

18.11.2025

Питання 2 «Щодо формування здорового освітнього середовища, формування в учнів свідомого і відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, навичок безпечної поведінки»

Доповідач -Володимир Жданов – генеральний директор ДУ «Луганський ОЦКПХ МОЗ»

Одним із ключових напрямів державної освітньої політики є створення безпечного, підтримувального та інклюзивного освітнього середовища, а також формування у здобувачів освіти свідомого та відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

Цей напрям визначено у Національній стратегії зі створення безпечного і здорового освітнього середовища (2023–2030) та підтримується міжгалузєвою співпрацею Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, Центрів контролю і профілактики хвороб, а також регіональних органів влади. Також заходи реалізуються у межах програм «Нова українська школа», «Безпечна і здорова школа», «Healthy Schools» та спільних ініціатив із ВООЗ, ЮНІСЕФ, Save the Children.

Формування здорового освітнього середовища передбачає комплекс дій, спрямованих на:

- створення безпечних та комфортних умов навчання — належний санітарно-гігієнічний стан приміщень, організація раціонального харчування, дотримання режиму навчального навантаження;
- психологічну безпеку — розвиток довірливого клімату, недопущення булінгу, забезпечення психологічної підтримки учнів;
- профілактику захворювань та формування здорових звичок — через освітні програми, інтерактивні заняття, тренінги, акції та інформаційні кампанії.

В умовах воєнного стану та релокації закладів освіти освітній процес у Луганській області переважно відбувається дистанційно.

В цих умовах необхідно забезпечити безперервність процесу формування здорових звичок і сприяти тому, щоб кожна дитина — незалежно від місця перебування — мала доступ до знань про здоров'я, безпеку та благополуччя, активно впроваджувати заходи, спрямовані на зміцнення здоров'язбережувальної компетентності учнів, адаптуючи зміст і форми роботи до дистанційного формату та цифрових можливостей.

Особливої уваги потребують питання:

- забезпечення психологічної безпеки під час онлайн-навчання, підтримку дітей, які перебувають у стресових ситуаціях;

- збереження фізичного здоров'я під час тривалого використання гаджетів;
- формування навичок здорового харчування, дотримання режиму дня, профілактика шкідливих звичок;
- імунопрофілактика, як найбільш дієвий захист від важких інфекційних хвороб.

Фахівці Луганського ОЦКПХ, які нині залучені до роботи в інших регіональних центрах контролю та профілактики хвороб, беруть активну участь у всеукраїнських програмах громадського здоров'я. Серед таких ініціатив:

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «**Ти як?**», спрямована на підтримку психоемоційного стану дітей і педагогів; Відповідно до цієї програми розробленої за ініціативою першої леді Олени Зеленської та «Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року», затвердженої розпорядженням КМУ від 27.12.2017 №1018-р проведена інформаційно-роз'яснювальна робота серед населення з метою поширення обізнаності про ментальне здоров'я, про техніки самодопомоги та підтримки тих, хто знаходиться поруч для подолання стресу і негативних емоцій під час війни. Для оцінки рівня здоров'я та поведінкових звичок підлітків проводиться опитування, скринінг-тестування з використанням валідованих методик. Так для вимірювання рівня депресії застосовується шкала Бека -це інструмент для скринінгу, який допомагає зрозуміти та самостійно дослідити психоемоційний стан людини, виявити симптоми депресії та спрямувати людину для подальшого отримання консультації з фахівцями.

Фахівцями підготовлені та розміщені на інформаційних інтернет ресурсах закладу (сайт, Facebook) статті на теми щодо ментального здоров'я з наданням практичних рекомендацій для психологічного відновлення.

Ініціатива ВООЗ «**П'ять кроків до здорового харчування**», що популяризує принципи збалансованого раціону; Проводилась за технічної підтримки Представництва ВООЗ в Україні та у партнерстві з Національною асоціацією громадського харчування, в рамках виконання Національного плану заходів щодо неінфекційних захворювань для досягнення глобальних цілей сталого розвитку, затвердженого розпорядженням Кабінету Міністрів України від 26 липня 2018р. № 530-р та операційного плану заходів з реалізації у 2023–2024 роках Стратегії реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року, затвердженого розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 жовтня 2023р. № 990-р, у вересні-грудні 2024 року впроваджено реалізацію Ініціатива «П'ять кроків до здорового харчування» (далі – Ініціатива) в межах проєкту «Кожна школа – здорова школа», яка розпочата в Україні у вересні 2023 року. Метою ініціативи є підвищення обізнаності учасників навчально-виховного процесу щодо важливості здорового харчування та дбайливого ставлення до здоров'я. Освітні кампанії допомагають дітям дізнатися, як робити правильний вибір в їжі та вести

активний спосіб життя. Нажаль у зв'язку з відсутністю очного навчання в школах Луганщини впровадження заходів щодо харчоблоків, раціонів питания не проводиться. Але нашими фахівцями наприклад на території Київської області у 2024 – 2025рр у 15 шкіл було проведено близько 40 освітніх заходів, охоплено 2400 учнів 9-11 класів та вчителів.

В рамках заходу проводились наступна інформаційно-просвітницька діяльність щодо здорового харчування та його впливу на здоров'я: лекції - з працівниками навчальних закладів «Основи здорового харчування. Чому важливо говорити з дітьми на цю тему», з дітьми «Основи здорового харчування» «Цукор сіль та трансжири - небезпека, про яку ми можемо не здогадуватись», з викладенням освітніх інтерактивними конкурсами на ігровій платформі Kahoot та розміщенням інформаційних матеріалів в школах і на сторінках соціальних мереж тощо.

Таким чином, фахівці ДУ «Луганський ОЦКПХ МОЗ» мають відповідні компетенції щодо реалізації ініціативи ВООЗ «П'ять кроків до здорового харчування» і завжди готові застосувати їх в освітніх закладах області.

Активно приймають участь фахівці центру в освітньо-медичному проєкті «Зір школяра», який формує культуру збереження зору серед дітей у сучасних умовах навчання тощо.

В рамках проєкту проводились:

- опитування (анкетування) школярів з питань профілактики захворювань очей;
- оцінка проблем із зором шляхом опрацювання форми N°086-1/0;
- вимірювання параметрів освітлення в учбових кімнатах;
- вимірювання висоти шкільних меблів для оцінки розсаджування учнів за зростом;
- перевірка лікарем гостроти зору у школярів;
- для закріплення знань учням зазначених закладів були проведені лекції щодо профілактики порушень зору та основ здорового харчування;
- розроблені практичні рекомендації для вчителів та учнів та батьків.

Цей проєкт вказав на чинники, які впливають на гостроту зору у дітей шкільного віку, висвітлив вже сформовані нездорові звички і стан захворюваності на хвороби ока та його придаткового апарату. Основні з них:

- 40 % дітей працюють за електронними пристроями понад 3 години і відсоток таких дітей збільшується з віком та сягає 68-78% в старших класах;
- 63,8 % дітей нехтують гігієнічними знаннями та не застосовують ці навички у повсякденному житті, а саме: 69,6% дітей не використовують захисні засоби, 36,6% не слідкують за осанкою та положенням тіла;

Крім того, гімнастика для очей робиться несистематично, рівень знань школярів про зорову гігієну недостатній, лише частина включає в свій раціон щоденно корисні для очей продукти. Частина дітей не знає про зниження гостроти власного зору.

За підсумками даного проєкту необхідно вжити наступні заходи (у т.ч. це можливо впроваджувати у дистанційному форматі):

1. Запровадити у навчальний процес заходи, спрямовані на формування належної поведінки учнів при поводженні з електронними пристроями (смартфони, планшети, ноутбуки тощо), які будуть обмежувати час користування гаджетами (особливо у 8-му та 9-му класах).

2. Активно впроваджувати в навчальний процес вправи гімнастики для очей для напрацювання корисних звичок серед учнів, починаючи з молодших класів, та використовувати захисні засоби при роботі з комп'ютером.

3. Посилити увагу батьків та учнів на необхідності періодичної щорічної перевірки гостроти зору.

Умови дистанційного навчання, у яких сьогодні працюють школи Луганщини, значно підвищують навантаження на зір учнів. Тому впровадження програми «Зір школяра» в онлайн-форматі є не менш важливим, ніж під час очного навчання.

Що можна рекомендувати вчителям з метою мінімізації впливу екранів на зір під час дистанційного навчання?

- Встановити чіткий режим уроків і перерв — не менше 10 хвилин перерви на кожні 30–40 хвилин екранного часу.
- Використовувати під час уроків вправи для очей («20-20-20»: кожні 20 хвилин дивитись на об'єкт на відстані 20 футів/6 метрів протягом 20 секунд).
- Заохочувати рухову активність під час перерв, «руханки» та фізкультхвилинки.
- Нагадувати дітям і батькам про ергономіку робочого місця: правильне освітлення, положення тіла, відстань до монітора (не менше 50–60 см).

В рамках проєкту «Здорові зуби та постава школяра» проведеться оцінка ризиків виникнення у дітей порушень постави, зубощелепних аномалій, стану твердих зубів, проведені заміри природнього освітлення у класах, оцінка «шкільного вантажу» учнів, індексу маси тіла учнів, навчання учнів та вчителів ергономічному облаштуванню робочого місця школяра, правильній організації режиму навчального процесу, комплексу вправ рухової активності для зняття стомлення, майстер-клас догляду за зубами.

Триває реалізація **Стратегії з контролю над тютюном** спрямована на захист здоров'я учнів, вчителів та персоналу школи від шкідливого впливу

тютюнового диму та аерозолів “Школи без нікотину та тютюну. Безпечного куріння не існує: як не потрапити на гачок тютюнової залежності?” з проведенням початкового та фінального анкетування учнів 9, 10, 11 класів та персоналу закладів.

Формування культури здоров'я серед дітей і підлітків можливо здійснювати у тісній взаємодії між освітньою та медичною системами регіону. Фахівці Луганського ОЦКПХ готові надати методичну, інформаційну допомогу освітянам регіону, долучитися до проведення онлайн-уроків.

Вже наявний позитивний досвід спільної реалізації інформаційно-просвітницьких ініціатив, вебінари для педагогів і батьків, інформаційної кампанії з питань вакцинації.

З метою реалізації державної політики у сфері захисту населення від інфекційних хвороб та відповідно до Операційного плану реалізації у 2023–2025 роках Стратегії розвитку імунопрофілактики та захисту населення від інфекційних хвороб на період до 2030 року, у закладах освіти Луганської області було проведено низку інформаційно-просвітницьких заходів у рамках Українського тижня імунізації, який проходив з 24 квітня по 4 травня 2025 року.

За інформацією Департаменту освіти та науки Луганської ОДА проведені:

- онлайн-уроки у 83 закладах загальної середньої освіти
- для учнів 5–8 та 9–11 класів (578 класів, 11 298 учнів) на теми: «Як людство протидіє загрозам здоров'ю», «Щеплення — суперсила від хвороб», «Одяг, вакцинація та інфогігієна: як людство протидіє загрозам здоров'ю» та інші.
- Тематичний захід «Імунізація — ключ до здорового майбутнього» для учнів 6–10 класів (170 учнів) провела Тетяна Воробйова, т.в.о. головного лікаря КНП «Сватівський ЦПМСД» Сватівської міської ради.
- Для учнів Ліцею м. Рубіжне проведений освітній урок щодо заходів імунопрофілактики за участю завідувачки відділу імунопрофілактики ДУ «Луганський ОЦКПХ МОЗ» Марини Голодняк.

В рамках Інформаційно-просвітницької роботи використовувався перегляд мультфільмів про щеплення та навчальні відео з цієї тематики.

Для педагогів проведено перегляд і обговорення навчальних матеріалів «Як говорити про вакцинацію в НУШ?», а також відео про українських учених, які зробили внесок у розвиток медицини та вакцинації («Світ UA»), підготовлено інформаційні дописи про важливість вакцинації. Інформаційні матеріали та посилання на ресурси розміщено у класних і батьківських чатах.

Крім того, тема імунізації інтеграція в освітній процес під час вивчення предметів «Основи здоров'я» та інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека і добробут».

Вчителі початкової та середньої школи загальноосвітніх навчальних закладів Луганщини активно долучились до вебінару від програми «Супергерої FAST» на тему: «Інноваційні методики навчання здоров'язбережувальної компетентності учнів», приуроченому до Міжнародного дня боротьби з інсультом.

Результати та перспективи

Реалізація здоров'язбережувальної політики в освіті дає змогу:

- формувати в учнів життєві навички, необхідні для збереження фізичного та психічного здоров'я;
- підвищувати рівень обізнаності про здоров'я;
- створювати сприятливе шкільне середовище, яке підтримує розвиток, активність і безпеку кожної дитини.

В подальшому передбачається сумісна робота Департаментів освіти та науки, охорони здоров'я та Центру контролю та профілактики хвороб з метою розширення програм здорового освітнього середовища, впровадження моделей психоемоційної підтримки школярів та цифрових інструментів моніторингу здоров'я в закладах освіти.

До рішення:

1. Продовжити впровадження заходів в закладах освіти області з формування свідомого та відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих
2. ДУ «Луганський ОЦКПХ МОЗ» підготувати для закладів освіти інформаційні матеріали щодо використання в проведенні інформаційних компаній з здоров'язбережувальної компетентності учнів.
3. Департаменту ДОЗ запровадити заходи щодо інформування батьків щодо формування та підтримки фізичного і психічного стану організму дитини, дотримання режиму харчування і сну, фізичним вправам, гігієнічному догляду за очима, періодичному медичному обстеженню дитини.