



1

«ЗДОРОВ'Я ЯК РЕСУРС: ХТО ПРАЦЮЄ НАД НАШИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ?»

Тема: складові здоров'я (фізичне, психологічне, соціальне, духовне).

Мета: показати, що здоров'я підтримують різні фахівці.

Компетентності: усвідомлення здоров'я як цінності, вибір поведінки.

Хід:

Учні отримують 4 складові здоров'я і добирають фахівців, які працюють у сфері кожної:

фізичне → лікар, тренер, дієтолог

психологічне → психолог, психотерапевт

соціальне → соціальний педагог, медіатор

духовне → волонтерський координатор, капелан

Професії: лікар, дієтолог, психолог, соціальний працівник, тренер.

Запитання: «Чому для здоров'я важлива не лише медицина?»

Результат: учні розуміють різноманіття професій, що підтримують здоров'я людини



2

«РУХОВА АКТИВНІСТЬ: ХТО СТВОРЮЄ СПОРТИВНІ ПРОГРАМИ?»

Тема: фізична активність та здоровий спосіб життя.

Мета: показати роль професій у розробці оздоровчих програм.

Компетентності: саморегуляція, планування.

Хід:

Учні отримують задачу:

«Створіть коротку (5 хвилин) зарядку для однокласників».

Вони визначають:

ціль зарядки (розтяжка, енергія, релаксація)

3–4 вправи

Професії: фітнес-тренер, фізіотерапевт, спортивний інструктор.

Запитання: «Чому тренери не використовують однакові вправи для всіх?»

Результат: розуміння індивідуального підходу в оздоровчих професіях.



3

«ХАРЧУВАННЯ: ХТО СКЛАДАЄ РАЦІОНИ?»

Тема: збалансоване харчування.

Мета: навчити дітей планувати корисний раціон і зрозуміти професії харчової галузі.

Компетентності: здорове харчування, аналіз інформації.

Хід:

Учні отримують список продуктів і створюють збалансоване меню на 1 день.

Обговорюють:

де білки?

де складні вуглеводи?

де корисні жири?

Професії: дієтолог, нутриціолог, шкільний кухар-менеджер.

Запитання: «Чому дієтолог враховує вік, активність і стан здоров'я людини?»

Результат: формування навичок корисного харчування.



4

СТРЕС: ХТО НАВЧАЄ КЕРУВАТИ ЕМОЦІЯМИ?»

Тема: стрес і методи саморегуляції.

Мета: навчити простих технік подолання стресу.

Компетентності: емоційна грамотність.

Хід:

Учні виконують одну з технік:

4–7–8 дихання

«заземлення» 5–4–3–2–1

коротке м'язове розслаблення

Обговорюють, де ці навички застосовують професіонали.

Професії: психолог, тренер, коуч.

Запитання: «Чому психологи й спортсмени використовують дихальні техніки?»

Результат: розвиток емоційної регуляції.



5

«ПЕРША ДОПОМОГА: ХТО РЯТУЄ ЖИТТЯ?»

Тема: алгоритм першої допомоги.

Мета: навчити базових дій у надзвичайній ситуації.

Компетентності: відповідальність, безпека.

Хід:

Учні розглядають інсценований кейс:

«Людина втратила свідомість».

Мають визначити:

чи є небезпека

як перевірити дихання

кого викликати

Професії: парамедик, медсестра, рятувальник, пожежник.

Запитання: «Чому першу допомогу має знати кожен, не лише медики?»

Результат: формування базових навичок першої допомоги.



6

«ЕКОЛОГІЯ І ЗДОРОВ'Я: ХТО СТЕЖИТЬ ЗА ЧИСТОТОЮ ДОВКІЛЛЯ?»

Тема: вплив довкілля на здоров'я.

Мета: показати роль екологічних професій.

Компетентності: екологічна свідомість.

Хід:

Учитель називає фактори забруднення:

- вихлопні гази
- сміття
- промислові викиди

Учні визначають, як це впливає на здоров'я людей.

Професії: еколог, лаборант, інспектор довкілля.

Запитання: «Чому екологи та лаборанти контролюють якість повітря й води?»

Результат: розуміння зв'язку екології та здоров'я.



7

«КОНФЛІКТИ І СТОСУНКИ: ХТО ДОПОМАГАЄ ЛЮДЯМ ДОМОВЛЯТИСЯ?»

Тема: навички ненасильницької комунікації.

Мета: показати роль професій, що працюють з людьми.

Компетентності: комунікація, соціальна компетентність.

Хід:

Учитель пропонує конфліктну ситуацію: «Двоє учнів не можуть поділити місце для проєкту».

Учні складають фрази:

- «Я-повідомлення»
- пропозицію рішення

Професії: соціальний педагог, психолог, медіатор.

Запитання: «Чому медіатори потрібні в школах, громадах і компаніях?»

Результат: розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.



8

«ЦИФРОВЕ ЗДОРОВ'Я: ХТО СТВОРЮЄ БЕЗПЕЧНІ ОНЛАЙН-СЕРЕДОВИЩА?»

Тема: баланс екранного часу, цифрова гігієна.

Мета: навчити відповідального користування гаджетами.

Компетентності: цифрова грамотність.

Хід:

Учні аналізують свій типовий день і визначають:

- скільки часу онлайн
- які ресурси корисні/шкідливі
- що варто змінити

Професії: фахівець із цифрової безпеки, психолог цифрового середовища, SMM-модератор.

Запитання: «Чому компанії наймають спеціалістів із цифрового благополуччя?»

Результат: формування здорових цифрових звичок.



9

«ГІГІЄНА ТА БЕЗПЕКА: ХТО КОНТРОЛЮЄ ЯКІСТЬ ПРОДУКТІВ І ВОДИ?»

Тема: особиста і громадська гігієна.

Мета: показати значення санітарно-гігієнічних професій.

Компетентності: життєва компетентність, безпечна поведінка.

Хід:

Учні розглядають три продукти з різними етикетками.

Вони визначають:

- термін придатності
- умови зберігання
- ризики

Професії: санітарний лікар, технолог харчового виробництва, експерт із контролю якості.

Запитання: «Чому санітарні лікарі відіграють ключову роль у захисті здоров'я?»

Результат: розвиток навички критичного читання етикеток.



10

«ЗДОРОВ'Я НА РОБОТІ: КОГО НАЗИВАЮТЬ ФАХІВЦЯМИ З ОХОРОНИ ПРАЦІ?»

Тема: безпека в школі, вдома та на роботі.

Мета: ознайомити з основами професійної безпеки.

Компетентності: ризик-менеджмент.

Хід:

Учні аналізують 3 ситуації:

- мокра підлога
- несправна розетка
- надмірний шум

Визначають:

- потенційні ризики
- хто їх має усувати

Професії: інженер з охорони праці, безпековий менеджер, інспектор Держпраці.

Запитання: «Чому кожне підприємство має фахівця з охорони праці?»

Результат: учні розуміють професії, що забезпечують безпечні умови життя.



11

«ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ХТО ДОПОМАГАЄ ПІДТРИМУВАТИ ЕМОЦІЙНИЙ БАЛАНС?»

Тема: психічне здоров'я, емоційна саморегуляція

Мета: показати роль фахівців, які працюють із ментальним благополуччям.

Компетентності: емоційна грамотність, саморегуляція.

Хід:

Учитель пропонує 3 ситуації:

- хвилювання перед виступом
- конфлікт з другом, перевантаження уроками

Учні визначають:

- яка емоція виникає
- яка навичка допоможе (дихання, пауза, планування)
- хто з фахівців може підтримати

Професії: психолог, психотерапевт, коуч, педагог-наставник.

Запитання: «Чому важливо звертатися по підтримку, а не “терпіти всередині”?»

Результат: розуміння ролі професій психічного здоров'я.

«ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: ХТО СТВОРЮЄ ШКІЛЬНЕ МЕНЮ?»

Тема: корисні й шкідливі харчові звички

Мета: показати практичну роботу фахівців харчової сфери.

Компетентності: аналіз інформації, турбота про здоров'я.

Хід:

Учні отримують два варіанти шкільного меню:

- збалансоване
- перевантажене цукром і жиром

Учні визначають:

- яке меню корисніше
- як би вони його вдосконалили

Професії: дієтолог, технолог харчування, менеджер шкільної кухні.

Запитання: «Чому школам потрібні фахівці, які розуміють харчову безпеку?»

Результат: формування навичок вибору корисної їжі.



13

«АКТИВНІСТЬ І МОТИВАЦІЯ: ЯК ПРАЦЮЄ ФІТНЕС-ТРЕНЕР?»

Тема: регулярна фізична активність

Мета: навчити ставити реалістичні цілі для здоров'я.

Компетентності: саморегуляція, постановка цілей.

Хід:

Учні формують “зелену фізичну звичку”:

- 10 хвилин ранкової активності
- 3 прогулянки на тиждень
- 15 хвилин розтяжки

Професії: фітнес-тренер, інструктор з ЛФК, спортивний терапевт.

Запитання: «Чому тренери роблять програми під індивідуальні особливості?»

Результат: усвідомлення ролі регулярності й навичок у спорті.



14

«БЕЗПЕЧНА ПОВЕДІНКА: ХТО ПРАЦЮЄ У СФЕРІ РИЗИК-МЕНЕДЖМЕНТУ?»

Тема: ідентифікація небезпек

Мета: навчити дітей бачити ризики й запобігати їм.

Компетентності: відповідальність, критичне мислення.

Хід:

Учитель показує фото:

- слизькі сходи
- перегріта плита
- відкрита розетка

Учні визначають:

- у чому небезпека
- як діяти правильно

Професії: фахівець з охорони праці, інженер-безпековець, рятувальник.

Запитання: «Чому безпека — професійна відповідальність багатьох людей?»

Результат: розвиток навички розпізнавання ризиків.



15

«НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ: ХТО ПРАЦЮЄ РЯТУВАЛЬНИКОМ?»

Тема: поведінка під час НС

Мета: навчити базовим алгоритмам допомоги.

Компетентності: безпека, відповідальність.

Хід:

Учні обирають ситуацію:

- пожежа
- повінь
- сильний вітер
- небезпечна знахідка

Завдання — визначити 3 правильні дії.

Професії: рятувальник ДСНС, парамедик, кризовий менеджер.

Запитання: «Чому рятувальники завжди діють за чітким алгоритмом?»

Результат: закріплення поведінки в НС.



16

«СТОСУНКИ І ПОВАГА: ХТО НАВЧАЄ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК?»

Тема: емпатія, повага, здорові стосунки

Мета: навчити дітям базові соціальні навички.

Компетентності: комунікація, етичне мислення.

Хід:

Учні аналізують ситуацію:

«Однокласник образився після жарту».

Створюють 2 варіанти реакцій:

- неконструктивну
- конструктивну

Професії: психолог, соціальний педагог, фасилітатор.

Запитання: «Чому навички емпатії потрібні в будь-якій професії?»

Результат: розвиток соціального інтелекту.



17

«ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В ШКОЛІ: ХТО ЇЇ ЗАБЕЗПЕЧУЄ?»

Тема: безпечне шкільне середовище

Мета: показати роль командної роботи фахівців.

Компетентності: громадянські та соціальні навички.

Хід:

Учні визначають, хто може допомогти в різних шкільних ситуаціях:

- булінг → медіатор, психолог
- перевантаження → класний керівник
- конфлікт у класі → соціальний педагог

Професії: психолог, соціальний педагог, класний керівник, медіатор.

Запитання: «Чому безпеку в школі створює команда?»

Результат: розуміння ролей шкільних фахівців.

«ЛІКИ ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ: ХТО КОНТРОЛЮЄ ЇХ ЯКІСТЬ?»

Тема: правила використання ліків

Мета: пояснити, чому самолікування небезпечне.

Компетентності: відповідальність, критичне мислення.

Хід:

Учитель дає три твердження:

- «Антибіотики лікують віруси» — хибне
- «Ліки мають побічні дії» — так
- «Можна приймати, якщо допомагає другові» — ні

Учні визначають, чому.

Професії: фармацевт, лікар, провізор, медичний консультант.

Запитання: «Чому без рецепту можна купити не всі ліки?»

Результат: розвиток безпечного ставлення до медикаментів.



19

«ЦИФРОВА БЕЗПЕКА: ХТО ЗАХИЩАЄ ДІТЕЙ ОНЛАЙН?»

Тема: онлайн-ризика, приватність, кіберповедінка

Мета: формувати безпечну цифрову поведінку.

Компетентності: цифрова грамотність.

Хід:

Учитель пропонує 3 небезпечні ситуації:

- незнайомиць у приватних повідомленнях
- підозріле посилання
- прохання надіслати фото

Учні визначають правильні дії.

Професії: спеціаліст із кібербезпеки, модератор контенту, психолог.

Запитання: «Чому діти іноді не повідомляють про небезпеку дорослим?»

Результат: учні вчаться безпечній поведінці онлайн.



20

«ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ: ХТО ПРАЦЮЄ НАД ГРОМАДСЬКИМ ЗДОРОВ'ЯМ?»

Тема: профілактика, вакцинація, санітарія

Мета: показати роботу фахівців громадського здоров'я.

Компетентності: відповідальність, аналіз інформації.

Хід:

Учитель пояснює термін «профілактика».

Учні визначають, які заходи профілактики є у школі:

- миття рук
- прибирання кабінетів
- відкривання вікон
- вакцинація

Професії: епідеміолог, фахівець громадського здоров'я, санітарний лікар.

Запитання: «Чому профілактика важливіша за лікування?»

Результат: усвідомлення ролі громадського здоров'я.