевих іграх сприяє формуванню нових комунікаційних спільнот, розвитку соціальної взаємодії та пошуку інноваційних шляхів розв'язання проблем, що передбачає створення унікальних інтелектуальних продуктів. Реалізація творчих ініціатив у межах наукових, освітніх, мистецьких чи соціальних цифрових проєктів стає актуальним напрямом самовираження й самореалізації сучасних підлітків, відображаючи тенденції формування покоління, орієнтованого на інноваційність і співтворчість у цифровому середовищі.

Колаборативний потенціал цифрового простору виявляється у сприянні розвитку командної взаємодії підлітків, формуванні навичок ефективної комунікації, взаєморозуміння та конструктивної співпраці в онлайн-середовищі. Залучення до спільної діяльності у віртуальних командах підвищує рівень упевненості в собі, стимулює здатність аргументовано висловлювати власну позицію, брати участь у колективному прийнятті рішень і нести

відповідальність за їх наслідки. Цифрові платформи, форуми, блоги та інтерактивні сервіси створюють умови для розвитку громадянських компетентностей, зокрема почуття причетності до спільноти, вміння сприймати критику, надавати зворотний зв'язок і дотримуватися принципів взаємоповаги та етичної взаємодії. Таким чином, цифрове середовище виступає важливим чинником соціалізації й становлення активної громадянської позиції молодого покоління.

Психологічний вплив цифрового простору на підлітків має особливу значущість, оскільки в період активного формування самооцінки, інтересів, моральних орієнтирів і соціальних установок велику роль відіграє потреба у міжособистісній взаємодії, взаєморозумінні та підтримці з боку однолітків. Цифрове спілкування стимулює розвиток позитивних соціальних і моральних якостей, таких як толерантність, емпатія, тактовність, доброзичливість та чесність, а також формує здатність відповідально користуватися гаджетами і цифровим середовищем для прийняття рішень і оцінки їх наслідків. Крім того, взаємодія в онлайн-просторі сприяє підвищенню самооцінки, виробленню навичок конструктивного зворотного зв'язку та усвідомленню способу, у який повідомлення сприймаються іншими учасниками комунікаційного процесу.

Здоров'язберезувальний виховний потенціал цифрового простору для підлітків полягає у формуванні усвідомленого ставлення до власного здоров'я та виробленні компетентностей безпечного використання цифрових технологій. Він передбачає розвиток навичок організації здорового стилю поведінки в онлайн-середовищі, ефективного й безпечного користування інтернет-ресурсами з мінімальним ризиком для фізичного та психічного стану, а також набуття власного безпечного досвіду взаємодії з цифровим простором. Крім того, цифрові технології сприяють активному використанню наявних засобів профілактики та підтримки здоров'я в навчальному й повсякденному житті.

Культурний вплив цифрового простору на підлітків проявляється у формуванні здатності до міжкультурної комунікації, що дозволяє ефективно взаємодіяти з ровесниками та однодумцями з інших країн, долаючи цивілізаційні, соціальні, мовні та культурні бар'єри. Водночас така взаємодія

сприяє збереженню й усвідомленню власних культурних цінностей і національної ідентичності, забезпечуючи гармонійне поєднання глобальної відкритості та локальної самотності.

Таким чином, цифровий простір виступає багатовимірним чинником виховання підлітків, інтегруючи освітні, соціальні, творчі, психологічні, здоров'язбережувальні та культурні аспекти їхнього розвитку. Комплексне використання цифрових ресурсів виступає важливим інструментом розвитку всебічно компетентної, соціально відповідальної і творчо активної особистості.

2.2 Зміст навчального предмету «Основи здоров'я» (9 клас) як умова формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів

Сучасна освітня парадигма, імplementована в Україні через Концепцію Нової української школи [39] та закріплена у відповідних державних стандартах, стратегічним пріоритетом визначає формування здоров'язбережувальної компетентності. Ця компетентність передбачає не лише теоретичну підготовку учнів у сфері здоров'я, але й формування практичних навичок, необхідних для ведення здорового способу життя та профілактики захворювань. Легітимація цього освітнього вектора забезпечується низкою нормативно-правових актів України, включно з Конституцією [48] та ключовими освітніми законами, зокрема, «Про освіту» [49] та «Про повну загальну середню освіту» [50].

Навчальний предмет «Основи здоров'я» у 9 класі є інтегрованим предметом, який передбачає розвиток здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення та відповідального ставлення до особистого здоров'я та здоров'я тих, хто поруч. Мета інтегрованого предмета: формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, навичками безпечної для життя і здоров'я поведінки [51].

З метою досягнення визначеної мети курс «Основи здоров'я» спрямований на формування в учнів здатності до самозарадності та життєвої

компетентності, що реалізується через усвідомлення власної особистісної й культурної ідентичності, розвиток активної громадянської позиції, підприємливості, екологічної відповідальності та орієнтації на добробут і соціальну стабільність у майбутньому. Важливою складовою змісту предмета є також осмислення учнями критеріїв повноцінного життя з позицій гармонійного поєднання фізичного, психічного, духовного та соціального розвитку.

У підрозділі 1.2 нами здійснено детальний аналіз ключових компетентностей, які системно окреслено та концептуально обґрунтовано в Державному стандарті базової середньої освіти [38]. Крім того, у зазначеному документі наголошується, що формування інформаційно-комунікаційної компетентності є наскрізною метою усіх освітніх галузей.

Отже, з огляду на це, вважаємо за доцільно проаналізувати компетентнісний потенціал навчального предмета «Основи здоров'я» (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1 – Компетентнісний потенціал навчального предмета «Основи здоров'я» (6-9 класи) [51]

Назва компетентності	Сутність компетентності
1	2
Екологічна грамотність і здорове життя	Уміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між станом природного довкілля і здоров'ям, добробутом і безпекою громади; діяти в небезпечних ситуаціях та надавати першу необхідну допомогу; визначати взаємозв'язок складників здоров'я; дотримуватися правил особистої гігієни, збалансованого харчування і рухової активності; аналізувати вплив способу життя на добробут і безпеку (особисту і громадську); ціннісне ставлення до навколишнього середовища як потенційного джерела здоров'я та добробуту та безпеки людини і спільноти; відповідальне ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей

Продовження таблиці 2.1

1	2
Інформаційно-цифрова компетентність	Уміння отримувати інформацію з використанням ІКТ щодо добробуту та безпеки; безпечно застосувати ІКТ в повсякденному житті; аналізувати, порівнювати та критично оцінювати достовірність і надійність джерел даних, інформації та цифровий контент; дотримання етики спілкування в інформаційних мережах, усвідомлення користі та загрози у використанні ІКТ та соціальних мереж
Спілкування державною (і рідною – у разі відмінності) мовами	Уміння: усно й письмово висловлювати свою думку, слухати співрозмовника, тлумачити базові концепції щодо забезпечення добробуту, здоров'я та безпеки; обговорювати, дискутувати й презентувати своє бачення та спільне рішення; ціннісне ставлення до державної і рідної мови, у разі відмінності, як засобу комунікації та складової культури свого народу
Спілкування іноземними мовами	Уміння: спілкуватись іноземною мовою в життєвих ситуаціях, що стосуються здоров'я та безпеки; правильно застосовувати іноземні терміни; використовувати попередження іноземною мовою про небезпеку; розрізняти маркувальні знаки та позначення на пакувальних матеріалах для споживачів на харчових та промислових продуктах іноземного походження; шанобливе ставлення до інших мов як засобу комунікації; усвідомлення необхідності володіння іноземними мовами
Математична компетентність	Уміння: застосовувати знання з математики (формули, графічні й статистичні методи, розрахунки, моделі) для розуміння соціальних явищ, вирішення побутових питань та життєвих ситуацій; усвідомлення цінності математичних знань та способів діяльності у різних соціальних сферах та побуті
Основні компетентності у природничих науках і технологіях	Уміння: застосовувати знання з природничих наук (біології людини, бережливого природокористування, методів дослідження природи) для забезпечення добробуту, здоров'я і безпеки; установлювати причинно-наслідкові зв'язки між природним та соціальним довкіллям, прогнозувати соціальні наслідки використання сучасних технологій у природному та соціальному середовищі; відповідальність за власну діяльність у природі; ціннісне ставлення до природозбережувальних та природовідновлювальних технологій; екологічно доцільна поведінка

Кінець таблиці 2.1

1	2
Уміння вчитися впродовж життя	Уміння: визначати свій стиль і способи індивідуального ефективного навчання; раціонально планувати час; - здійснювати самооцінювання та самоконтроль; виявляти стійку мотивацію та інтерес до навчання; усвідомлена потреба у навчанні протягом життя; впевненість в успіху власного навчання як засобу забезпечення добробуту, збереження здоров'я, безпеки
Ініціативність і підприємливість	Уміння: втілювати ідеї в життя, долати труднощі, діяти в умовах ризиків та непередбачуваних ситуацій; досягати мети, вчитися на власних помилках; усвідомлювати власні слабкі та сильні сторони;и усвідомлення взаємозв'язку життєвого успіху з усіма складовими здоров'я; ставлення до добробуту та безпеки як до ознак підприємливості; демонструвати позитивний світогляд у поведінці; ціннісне ставлення до власного життєвого досвіду
Соціальна (А) та громадянська (Б) компетентності	Уміння (А): працювати в команді, відстоювати інтереси особистого, сімейного й суспільного добробуту; конструктивно комунікувати в різних середовищах, виявляти толерантність, викликати довіру та виявляти співчуття; висловлювати різні погляди; долати стрес, розчарування; чітко розмежовувати приватну та професійну сферу; виявляти позитивне ставлення до співпраці, асертивності зацікавлене ставлення до соціоекономічного розвитку та міжкультурної комунікації; цінувати розмаїття поглядів і поважати себе та інших Уміння (Б): реалізовувати громадянські права та свободи, зокрема ті, що стосуються власного добробуту, здоров'я та безпеки в щоденних ситуаціях; повага до прав людини; громадянська відповідальність за особистий і суспільний добробут; демократична культура
Обізнаність і самовираження у сфері культури	Уміння: здатність зіставляти власні погляди та їх вираження з думкою інших щодо формування добробуту, збереження і зміцнення власного здоров'я та здоров'я тих, хто поруч; застосовувати соціально-економічні можливості діяльності у сфері добробуту та здоров'я; застосовувати творчі здібності та життєві навички у різних професійних середовищах; усвідомлення універсальних цінностей, що сприяють добробуту, забезпеченню здоров'я та безпеки у соціумі; ціннісне ставлення до навколишнього світу й до самих себе; усвідомлення цінності творчого підходу до творення добробуту; споживча та медіакультура

Такі ключові компетентності, як навчальна діяльність, ініціативність і підприємливість, екологічна грамотність і здоровий спосіб життя, соціальна та громадянська компетентності, можуть формуватися через інтегроване використання всіх навчальних предметів і мають метапредметний характер. Виділення у навчальних програмах інтегрованих змістових ліній, таких як «Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека», «Підприємливість і фінансова грамотність» не лише сприяє застосуванню учнями знань і вмінь у реальних життєвих ситуаціях, а й створює сприятливі умови для формування інформаційно-комунікаційної компетентності, оскільки реалізація цих ліній передбачає активну роботу з інформаційними джерелами, цифровими ресурсами та сучасними комунікаційними технологіями.

Програма «Основи здоров'я» для середніх класів (6–9) згідно з чинними нормативами обмежується однією годиною щотижня, що дорівнює 35 навчальним годинам на рік. Чотири години із цього ліміту складають резерв часу для повторення, поглиблення матеріалу та оцінювання результатів. Ключовою особливістю є те, що викладачі мають педагогічну свободу в межах стандартів: вони можуть самостійно змінювати порядок і час, відведений на окремі розділи, щоб максимально ефективно організувати процес навчання відповідно до потреб своїх учнів та можливостей школи.

Розглянемо календарно-тематичне планування уроків «Основи здоров'я», розроблене на основі навчальної програми для закладів загальної середньої освіти для 9 класу (1 година на тиждень, 35 годин на рік), в якості основи для аналізу змісту предмету як платформи для формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2 – Зміст предмету «Основи здоров'я» (9 клас) як платформа для формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів

№ з/п	Тема	Пізнавальні дії ІК-компетентності	Форми роботи
1	2	3	4
Розділ 1. Безпека і здоров'я людини			
1	Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів	Пошук і аналіз інформації про види мін і вибухонебезпечних предметів; оцінка достовірності джерел	Інтерактивні презентації, віртуальні тренажери мінних полів, онлайн-квести, дискусії з аналізом випадків
2	Техногенні аварії та дії під час хімічної й радіаційної небезпеки	Збір та обробка інформації про аварії та евакуаційні маршрути; створення цифрових карт безпечних зон	Групова робота з онлайн-картами, створення інфографіки, рольові ігри
3	Домедична допомога	Використання цифрових ресурсів для вивчення алгоритмів надання допомоги; перегляд і аналіз навчальних відео	Практичні демонстрації з манекенами, симуляції онлайн, відео-аналітика, створення інструкцій у презентаціях
4	Рятування людей при пожежі, отруєннях	Пошук методичних матеріалів і створення електронних пам'яток	Кейс-стаді, групові проекти, презентації, онлайн-тести
5	Психологічна самопомога. Стрес. ПТСР	Збір інформації про методи психологічної підтримки; ведення електронного щоденника емоцій	Вебінари, дискусії, інтерактивні вправи, цифрові опитувальники
6	Керування емоціями. Техніки самопомоги	Використання мобільних додатків для медитацій, відео-інструкцій та дихальних практик	Онлайн-тренінги, відеоуроки, створення персональних планів саморегуляції
7	Фізична складова здоров'я	Цифровий моніторинг фізичної активності; обробка даних про результати фізичних вправ	Електронні щоденники фізичної активності, інтерактивні таблиці, групові онлайн-змагання
8	Узагальнення з теми	Створення мультимедійних звітів, презентацій, онлайн-тестів	Проектна діяльність, відео-репортажі, інтерактивні опитування.

Продовження таблиці 2.2

1	2	3	4
9	Дотримання здорового способу життя. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної та духовної складових	Аналіз цифрових джерел про здоровий спосіб життя; порівняння показників здоров'я	Інфографіка, веб-квести, групові обговорення, онлайн-дослідження
Сучасний комплекс проблем безпеки			
10	Сучасні проблеми безпеки	Аналіз інформації з відкритих джерел, створення електронних схем загроз	Мозкові штурми, онлайн-презентації, інфографіка
11	Взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки. Концепція національної безпеки України	Аналіз інформації про національну безпеку; створення цифрових схем взаємозв'язків	Групові проєкти, інтерактивні таблиці, онлайн-дослідження
12	Глобальні загрози, їх вплив на здоров'я	Збір та оцінка інформації з різних джерел про глобальні ризики	Вебінари, інфографіка, онлайн-дискусії, презентації
13	Міжнародне екологічне право, екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку	Пошук законодавчих та міжнародних документів; аналіз цифрового контенту	Дослідницькі роботи, інтерактивні презентації, онлайн-опитування
14	Узагальнення теми «Сучасний комплекс проблем безпеки»	Створення аналітичних мультимедійних звітів; порівняння різних джерел	Проектна діяльність, онлайн-презентації, інтерактивні завдання
Розділ 2. Фізична складова здоров'я			
15	Оцінка рівня фізичного здоров'я	Використання цифрових сервісів для моніторингу фізичних показників, аналіз даних, створення електронних таблиць	Онлайн-тести, електронні щоденники, інтерактивні опитування

Продовження таблиці 2.2

11	2	3	4
16	Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне та соціальне благополуччя	Використання фітнес-додатків, збір та аналіз статистики активності	Створення персональних планів тренувань, онлайн-дослідження, відео-демонстрації вправ, челендж у соцмережах
17	Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну у юнацькому віці	Аналіз наукових джерел про сон та його вплив; формування цифрових графіків активності	Інфографіка, інтерактивні презентації, цифрові щоденники сну
18	Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури	Пошук і оцінка інформації про засоби гігієни; створення електронних пам'яток	Відеоуроки, інструкції, онлайн-тести, презентації
19	Принципи здорового харчування. Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль маси тіла	Використання мобільних додатків для підрахунку калорій та аналізу раціону	Створення електронних щоденників харчування, інтерактивні таблиці, проекти
20	Моніторинг здоров'я. Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я	Збір та аналіз цифрових даних про фізичний стан; створення графіків і діаграм	Онлайн-тести, електронні таблиці, презентації, інтерактивні вправи
21	Узагальнення теми «Фізична складова здоров'я»	Створення мультимедійних звітів, оцінка і порівняння результатів	Проектна діяльність, презентації, онлайн-дискусії
Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я			
22	Самореалізація особистості. Самопізнання і формування особистості	Використання електронних журналів для самооцінки та рефлексії; пошук інформації про кар'єрні можливості	Онлайн-тести, е-щоденники, інтерактивні вправи, вебінари

Продовження таблиці 2.2

1	2	3	4
23	Формування самооцінки. Життєве самовизначення. Критерії для вибору майбутньої професії	Використання Інтернет-ресурсів для оцінки професійних навичок; аналіз джерел інформації	Кейс-стаді, онлайн-консультації, створення електронних портфоліо
24	Емоційне благополуччя. Природа і види емоцій. Саморегуляція. Методи самоконтролю	Використання мобільних додатків та відеоматеріалів для розвитку емоційної компетентності	Відеоуроки, інтерактивні вправи, онлайн-тренінги, цифрові щоденники емоцій
25	Уміння вчитися. Активне і пасивне навчання. Індивідуальні особливості сприйняття. Підготовка до ДПА	Використання електронних платформ для навчання, пошук навчальних матеріалів онлайн	Онлайн-тести, відеоуроки, інтерактивні вправи, створення електронних схем
26	Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів	Використання цифрових планувальників, тайм-менеджмент-додатків	Електронні планери, інтерактивні вправи, відеоуроки, групові консультації
27	Характер і цінності. Самооцінка характеру	Збір та аналіз інформації про психологічні типи, створення електронних опитувань	Онлайн-тести, презентації, інтерактивні обговорення
28	Самовиховання характеру. Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини	Використання цифрових журналів для відстеження прогресу самовиховання	Е-щоденники, відеозвіти, вебінари, інтерактивні вправи
29	Узагальнення теми «Психічна й духовна складові здоров'я»	Створення мультимедійних звітів і презентацій; оцінка власного розвитку	Проектна діяльність, онлайн-презентації, інтерактивні обговорення

Кінець таблиці 2.2

1	2	3	4
Розділ 4. Соціальна складова здоров'я			
30	Соціальна компетентність. Стосунки і рівні спілкування. Принципи міжособистісних стосунків	Пошук інформації про ефективну комунікацію; оцінка достовірності джерел	Рольові ігри, онлайн-дискусії, створення електронних інструкцій, створення постів про етику спілкування в соцмережах
31	Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя	Використання електронних ресурсів для вивчення соціальних моделей	Онлайн-дослідження, презентації, інтерактивні вправи
32	Репродуктивне здоров'я молоді. Захворювання, контрацепція	Пошук і аналіз цифрової інформації про репродуктивне здоров'я	Вебіари, інтерактивні тестування, створення електронних пам'яток
33	Школа майбутніх батьків	Використання онлайн-курсів та ресурсів для підготовки до сімейного життя	Вебіари, створення електронних посібників, інтерактивні дискусії
34	ВІЛ/СНІД: проблема людини і людства. Тестування, протидія дискримінації	Пошук і критичний аналіз джерел інформації про ВІЛ/СНІД	Інфографіка, онлайн-тести, проекти, презентації
35	Узагальнення теми «Соціальна складова здоров'я»	Створення мультимедійних звітів; оцінка та порівняння інформації	Проектна діяльність, онлайн-презентації, інтерактивні дискусії

Таким чином, проведений аналіз навчального предмету «Основи здоров'я» для 9 класу засвідчив, що кожна тема курсу має значний потенціал для формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів: від здатності отримувати, аналізувати та критично оцінювати інформацію про здоров'я, безпеку та навколишнє середовище до розвитку навичок безпечного й етичного користування інформаційними технологіями та соціальними мережами, ефективної комунікації, саморегуляції й прийняття відповідальних рішень у різних життєвих ситуаціях.

2.3 Методи формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів на уроках «Основи здоров'я»

Сучасне суспільство потребує виховання здорової, соціально активної, відповідальної особистості, здатної робити усвідомлений вибір і діяти відповідно до принципів безпеки та збереження власного і громадського здоров'я. Тому перед закладом освіти та учителем предмета «Основи здоров'я» стоїть важливе завдання – не лише передати учням знання про здоровий спосіб життя, а й сформувати у них практичні вміння, навички самоконтролю, самооцінки та прийняття рішень у ситуаціях, що стосуються особистого добробуту й безпеки.

Предмет «Основи здоров'я» сприяє розвитку компетентностей, необхідних для життя в сучасному світі: уміння критично мислити, працювати в команді, спілкуватися, вирішувати конфлікти мирним шляхом, протидіяти шкідливим звичкам, дбати про психічне, фізичне та соціальне благополуччя. Під час уроків учитель створює умови для активної пізнавальної діяльності, співпраці та самореалізації школярів, заохочує до творчого пошуку, участі в рольових іграх, дискусіях, тренінгах, що моделюють життєві ситуації.

Якість навчання з основ здоров'я визначається не лише рівнем засвоєння теоретичних знань, а й здатністю учнів застосовувати їх у повсякденному житті – підтримувати фізичну форму, дотримуватися гігієнічних норм, розуміти важливість психологічного балансу, зберігати доброзичливі взаємини з оточенням. Формування здоров'язбережувальної компетентності стає одним із ключових показників сучасної освіти, адже здоров'я – це фундамент успішної, активної та щасливої особистості.

З огляду на вказане вище, першочерговим завданням є пошук ефективних методів навчання, що допоможуть школярам опанувати вміння навчатися в цифровому світі, забезпечуючи безпеку, стимулюючи бажання до подальшої самоосвіти та підтримуючи позитивну мотивацію. Як справедливо зауважує О. Струтинська, «сучасним старшокласникам подобається швидко змінювати види діяльності й переключати увагу, вони готові до нової різнопланової

роботи та моделювання різних ситуацій, уроки у формі ігор, інсценізацій, дискусій із використанням цифрових технологій, навіть мінімальним, матимуть значно більше переваг порівняно з традиційними формами, а підсумкові роботи, проведені у формі онлайн-тестування чи командного змагання, засвідчать значно вищі результати, ніж написані на папері» [52, с. 148-149].

У Навчальній програмі для закладів загальної середньої освіти «Основи здоров'я» 6-9 класи [51] наголошено, що ефективне впровадження програми інтегрованого предмета «Основи здоров'я» можливе лише за умови активної співпраці учнів, педагогів, сім'ї та громади. Це передбачає застосування особистісно орієнтованого та диференційованого навчання, збагачення матеріалу емоційно та особистісно значущими елементами, використання інтерактивних і практичних методів, роботу з різними джерелами інформації та ресурсними матеріалами, створення умов для активного діалогу та самостійного вибору учнями навчальних завдань, залучення їх до самооцінювання та розвитку життєвих навичок, а також активну участь сім'ї та громади у навчальному процесі. У межах цього підходу особливого значення набуває формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів, що передбачає розвиток умінь працювати з інформацією, оцінювати її достовірність та застосовувати у повсякденному житті. Тому далі розглянемо методи формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я», які, на нашу думку, є найбільш доцільними у контексті нашого дослідження.

Традиційні методи навчання, такі як усне пояснення, лекція, бесіда, робота з підручником, аналіз текстів і таблиць, письмові завдання та контрольні роботи, відіграють важливу роль у формуванні інформаційно-комунікаційної компетентності учнів. Вони забезпечують структуроване засвоєння знань, розвиток логічного мислення, умінь аналізувати й систематизувати інформацію.

На уроках «Основи здоров'я» традиційні методи сприяють:

- закріпленню базових понять і термінів, що є основою для подальшого критичного аналізу інформації;

- формуванню навичок читання та письма, уміння виокремлювати головне, робити висновки і систематизувати знання;
- розвитку усного мовлення та комунікації, що необхідні для участі в дискусіях, обговореннях та презентаціях;
- опануванню логічного мислення та аналізу інформації, що є фундаментом для критичної оцінки джерел та достовірності даних.

Таким чином, традиційні методи створюють підґрунтя для розвитку ІК-компетентності, на якому ефективно будуються більш складні інноваційні форми навчання, спрямовані на активне використання цифрових ресурсів та практичну роботу з інформацією.

Одним із основних методів формування ІК-компетентності є метод аналізу інформаційних джерел. Основна загроза у сфері здоров'я полягає в дезінформації, міфах та неперевіреній рекламі, – саме тому одне із завдань курсу, – навчити учнів відрізнити достовірні наукові дані від небезпечних фейків. Наприклад, під час розгляду актуальних питань «Психологічне здоров'я підлітків», «Фейки та міфи про харчування: як відрізнити правду від вигадки», «Вакцинація та здоров'я: факти vs міфи», «Протидія інформаційним маніпуляціям» учні працюють із цифровими текстами, відео, новинами або інфографіками. Аналізуючи такі матеріали, дев'ятикласники вчаться розпізнавати достовірну та маніпулятивну інформацію, визначати авторську позицію, оцінювати наслідки впливу медіа на свідомість підлітків. Цей метод розвиває аналітичне мислення, уміння критично сприймати інформацію та робити аргументовані висновки.

Другим важливим напрямом є застосування інтерактивних методів навчання (дискусії, дебати, мозкові штурми, рольові ігри та симуляції різноманітних життєвих ситуацій). Як справедливо зазначають І. Адамова та Т. Головачук, реалізація цих методів ґрунтується на імплементації концепції «чую – забуваю; бачу та чую – запам'ятовую; бачу, чую, обговорюю – розумію; бачу, чую, обговорюю та застосовую – набуваю нові навички; передаю знання та досвід іншим – вдосконалюю майстерність» [53].

Д. Антюшко та В. Володавчик зауважують, що «організація та впровадження інтерактивного навчання орієнтовані на реалізацію комплексної системи заходів щодо підвищення комунікаційних, управлінських, творчих, адаптаційних здібностей здобувачів, знань і навичок шляхом моделювання, аналізу, розв'язання, визначення подальших перспектив і тенденцій певних життєвих та професійних ситуацій, застосування ділових і рольових ігор, налагодження дискусій, ділових спорів тощо» [54].

У «Навчальній програмі для закладів загальної середньої освіти «Основи здоров'я» 6-9 класи» [51] наголошено, що «особливість методики проведення уроків інтегрованого предмета «Основи здоров'я» полягає в тому, що оволодіння сприятливими для здоров'я й розвитку особистості життєвими навичками потребує багаторазового вправляння, насамперед у процесі групової взаємодії».

Т. Резнік виокремлює такі переваги групової роботи:

- залученість до виконання конкретного завдання кожного з учнів, навіть малоактивних, у результаті чого створюється «ситуація успіху» для всіх учасників команди;
- налагодження дискусії, у якій у кожного є можливість висловитися й бути почутим;
- розвиток уміння вести ефективну комунікацію, виявлення лідерських якостей учнів тощо [55].

Отже, ефективність навчання предмета «Основи здоров'я» у 9 класі значною мірою визначається використанням групових форм роботи, які створюють умови для емоційної залученості, відповідальності за спільний результат, формування «ситуації успіху» для кожного, що відповідає сучасним підходам до особистісно орієнтованого та компетентнісного навчання.

Пропонуємо декілька варіантів завдань для групової роботи на уроках «Основи здоров'я» (9 клас). Наприклад, під час вивчення теми «Захист життя і здоров'я у воєнний час» учні можуть брати участь у рольових іграх,

моделюючи дії в надзвичайних ситуаціях, визначаючи безпечні шляхи евакуації та правила поведінки на замінованій території. Такі вправи формують вміння швидко знаходити, аналізувати та застосовувати інформацію, приймати рішення на основі достовірних даних, а також розвивають комунікативні та співробітницькі навички. Використання кейсів із реального життя сприяє розвитку критичного мислення, усвідомлення наслідків прийнятих рішень і розуміння причинно-наслідкових зв'язків у сфері безпеки та здоров'я.

У межах теми «Фізичне здоров'я. Вплив способу життя на організм підлітка» доцільним є використання інтерактивних методів, таких як дискусія та мозковий штурм. Під час уроку учні обговорюють питання: «Здоровий спосіб життя – це модна тенденція чи усвідомлений вибір?». Це сприяє активному обміну думками, розвитку критичного мислення та навичок аргументованого висловлення власної позиції. Інформаційно-комунікаційна складова реалізується через пошук достовірних даних у мережі, підготовку коротких інформаційних постів або інфографіки про вплив харчування, сну та фізичної активності на організм підлітка. Учні оцінюють достовірність джерел, структурують інформацію та обґрунтовують власну позицію.

У темі «Репродуктивне здоров'я та відповідальний вибір» ефективним є використання методу аналізу кейсів. Учні розглядають конкретні ситуації, наприклад суперечливу інформацію про вакцинацію або моральну дилему у сфері особистих відносин, і визначають оптимальні рішення. Водночас, вони оцінюють достовірність джерел інформації та аналізують можливі наслідки власного вибору. Такий підхід формує вміння критично мислити, аргументувати позицію та ефективно комунікувати.

Наступним важливим аспектом є застосування проблемно-орієнтованих методів навчання у курсі «Основи здоров'я». Такі методи стимулюють критичне мислення, аналіз достовірності інформації та прийняття обґрунтованих рішень. Практичні завдання, на відміну від абстрактних дискусій, занурюють учнів у змодельовані або реальні ситуації, що вимагають застосування конкретних знань та навичок. Наприклад, аналіз сценаріїв фішингових атак або кібербулінгу спонукає до ідентифікації загроз, оцінки

їхнього потенційного впливу та розробки стратегій реагування. Пропонуємо розглянути декілька проблемних ситуацій, які можна використовувати у межах теми «Сучасні проблеми безпеки».

Проблемна ситуація «Репутація під загрозою».

Мета: розвивати в учнів усвідомлення наслідків ризикованої поведінки в соціальних мережах та навчити їх правильно реагувати.

Опис: учитель пропонує учням уявити ситуацію: «Твій знайомий опублікував у соціальній мережі твою фотографію з жартівливим, але принизливим підписом. Пост став популярним, і його почали поширювати. Тобі це неприємно, і ти відчуваєш тиск».

Запитання для обговорення:

- Як ти будеш діяти в цій ситуації?
- Чи варто звертатися до дорослих або адміністрації соціальної мережі?
- Як можна попередити такі ситуації?
- Чому важливо зважати на публікацію контенту, який стосується інших людей?

Обговорення: учні діляться своїми думками, а вчитель роз'яснює важливість відповідальної поведінки в соціальних мережах. Також учитель знайомить учнів із правилами скарг на небажаний контент та можливістю його видалення.

Проблемна ситуація: «Небезпечний челендж».

Мета: формувати критичне мислення та усвідомлення небезпеки участі в ризикованих онлайн-акціях.

Опис: учитель пропонує ситуацію: «У соціальних мережах став популярним новий челендж, який закликає підлітків виконати небезпечне завдання (наприклад, пробігти перед машиною, проковтнути щось незвичне, тощо). Твої друзі вже взяли участь і запрошують тебе також спробувати. Якщо ти відмовишся, вони можуть висміяти тебе або виключити зі спільноти».

Запитання для обговорення:

- Як ти оцінюєш ризик участі в челенджі?
- Які можливі наслідки для здоров'я та репутації?

- Як ти можеш відмовитися, зберігши свої переконання?
- Чому важливо обирати власну безпеку понад популярність у соціальних мережах?

Обговорення: учні обговорюють свої варіанти поведінки в такій ситуації, а вчитель наголошує на важливості відмови від небезпечних акцій, незважаючи на тиск оточення. Рекомендується підготувати заздалегідь кілька прикладів реальних ситуацій із новин, щоб посилити ефективність уроку.

Засвоєння життєвих навичок та знань про здоров'я є невід'ємною складовою навчання предмета «Основи здоров'я» загалом, оскільки сприяє формуванню в учнів системи уявлень про здоровий спосіб життя, усвідомленню їх сутності та вмінню виділяти й розрізняти основні чинники, що впливають на здоров'я та добробут. У цьому контексті особливу увагу заслуговує проєктна діяльність, яка сприяє індивідуалізації навчання, розвитку самостійності та відповідальності за результати власної діяльності.

Аналіз наукових підходів показує, що проєктна діяльність забезпечує інтеграцію теоретичних знань і практичних умінь, стимулює самостійність учнів, розвиток критичного мислення та формування інформаційно-комунікаційної компетентності. Так, Джон Дьюї наголошував на навчанні через практичну діяльність, де учень активно взаємодіє з інформацією та навколишнім середовищем, що сприяє розвитку самостійності та критичного мислення [56].

Сучасні українські дослідники підтверджують, що проєктна діяльність забезпечує реалізацію класичного дидактичного принципу – зв'язку теорії з практикою. Як зауважує О. Полінок, «проєктна діяльність спрямована на самостійне й колективне розв'язання проблем, розвиток навичок виокремлювати найголовніше, здобувати необхідну інформацію, грамотно планувати діяльність, критично мислити, бути відповідальним у досягненні результатів» [57, с. 16]. О. Караман, у свою чергу, наголошує, що «використання методу проєктів є важливим і для формування комунікативної особистості учнів, оскільки дає змогу використовувати активні методи на різних етапах уроку, застосовувати пошуково-дослідницькі завдання

випереджувального характеру, організувати самостійну роботу задля вивчення теоретичного матеріалу» [58, с. 159].

Наведемо приклади реалізації проєктної діяльності у змісті предмета «Основи здоров'я» (9 клас).

Проєкт: «Фізична активність і здоровий спосіб життя» (з використанням мобільних додатків для здоров'я).

Мета проєкту: сформувати у підлітків усвідомлене ставлення до фізичної активності, показати її вплив на фізичне та психічне здоров'я, розвинути навички планування власного режиму активності та критичного аналізу цифрової інформації про здоров'я.

Форма реалізації: учні працюють індивідуально, використовуючи мобільні додатки для здоров'я (наприклад, крокоміри, трекери фізичної активності, фітнес-додатки), щоб відстежувати власну активність протягом періоду від тижня до двох тижнів та аналізувати отримані дані. На основі цього вони створюють мультимедійний продукт: презентацію, інфографіку або звіт з рекомендаціями для однолітків.

Етапи роботи.

Підготовчий етап:

- ознайомлення з темою та цілями проєкту на уроці;
- обговорення критеріїв фізичної активності та визначення показників (кількість кроків, тривалість рухової активності, види фізичних вправ);
- ознайомлення з мобільними додатками, навчання їх базовому використанню.

Дослідницький етап:

- учні фіксують власну фізичну активність протягом визначеного періоду, використовуючи мобільні додатки;
- збір та аналіз даних: порівняння активності між днями, визначення найбільш і найменш активних періодів, оцінка відповідності рекомендаціям Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) для підлітків;

- виявлення факторів, що впливають на рівень активності (розклад уроків, погодні умови, заняття вільного часу).

Проектування та оформлення продукту:

- створення презентації, інфографіки або звіту, що демонструє результати аналізу активності;
- включення рекомендацій для покращення фізичної активності, порад щодо організації режиму дня, вправ для розвитку витривалості та зміцнення здоров'я.

Презентація та обговорення:

- кожен учень презентує результати дослідження класу;
- обговорення результатів, обмін порадами та аналіз інформації, представленої іншими учасниками;
- розгляд достовірності даних та можливих похибок при використанні цифрових додатків.

Рефлексія та самооцінка:

- учні оцінюють власну фізичну активність, відзначають позитивні результати та складності, з якими стикалися;
- самооцінка, обговорення розвитку навичок інформаційної грамотності, критичного мислення та комунікації.

Очікувані результати:

- поглиблене розуміння значення фізичної активності для фізичного, психічного та соціального здоров'я підлітка;
- формування інформаційно-комунікаційної компетентності: збір, аналіз та оцінка цифрових даних, підготовка наочної презентації результатів, робота з достовірними джерелами інформації;
- розвиток критичного мислення, здатності аналізувати власні звички, планувати та оцінювати результати діяльності;
- навички презентації результатів для однокласників.

Проект: «Популяризація здорового способу життя через соціальні мережі».

Мета проекту: навчити учнів критично оцінювати інформацію в соціальних мережах, формувати обізнаність щодо здорового способу життя, розвивати інформаційно-комунікаційну компетентність та навички відповідальної цифрової поведінки.

Форма реалізації: учні працюють у групах (від 3 осіб до 4 осіб), створюючи тематичні сторінки, постери або короткі відео для соціальних мереж (Instagram, TikTok, YouTube), присвячені здоровому способу життя, фізичній активності, збалансованому харчуванню або профілактиці шкідливих звичок.

Етапи роботи.

Підготовчий етап:

- вивчення теми та цілей проекту на уроці;
- формування груп та розподіл ролей (контент-менеджер, дизайнер, аналітик, спікер);
- ознайомлення з правилами безпечної роботи у соціальних мережах та етичними нормами поширення інформації.

Дослідницький етап:

- пошук достовірної інформації про здоровий спосіб життя з наукових джерел, офіційних медичних сайтів, статистики Міністерства охорони здоров'я (МОЗ);
- критичний аналіз отриманих даних, виявлення популярних міфів і неправдивої інформації у соцмережах.

Створення інформаційного продукту:

- підготовка серії постів, відеороликів, інфографіки або інтерактивних історій для соцмереж;
- використання графічних елементів та яскравих візуалізацій для залучення аудиторії;

- аргументоване подання фактів, рекомендацій та порад для однолітків.

Презентація та обговорення:

- демонстрація готових постів класу, обговорення ефективності інформаційного впливу та наочності подання матеріалу;
- аналіз достовірності використаної інформації, обговорення етичних аспектів публікацій у соцмережах.

Рефлексія та самооцінка:

- учні оцінюють власний внесок та роботу групи, обговорюють, які методи привернули увагу аудиторії та були найбільш інформативними;
- розвиток навичок критичного мислення, оцінки інформації, цифрової грамотності та командної взаємодії.

Очікувані результати:

- усвідомлення впливу соціальних мереж на здоров'я та формування здорового способу життя;
- розвиток інформаційно-комунікаційної компетентності: пошук і аналіз достовірних джерел, створення цифрового контенту, аргументоване подання інформації;
- формування критичного мислення, відповідальної цифрової поведінки та навичок командної роботи.

Виконання проєктів дозволяє учням досліджувати актуальні проблеми здоров'я, працювати з різними джерелами інформації, оцінювати їх достовірність та формулювати обґрунтовані висновки.

Реалізація різноманітних методів навчання здійснювалась нами під час уроків з «Основ здоров'я», які традиційно є основною формою організації навчання у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО). Разом з тим, ми прагнули зробити ці уроки максимально ефективними, використовуючи як стандартні, так і нестандартні формати (урок-змагання, урок-брифінг, урок-подорож). Зокрема, у 9 класі під час вивчення теми «Керування емоціями. Техніки самодопомоги» ми використовували комбінований урок (додаток В), а

під час вивчення теми «Дотримання здорового способу життя. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної та духовної складових» – урок-брифінг (додаток Г).

Таким чином, використання різноманітних методів навчання, розробка інтерактивних навчальних вправ і завдань, підбір форм організації навчання, інтеграція онлайн-платформ, систематичний відбір оптимальних цифрових інструментів та адаптація освітнього контенту відповідно до специфіки предмету нині розглядаються не як інноваційні педагогічні стратегії, а як усталена складова сучасного освітнього процесу. Водночас, ефективність цифрових технологій у навчанні значною мірою залежить від якості їх добору та педагогічної доцільності використання. Тому під час вибору методичного забезпечення й цифрових засобів навчання важливо враховувати їхню відповідність низці вимог: вони мають бути привабливими для учнів і викликати позитивні емоції, стимулювати пізнавальну активність і розумову діяльність, формувати мотивацію до самостійного навчання, відповідати психолого-педагогічним і валеологічним критеріям, сприяти розвитку творчих здібностей і виконувати навчально-контролюючу функцію.

3 ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ 9 КЛАСУ НА УРОКАХ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

3.1 Організація і методика експериментального дослідження

Науково-теоретичні ідеї та методики, що покликані вдосконалити освітній процес, потребують апробації та практичного підтвердження через дослідницько-експериментальну роботу. Тому експеримент є обов'язковим етапом будь-якого педагогічного дослідження. При цьому, організація, методика проведення та інтерпретація результатів експерименту безпосередньо залежать від його теоретичних засад. Таким чином, експеримент забезпечує зв'язок між теоретичним та емпіричним знанням.

С. Гончаренко визначає педагогічний експеримент як цілеспрямоване внесення істотних змін у педагогічний процес відповідно до мети, завдань і гіпотези дослідження. Це організований педагогічний процес, який дає змогу виявити взаємозв'язки між досліджуваними явищами без порушення його цілісності, а також передбачає якісний аналіз і кількісне оцінювання отриманих результатів [59].

Метою нашого дослідження було емпіричне підтвердження ефективності методики формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я».

Для реалізації поставленої мети було окреслено та послідовно виконано такий комплекс дослідницьких завдань:

- визначення вибірки дослідження – встановлення контингенту учнів 9-х класів, які братимуть участь у педагогічному експерименті;
- розроблення експериментальної програми – створення детального плану дослідження із зазначенням етапів, методів і засобів його проведення;

- методологічне обґрунтування – добір найбільш доцільних методів збору, аналізу та інтерпретації даних відповідно до мети й завдань дослідження;
- уточнення основних понять – визначення критеріїв і показників, що дозволяють здійснити кількісну та якісну оцінку рівнів сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності учнів ЗЗСО;
- впровадження експериментальної методики формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я»;
- перевірка гіпотези – проведення констатувального та контрольного етапів експерименту для визначення ефективності запропонованої методики;
- статистичне опрацювання результатів – аналіз отриманих даних із використанням методів математичної статистики для виявлення тенденцій і підтвердження або спростування гіпотези.

Дослідницько-експериментальна робота здійснювалася на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Ліцей № 14 імені Івана Огієнка Хмельницької міської ради». У експериментальному дослідженні взяли участь 62 учні 9-х класів, які були розподілені на контрольну групу (КГ, 30 учнів) та експериментальну групу (ЕГ, 32 учні).

У ході дослідницько-експериментальної роботи застосовувалися такі методи:

- теоретичні: аналіз наукової та науково-методичної літератури, а також навчально-методичного забезпечення предмета «Основи здоров'я» (9 клас); методи синтезу, порівняння та узагальнення, які дозволяли зіставити теоретичні засади та практичні підходи до розуміння сутності та структури інформаційно-комунікаційної компетентності особистості та визначити наукові підходи до відбору методів формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів ЗЗСО; проектування змісту навчального матеріалу та розробка методики формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я»;

- емпіричні: спостереження, анкетування, тестування навчальних досягнень учнів, педагогічний експеримент;
- статистичні: методи математичної статистики для перевірки достовірності результатів експериментального дослідження.

Для перевірки ефективності розробленої під час дослідження методики ми визначили критерії і показники сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності учнів ЗЗСО.

Критерій (від грец. *kriterion* – мірило оцінки) – підстава для оцінки, визначення або класифікації чогось, мірило [7, с. 588]. У педагогічній науці критерій розглядається як сукупність показників, що забезпечують якісно-кількісну оцінку рівня сформованості певної компетентності. Тому доцільно базувати критерій на тих ознаках, які відображають конкретні дії учня та дозволяють оцінити результати його навчальної діяльності [27, 31-34].

ІК-компетентність дев'ятикласників розглядається нами інтегрована якість, що включає знання, уміння, навички та ціннісне ставлення до безпечного та ефективного використання цифрових технологій і соціальних мереж у навчанні та повсякденному житті. Відповідно до цього нами були виокремлені когнітивний, операційно-діяльнісний, комунікативний та ціннісно-мотиваційний критерії сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності учнів ЗЗСО. Когнітивний критерій дозволяє оцінити рівень засвоєння знань про безпечне й здорове використання інформаційних технологій; операційно-діяльнісний визначає сформованість практичних умінь і навичок роботи з цифровими ресурсами; комунікативний – характеризує здатність ефективно взаємодіяти в онлайн- та офлайн-середовищі, дотримуючись етичних норм; ціннісно-мотиваційний – виявляє внутрішню готовність учнів до свідомого, відповідального й безпечного використання ІКТ у навчанні та повсякденному житті. Такий підхід забезпечує комплексну й об'єктивну оцінку розвитку ІК-компетентності школярів. Для кожного з критеріїв було визначено відповідні показники та рівні сформованості (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1 – Критерії, показники і рівні сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності учнів ЗЗСО

Критерії	Рівні сформованості ІК-компетентності		
	Високий	Середній	Низький
Когнітивний	Учень добре розуміє терміни, безпомилково визначає фейкову інформацію, знає правила безпеки та може їх пояснити іншим	Має загальні знання, іноді помиляється під час перевірки джерел інформації	Має фрагментарні знання, не розрізняє достовірну та недостовірну інформацію
Операційно-діяльнісний	Самостійно шукає інформацію, створює якісний контент, уміє захищати дані та вирішувати проблеми під час роботи з ІКТ	Виконує завдання з частковою допомогою вчителя, допускає незначні помилки	Не може самостійно працювати з ІКТ, потребує постійної допомоги
Комунікативний	Вміє аргументовано та етично спілкуватися, активно працює в команді, дотримується правил нетикету	Переважно спілкується конструктивно, але не завжди коректно реагує на критику	Має труднощі у спілкуванні, не дотримується етикету та правил безпеки
Ціннісно-мотиваційний	Виявляє високу зацікавленість у використанні ІКТ, розуміє їх значення для навчання та особистісного розвитку	Мотивація нестійка, використання технологій обумовлене вимогами уроку	Немає мотивації, учень не розуміє важливості безпечного та ефективного використання ІКТ

На нашу думку, окреслені критерії, показники та рівні сформованості забезпечують об'єктивність і достовірність результатів дослідно-експериментальної перевірки ефективності запропонованої методики формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я».

Метою констатувального етапу педагогічного експерименту було дослідити стан опрацювання проблеми формування інформаційно-

комунікаційної компетентності учнів в сучасних педагогічних дослідженнях та практиці закладів загальної середньої освіти. Для реалізації поставленої мети на цьому етапі були виконані такі завдання:

- уточнено зміст поняття «інформаційно-комунікаційна компетентність» і розглянуто провідні наукові підходи до її формування;
- здійснено аналіз нормативних документів загальної середньої освіти та навчально-методичного забезпечення предмету «Основи здоров'я. 9 клас»;
- визначено вихідний рівень сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я».

На констатувальному етапі експерименту було застосовано такі методи дослідження:

- опрацювання наукових джерел, присвячених проблемі формування інформаційно-комунікаційної компетентності та аналізу навчально-методичного забезпечення предмету «Основи здоров'я. 9 клас»;
- проведення анкетування учнів;
- проведення тестування учнів для визначення їх навчальних досягнень;
- здійснення педагогічних спостережень за освітнім процесом з основ здоров'я;
- опрацювання та узагальнення результатів констатувального етапу експерименту;
- використання методів математичної статистики (критерію Пірсона χ^2).

Метою пошукового етапу педагогічного експерименту було обґрунтування та створення теоретичних і методичних засад формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів закладів загальної середньої освіти під час вивчення предмету «Основи здоров'я. 9 клас». На цьому етапі були виконані такі завдання:

- оновлено та структуровано зміст навчального предмета «Основи здоров'я. 9 клас»;

– розроблено методику формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я».

Для реалізації поставлених цілей на пошуковому етапі було використано такі методи дослідження:

- аналіз наукових джерел, присвячених проблемі формування інформаційно-комунікаційної компетентності;
- проектування змістового наповнення навчального матеріалу;
- розробка та проектування методики формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я».

Метою формувального етапу педагогічного експерименту було оцінити результативність запропонованої методики формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я». У межах цього етапу було виконано такі завдання:

- упроваджено розроблену експериментальну методику формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я» в освітній процес;
- здійснено аналіз та узагальнення результатів формувального етапу педагогічного експерименту.

Для досягнення поставленої мети на формувальному етапі застосовувалися такі методи дослідження:

- анкетування учнів;
- тестування навчальних досягнень;
- педагогічне спостереження за процесом вивчення основ здоров'я;
- аналіз отриманих результатів формувального етапу;
- методи математичної статистики (критерій Пірсона χ^2).

На формувальному етапі експерименту в експериментальній групі (ЕГ) було застосовано спеціально розроблену методику формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я». Водночас у контрольній групі (КГ) освітній процес відбувався за традиційною навчальною програмою.

Узагальнювальний етап був присвячений комплексному аналізу підсумків дослідно-експериментальної роботи. На цьому етапі було проведено всебічний аналіз отриманих результатів педагогічного експерименту та підтверджено висунуту гіпотезу дослідження та сформульовано остаточні висновки.

Основними методами на цьому етапі були аналіз, порівняння та узагальнення експериментальних даних. Обробка зібраної інформації методами математичної статистики дозволила забезпечити достовірність результатів. На основі отриманих даних були зроблені висновки щодо ефективності розробленої методики формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я» та правильності початкової гіпотези.

3.2 Аналіз результатів експериментального дослідження

Аналіз результатів впровадження експериментальної методики ґрунтувався на оцінці результату інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я», сформованість якої визначалася за допомогою розроблених у дослідженні критеріїв і показників (таблиця 3.1). Методи, що використовувалися для визначення сформованості критеріїв і показників інформаційно-комунікаційної компетентності, наведені у таблиці 3.2.

Для визначення рівня сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу за когнітивним критерієм застосовувалося тестування навчальних досягнень учнів. На констатувальному етапі експерименту проводився вхідний контроль за допомогою тестових завдань, а на формувальному етапі – підсумкове тестування. Зразки тестових завдань для підсумкового контролю подані у додатку Д.

Таблиця 3.2 – Методи визначення критеріїв і показників сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу

Критерій	Показник	Метод визначення
Когнітивний	Система знань про безпечне й здорове використання інформаційних технологій	Тестування
Операційно-діяльнісний	Уміння застосовувати знання, навички роботи з цифровими ресурсами	Аналіз результатів виконання практичних робіт і проєктів
Комунікативний	Здатність ефективно взаємодіяти в онлайн- та офлайн-середовищі, дотримуючись етичних норм	Оцінювання роботи в командних цифрових проєктах, контент-аналіз повідомлень, обговорень, коментарів учнів у освітніх платформах
Ціннісно-мотиваційний	Готовність до свідомого, відповідального й безпечного використання ІКТ у навчанні та повсякденному житті	Анкетування із використанням психодіагностичних методик мотивації; опитувальники цифрової етики та ставлення до онлайн-безпеки

За результатами тестування здійснено розподіл учнів за рівнями сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу за когнітивним критерієм (таблиця 3.3, рисунки 3.1 і 3.2).

Таблиця 3.3 – Розподіл учнів за рівнями сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу за когнітивним критерієм

Рівень	Кількість учнів							
	до експерименту				після експерименту			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Низький	8	26,67	10	31,25	6	20	2	6,25
Середній	15	50	15	46,87	16	53,33	20	62,5
Високий	7	23,33	7	21,88	8	26,67	10	31,25
	30	100	32	100	30	100	32	100

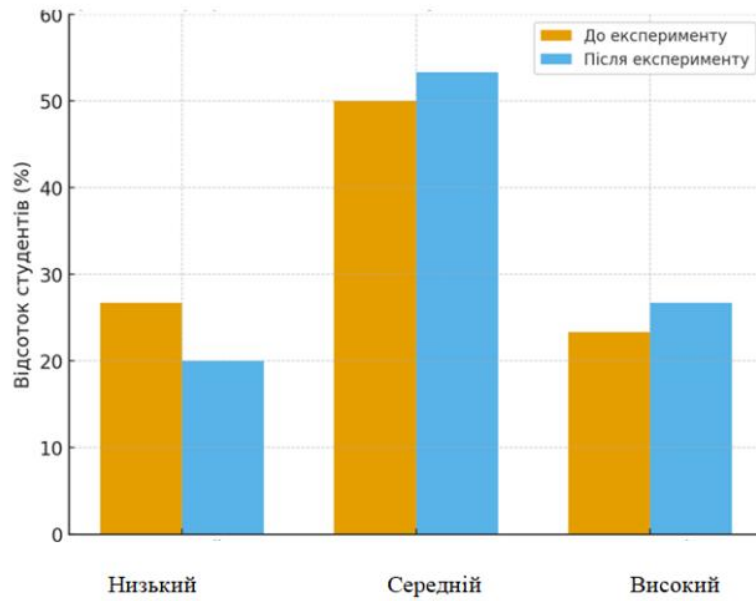


Рисунок 3.1 – Гістограма розподілу учнів КГ за рівнями сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу за когнітивним критерієм

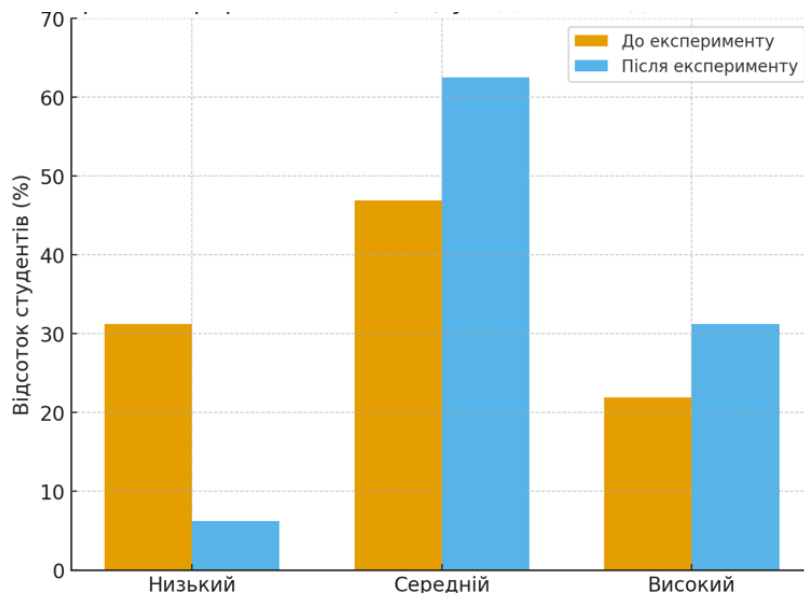


Рисунок 3.2 – Гістограма розподілу учнів ЕГ за рівнями сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу за когнітивним критерієм

Гістограми демонструють, що рівень сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу за когнітивним критерієм в учнів

ЕГ є вищим, порівняно з КГ. На нашу думку, це зумовлено тим, що застосування спеціально розробленої методики формування інформаційно-комунікаційної компетентності, що включала активне використання інтерактивних та діяльнісних методів навчання, сприяло засвоєнню більш усвідомлених і системних знань щодо пошуку, обробки, критичного оцінювання та безпечного використання інформації. Учні ЕГ мають більш сформовані когнітивні механізми, необхідні для ефективної роботи з цифровими інструментами та інформаційними ресурсами.

Оцінювання інформаційно-комунікаційної компетентності за операційно-діяльнісним критерієм проводилося шляхом аналізу результатів виконання учнями практичних робіт та проєктів, що вимагають застосування ІК-умінь.

За результатами оцінювання практичних робіт та проєктів, що відображають практичну діяльність учнів, було проведено розподіл учасників за рівнями сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності відповідно до операційно-діялісного критерію (таблиця 3.4, рисунки 3.3 і 3.4).

Таблиця 3.4 – Розподіл учнів за рівнями сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності за операційно-діялісним критерієм

Рівень	Кількість учнів							
	до експерименту				після експерименту			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Низький	7	23,33	9	28,12	6	20	2	6,25
Середній	16	53,34	15	46,88	16	53,33	19	59,38
Високий	7	23,33	8	25	8	26,67	11	34,37
	30	100	32	100	30	100	32	100

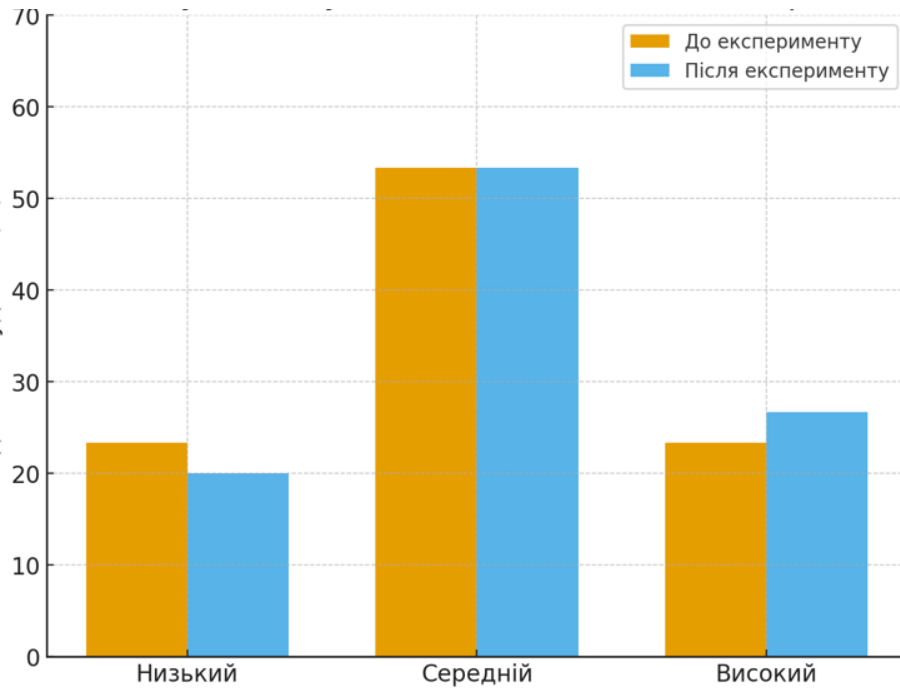


Рисунок 3.3 – Гістограма розподілу учнів КГ за рівнями сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності за операційно-діяльнісним критерієм

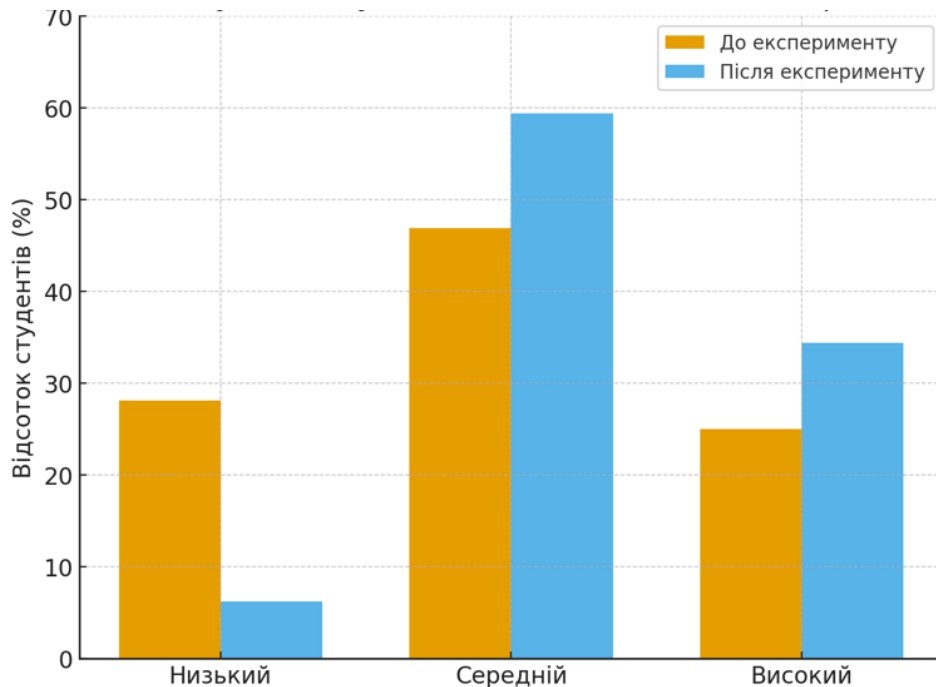


Рисунок 3.4 – Гістограма розподілу учнів ЕГ за рівнями сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності за операційно-діяльнісним критерієм

Дані, представлені на гістограмах, свідчать про позитивну динаміку в обох групах, проте більш виражені та суттєві зміни спостерігаються в експериментальній групі – учні ЕГ продемонстрували вищий рівень сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності. Це проявилось у їхній підвищеній самостійності та усвідомленості умінь застосовувати знання, а також навичками роботи з цифровими ресурсами. Зокрема, учні ЕГ успішно розробляли, обґрунтовували власні підходи до розв'язання проблем і самостійно приймали відповідні рішення.

Оцінювання інформаційно-комунікаційної компетентності учнів за комунікативним критерієм проводилося шляхом оцінювання їх роботи в командних цифрових проєктах, контент-аналізу повідомлень, обговорень, коментарів учнів у освітніх платформах. Розподіл учасників за рівнями сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності відповідно до комунікативного критерію наведено у таблиці 3.5, рисунках 3.5 і 3.6.

Таблиця 3.5 – Розподіл учнів за рівнями сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності за комунікативним критерієм

Рівень	Кількість учнів							
	до експерименту				після експерименту			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	осіб.	%	осіб.	%	осіб.	%	осіб.	%
Низький	7	23,34	9	28,12	6	20	3	9,38
Середній	15	50	15	46,88	15	50	19	59,37
Високий	8	26,66	8	25	9	30	10	31,25
	30	100	32	100	30	100	32	100

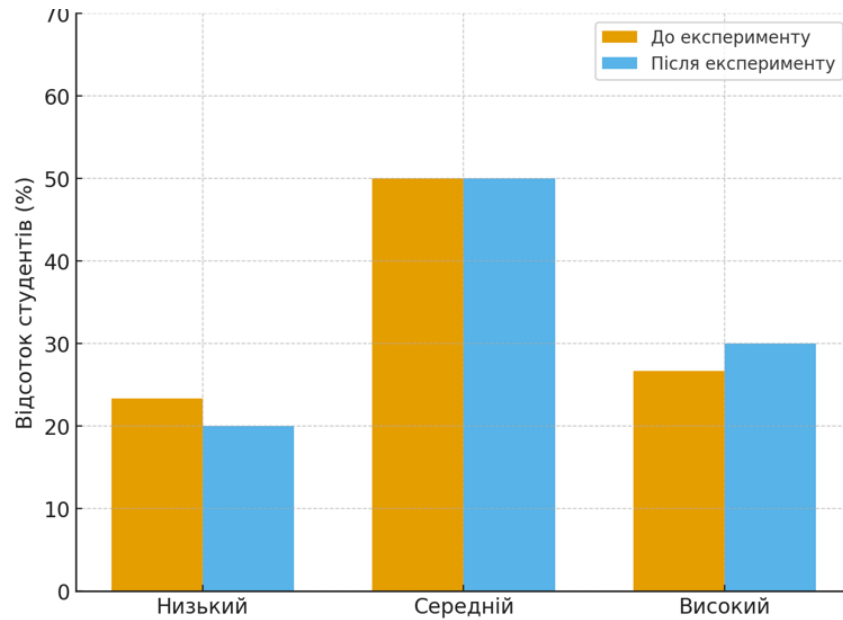


Рисунок 3.5 – Гістограма розподілу учнів КГ за рівнями сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності за комунікативним критерієм

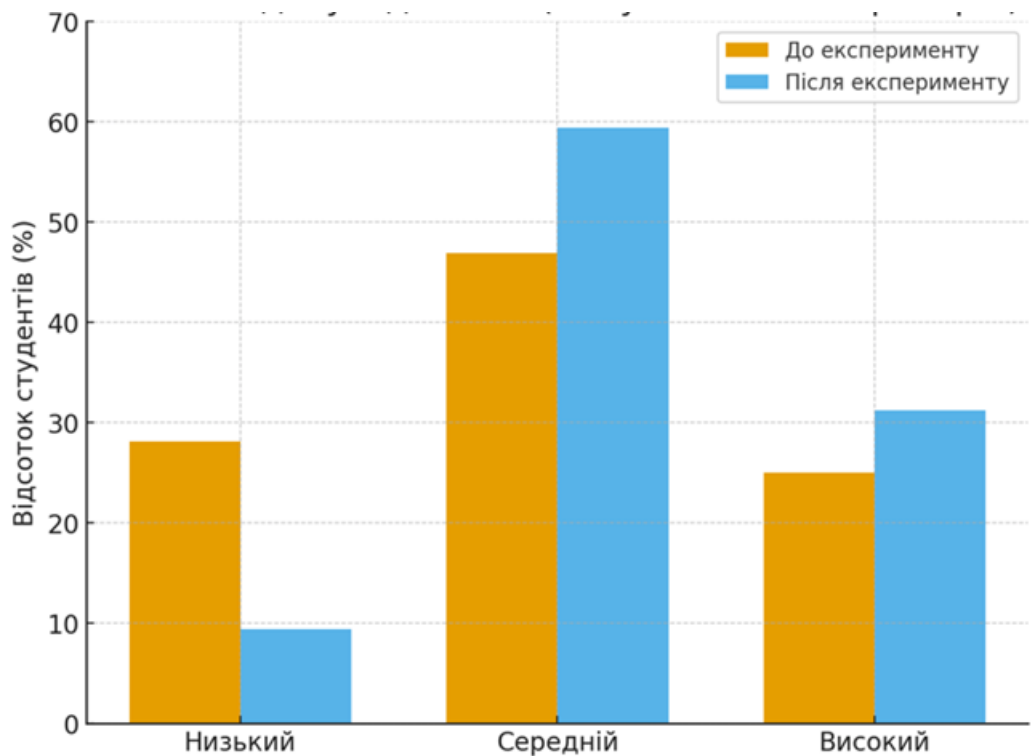


Рисунок 3.6 – Гістограма розподілу учнів ЕГ за рівнями сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності за комунікативним критерієм

Зіставлення даних на гістограмах показує позитивну динаміку в обох групах, однак експериментальна група продемонструвала більш помітний і значущий прогрес у розвитку інформаційно-комунікаційної компетентності за комунікативним критерієм – учні ЕГ демонстрували здатність ефективно взаємодіяти в онлайн- та офлайн-середовищі, дотримуючись етичних норм.

Оцінювання інформаційно-комунікаційної компетентності за ціннісно-мотиваційним критерієм проводилося шляхом анкетування із використанням психодіагностичних методик мотивації та опитувальників (додаток Ж).

На підставі аналізу результатів анкетування здійснено розподіл учнів за рівнями сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності за ціннісно-мотиваційним критерієм (таблиця 3.6, рисунки 3.7 і 3.8).

Таблиця 3.6 – Розподіл учнів за рівнями сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності за ціннісно-мотиваційним критерієм

Рівень	Кількість учнів							
	до експерименту				після експерименту			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Низький	9	30	9	28,12	8	26,67	1	3,12
Середній	16	53,33	17	53,13	16	53,33	21	65,63
Високий	5	16,67	6	18,75	6	20	10	31,25
	30	100	32	100	30	100	32	100

На нашу думку, вищий рівень сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності за ціннісно-мотиваційним критерієм у учнів ЕГ пояснюється тим, що запропонована експериментальна методика завдяки активному впровадженню цифрових інструментів у навчальний процес, використанню інтерактивних і проєктних технологій, а також завдань, що орієнтовані на самостійне мислення і творчу діяльність, сприяє формуванню ціннісних орієнтацій особистості.

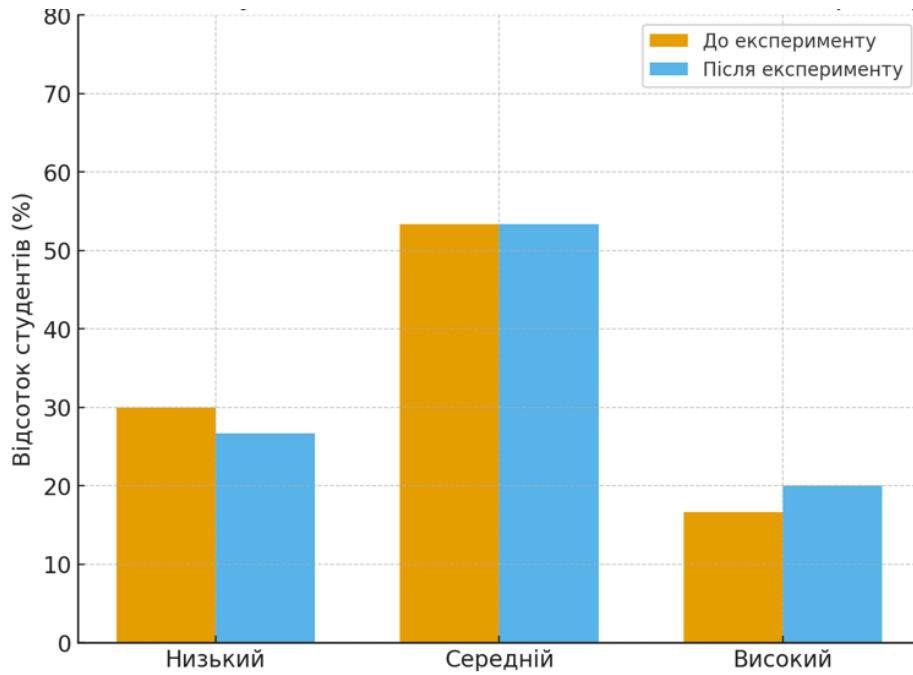


Рисунок 3.7 – Діаграма розподілу учнів КГ за рівнями сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності за ціннісно-мотиваційним критерієм

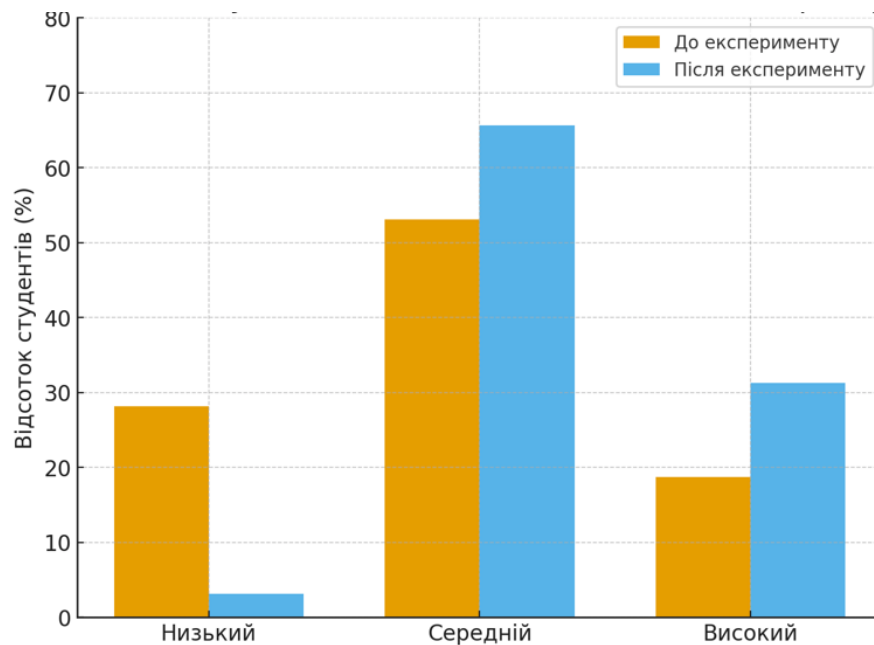


Рисунок 3.8 – Діаграма розподілу учнів ЕГ за рівнями сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності за ціннісно-мотиваційним критерієм

Це проявляється у підвищенні прагнення учнів до свідомого та безпечного використання інформаційних технологій, самовдосконалення у сфері цифрової грамотності та формування мотивації до етичної і відповідальної взаємодії з цифровим середовищем.

Після дослідження рівня сформованості усіх компонентів інформаційно-комунікаційної компетентності отримані результати були узагальнені, що дозволило зробити висновки щодо ефективності розробленої методики. Узагальнені дані про сформованість інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я» наведені у таблиці 3.7 та на рисунку 3.9. Таким чином, проведення педагогічного експерименту дало змогу простежити динаміку змін рівня сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я» у контрольній та експериментальній групах.

Таблиця 3.7 – Розподіл учнів контрольних та експериментальних груп за рівнями сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я»

Рівень	Кількість учнів, %			
	до експерименту		після експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Низький	25,84	28,9	21,67	6,25
Середній	51,66	48,44	52,5	61,72
Високий	22,5	22,66	25,83	32,03

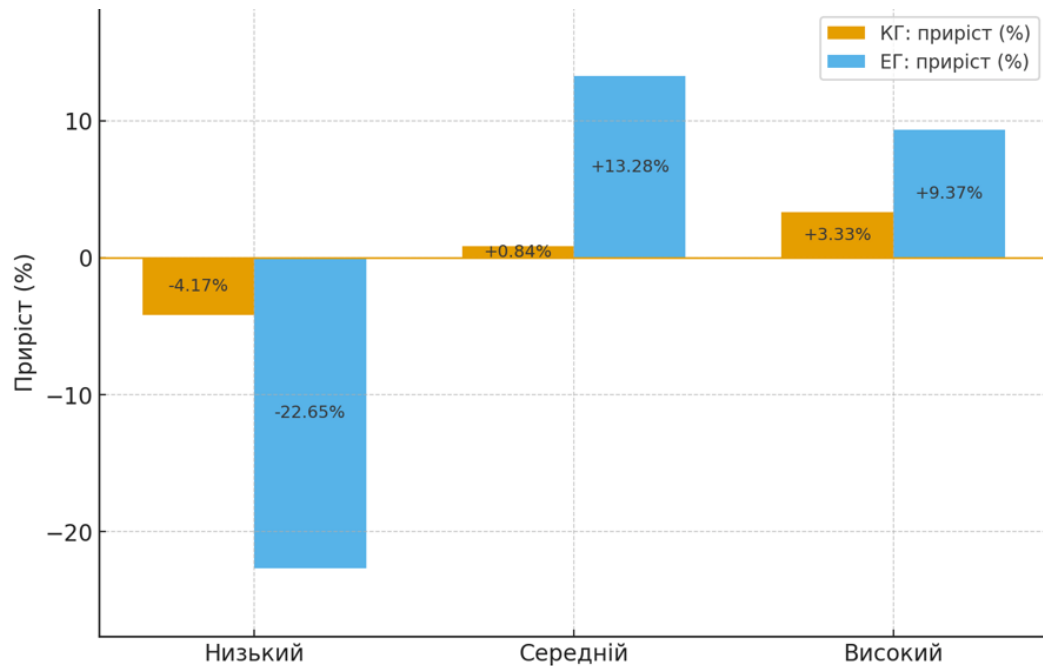


Рисунок 3.9 – Діаграма динаміки зміни рівня інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я» до і після експерименту

Таблиця 3.8 – Розрахунок критерію Пірсона (χ^2) на констатувальному етапі педагогічного експерименту

Рівень	Частота оцінок в ЕГ, f_e (%)	Частота оцінок в КГ, f_k (%)	$(f_e - f_k)$	$(f_e - f_k)^2$	$\frac{(f_e - f_k)^2}{f_k}$
Низький	28,9	25,84	3,06	9,36	0,362
Середній	48,44	51,66	-3,22	10,37	0,201
Високий	22,66	22,5	0,16	0,026	0,0012
	100%	100%	0	$\chi^2 = 0,564$	

Оскільки $\chi^2 = 0,564 < 5,99$, статистично значущих відмінностей між ЕГ і КГ на констатувальному етапі немає. Це означає, що на початку експерименту рівень сформованості ІКТ-компетентності у контрольній та експериментальній групі був приблизно однаковим.

Таблиця 3.9 – Розрахунок критерію Пірсона (χ^2) на формувальному етапі педагогічного експерименту

Рівень	Частота оцінок в ЕГ, f_e (%)	Частота оцінок в КГ, f_k (%)	$(f_e - f_k)$	$(f_e - f_k)^2$	$\frac{(f_e - f_k)^2}{f_k}$
Низький	6,25	21,67	-15,42	237,77	10,97
Середній	61,72	52,5	9,22	85,05	1,62
Високий	32,03	25,83	6,20	38,44	1,49
	100%	100%	0	$\chi^2 = 14,08$	

Оскільки $\chi^2 = 14,08 > 5,99$, різниця між ЕГ і КГ на формувальному етапі є статистично значущою. Це свідчить, що на формувальному етапі експериментальна група показала істотно вищий рівень сформованості ІКТ-компетентності, особливо за низьким та середнім рівнями.

На основі порівняння емпіричних значень критерію Пірсона (χ^2) з критичним значенням (5,991) зроблено такі висновки:

– на констатувальному етапі педагогічного експерименту емпіричне значення χ^2 становило 0,564, що менше за критичне ($0,564 < 5,991$). Це свідчить про те, що експериментальна та контрольна групи належать до однієї генеральної сукупності, тобто статистично значущої різниці у рівнях сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу не виявлено;

– після формувального етапу експерименту емпіричне значення χ^2 склало 14,08, що значно перевищує критичне ($14,08 > 5,991$). Це свідчить про те, що відмінності у рівнях сформованості компетентності між експериментальною та контрольною групами є наслідком впровадження експериментальної методики, що підтверджує її ефективність.

Таким чином, результати дослідницько-експериментальної роботи підтверджують теоретично обґрунтовані положення дослідження та доводять ефективність розробленої методики формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу під час уроків «Основи здоров'я».

ВИСНОВКИ

Результати аналізу психолого-педагогічної літератури свідчать про те, що компетентнісний підхід є однією з провідних методологічних засад сучасної освітньої парадигми, сутність якої полягає у зміщенні акценту з процесу накопичення знань, умінь та навичок на кінцевий результат – здатність учня діяти у різноманітних життєвих і професійних ситуаціях.

Досліджено поняття «компетенція» та «компетентність», уточнено їх зміст. Наведено різні підходи до трактування поняття «інформаційно-комунікаційна компетентність», які розглядають його як багатовимірне явище, зокрема як доведену здатність працювати індивідуально або колективно, використовуючи інструменти, ресурси, процеси та системи, які відповідають за доступ та оцінювання інформації (відомостей та даних), отриманої через будь-які медіа-ресурси, та використовувати таку інформацію для вирішення проблем, спілкування, створення інформованих рішень, продуктів і систем, а також для отримання нових знань.

Досліджено структуру інформаційно-комунікаційної компетентності учнів середньої школи як мультикомпонентну систему, що поєднує знання, уміння, навички, ціннісні орієнтації та поведінкові установки, спрямовані на ефективне, безпечне й етичне використання цифрових технологій. У контексті шкільної освіти вона виступає не лише засобом навчання, а й ключовою умовою соціалізації учнів у цифровому суспільстві.

Обґрунтовано роль інформаційно-комунікаційної компетентності в контексті ключових компетентностей Нової української школи. Сучасна освітня парадигма, закріплена в концепції Нової української школи та Державному стандарті базової середньої освіти, визначає формування інформаційно-комунікаційної компетентності як ключовий результат навчання, що забезпечує готовність учнів до ефективної діяльності у цифровому суспільстві. Інтеграція ключових компетентностей і наскрізних умінь створює цілісну основу освітнього процесу, спрямовану на розвиток критичного

мислення, творчості, комунікативності, здатності працювати з інформацією та безпечно взаємодіяти в цифровому середовищі. Аналіз структури інформаційно-комунікаційної компетентності засвідчує, що вона включає комплекс пізнавальних дій – від визначення та пошуку інформації до її оцінювання, створення й передавання, – що сприяє формуванню в учнів умінь самостійного здобуття знань, відповідального використання ІКТ та готовності до успішної самореалізації в умовах швидкозмінного інноваційного простору.

Охарактеризовано цифрові технології та соціальні мережі, які сьогодні виступають невід’ємною складовою життя підлітків, відкривають широкі можливості для формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів, збагачують освітній процес, сприяють розвитку критичного мислення, творчості й комунікативних умінь, однак водночас потребують грамотного, безпечного та педагогічно виваженого використання. Обґрунтовано, що залучення онлайн-платформ, інтерактивних сервісів, інструментів гейміфікації, мобільних застосунків та VR-технологій підвищує мотивацію і забезпечує індивідуалізацію навчання, але водночас висуває вимоги до цифрової грамотності педагогів, підтримки інфраструктури, захисту персональних даних та дотримання принципів цифрової етики. Соціальні мережі здатні стати ефективним освітнім ресурсом за умови контролю інформаційної безпеки, формування навичок саморегуляції, здоров’язбережувальної поведінки та відповідального онлайн-спілкування. У сукупності це підкреслює, що успішне використання цифрових інструментів у школі можливе лише за умов системної взаємодії держави, педагогів, батьків та учнів, що забезпечує створення безпечного та результативного цифрового освітнього середовища.

Проаналізовано зміст навчального предмету «Основи здоров’я» для 9 класу та обґрунтовано, що кожна тема курсу має значний потенціал для формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів: від здатності отримувати, аналізувати та критично оцінювати інформацію про здоров’я, безпеку та навколишнє середовище до розвитку навичок безпечного й етичного користування інформаційними технологіями та соціальними мережами,

ефективної комунікації, саморегуляції й прийняття відповідальних рішень у різних життєвих ситуаціях.

Обґрунтовано методичні засади формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я» та розкрито необхідність комплексного поєднання традиційних, інтерактивних, проблемно-орієнтованих та проєктних методів навчання із цілеспрямованим використанням цифрових технологій та ресурсів соціальних мереж.

Розроблено методичку формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках основ здоров'я, яка передбачала:

- застосування інтерактивних методів навчання дискусій, дебатів, мозкових штурмів, рольових ігор, симуляцій життєвих ситуацій – ці форми роботи дозволяли моделювати реальні й проблемні ситуації, пов'язані з ризиками для здоров'я, інформаційною безпекою та поведінкою в цифровому середовищі, що спонукало учнів до критичного осмислення інформації, аргументованого висловлення власної позиції та її захисту;

- застосування групових форм роботи, які забезпечували емоційну залученість, співробітництво, взаємонавчання та відповідальність кожного за спільний результат;

- застосування проблемно-орієнтованих методів, які передбачали розв'язання реальних або змодельованих ситуацій (кейсів), пов'язаних із загрозами здоров'ю, неправдивою інформацією, ризикованою поведінкою в соціальних мережах, кібербулінгом, участю в небезпечних онлайн-челенджах – такі методи стимулюють критичне мислення, аналіз достовірності інформації та прийняття обґрунтованих рішень;

- використання проєктної діяльності, яка забезпечувала індивідуалізацію навчання, розвиток самостійності, відповідальності за результати роботи, навичок планування, пошуку, аналізу й презентації інформації;

- інтеграція онлайн-платформ і цифрових інструментів (освітніх сайтів, інтерактивних сервісів для вікторин і опитувань, мобільних додатків для моніторингу фізичної активності, створення презентацій, інфографіки,

навчального контенту для соціальних мереж). Добір цифрових ресурсів здійснювався систематично та цілеспрямовано: пріоритет надавався тим інструментам, які були доступними для учнів, відповідали віковим особливостям, сприяли розвитку критичного ставлення до інформації, забезпечували безпечну роботу в онлайні та дозволяли адаптувати освітній контент до специфіки предмета «Основи здоров'я».

Експериментальна методика реалізовувалася під час вивчення теми «Керування емоціями. Техніки самодопомоги» (комбінований урок) та теми «Дотримання здорового способу життя. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної та духовної складових» (урок-брифінг).

Для реалізації методики розроблене навчально-методичне забезпечення: конспекти уроків; тестові завдання для визначення рівнів сформованості навчальних досягнень учнів з основ здоров'я.

За результатами формувального експерименту виявлено позитивну динаміку зростання рівня сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках основ здоров'я в експериментальній групі, зокрема: високий рівень зафіксовано у 32,03 % учнів ЕГ (приріст становить плюс 9,37 %) та 25,83% – КГ (приріст становить плюс 3,33 %); середній рівень – 61,72 % учнів ЕГ (приріст становить плюс 13,28 %) та 52,5 % учнів КГ (приріст становить плюс 0,84 %); низький рівень – 6,25 % учнів ЕГ (приріст становить мінус 22,65 %) та 21,67 % учнів КГ (приріст становить мінус 4,17 %).

Застосування критерію Пірсона (χ^2) дозволило об'єктивно оцінити вплив методики формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів 9 класу на уроках основ здоров'я на рівень сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності учнів та підтвердити гіпотезу дослідження.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1 Про Освіту : Закон України №2145-VIII від 05.09.2017. [Електронний ресурс] – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 12.10.2025).

2 Національна доктрина розвитку освіти : Указ Президента України від 17.04.2002 № 347/2002. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text> (дата звернення: 12.10.2025).

3 Драч І. І. Компетентнісний підхід як засіб модернізації змісту вищої освіти / І. І. Драч // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – Київ : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України, 2009. – Вип. 58. – Ч. 1. – С. 176-180.

4 Локшина О. І. Європейська довідкова рамка ключових компетентностей для навчання впродовж життя : оновлене бачення 2018 року // Український педагогічний журнал. – 2019. – № 3. – С. 21-30.

5 Рудніцька К. Сутність понять «компетентнісний підхід», «компетентність», «компетенція», «професійна компетентність» у світлі сучасної освітньої парадигми / К. Рудніцька // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. – 2016. – Вип. 1. – С. 241-244. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2016_1_61 (дата звернення: 15.10.2025).

6 Овчарук О. В. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи : бібліотека з освітньої політики / Н. М. Бібік [та ін.]; ред. О. В. Овчарук ; М-во освіти і науки України. – Київ : К.І.С., 2004. – 111 с.

7 Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – 7-е вид. – Київ : Ірпінь : ВТФ «Перун», 2009. – 1736 с.

8. Українсько-англійський словник бізнесових термінів / укл. П. М. Кларк Дарлін. Чернівці : Час, 1992. – 219 с.

9 Заблоцька О. С. Міжнародний досвід формування компетенцій. Вісник Житомирського державного університету. Педагогічні науки. – 2008. – Вип. 42. – С. 20-24. – URL: http://eprints.zu.edu.ua/2712/1/Vip42_.pdf. (дата звернення: 15.11.2025).

10 Бондар С. Компетентність особистості інтегрований компонент навчальних досягнень учнів. Біологія і хімія в школі. – 2003. – № 2. – С. 8-9.

11 Локшина О. І. «Компетентнісна» ідея в освіті зарубіжжя : успіхи та проблеми реалізації / О. І. Локшина // Компетентнісний підхід в освіті : теоретичні засади і практика реалізації. – 2014. – № 1. – С. 51-59.

12 Бех І. Д. Компетентнісний підхід у сучасній освіті [Електрон. ресурс] / І. Д. Бех // Інститут проблем виховання НАПН України.– Київ, 2012. – URL: <http://www.ipv.org.ua/component/content/article/8-beh/56-2012-09-04-22-32-01.html>. (дата звернення: 25.10.2025).

13 Овчарук О. О. Компетентнісний підхід в освіті : загальноєвропейські підходи / О. О. Овчарук // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2009. – №5 (13). – С. 13-18. – URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744809/1/%D0%9E%D0%B2%D1%87%D0%B0%D1%80%D1%83%D0%BA_2009ooveea.pdf (дата звернення: 16.09.2025).

14 Пометун О. І. Компетентнісний підхід у сучасній історичній освіті / О. І. Пометун // Історія в школах України. – № 6. – 2007. – С. 3–12.

15 Мойсеюк Н. Є. Педагогіка. Навчальний посібник / Н. Є. Мойсеюк. – 5 - е видання, доповнене і перероблене. – Київ, 2007. – 656 с.

16 Луговий В. І. Ключові поняття сучасної педагогіки : навчальний результат, компетентність, кваліфікація / В. І. Луговий, О. М. Слісаренко, Ж. В. Таланова // Педагогічна і психологічна науки в Україні : зб. наук. пр.: в 5 т. – Т. 1. Загальна педагогіка та філософія освіти. – Київ : Пед. думка, 2012. – С. 23-38.

17 Зязюн І. А. Філософія поступу і прогнозу освітньої системи / І. А. Зязюн // Педагогічна майстерність : проблеми, пошуки, перспективи : монографія. – Київ: Глухів: РВВ ГАПУ, 2005. – С. 10-18.

18 Сидорчук Н. Г. Порівняльний аналіз понять «компетенція» та «компетентність» як складних психолого-педагогічних феноменів / Н. Г. Сидорчук // Проблеми освіти: збірник наукових праць. – Спецвипуск. – Вінниця-Київ, 2015. – С. 78 – 81.

19 Марущак О. М. Поняття компетентності у педагогічній діяльності / О. М. Марущак // Креативна педагогіка / Академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки «Полісся». – Житомир, 2016. – Вип. 11. – С. 97 – 108.

20 IGCAMP: A Framework for Developing and Understanding Digital Competence in Europe, 2013. – URL: https://www.rebiun.org/sites/default/files/2017-11/JRC83167.pdf?utm_source=chatgpt.com (date of the application: 26.10.2025).

21 Vuorikari R., Punie Y., Carretero Gomez S., VandenBrande G. DigComp 2.0: The Digital Competence Framework for Citizens. Update Phase1: The Conceptual Reference Model. Luxembourg Publication Office of the European Union. 2016. – URL: https://www.researchgate.net/publication/303960042_DigComp_20_The_Digital_Competence_Framework_for_Citizens_Update_Phase_1_the_Conceptual_Reference_Model (date of the application: 26.10.2025).

22 Carretero Gomez S., Vuorikari R. and Punie Y. DigComp 2.1: The Digital Competence Framework for Citizens with eight proficiency levels and examples of use, EUR 28558 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2017. – URL: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC106281> (date of the application: 26.10.2025).

23 Прокопчук В. Інформаційно-комунікаційна компетентність майбутнього вчителя історії та правознавства: теоретичний аспект / В. Прокопчук // Педагогічний часопис Волині. – 2018. – № 1. – С. 93–101. — URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pchv_2018_1_17 (дата звернення: 25.10.2025).

24 Овчарук О. В. Розвиток інформаційно-комунікаційних компетентностей учнів засобами ІКТ / О. В. Овчарук // Інформаційні технології

і засоби навчання. – 2012. – 32(6). – URL: <https://doi.org/10.33407/itlt.v32i6.757> (дата звернення: 20.09.2025).

25. Овчарук О. Інформаційно-комунікаційна компетентність як предмет обговорення : міжнародні підходи / О. Овчарук // Комп'ютер у школі та сім'ї. – 2013. – №7. – С. 3–8.

26. Дідух Л. І. Інформаційно-комунікативна компетентність викладача / Л. І. Дідух // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти. – 2013. – № 32-33 (36-37). – С. 150–155.

27. Балюк В. О. Дидактичні умови формування інформаційно-комунікаційної компетентності майбутніх фахівців економічного профілю в освітньому середовищі університету : дис. ... канд.-та пед. наук : 13.00.09 / Балюк Вікторія Олександрівна. – Полтава. – 2020. – 322 с.

28. Bilyk N. I. Communicative competence as a professional quality of teacher for general secondary education / N. I. Bilyk, S. T. Zolotukhina, I. M. Trubavina // Theory and practice of introduction of competence approach to higher education in Ukraine : monograph. Vienna : Premier Publishing. – 2019. – P. 191–201.

29. Панамарьова О. Б. Інформаційно-комунікаційні технології в організації самостійної роботи студентів технічних спеціалізацій коледжів. Інформаційні технології : наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я : тези доп. – Харків : НТУ «ХПШ», 2019. – Ч. IV. – С. 113

30. Горобченко Н. В. Особливості формування інформаційно-комунікативної компетентності старшокласників / Н. В. Горобченко, Т. Ю. Ващенко // Імідж сучасного педагога. – 2022. – № 3 (204). – С. 111-114. – URL: <https://isp.pano.pl.ua/article/view/259363/256486> (дата звернення: 20.09.2025)

31. Спирін О. М. Формування інформаційно-комунікаційної компетентності бакалаврів інформатики щодо використання хмаро-орієнтованого навчального середовища / О. М. Спирін, Т. А. Вакалюк // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2019. – Т. 72, № 4. – С. 226-245. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ITZN_2019_72_4_20 (дата звернення: 28.09.2025).

32 Судніков Є. О. Критерії та показники діагностування сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності ліцеїстів закладів спеціалізованої середньої освіти військового профілю / Є. О. Судніков // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – 2025. – Вип. 75. – С. 138-150.

33 Горбенко Є. О. Критерії, показники та рівні сформованості інформаційної культури бакалаврів спеціальності «Електроніка» / Є. О. Горбенко // Академічні візії. – 2024. – Випуск 33. – С. 1-10.

34 Пахотіна П. К. Формування інформаційно-комунікаційної компетентності майбутніх фахівців з аграрних спеціальностей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04 : / П. К. Пахотіна ;– Київ, 2008. – 23 с.

35 Чернякова Ж. Формування інформаційно-комунікаційної компетентності майбутнього вчителя як агента змін у контексті реалізації концепції «Нова українська школа» [Електронний ресурс] / Ж. Чернякова // Теорії та технології інноваційного розвитку професійної підготовки майбутнього вчителя в контексті концепції «Нова українська школа». – С. 203-227. – URL: <https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/06/%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0-1.pdf> (дата звернення: 20.09.2025)

36 Ferrari A. Digital Competence in Practice: An Analysis of Frameworks [Electronic resource] / A. Ferrari // Joint Research Centre, European Commission. – 2012. – URL: <https://www.ifap.ru/library/book522.pdf> (date of the application: 31.10.2025).

37 Redecker C. European Framework for the Digital Competence of Educators: DigCompEdu European Commission [Electronic resource] / C. Redecker. – 2017. – URL: https://www.researchgate.net/publication/329191291_European_Framework_for_the_Digital_Competence_of_Educators_DigCompEdu (date of the application: 31.10.2025).

38 Державний стандарт базової середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 30. 09. 2020 р. № 898. [Електронний ресурс] – URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/ (дата звернення: 12. 09. 2025).

39 Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи, МОН України [Електронний ресурс] – 2016. – URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 12. 09. 2025).

40 Zou Y. Digital Learning in the 21st Century: Trends, Challenges, and Innovations *Frontiers in Education* [Electronic resource] / Y. Zou. – 2025. – URL: <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1562391> (date of the application: 31.10.2025).

41 Овчарук О. Підтримка розвитку цифрової компетентності вчителів та учнів в умовах війни в Україні / О. Овчарук // V Всеукраїнська науково-практична конференція за міжнародної участі «Педагогічна наука і освіта у сучасному вимірі: проблеми та перспективи розвитку» (19 травня 2023 р.) / за заг. ред. В. В. Ягоднікової. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович. – 2023. – С. 107-109. – URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735549/1/%D0%9E%D0%B2%D1%87%D0%B0%D1%80%D1%83%D0%BA_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8_%D0%9E%D0%B4%D0%B5%D1%81%D0%B0.pdf (дата звернення: 12. 10. 2025).

42 Романовський О. Г. Цифрові освітні технології у підготовці майбутніх викладачів вищої школи в умовах карантину / О. Г. Романовський, Л. Г. Кайдалова, О. О. Романовська, Н. В. Науменко // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2022. – Т. 87, № 1. – С. 255-277. – URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740039/1/%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%20%D0%93%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B3%D1%96%D0%B9%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87%20%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9.pdf> (дата звернення: 12. 10. 2025).

43 Олексюк Н. В. Використання електронних соціальних мереж у соціально-педагогічній роботі зі школярами / Н. В. Олексюк, Л. В. Лебеденко //

Інформаційні технології і засоби навчання. – 2015. – Том 48, №4. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ITZN_2015_48_4_8 (дата звернення: 12. 10. 2025).

44 Єсіна Н. О. Підготовка майбутнього соціального фахівця до формування безпечної поведінки підлітків у соціальних мережах / Н. О. Єсіна, О. О. Стрельнікова // *Соціопростір: міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи*. – 2021. – № 11. – URL: <http://surl.li/dchyz> (дата звернення: 17. 11. 2025).

45 Рижанова А. О. Засоби масової інформації та актуальні соціально-педагогічні проблеми сучасності / А. О. Рижанова // *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. – 2013. – Вип. 33. – С. 353–358.

46 Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків : фактори та механізми соціалізації / О. В. Волянська // *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. – 2016. – № 3. – С. 117–134.

47 Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі / Національна академія педагогічних наук України. – 2021. – 52 с.

48 Конституція України [Електронний ресурс] : введена в дію ВР 28 червня 1996 р. – URL: <https://www.president.gov.ua/documents/constitution> (дата звернення: 23.10.2025).

49 Про освіту [Електронний ресурс] : Закон України від 5 вер. 2017 р. № 2402. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#n72> (дата звернення: 20.11.2025).

50 Про повну загальну середню освіту [Електронний ресурс] : Закон України від 16 січн. 2020 р. № 2402. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text> (дата звернення: 20.11.2025).

51 Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Основи здоров'я» 6-9 класи [Електронний ресурс] : Наказ Міністерства освіти і науки України від (03. 07. 2022 року № 698). – URL: <http://surl.li/cxllhs> (дата звернення: 15. 11. 2025).

52 Струтинська О. Особливості сучасного покоління учнів і студентів в умовах розвитку цифрового суспільства / О. Струтинська // Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету. – 2020. – № 9. – С.145-160.

53 Адамова І. Сучасні підходи до використання інтерактивних методів навчання у навчальному процесі / І. Адамова, Т. Головачук // Інновації в освіті : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т. – 2012. – С. 17-18.

54 Інтерактивні методи навчання у вищій школі : монографія / Д. П. Антюшко, В. С. Володавчик, Л. І. Сєногонова та ін. – Харків : Видавництво Іванченка І. С. – 2022. – 189 с.

55 Резнік Т. Групова робота як дієвий чинник розвитку мотиваційносамоосвітнього потенціалу старшокласників / Т. Резнік // Мозаїка наукової комунікації: Львівський національний університет імені І. Франка. – 2023. – С. 294-296.

56 Dewey J. Experience & Education [Електронний ресурс]. – New York, NY: Carra Delta. – URL: <http://surl.li/knfog> (дата звернення 23.11.2025).

57 Полінок О. В. Метод проектів як ефективний засіб активації навчальної діяльності старшокласників на уроках української мови / О. В. Полінок // Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки : зб. наук. пр. – Бердянськ : БДПУ, 2017. – Вип.1. – С. 97-102.

58 Караман О. Інформаційно-цифрова компетентність як засіб комунікації учнів закладів загальної середньої освіти / О. Караман // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2022. – № 1(2). – С. 26-33.

59 Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження : методологічні поради молодим науковцям / С. У. Гончаренко. – Київ-Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2008. – 278 с.

60 Тлумачний словник української мови [Електронний ресурс] – URL: <https://slovnyk.ua/index.php?swrd=%D0%BA%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B9> (дата звернення 21.11.2025).

ДОДАТОК А

(обов'язковий)

АПРОБАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
 ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
 ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА
 НАЦІОНАЛЬНИЙ БОТАНІЧНИЙ САД ІМЕНІ М. М. ГРИШКА
 ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
 ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА
 ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА
 ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
 НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
 РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
 ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
 ІМЕНІ В. Г. КОРОЛЕНКА
 СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА
 ІНСТИТУТ ЛУБ'ЯНИХ КУЛЬТУР НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ АГРАРНИХ НАУК
 УКРАЇНИ
 НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРИРОДНИЙ ПАРК «ХОЛОДНИЙ ЯР»
 КЗ СОР «КОНОТОПСЬКИЙ ФАХОВИЙ МЕДИЧНИЙ КОЛЕДЖ»
 ЛЕБЕДИНСЬКИЙ ФАХОВИЙ МЕДИЧНИЙ КОЛЕДЖ ІМЕНІ ПРОФЕСОРА М. І. СИТЕНКА
 КЗ СОР «НОВГОРОД-СІВЕРСЬКИЙ ФАХОВИЙ МЕДИЧНИЙ КОЛЕДЖ»
 ГЕТЬМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРИРОДНИЙ ПАРК
 КЗ ЯМПІЛЬСЬКА СТАНЦІЯ ЮНИХ НАТУРАЛІСТІВ



МАТЕРІАЛИ

II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції

«Сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку природничо-математичних наук та методик їх викладання»

30–31 жовтня 2025 року

Ковальчук Н., Луценко О. Війна як чинник психосоціального ризику: роль освіти для сталого розвитку у формуванні життєстійкості та здоров'я	362
Кологривова Н., Платова О. Метод RAPID як інструмент формування культури ментального здоров'я	366
Курепін В. Концептуальні засади збереження здоров'я молоді	379
Лепетан І. Розвиток компетентностей менеджера охорони здоров'я у формуванні здоров'язбережувального середовища	384
Людера К., Замрозович-Шадріна С. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів засобами ритмічної гімнастики	388
Лютак І., Замрозович-Шадріна С. Вплив оздоровчих традицій української етнопедагогіки на фізичне виховання молодших школярів	392
Матеюк О., Лук'янчук А. Використання цифрових технологій та соціальних мереж у навчанні учнів 9 класу на уроках «Основи здоров'я»: педагогічні можливості та виклики	398
Мегем О., Тівецький О. Розвиток емоційного інтелекту підлітків як чинника запобігання шкільному булінгу: методичний аспект та практична реалізація	403
Молчанова К., Лупаренко С. Емоційний інтелект та його вплив на здоров'я людини	409
Обухова О. Розподіл поліморфізму BSM1 гена VDR залежно від тютюнопаління у хворих з ішемічним інсультом	413
Паламаренко Я. Сутність маркетингу та соціального менеджменту у розвитку бізнес консалтингу	416
Соловійова Н., Кузнецова Т., Гармаш Т. Здоров'язбережувальна освіта як основа гармонійного розвитку особистості	421
Терновенко Т. Науково-практичні студентські конференції – одна з форм роботи з обдарованою молоддю в системі підготовки майбутніх медиків	426
Торяник В., Яценко Б. Сучасні підходи до виявлення кліщів demodex spp у дерматологічних пацієнтів	429
Черневич В. Стратегії збереження психоемоційного здоров'я викладача в умовах цифровізації освіти	433
Шевченко С., Сухачова М. Дослідження впливу фотополімерних пластмас для 3D друку на твердій тканині зуба та парадонту у пацієнтів з порушенням СНЩС	437
Шейко Г. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя	442
Шипова О. Вплив здорового способу життя на здоров'я підлітків	446
Школоберда О., Атрошко О. Дослідження якості чорного чаю, який реалізується в супермаркетах м. Шостки	448
Яців І., Замрозович-Шадріна С. Підвищення працездатності учнів початкових класів як чинник успішності навчальної діяльності	452

2. Воропай О. Звичаї нашого народу. Київ: Оберіг, 1991. 440 с.
3. Бібік Н. М. Основи здоров'я. Підручник для 3 класу. Київ: Навчальна книга, 2003. 111 с.
4. Бойченко Т. Як виростити дитину здоровою: Посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку. Київ: Прем'єр-Медіа, 2001. 204 с.
5. Володарська М. О. Основи здоров'я. Робочий зошит. 3 клас. Харків: Лета, 2007. 68 с.
6. Володарська М. О. Усі уроки з курсу «Основи здоров'я». 1-4 класи. 2-ге вид. Харків: Вид. група «Основа», 2011. 490 с.

Олеся Матеюк,
к. пед. н., доцент,
Анна Лук'янчук
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня,
Хмельницький національний університет

ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У НАВЧАННІ УЧНІВ 9 КЛАСУ НА УРОКАХ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»: ПЕДАГОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ВИКЛИКИ

У сучасному освітньому середовищі цифрові технології та соціальні мережі стали невід'ємною частиною освітнього процесу, відкриваючи нові горизонти для педагогічної практики. Їх інтеграція в освіту сприяє розвитку ключових компетентностей учнів, зокрема критичного мислення, творчості, комунікаційних та інформаційно-комунікаційних навичок.

Навчальна програма з «Основа здоров'я» для 6-9 класів ставить за мету формування ключових компетентностей, що забезпечують здатність учнів усвідомлено піклуватися про фізичне та психічне здоров'я, особисту безпеку й безпеку оточення [1]. Учні 9 класу належать до покоління, яке виросло в умовах цифрового середовища. Вони активно користуються мобільними

пристроями, соціальними мережами, месенджерами та онлайн-ресурсами, що створює нові педагогічні умови для формування здоров'язберезувальної компетентності в межах курсу «Основи здоров'я».

Педагогічні можливості цифрових технологій у навчанні «Основа здоров'я» полягають насамперед у підвищенні мотивації до навчання, унаочненні складних понять і забезпеченні інтерактивності. Використання мультимедійних презентацій, відеофрагментів, онлайн-платформ (Google Classroom, Microsoft Teams, Moodle, Edmodo) забезпечують гнучкість навчального процесу, сприяють розвитку самостійності та відповідальності учнів. Вони дозволяють організовувати дистанційне або змішане навчання, забезпечуючи доступ до навчальних матеріалів у будь-який час і з будь-якого пристрою. За спостереженнями О. Овчарук, використання цифрових платформ формує в учнів вміння працювати з великими обсягами інформації, критично її оцінювати, структурувати й презентувати результати власної діяльності [2].

Інтерактивні платформи (Kahoot, Quizalize, Mentimeter) та онлайн-дошки (Padlet, Miro) створюють умови для індивідуалізації навчання, розвитку медіаграмотності, комунікативних і творчих здібностей школярів. Наприклад, при вивченні теми «Психологічне здоров'я і саморозвиток» учні можуть створювати власні відео або інфографіку, присвячені методам подолання стресу, та поширювати їх у шкільних онлайн-групах. Такий підхід формує не лише знання, а й практичні навички самоорганізації, емоційної саморегуляції та інформаційної культури.

Серед найважливіших тенденцій, що змінюють освіту сьогодні, є інтеграція штучного інтелекту та віртуальної реальності, які не лише покращують навчальний досвід, але й трансформують традиційну освітню модель [3]. Наприклад, на уроках «Основи здоров'я» учні можуть використовувати ШІ-сервіси (Canva Magic Design, Adobe Firefly) для

створення плакатів «Безпечна поведінка під час надзвичайних ситуацій», «Харчова піраміда» тощо. Такі завдання сприяють розвитку критичного мислення й уміння візуалізувати інформацію про здоров'я.

Головною перешкодою використання віртуальної реальності (Class VR, Thinglink VR, VR Lab Academy, Human Anatomy VR) в освітньому процесі шкіл в Україні є висока вартість необхідного обладнання (VR-гарнітур, потужних комп'ютерів та спеціалізованого програмного забезпечення), що обмежує масове впровадження цієї технології через недостатнє фінансування освітньої сфери.

Застосування мобільних додатків, орієнтованих на збереження здоров'я (Pacer, My Fitness Pal, Smilingmind), у процесі викладання курсу «Основи здоров'я» сприяє підвищенню пізнавального інтересу учнів і результативності навчання. Такі цифрові інструменти допомагають перетворити теоретичні відомості про здоровий спосіб життя на реальні практичні навички та корисні звички. Наприклад, при вивченні теми «Харчування при різному фізичному навантаженні» за допомогою мобільного додатку My Fitness Pal учні можуть виконувати розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму.

Соціальні мережі (Instagram, Tik Tok, Facebook) як невід'ємна частина життя підлітків можуть стати ефективним освітнім ресурсом. Їх використання на уроках «Основи здоров'я» передбачає створення навчальних сторінок або груп, де учні розміщують інформаційні матеріали, результати проєктів, обговорюють актуальні теми, пов'язані зі здоров'ям. Наприклад, можна організувати шкільний челендж у соціальній мережі під гаслом «7 днів здорових звичок», де учні публікують короткі відео або фото, що демонструють їхні позитивні практики: повноцінний сон, фізичні вправи, корисне харчування тощо. Такий підхід робить процес навчання особистісно значущим і наближеним до реального життя.

Водночас, використання соціальних мереж у навчальному процесі потребує виваженого підходу, адже, поряд із освітнім потенціалом, вони несуть певні ризики для фізичного, психологічного та соціального благополуччя учнів. Аналіз наукових досліджень свідчить, що надмірне використання соціальних мереж зазвичай має негативний вплив на підлітків у кількох напрямках:

– медичному – погіршення зору, порушення постави та викривлення хребта, підвищення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, підвищення тривожності, депресивних симптомів, порушення сну[4];

– психолого-педагогічному – звуження соціальних контактів у реальному житті; заміни «живого» спілкування з однолітками онлайн-спілкуванням; відмови від активних розвивальних ігор на свіжому повітрі мережевими іграми; перетворення позитивного прагнення до пошуку нової інформації у «нав'язливу ідею» [5];

– юридичному – наслідки поширення користувачем через соціальні мережі особистої інформації (зокрема, випадки використання зловмисниками такої інформації з метою крадіжки особистого майна користувача, кібербулінг тощо) [6].

Отже, соціальні мережі, відіграючи значну роль у соціалізації підлітків, вимагають особливої уваги з боку педагогів і батьків щодо забезпечення безпечного інформаційного середовища. При цьому особливу увагу слід приділити формуванню інформаційно-комунікаційної та здоров'язбережувальної компетентностей. Важливо, щоб учні розуміли вплив надмірного використання гаджетів, соціальних мереж і контенту на психічне та фізичне здоров'я. Обговорення таких питань, як «кібербулінг», «залежність від соціальних мереж», «цифрова гігієна», «емоційне вигорання підлітків» сприяє розвитку рефлексивного мислення і формує навички саморегуляції.

Таким чином, використання цифрових технологій та соціальних мереж у процесі навчання учнів 9 класу на уроках курсу «Основи здоров'я» відкриває значні педагогічні можливості, водночас ставлячи перед учителем нові виклики. Цифрові ресурси – мультимедійні платформи, інтерактивні інструменти, мобільні додатки, сервіси штучного інтелекту та віртуальної реальності – сприяють підвищенню пізнавальної активності, розвитку критичного мислення, формуванню інформаційно-комунікаційної та здоров'язбережувальної компетентностей учнів. Разом з тим, надмірне чи неконтрольоване користування соціальними мережами може мати негативні наслідки для фізичного, психічного та соціального здоров'я підлітків. Тому ефективна педагогічна стратегія має передбачати не лише інтеграцію цифрових інструментів у навчальний процес, але й формування у здобувачів освіти відповідального ставлення до цифрового простору, розвиток навичок цифрової безпеки, саморегуляції та медіагігієни. Лише за умови дотримання цього балансу цифрові технології стають потужним засобом формування культури здорового і безпечного життя в сучасному суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Основи здоров'я» 6-9 класи. Наказ Міністерства освіти і науки України (від 03. 07. 2022 року № 698). URL: <http://surl.li/cxlhs> (дата звернення: 12. 10. 2025).
2. Овчарук О. В. Розвиток інформаційно-комунікаційних компетентностей учнів засобами ІКТ. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2012. №6 (32).С. 1–13.
3. Zou Y. Digital Learning in the 21st Century: Trends, Challenges, and Innovations. *Frontiers in Education*. 2025. 10. URL: <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1562391> (дата звернення: 18. 10. 2025).

4. Єсіна Н. О., Стрельнікова О. О. Підготовка майбутнього соціального фахівця до формування безпечної поведінки підлітків у соціальних мережах *Socіoprостір: міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи*. 2021. № 11. URL: <http://surl.li/dchyz> (дата звернення: 17. 10. 2025).

5. Рижанова А. О. Засоби масової інформації та актуальні соціально-педагогічні проблеми сучасності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2013. Вип. 33. С. 353–358.

6. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків : фактори та механізми соціалізації. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. 2016. № 3. С. 117–134.

Олеся Мегем,
к. пед. н., доцент,
завідувач кафедри біології, здоров'я людини та методики навчання,
Глухівський НПУ ім. О. Довженка;
Олександр Тівецький,
здобувач факультету природничої і фізико-математичної освіти,
Глухівський НПУ ім. О. Довженка

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ ШКІЛЬНОМУ БУЛІНГУ: МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТ ТА ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ

Створення безпечного та сприятливого середовища є обов'язковою частиною ефективної педагогічної діяльності. Водночас однією з найгостріших проблем сучасних закладів загальної середньої освіти залишається булінг, що дестабілізує освітній процес. Ці прояви насильства (вербальні чи психологічні), чинячи тривалий стресовий вплив, підривають психічне здоров'я підлітків, їхню академічну залученість та соціальну адаптацію. З огляду на те що булінг є поведінкою, тісно пов'язаною з

ДОДАТОК Б
(довідковий)

КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСВІТНІХ ГАЛУЗЕЙ У РОЗРІЗІ
ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Освітня галузь	Уміння	Ставлення
мовно-літературна	пошуку, обробки, аналізу та добору інформації діяти за алгоритмом у процесі складання плану для розв'язання комунікативних завдань комунікувати грамотно і безпечно в інформаційному просторі розрізнати емоції інших осіб у контексті комунікації розпізнавати маніпулятивні технології та протистояти їм використовувати сучасні цифрові технології для розширення читацького досвіду та кола читацьких інтересів	задоволення пізнавального інтересу в інформаційному середовищі прагнення етично взаємодіяти у віртуальному просторі готовність дотримуватися авторських прав прагнення особистісного розвитку як компетентного мовця і читача за допомогою цифрових технологій
математична	структурувати дані діяти за алгоритмом та складати алгоритм визначати достатність даних для розв'язання задачі використовувати різні знакові системи оцінювати достовірність інформації доводити істинність тверджень	критичне осмислення інформації та джерел її отримання усвідомлення важливості інформаційно-комунікаційних технологій для ефективного розв'язання математичних задач
природнича	знаходити, обробляти, зберігати інформацію природничого змісту, перетворювати її з одного виду на інший з використанням інформаційно-комунікаційних технологій використовувати та створювати цифровий контент природничого змісту досліджувати довкілля за допомогою сучасних інформаційно-комунікаційних технологій	критичне оцінювання інформації природничого змісту, здобутої з різних джерел дотримання авторського права, принципів академічної доброчесності та етичної взаємодії у віртуальному просторі
технологічна	безпечно та ефективно використовувати соціальні мережі для обговорення ідей, пов'язаних із виконанням технологічних проектів, критично застосовувати інформаційно-комунікаційні технології для створення, пошуку, обробки, обміну інформацією, етично працювати з інформацією з дотриманням принципів академічної доброчесності (права інтелектуальної власності тощо) використовувати цифрові технології в сучасному виробництві, зокрема робототехніці здійснювати проектування з використанням цифрового середовища застосовувати цифрові пристрої для презентації власних і спільних результатів	шанування норм авторського права, виявлення поваги до інтелектуальної власності усвідомлення ролі сучасних інформаційних технологій у проектуванні, виготовленні та просуванні продукту на ринку

Продовження додатку Б

інформатична	<p>розв'язувати проблеми з використанням цифрових пристроїв, інформаційно-комунікаційних технологій для власного і суспільного розвитку та добробуту</p> <p>знаходити, подавати, перетворювати, аналізувати, узагальнювати і систематизувати дані з використанням цифрових пристроїв і програм для розв'язання життєвих задач</p> <p>застосовувати алгоритмічний підхід та обчислювальне мислення для планування, розроблення і налагодження програмних проектів для ефективного розв'язання задач і творчого самовираження</p> <p>створювати індивідуально або в групі інформаційні продукти з використанням різних цифрових пристроїв та інформаційних технологій</p> <p>використовувати логічне, системне і структурне мислення для побудови інформаційних моделей і розуміння інформаційної картини світу</p>	<p>готовність критично оцінювати інформацію, її значення і вплив на людину та суспільство</p> <p>прагнення відповідально і безпечно використовувати інформаційно-комунікаційні технології та цифрові пристрої для доступу до інформації, спілкування і співпраці</p> <p>зважений підхід до використання інформаційних технологій, дотримання етичних, міжкультурних і правових норм інформаційної взаємодії</p>
соціальна та здоров'язбережувальна	<p>використовувати цифрові технології для активної участі в суспільному житті, співпраці з іншими особами для досягнення особистих чи соціальних цілей</p> <p>знаходити, представляти, перетворювати, аналізувати, узагальнювати і логічно організувати інформацію щодо безпеки, здоров'я і добробуту (особистого, родинного, суспільного) з використанням інформаційно-комунікаційних технологій</p> <p>критично оцінювати достовірність і надійність інформації, цифрового контенту</p> <p>безпечно застосовувати інформаційно-комунікаційні технології в повсякденному житті (цифровий добробут)</p>	<p>дотримання безпечного, відповідального та етичного спілкування в інформаційних мережах</p> <p>усвідомлення переваг і загроз використання інформаційно-комунікаційних технологій і соціальних мереж, розуміння проблем і наслідків комп'ютерної залежності</p>
громадянська та історична	<p>використовувати цифрові технології для пошуку потрібної історичної та соціальної інформації, її добору, перевірки, впорядкування і поширення</p> <p>критично оцінювати, виявляти маніпуляції історичною та актуальною для суспільства інформацією у процесі аналізу електронних медіа</p> <p>дотримуватися авторського права та етичних норм у роботі з інформацією та під час онлайн-спілкування</p> <p>створювати вербальні та візуальні (графіки, діаграми, фільми) повідомлення, мультимедійні презентації соціального та історичного змісту, поширювати їх</p>	<p>критичне ставлення до інформації з різних джерел</p> <p>відповідальне використання засобів масової інформації</p>
мистецька	<p>застосовувати цифрові технології для створення, презентації і популяризації художніх образів, мистецьких ідей</p> <p>визначати художню цінність цифрового контенту</p> <p>добирати та опрацьовувати художню інформацію у пошуково-дослідницькій і соціокультурній діяльності для пізнання і творення мистецтва</p>	<p>усвідомлення естетичного потенціалу цифрових технологій для художньо-творчого самовираження, обробки, поширення мистецьких творів і здійснення віртуальних мистецьких подорожей</p>

Кінець додатку Б

	<p>переводити художню інформацію з цифрового формату в нецифровий і навпаки</p> <p>використовувати інформаційні технології для здобуття мистецької інформації та формування власного мистецького простору</p> <p>вирізняти маніпулятивну квазімистецьку інформацію, запобігати негативним інформаційно-технологічним впливам на власний культурний розвиток</p> <p>оцінювати художню якість створеного цифрового продукту</p>	<p>розуміння ролі мистецьких засобів у впливі медіатекстів на свідомість людини</p>
«фізична культура»	<p>використовувати комп'ютерні технології, тренажерні пристрої для поліпшення власного фізичного стану, моніторингу рухової та ігрової активності</p> <p>використовувати інформаційно-комунікаційні технології для спілкування, аналізу та розв'язання проблемних ситуацій під час занять фізичною культурою і спортом</p> <p>використовувати цифрові засоби і технології для оцінювання фізичного стану та створення</p> <p>індивідуальних оздоровчих програм</p>	<p>усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на фізичний</p> <p>розвиток і здоров'я людини, переваг та ризиків їх використання</p> <p>розуміння проблем і наслідків комп'ютерної залежності</p>

ДОДАТОК В
(обов'язковий)

КОНСПЕКТ КОМБІНОВАНОГО УРОКУ

Тема. Керування емоціями. Техніки самодопомоги (Дихальна гімнастика, Нервово-м'язова релаксація, Медитація, Автотренінг). Робота зі страхами і тривожними думками.

Тип уроку. Комбінований (поєднання теоретичних блоків з практичними тренінговими вправами та ІКК-активностями).

Організаційний етап та актуалізація (5 хв.).

Привітання та емоційний барометр: запропонувати учням у груповому чаті (наприклад, у Telegram, Viber або на інтерактивній дошці Padlet) одним емодзі або словом описати свій поточний емоційний стан.

Вступне слово: «У 21 столітті емоційна стійкість – це така ж важлива навичка, як і цифрова грамотність. Сьогодні ми навчимося «прошивати» свій мозок корисними інструментами самодопомоги.»

Мотивація та постановка проблеми (10 хв.).

Проблемна ситуація

Ситуація: «Твоя однокласниця Ліза напередодні контрольної роботи не може заснути, постійно перевіряє свій телефон, чи не написав хтось щось про іспит, і відчуває панічну тривогу. Її мама радить випити заспокійливий чай, а старший брат каже: «Просто заспокойся, що ти парижся?». Ліза шукає в Google «як швидко заспокоїтися» і знаходить 5-секундну техніку дихання з YouTube, але не знає, чи справді вона ефективна».

Завдання для учнів:

Як пояснити Лізі, що «просто заспокоїтися» не працює? (Усне обговорення).

Групова вправа «Фактчекінг та інструменти»: учні швидко (3 хв) шукають в Інтернеті:

Група 1: докази ефективності або неефективності «швидких» дихальних технік (з посиланням на джерело).

Група 2: Визначення термінів «нервово-м'язова релаксація» та «аутотренінг».

Висновок: Чому потрібна систематична (не разова) робота з емоціями?

Вивчення та відпрацювання нового матеріалу (20 хв.).

А. Теоретичний Блок: що таке самодопомога?

Презентація: учитель демонструє слайди, пояснюючи фізіологічну реакцію на стрес (симпатична/парасимпатична нервова система).

Методи:

Дихальна гімнастика: пояснення механізму.

Нервово-м'язова релаксація: контрастне напруження / розслаблення.

Медитація: увага до поточного моменту.

Б. Практичні інтерактивні вправи.

Практика дихання: вправа «4-7-8». Учні використовують онлайн-метроном або відео-таймер на інтерактивній дошці для синхронізації дихання.

Нервово-м'язова релаксація. Учитель проводить 2-хвилинний міні-сеанс (напруження кисті – розслаблення), щоб учні відчули різницю.

Міні-медитація. Учні вмикають на своїх пристроях тиху фонову музику (наприклад, «звуки природи» з YouTube) і фокусуються на 30 секунд на одному відчутті, відключаючись від інформаційного шуму.

Закріплення та систематизація (15 хв.).

Робота зі страхами та тривожними думками.

Метод: проєктна міні-робота «Аптечка емоцій».

Завдання. Учні в малих групах (3-4 особи) створюють цифрову «Аптечку емоцій» для підлітків, які зіткнулися зі стресом.

Етапи (спільна робота).

Платформа: кожна група створює спільний документ (Google Slides, Jamboard або Padlet-дошку).

Розділи «Аптечки»:

«SOS-режим»: одна дихальна техніка з інструкцією.

«Довгострокова профілактика»: коротка інструкція з аутотренінгу або нервово-м'язової релаксації.

«Інформаційне джерело»: посилання (QR-код) на авторитетну статтю чи відео про роботу з тривогою.

Захист: кожна група презентує свій цифровий продукт (слайд або дошку) класу.

Домашнє завдання та рефлексія (5 хв.).

Домашнє завдання: створити у власному планувальнику (Google Calendar, мобільний додаток) щоденне нагадування про 5-хвилинну практику обраної техніки (дихання або нервово-м'язова релаксація) протягом тижня.

Рефлексія. Учні завершують речення в чаті «Сьогодні я зрозумів(-ла), що керування емоціями вимагає...» (наприклад: *постійної практики, критичного ставлення до порад з мережі, систематичності*).

ДОДАТОК Г
(обов'язковий)

КОНСПЕКТ УРОКУ-БРИФІНГУ

Тема. Дотримання здорового способу життя. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної та духовної складових.

Тип уроку. Інтегрований урок-брифінг з елементами проблемного та інтерактивного навчання, з використанням ІКТ.

Мета: формування інформаційно-комунікаційної компетентності учнів через аналіз впливу цифрових технологій і способу життя на фізичне та психічне здоров'я підлітків.

Завдання:

- розвивати вміння шукати, аналізувати та критично оцінювати інформацію з відкритих джерел;
- ознайомити учнів із позитивним та негативним впливом технологій на здоров'я;
- формувати навички усвідомленого користування гаджетами;
- виховувати відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Обладнання та ІКТ:

- інтерактивна дошка або мультимедійний проектор;
- презентація (створена в Canva або Google Slides);
- онлайн-опитувальник (Mentimeter / Kahoot / Google forms);
- смартфони учнів (для групової роботи та пошуку інформації);
- відео «як технології впливають на мозок підлітків» (Youtube).

Хід уроку.

1. Організаційний момент (2-3 хв.).

Учитель оголошує тему, формат уроку («брифінг») та пояснює його суть: «Сьогодні ми працюємо як журналісти, експерти й аналітики, щоб з'ясувати – чи справді технології роблять нас здоровішими, чи навпаки».

Учні поділяються на 4 групи:

- медичні експерти (фізичне здоров'я);

- психологи (емоційний стан);
- соціологи (соціальні зв'язки та спілкування);
- аналітики ІКТ (цифрова грамотність, залежність, екранний час).

2. Актуалізація знань (5 хв.).

Інтерактивне опитування через Mentimeter або Kahoot:

«Скільки часу ви проводите в телефоні щодня?»

«Які додатки допомагають вам залишатися здоровими?»

Коротке обговорення результатів.

3. Перегляд мотиваційного відео (3–4 хв.).

Відео: Як ваш телефон змінює вас?

<https://www.youtube.com/watch?v=j3y4HA4pRXo>

Після перегляду – запитання до учнів:

Які факти вас здивували?

Які висновки можна зробити для власного життя?

4. Проблемне завдання (10 хв.).

Учитель ставить проблемне питання: «Чи можна вести здоровий спосіб життя в епоху цифрових технологій?»

Групи отримують міні-завдання (у вигляді QR-кодів із посиланнями на джерела):

- медики: знайдіть і проаналізуйте два факти про вплив сидячого способу життя на організм;
- психологи: дослідіть, як соцмережі впливають на самооцінку підлітків;
- соціологи: з'ясуйте, як гаджети змінюють сімейне спілкування;
- аналітики ІКТ: знайдіть цифрові інструменти, що сприяють здоров'ю (фітнес-трекери, додатки для сну, харчування тощо).

Учні працюють у смартфонах або ноутбуках (10 хв.), готують короткі тези у формі слайду, інфографіки або посту (Canva, Google Slides).

5. Брифінг-обговорення (10 хв.).

Кожна група презентує результати своєї роботи (до 2 хв.):

- короткі тези;

- один візуальний слайд або пост;
- головний висновок для однолітків.

Після кожного виступу – коротка серія запитань від «журналістів» (інших учнів).

6. Підбиття підсумків (5 хв.).

Учитель разом з учнями формує спільну таблицю «Плюси й мінуси технологій для здоров'я» (на інтерактивній дошці або у Jamboard/Padlet).

Підсумкове запитання: «Що ми можемо зробити, щоб цифрові технології працювали на користь здоров'я?»

7. Рефлексія (2–3 хв.).

Онлайн-анкетування або вправа «Світлофор»:

- я дізнався щось нове про вплив технологій на здоров'я;
- мені потрібно ще попрацювати над цифровими звичками;
- я не замислювався про це раніше.

8. Домашнє завдання (варіативне).

1 Створити інформаційний пост або коротке відео у соцмережах (TikTok, Instagram, Threads): «Три поради, як зберегти здоров'я у світі гаджетів».

2 Розробити інфографіку «Мій день без екранів» (у Canva або PowerPoint).

Очікувані результати:

- учні вміють критично оцінювати інформацію з мережі;
- формують навички усвідомленого користування технологіями;
- розвивають інформаційно-комунікаційну компетентність, уміння працювати в команді, аналізувати й презентувати дані;
- підвищують рівень цифрової культури та саморегуляції.

ДОДАТОК Д
(обов'язковий)
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

Тестові завдання для контрольної роботи № 1

1. Що є основою процесу самопізнання?

- A. Уміння виконувати складні завдання
- B. Усвідомлення власних почуттів, рис і мотивів
- C. Прагнення бути кращим за інших
- D. Володіння інформаційними технологіями

2. Яка риса особистості найбільше сприяє її самореалізації?

- A. Пасивність
- B. Наполегливість
- C. Уникання відповідальності
- D. Замкнутість

3. Що означає поняття «самореалізація»?

- A. Досягнення тільки професійних успіхів
- B. Процес набуття знань у школі
- C. Розкриття потенціалу та здібностей особистості
- D. Виконання вимог дорослих

4. Який компонент НЕ належить до самопізнання?

- A. Самооцінка
- B. Самоаналіз
- C. Самоконтроль
- D. Самовпевненість

5. Яку роль відіграє самооцінка у розвитку особистості?

- A. Не впливає на прийняття рішень

- B. Визначає ставлення до себе та рівень упевненості
- C. Заважає плануванню цілей
- D. Формується тільки з віком

6. Що допомагає людині краще зрозуміти свої сильні та слабкі сторони?

- A. Ігнорування критики
- B. Самоспостереження та рефлексія
- C. Часті конфлікти з однолітками
- D. Постійне порівняння себе з іншими

7. Який крок є важливим для успішної самореалізації?

- A. Відмова від планування майбутнього
- B. Вибір цілей відповідно до особистих можливостей і цінностей
- C. Залежність від думки оточення
- D. Уникання складних ситуацій

8. Що таке життєва мета?

- A. Мрія, яку важко здійснити
- B. Конкретний, важливий і тривалий напрям діяльності людини
- C. Короткочасне бажання
- D. Думка, нав'язана іншими

9. Який із наведених факторів найбільше впливає на формування особистості?

- A. Кількість друзів
- B. Спадковість, виховання та соціальне середовище
- C. Популярність у соціальних мережах
- D. Стиль одягу

10. Який тип самооцінки може ускладнювати самореалізацію?

- A. Адекватна
- B. Завищена
- C. Гнучка
- D. Стабільна

11. Яке твердження найточніше описує самовиховання?

- A. Формування навичок винятково під впливом учителя
- B. Процес цілеспрямованого удосконалення власних якостей
- C. Пасивне прийняття порад дорослих
- D. Виконання завдань без розуміння їх мети

12. Який приклад відображає самореалізацію підлітка?

- A. Вибір хобі, щоб бути популярним
- B. Участь у проєктах, що відповідають інтересам і здібностям
- C. Відмова від нових завдань
- D. Вчинення дій під тиском однолітків

Тестові завдання для контрольної роботи № 2

1. Що таке емоції?

- A. Лише фізичні реакції організму
- B. Реакції організму на зовнішні та внутрішні подразники, що мають психічний характер
- C. Вміння контролювати поведінку
- D. Довготривалий стан організму

2. Який приклад є негативною емоцією?

- A. Радість
- B. Гнів
- C. Подив
- D. Спокій

Правильна відповідь: В

3. Яка емоція сигналізує про небезпеку та мобілізує організм?

- A. Гнів
- B. Страх
- C. Сором
- D. Подяка

4. Що таке емоційна саморегуляція?

- A. Уміння приховувати свої емоції
- B. Уміння розпізнавати, контролювати та конструктивно виражати емоції
- C. Процес уникнення негативних емоцій
- D. Уміння впливати на емоції інших

5. Який із наведених методів є технікою самопомоги при стресі?

- A. Глибоке діафрагмальне дихання
- B. Ігнорування проблеми
- C. Переїдання
- D. Перегляд негативного контенту

6. Який із видів дихання найчастіше рекомендують для заспокоєння?

- A. Затримка дихання на 20 секунд
- B. Поверхнєве часте дихання
- C. Глибоке повільне дихання животом
- D. Дихання через одну ніздрю

7. Яка техніка допомагає знизити рівень тривоги через усвідомлення «тут і тепер»?

- A. Медитація майндфулнес
- B. Прослуховування гучної музики
- C. Розмова у високому тоні

D. Мрійливе фантазування

8. Яка техніка допомагає впоратися з емоційною напругою через роботу з тілом?

- A. Метод ППШ (позитивні інтелектуальні стратегії)
- B. М'язова релаксація
- C. Швидке ходіння по колу
- D. Гра в комп'ютерні ігри

9. Яке твердження є правильним щодо стресу?

- A. Стрес завжди шкідливий
- B. Стрес — це природна реакція організму на складні ситуації
- C. Стрес — це хвороба
- D. Стрес завжди призводить до паніки

10. Яка з наведених дій НЕ допоможе зняти емоційну напругу?

- A. Глибоке дихання
- B. Фізична активність
- C. Агресивні дії щодо інших
- D. Релаксація

11. Яка техніка самопомоги стосується «заземлення»?

- A. Ведення щоденника харчування
- B. Техніка 5–4–3–2–1 (активація 5 органів відчуттів)
- C. Швидке читання тексту
- D. Створення списку покупок

12. Яка дія є прикладом конструктивного вираження емоцій?

- A. Кричати та звинувачувати оточення
- B. Придушувати будь-які емоції
- C. Спокійно обговорювати свої почуття з іншою людиною

D. Ізолюватися від усіх

13. Що означає поняття «здоровий спосіб життя»?

A. Повна відмова від будь-яких фізичних навантажень

B. Сукупність поведінкових звичок, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я

C. Виконання лише фізичних вправ

D. Обмеження спілкування з оточуючими

14. Яка складова здоров'я пов'язана зі здатністю контролювати емоції та долати стрес?

A. Фізична

B. Соціальна

C. Духовна

D. Психічна

15. Який чинник НЕ належить до фізичної складової здоров'я?

A. Збалансоване харчування

B. Регулярна фізична активність

C. Наявність підтримувальних соціальних зв'язків

D. Дотримання режиму дня

16. Який приклад відображає соціальну складову здоров'я?

A. Регулярні фізичні вправи

B. Гарні взаємини з оточенням

C. Достатня тривалість сну

D. Здорове харчування

17. Що належить до духовної складової здоров'я?

A. Вміння керувати емоціями

B. Підтримка соціальних контактів

- C. Усвідомлення життєвих цінностей та сенсу
- D. Регулярне харчування

18. Який взаємозв'язок фізичної та психічної складових є правильним?

- A. Психічний стан не має впливу на фізичний
- B. Поганий фізичний стан може погіршувати настрій та викликати стрес
- C. Фізична активність робить людину більш агресивною
- D. Емоції не впливають на організм

19. Що може призвести до порушення соціального здоров'я?

- A. Підтримка дружніх стосунків
- B. Активна участь у громадському житті
- C. Ізоляція та уникнення спілкування
- D. Уміння працювати в команді

20. Який спосіб сприяє зміцненню психічного здоров'я?

- A. Ігнорування проблем
- B. Регулярний відпочинок та здоровий сон
- C. Конфлікти з оточуючими
- D. Надмірне використання гаджетів

21. Що є прикладом здорової духовної практики?

- A. Накопичення негативних емоцій
- B. Практики саморефлексії: ведення щоденника, медитація
- C. Гнівні висловлювання
- D. Перевантаження навчанням

22. Яка дія сприяє підтримці соціального здоров'я?

- A. Уникати співпраці
- B. Вміння слухати та бути почутим

- C. Постійно перебувати онлайн
- D. Ізолюватися від однолітків

23. Який взаємозв'язок є правильним?

- A. Фізичне здоров'я не залежить від психічного
- B. Гарні соціальні контакти знижують стрес і підтримують психічне здоров'я
- C. Духовне здоров'я суперечить фізичному
- D. Здоровий спосіб життя не впливає на емоційний стан

24. Який чинник найбільше сприяє формуванню здорового способу життя підлітка?

- A. Вплив соціальних мереж
- B. Усвідомлений вибір і відповідальне ставлення до власного здоров'я
- C. Мода на певний стиль життя
- D. Бажання наслідувати інших

ДОДАТОК Ж

(обов'язковий)

**ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОГО КРИТЕРІЮ
ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ****Анкета учня**

Мета: з'ясувати, як учні ставляться до використання цифрових технологій, наскільки вони мотивовані та відповідальні під час роботи з інформацією, та які цінності формуються в процесі навчання.

Інструкція: оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає вашій думці. Оцініть кожне твердження за шкалою:

1 – повністю не згоден / не згодна

2 – скоріше не згоден / не згодна

3 – важко відповісти

4 – скоріше згоден / згодна

5 – повністю згоден / згодна

1. Мені цікаво використовувати цифрові технології під час навчання.
2. Я вважаю, що вміння працювати з інформацією є важливим для моєї майбутньої освіти та професії.
3. Я відчуваю мотивацію навчатися, коли використовую онлайн-інструменти та цифрові ресурси.
4. Я вірю, що сучасні цифрові технології роблять навчання більш цікавим і корисним.
5. Я вважаю важливим відповідально користуватися Інтернетом та соціальними мережами.
6. Я завжди прагну перевіряти достовірність інформації перед її використанням.
7. Я вважаю важливим дотримуватися авторського права та не копіювати матеріали без посилань.

8. Я намагаюся уникати фейкової інформації та навмисної маніпуляції в мережі.
9. Я усвідомлюю ризики, пов'язані з цифровою безпекою (віруси, шахрайство, кібербулінг).
10. Я розумію, що моя поведінка в мережі впливає на мою репутацію та безпеку.
11. Я прагну вдосконалювати свої навички роботи з цифровими ресурсами.
12. Я вмю організовувати свою роботу з інформацією так, щоб досягати найкращого результату.
13. Я намагаюся самостійно знаходити відповіді на складні питання за допомогою цифрових джерел.
14. Я із задоволенням беру участь у проєктах, де потрібно створювати мультимедійні продукти (презентації, інфографіка, відео).
15. Мені подобається ділитися своїми цифровими напрацюваннями з однокласниками або вчителем.
16. Я дотримуюся правил безпечної поведінки в Інтернеті.
17. Я не публікую інформацію, яка може образити або завдати шкоди іншим.
18. Я обираю лише ті джерела інформації, яким можу довіряти.
19. Я не поширюю неперевірені новини або чутки.
20. Я усвідомлюю важливість цифрової етики та стараюся її дотримуватися.

Обробка результатів:

0–39 балів – низький рівень ціннісно-мотиваційної складової інформаційно-комунікаційної компетентності;

40–69 балів – середній рівень інформаційно-комунікаційної компетентності;

70–100 балів – високий рівень сформованості інформаційно комунікаційної компетентності.

ДІАГНОСТИКА СТРУКТУРИ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ШКОЛЯРА

У результаті анкетування учнів середньої школи визначають значущі для учня, на його думку, мотиви навчання.

Інструкція для учнів. Оціни значущість для тебе причин навчання у школі. Для цього обері бал, що відповідає твоєму ставленню:

- 0 балів – майже не має значення;
- 1 бал – частково значуще;
- 2 бали – достатньою мірою значуще;
- 3 бали – дуже значуще.

- 1 Для того щоб я добре вчив предмет, мені має подобатися вчитель.
- 2 Мені дуже подобається вчитися, збагачувати свої знання про світ.
- 3 Спілкуватися із друзями, з компанією в школі значно цікавіше, аніж сидіти на уроках, навчатися.
- 4 Для мене достатньо важливо здобути гарну оцінку.
- 5 Усе, що я роблю, намагаюся робити добре — це моя позиція.
- 6 Знання допомагають розвинути розум і кмітливість.
- 7 Якщо ти школяр, ти зобов'язаний навчатися добре.
- 8 Якщо на уроці панує атмосфера недобррозичливості, надмірної суворості, я знеохочуюся до навчання.
- 9 Я цікавлюся тільки окремими предметами.
- 10 Уважаю, що успіх у навчанні — достатньо важливе підґрунтя для поваги й визнання однокласників.
- 11 Доводиться вчитися, щоб уникнути надокучливих моралей і повчань батьків і вчителів.
- 12 Я відчуваю задоволення, піднесення, коли самотужки розв'язу складне завдання, добре вивчу правило та ін.

13 Прагну знати якнайбільше, щоб бути цікавою, культурною людиною.

14 На цьому етапі мого життя я зобов'язаний добре вчитися, не пропускати уроки.

15 На уроці не люблю теревенити й відволікатися, тому що для мене дуже важливо зрозуміти пояснення вчителя, правильно відповісти на його запитання.

16 Мені дуже подобається, якщо на уроці організують спільну із однокласниками роботу (у парі, групі, команді).

17 Чутливо ставлюся до похвали вчителя, батьків за мої шкільні успіхи.

18 Навчаюся добре, тому що завжди намагаюся бути з-поміж найкращих.

19 Крім підручників я читаю багато книжок (з історії, спорту, про природу та ін.)

20 Навчання в моєму віці — найважливіша справа.

21 У школі веселіше, цікавіше, аніж удома, у дворі.

Ключ:

Мотиви	Номери питань
Пізнавальні	2 9 15
Комунікативні	3 10 16
Емоційні	1 8 21
Саморозвитку	6 13 19
Позиція школяра	7 14 20
Досягнення	5 12 18
Зовнішні (заохочення, покарання)	4 11 17

ОПИТУВАЛЬНИК «ЦИФРОВА ЕТИКА ТА ОНЛАЙН-БЕЗПЕКА»

Мета: оцінити рівень поінформованості, поведінкові стратегії та ставлення учнів до етичного та безпечного використання цифрових технологій, соціальних мереж і онлайн-ресурсів.

Інструкція. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільш точно відображає вашу думку або поведінку.

В опитувальнику немає правильних чи неправильних відповідей.

Шкала відповідей:

1– Ніколи

2– Рідко

3 – Іноді

4 – Часто

5 – Завжди

1. Я знаю, що таке «цифровий слід» та як він формується.
2. Я розумію, чому важливо використовувати складні паролі та не повторювати їх на різних сайтах.
3. Мені відомо, як перевірити, чи є інформація в мережі достовірною.
4. Я знаю, що таке фішинг і можу розпізнати підозріле повідомлення чи посилання.
5. Я розумію, які мої дані не можна публікувати у відкритому доступі.
6. Я завжди перевіряю достовірність інформації перед тим, як поширити її.
7. Я не переходжу за посиланнями, якщо не впевнений у їхній безпеці.
8. Я використовую налаштування приватності у соціальних мережах.
9. Я не спілкуюся онлайн з незнайомими людьми або ділюся з ними мінімумом інформації.

10. Я повідомляю дорослим/учителю, якщо бачу в інтернеті небезпечний або агресивний контент.
11. Я вважаю, що важливо дотримуватися правил етикету у спілкуванні в інтернеті.
12. Я поважаю приватність інших і не публікую фото/відео з однокласниками без їхньої згоди.
13. Я вважаю неприпустимим поширення фейків або маніпулятивних матеріалів.
14. Я усвідомлюю, що мої онлайн-вчинки можуть мати реальні наслідки для мене та інших людей.
15. Я вважаю, що потрібно повідомляти про випадки кібербулінгу дорослим або відповідальним особам.
16. Я впевнений у своїй здатності безпечно користуватися соціальними мережами.
17. Я вмію оцінювати ризики, пов'язані з використанням онлайн-ресурсів.
18. Я знаю, як захистити свої персональні дані в інтернеті.
19. Я вмію налаштовувати приватність на своїх цифрових пристроях.
20. Я хочу покращити свої навички цифрової етики та онлайн-безпеки.

Інтерпретація результатів

Підрахувати суму балів.

Рівні сформованості:

70–100 балів – високий рівень;

40–69 балів – середній рівень;

0–39 бали – низький рівень.