

1.3 Інноваційні підходи до створення здорового та безпечного освітнього середовища

Вступ

Сучасна система освіти України функціонує в умовах надзвичайних викликів, спричинених воєнним станом, що суттєво впливає на всі аспекти педагогічної діяльності. У таких реаліях пріоритетним завданням стає створення здорового та безпечного освітнього середовища, здатного не лише забезпечити безперервність навчального процесу, а й підтримати психоемоційний стан учасників освітньої взаємодії. Освітній простір перетворюється на середовище соціальної стабільності, психологічної підтримки та розвитку стійкості особистості.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вироблення нових стратегій педагогічної діяльності, орієнтованих на безпеку, здоров'я та добробут учасників освітнього процесу. В умовах воєнних дій традиційні підходи до організації освітнього процесу втрачають ефективність, натомість зростає значення інноваційних рішень (цифровізації, дистанційного навчання, інтеграції здоров'язбережувальних технологій, психологічної підтримки та формування культури взаємопідтримки). Створення здорового та безпечного освітнього простору стає гуманітарною місією освіти – збереження життя, гідності та віри в майбутнє.

Мета дослідження полягає у визначенні та науковому обґрунтуванні інноваційних підходів до створення здорового та безпечного освітнього середовища в умовах воєнного стану, спрямованих на збереження фізичного, психологічного й соціального благополуччя всіх учасників освітнього процесу.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

- проаналізувати сучасні виклики освітнього процесу в умовах воєнного стану;
- розкрити сутність понять «безпечний освітній простір» та «здорове освітнє середовище»;

- дослідити інноваційні практики забезпечення безпеки, рухової активності та культури харчування;
- визначити роль педагога як провайдера безпеки та здоров'я;
- запропонувати шляхи профілактики професійного вигорання педагогів;
- розробити інтегративну модель – «код здорового та безпечного освітнього середовища».

Використано комплекс **методів дослідження**:

- теоретичні (аналіз і синтез наукової літератури, узагальнення педагогічного досвіду, порівняльно-аналітичний метод);
- практико-орієнтовані (розроблення моделей, експертне оцінювання ефективності інноваційних практик);
- інноваційно-діяльнісні (упровадження цифрових інструментів, інтерактивних технологій безпеки, здоров'язбережувальних програм).

Зміст дослідження розкривається через декілька ключових напрямів:

- створення здорового та безпечного освітнього простору як простору довіри, взаємопідтримки та адаптації;
- інновації у сфері рухової активності, спрямовані на збереження фізичного здоров'я навіть у дистанційному форматі;
- формування культури здорового харчування як складової освітнього середовища;
- підготовка педагога як провайдера безпеки, здоров'я та емоційної стійкості учнівства;
- профілактика професійного вигорання педагогів засобами психологічної підтримки, командної взаємодії та рефлексії;
- створення узагальненого «коду здорового та безпечного освітнього середовища» як системи цінностей, принципів і практик, які забезпечують цілісність педагогічної спільноти навіть у кризових умовах.

Отже, дослідження спрямоване на інтеграцію інноваційних педагогічних, психологічних і організаційних підходів до створення освітнього простору, що гарантує безпеку, підтримує здоров'я та сприяє формуванню стійкості особистості як ключового ресурсу сучасної української освіти.

Здоровий та безпечний освітній простір

Згідно із Законом України «Про повну загальну середню освіту» безпечне освітнє середовище трактується як «сукупність умов у закладі освіти, що уможливають заподіяння учасникам освітнього процесу фізичної, майнової та/або моральної шкоди, ... зокрема внаслідок недотримання вимог санітарних, протипожежних та/або будівельних норм і правил, законодавства щодо кібербезпеки ...» [29, ст. 1].

В Україні останні роки зростає акцент на безпечному середовищі в умовах воєнного стану – зокрема укриття, режим тривоги, мінна безпека. Тому при підході до безпеки наголошується на необхідності враховувати не лише фізичні аспекти, а також психологічні та соціальні, що набувають ще більшої ваги в кризових умовах.

В українській практичній документації виокремлені такі компоненти безпечного освітнього середовища:

- фізична безпека: будівельні, санітарні, протипожежні норми; безпечна інфраструктура; обладнання укриттів (особливо в умовах воєнного стану) тощо;
- психологічна/емоційна безпека: відсутність насильства (у тому числі булінгу), комфортне міжособистісне спілкування, підтримка учасників освітнього процесу;
- соціальна та інформаційна безпека: захист від дискримінації, кібербезпека, безпечні умови харчування, захист персональних даних;
- організаційно-управлінська складова: наявність нормативних процедур (алгоритмів евакуації, заходів безпеки, внутрішніх документів – Кодексу безпечного освітнього середовища);
- комфорт і сприятливе середовище: умови, в яких учасники

освітнього процесу почувають себе захищено, мають ресурси, підтримку.

Питання організації безпечного простору наразі актуальне в усіх країнах. Міжнародний досвід щодо організації безпечного простору пропонує стратегії, які можна адаптувати для використання в Україні (табл. 1).

Таблиця 1

Міжнародний досвід щодо організації безпечного простору

Країна	Сутність	Приклади застосування в Україні
Фінляндія [31]	Соціальні навички, навчальні інструменти, ресурси, потік інформації та знання персоналу в галузі безпеки мають значний вплив на безпеку навчального середовища. Якщо організація зосереджується лише на одному аспекті безпеки або навіть якщо в неї є комплексна система безпеки та безпеки, що базується на оцінці ризиків, але немає керівництва, яке б цінувало безпеку як основну цінність, організації важко створити безпечне шкільне середовище із задовільним рівнем безпеки для її користувачів.	Гнучкі освітні моделі та неперервність навчання, індивідуальні плани та подолання освітніх втрат. Оновлення програм, зокрема: інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» та «Захист України»
Велика Британія [40]	Стратегічний фундамент: аналіз ризиків і загроз. Визначення алгоритмів реагування. Організаційна відповідальність та співпраця із відповідними службами.	Питання здорового і безпечного освітнього середовища закріплено законодавчо: Декларація про безпеку шкіл (2021 р.), Концепція безпеки закладів освіти (на 2023–2025 рр.). Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі.
Велика Британія; США; Австралія; ОАЕ [41]	Інтегровані рішення для контролю доступу задля підвищення безпеки кампусу: Gallagher для забезпечення безпеки кампусів. За допомогою командного центру співробітники служби безпеки QUT на центральних станціях моніторингу (CMS) можуть створювати графіки роботи будівель та власників карток, швидко блокувати зони, надавати негайний доступ та генерувати звіти.	Впровадження систем відеоспостереження та контролю доступу для фізичної безпеки. Створення захищених платформ (для даних, консультування, навчання), впровадження медіаграмотності та критичного мислення для розпізнавання фейків (платформи для онлайн навчання Дія. Освіта, Нотаєнота. EdEra тощо)

Продовження таблиці 1

Ізраїль [69]	Облаштування укриття в школах; навчання вчителів і учнів військовими; Навчання і психологічний супровід як цілісна система; установки стресостійкості.	Впровадження програм емоційної підтримки, кола довіри, арт-терапевтичних занять у підземних школах. Інтеграція в освітній процес знань та навичок домедичної допомоги, цивільної захисту, пожежної та мінної безпеки.
--------------	---	---

В контексті теми монографії важливо узагальнити погляд сучасних дослідників на поняття **«здорове (здоров'язбережувальне) освітнє середовище»** та **«безпечне освітнє середовище»**, а також виділити основні компоненти цих категорій.

У статті автор Белкова Т. (2025) зазначила: «Освітнє середовище, що ґрунтується на засадах збереження, зміцнення здоров'я та стимулювання позитивних процесів фізичного, інтелектуального, розумового, духовного розвитку особистості, називають здоров'язбережувальним, а показниками його якості в системі освіти є динаміка стану здоров'я, статус претендентів, рівень їх підготовки та освіти. Аналіз різноманітних сучасних підходів та науково-методичних літературних джерел щодо розуміння сутності такого поняття, як «здоров'язбережувальне освітнє середовище», дозволяє стверджувати, що воно поєднує в собі сукупність певних умов і здоров'язбережувальні педагогічні технології (гігієнічні, психолого-педагогічні, організаційні, лікувальні, еколого-рекреаційні, навчально-виховні, фізкультурно-реабілітаційні), які забезпечують, вдосконалюють та виховують культуру здоров'я сучасного фахівця» [27, с. 7-8].

Значна кількість авторів звертають увагу на те, що «здоров'язбережувальне середовище» не просто існування без хвороб, але активне формування культури здоров'я, включаючи фізичний, ментальний, соціальний аспекти.

У сучасній педагогічній науці поняття *здорове та безпечне освітнє середовище* розглядаються як ключові детермінанти ефективності освітнього процесу, збереження життя й здоров'я учасників освіти, а також як показник

соціальної зрілості суспільства. В умовах воєнного стану ці категорії набувають особливого змісту, оскільки саме освіта стає простором психологічної, моральної та фізичної підтримки учасників освітнього процесу.

Аналіз наукових джерел останніх років (Т. Belkova, 2024; L. Rybalko, 2024; I. Trubavina та ін., 2023; С. Laaksonen et al., 2023; M. AlKhaza'leh et al., 2023; Н. Ertem et al., 2024) надало інформації, що поняття *здорового освітнього середовища* трактується як цілісна система соціально-педагогічних, організаційних і психологічних умов, спрямованих на збереження та зміцнення фізичного, психічного й духовного здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу. У свою чергу, *безпечне освітнє середовище* розуміють як сукупність просторових, нормативних і комунікативних параметрів, що забезпечують захищеність людини від будь-яких загроз (фізичних, соціальних, інформаційних, моральних тощо).

Існує зв'язок між безпечним і здоров'язбережувальним середовищем: безпека як необхідна умова для здоров'я, а здоров'язбережувальність – більш розгорнутий, проактивний підхід. У таблиці систематизовані дослідження авторів, які розглядають ці дві категорії у взаємозв'язку (табл. 2).

Таблиця 2.

Взаємозв'язок між категоріями «здорове освітнє середовище» та «безпечне освітнє середовище»: огляд досліджень сучасних науковців

№	Автори, країни, рік	Тема / поняття	Модель / підхід / ключовий висновок
1	Marla T. H. Hahnrahts, Bjorn Winkens, Onno C. P. van Schayck (Нідерланди, 2023)	Здоров'язбережувальне освітнє середовище (school-based health-promoting activities) [15]	«Real-world» дослідження: діяльність на рівні школи впливає на здоров'я дітей; модель включає комплекс шкільних заходів.
2	Camilla Laaksonen et al. (Словенія, 2023)	Здоров'язбережувальні інтервенції в школі [14]	Літературний огляд: виділено структури ефективних інтервенцій за моделлю «whole-school».
3	Danny Armas Murrieta, Rosaliz P. García García, Juana M. Lavado Enríquez та ін. (Перу, 2023)	Здорове освітнє середовище («health promotion and school development») [5]	Пропонована модель для розвитку шкільного середовища з орієнтацією на участь акторів (вчителі, батьки) та здоровий спосіб життя.

Продовження таблиці 2

4	Iryna Trubavina, Oleksandr Cherednychenko, Kirill Nedria, Nadiia Oliinyk (Україна, 2023)	Програма розвитку професійної компетентності адміністраторів для створення безпечного освітнього середовища в умовах воєнного стану [36]	Модель: програма підготовки держслужбовців (адміністраторів) до створення безпечного середовища / організаційно-управлінський підхід.
5	Mohammad Salman AlKhaza'leh, Bilal F. Obeidat, Samer Abdel-Hadi, Reema Al Qaruty (OAE, 2023)	Безпечне навчальне середовище (Safe Learning Environment) і зв'язок з розвитком креативного мислення [18]	Описово: школа як середовище, що забезпечує відчуття безпеки → сприяє розвитку учнів; підхід – безпечне середовище як чинник розвитку.
6	Asadi Z, Ahmadi Teymourlouy A, Aghaei A (Іран, 2023)	Політики шкільного здоров'я (School Health Policies) – огляд [2]	Скоуп-огляд: вивчає політики та підходи до здоров'я в школах у світі; модель – політична /системна рамка здоров'язбереження.
7	Hasan Yücel Ertem (Туреччина, 2024)	Лідерство школи як чинник сприяння ментальному здоров'ю в кризовий час [7]	Модель: управлінське лідерство + кризовий контекст → формування безпечного/підтримуючого середовища; показник – ментальне здоров'я.
8	Natalia Tverdokhliebova & Natalia Yevtushenko (Україна, 2024)	Створення безпечного освітнього середовища для української молоді в умовах війни [26]	Модель: BASIC Ph (методика роботи з молоддю) + контекст війни; підхід – адаптація середовища під екстремальні умови.

Таким чином, у новітніх підходах спостерігається тенденція до інтеграції цих понять у єдину концепцію «здорового та безпечного освітнього середовища», що базується на ідеях холістичності, превентивності та резиліентності. Саме такий підхід розглядає освіту як життєвий простір, який підтримує здоров'я, безпеку та розвиток особистості навіть за умов стресу, соціальних криз і воєнних дій.

Проведений аналіз дозволяє виокремити основні компоненти здорового та безпечного освітнього середовища:

– фізичний – безпечна інфраструктура, відповідність санітарно-гігієнічним, протипожежним та будівельним нормам, обладнання укриттів і зон

безпеки;

- психологічний – відчуття захищеності, довіра, відсутність насильства, системна психологічна підтримка дітей і педагогів;
- соціальний – розвиток культури взаємоповаги, запобігання булінгу, формування спільноти співпраці й солідарності;
- педагогічно-організаційний – упровадження здоров'язбережувальних технологій, інноваційних форм навчання, алгоритмів дій у надзвичайних ситуаціях;
- інформаційно-цифровий – забезпечення кібербезпеки, формування цифрової гігієни, захист персональних даних;
- ціннісно-духовний – виховання відповідального ставлення до життя, моральна підтримка, формування внутрішньої стійкості (resilience).

Особливої ваги у воєнний час набуває антикризова функція освітнього середовища, а саме його здатність захищати життя, знижувати рівень стресу та виступати ресурсом соціально-психологічної стабільності. У таких умовах з'являється феномен резилієнтної школи як освітньої установи, що вміє адаптуватися до викликів війни, підтримуючи навчальний процес, добробут і благополуччя його учасників.

Виходячи з аналізу наукових думок, пропонуємо таке авторське визначення. Здорове та безпечне освітнє середовище – це цілісна, адаптивна система освітнього простору, яка забезпечує збереження життя, фізичного, психічного та соціального здоров'я учасників освітнього процесу, їхню психологічну стабільність і особистісний розвиток на засадах довіри, взаємоповаги та підтримки, з урахуванням сучасних ризиків, зокрема пов'язаних із воєнними діями.

Таким чином, у контексті воєнного часу здорове та безпечне освітнє середовище розглядається не лише як педагогічна умова, а як соціальний інститут стійкості й відновлення, що сприяє формуванню внутрішніх ресурсів особистості, культури безпеки та збереження життя.

В умовах воєнного стану його формування потребує інноваційних підходів, гнучкості в організації навчання та активної інтеграції психосоціальної підтримки, а також посилення медіаграмотності для протидії інформаційним загрозам. Успіх у створенні та підтримці такого середовища залежить від об'єднання зусиль органів влади, керівництва закладів, педагогів, батьків та партнерів.

Інновації в руховій активності

Збереження фізичного здоров'я учнів є одним із пріоритетів сучасної освіти, особливо в умовах війни, коли порушується звичний режим рухової активності, а дистанційне навчання сприяє гіподинамії. Фізична активність безпосередньо впливає на когнітивні процеси, емоційний стан і загальний рівень стресостійкості учасників освітнього процесу, що підтверджують численні дослідження ВООЗ (2022), ЮНІСЕФ (2023) та вітчизняних фахівців у сфері педагогіки здоров'я, теорії та методики фізичного виховання. Тому пошук інноваційних підходів щодо підтримання рухової активності здобувачів освіти є нагальною педагогічною потребою.

У теоретичному аспекті поняття «інновації в руховій активності» охоплює оновлені форми, методи та технології фізичного виховання, які сприяють розвитку тіла, психіки та особистісної саморегуляції. Ідеться про створення культури руху в освітньому середовищі. Така культура передбачає інтеграцію коротких активностей в освітній процес (рухливі перерви, динамічні паузи, вправи на розслаблення), формування звички до самостійних фізичних практик і розвиток усвідомленого ставлення до власного тіла.

Інноваційність сучасних рішень полягає у використанні цифрових технологій і гібридних форматів. У закладах освіти впроваджуються онлайн-програми фізичної культури (YouTube-уроки, платформи «Active School», «Move Together», «Better Me»), застосовуються мобільні додатки та фітнес-трекери для моніторингу активності учнів. Ефективною практикою є створення шкільних «рухових зон» у вигляді облаштованих місць для коротких фізичних

вправ під час перерв. Такі ініціативи сприяють відновленню працездатності, зниженню рівня тривожності та розвитку командної взаємодії.

Особливого значення набувають інтегровані підходи, коли рухова активність поєднується з навчальним змістом. Наприклад, використання елементів «edumotion» (рух у навчанні) на уроках природничих дисциплін чи математики підвищує увагу й мотивацію учнівства. Педагоги також практикують «рухливі челенджі», марафони добрих справ і спортивні флешмоби як засіб згуртування шкільної спільноти в складних умовах.

Сучасні дослідники різних наукових галузей постійно вивчають ефективність використання інноваційних підходів до організації рухової активності (далі – РА) учнівства. Систематизація деяких з них важлива в контексті нашого дослідження, тому що РА безперечно має бути складовим компонентом здорового та безпечного освітнього середовища (табл. 3).

Таблиця 3.

Систематизація досліджень з питань організації рухової активності учнівства

Назва технології	Мета	Результати	Практичний висновок
16-ти тижнева шкільна програма РА (Словенія, 2024) [21]	Рандомізоване експериментальне дослідження, порівняння 16-тижневої позакласної програми (атлетика/гімнастика) з традиційним уроком фізкультури	Значне покращення показників фізичної підготовленості (швидкість, гнучкість, координація) у групі інтервенції після 16 тижнів; швидкі зміни; навіть короткотривалі інтервенції дають помітний ефект	Структуровані короткострокові програми (екстра-урочні або інтегровані в розклад) ефективні для покращення фітнесу дітей; можна застосувати як елемент «безпеки» (фізичне здоров'я як ресурс стресостійкості)
«Super Quinas» (проєкт): шкільна інтервенція для покращення РА, сну, моторики учнівства (Португалія, 2024)[4]	Програмна інтервенція в початкових школах, мультикомпонентний підхід (уроки, активні перерви, мотиваційні елементи). Оцінювали РА, витривалість, сон, моторну компетентність	Покращення аеробної фізичної активності, моторики та певних показників сну; комплексні програми дають ширші життєві ефекти, ніж поодинокі заходи	Мультикомпонентні інтервенції (поєднання уроків, «рухових зон», інформаційної роботи з батьками) найбільш придатні для стійкого підвищення активності

Продовження таблиці 3

Систематичний огляд/мета-аналіз ефектів шкільних РА-інтервенцій (США, 2024) [19]	Систематичний огляд та мета-аналіз досліджень шкільних інтервенцій (різні компоненти CSPAP – Comprehensive School Physical Activity Program)	«Це дослідження робить унікальний внесок у літературу завдяки своїй основній спрямованості на ефективність втручань у фізичну активність щодо розвитку м'язової та мозкової діяльності дітей початкової школи»	При формуванні моделі РА для здорового та безпечного освітнього середовища рекомендовано мультикомпонентні підходи: уроки + активні перерви + позакласні програми + залучення сім'ї/спільноти
Огляд/аналіз характеристик досліджень РА у школі (Нідерланди, 2024) [13]	Огляд запроваджень шкільних програм РА із фокусом на фактори, що впливають на включення дітей та їхнє утримання в програмах	Високі показники набору та утримання учнів у шкільних програмах; характеристики інтервенції та контекст (залучення вчителів, адаптивність програми) визначають успіх впровадження	Для стійкої реалізації інновацій важливі: місцевий контекст, підготовка педагогів, простота інтеграції в розклад та мотивуючі механізми для учнівства
Систематичний огляд ефективності active breaks (активні перерви) на поведінку в класі (Чилі, 2025) [22]	Огляд досліджень активних перерв і їхнього впливу на поведінкові та виконавчі функції учнів	Активні перерви поліпшують поведінкові показники в класі (увага, дисципліна); вплив на виконавчі функції та фізичну підготовку менш однозначний, потребує додаткових досліджень	Active breaks – недорогий і швидко впроваджуваний засіб підтримки класної дисципліни та емоційного тону, особливо корисний у стресових/нестабільних контекстах

Отже, інновації у сфері рухової активності спрямовані на переосмислення ролі фізичного виховання в освіті – від окремої дисципліни до системного компонента здорового та безпечного освітнього середовища. Рух стає інструментом розвитку, засобом зниження стресу та формування внутрішньої стійкості, що є ключовою умовою життєздатності освітнього процесу в період воєнних викликів.

Харчування як компонент здорового та безпечного освітнього середовища

Однією зі стратегічних цілей Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі є формування

«системи здорового харчування, формування культури харчування та правильних харчових звичок – забезпечити учнів їжею та напоями, які відповідають сучасним принципам здорового харчування, рекомендаціям Всесвітньої організації охорони здоров'я та Міністерства охорони здоров'я України, сформувати культуру здорового харчування, правильних харчових звичок, основ здорового харчування та здорового способу життя» [67].

Харчування в освітньому середовищі традиційно розглядається як базовий чинник підтримки здоров'я учнів, їхньої когнітивної продуктивності та здатності до навчання. Однак упродовж 2020-2025 рр. міжнародний та український дослідницький дискурс зазнав суттєвих змін, обумовлених трансформаціями соціального середовища, пандемією COVID-19, зростанням уваги до глобальних трендів сталого розвитку, а від 2022 року і впливом війни на систему освіти України.

У прифронтових регіонах харчування набуває додаткових змістів: воно стає елементом безпеки, психологічної стабільності, соціальної підтримки, а також індикатором здатності освітньої системи функціонувати в умовах ризиків і невизначеності. Формування культури здорового харчування у закладі освіти в таких умовах неможливе без інноваційних підходів, інтегрованих стратегій та міжсекторальної взаємодії.

Аналітичні огляди останніх років виокремлюють кілька сталих тенденцій щодо харчування у школах:

- шкільне середовище – ключовий простір формування здорових харчових практик. Саме школа впливає на регулярність харчування, доступність здорової їжі та моделює щоденні поведінкові патерни;
- комбіновані інтервенції більш ефективні, ніж окремі освітні заходи. Найкращі результати досягаються, коли освітня програма з харчової грамотності поєднана з реальною зміною харчового середовища (меню, доступність продуктів, участь батьків);
- харчова грамотність розглядається як багатоаспектна компетентність. Сучасні дослідники виділяють функціональний, інтерактивний

та критичний компоненти харчової грамотності, кожен з яких має бути окремо вимірюваний;

- у контексті війни харчування виконує функції безпеки та психосоціальної підтримки. Шкільні обіди та гарячі страви знижують стрес і відчуття нестабільності, допомагають утримувати освітній процес і компенсують дефіцит продовольчої безпеки родин.

Культура здорового харчування – це системний комплекс норм, цінностей, практик і політик, які формують у школярів і дорослих свідоме ставлення до їжі та визначають моделі поведінки у щоденному харчуванні.

Структурні елементи культури здорового харчування:

- нормативні компоненти (шкільні політики, стандарти меню, вимоги до безпеки);
- побутові й поведінкові практики (організація обідів, традиції спільного харчування, доступність води);
- комунікаційна культура (інформаційні кампанії, приклад вчителів та персоналу);
- просторова організація (комфортні їдальні, можливість безпечного споживання їжі у сховищах).

У воєнних умовах культура харчування включає також:

- практики енергетичної автономності (альтернативні джерела тепла для приготування страв);
- протоколи дій під час тривоги (швидкі здорові перекуси, логістика перенесення їжі до укриття);
- підвищені стандарти безпеки харчових продуктів.

Правильні харчові звички – це сталі поведінкові патерни, які сприяють фізичному, психічному й соціальному благополуччю. Для дітей і підлітків дослідники найчастіше виділяють такі групи звичок:

- регулярність харчування (сніданок, збалансований обід, відсутність тривалих голодувань);
- перевага мінімально оброблених продуктів (овочі, фрукти, бобові,

цільні злаки);

- обмеження ультраоброблених продуктів (солодкі напої, фастфуд, снеки);
- гідратаційна поведінка – споживання достатньої кількості якісної води, особливо при перебуванні в укриттях;
- участь у прийомах їжі – спокійне, соціально підтримуване середовище харчування;
- адаптивні харчові звички, пов'язані зі здатністю обирати безпечну, поживну й доступну їжу в нестабільних умовах.

Харчова грамотність – це багатокomпонентна компетентність, яка визначає здатність людини отримувати, розуміти, критично оцінювати та практично застосовувати інформацію про харчування, безпеку їжі та здоровий раціон.

Сучасні дослідники структурують харчову грамотність за такими рівнями.

Функціональна грамотність: знання про групи продуктів, нутрієнти, правила балансу раціону; розуміння маркування продуктів; базові знання про безпеку їжі (температурні режими, строк придатності).

Інтерактивна грамотність: уміння обговорювати харчові потреби; залучення до шкільних і сімейних харчових практик; взаємодія з інформаційними ресурсами, критичне сприйняття реклами.

Критична грамотність: здатність аналізувати соціальні, економічні, екологічні та культурні чинники, що впливають на вибір їжі; раціональне планування бюджету на харчування; усвідомлення зв'язку між харчуванням і психічним здоров'ям.

Грамотність безпеки харчування: навички вибору продуктів у кризових умовах, оцінку ризиків контамінації, навички зберігання їжі при перебоях електропостачання.

Безумовно, війна змінює функції шкільного харчування, надаючи йому стратегічного значення. Тому харчування має стати механізмом підтримки психічної стійкості. Підґрунтя – спільні прийоми їжі: стабілізують емоційний стан, підвищують передбачуваність щоденного розкладу, створюють «острівцець

нормальності» серед загроз, підтримують відчуття належності й соціальної захищеності.

Харчування також є фактором фізичної безпеки. З оглядом на це школа повинна гарантувати безпечне приготування та зберігання їжі при ризику обстрілів; можливість перенесення їжі в укриття без втрати якості; збалансоване меню з високою енергетичною цінністю у випадку тривалих перебувань у сховищі.

Для значної частини родин у прифронтових громадах шкільний обід – це основне джерело гарячої їжі дитини. Тому шкільне харчування виконує функцію соціального захисту, вирівнюючи нерівності та компенсуючи нестачу доступу до здорових продуктів.

Угруповано інноваційні підходи та моделі організації харчування таким чином:

- освітні інновації: інтеграція харчової грамотності у предмети (біологія, «Здоров'я. Безпека. Добробут», «Громадянська освіта», «Фізична культура»); модульні навчальні програми (4–8 уроків) із практичною складовою: приготування простих страв, аналіз етикеток, створення міні-проектів; використання цифрових інструментів (короткі відеогіди, онлайн-ігри про безпеку харчування, навчальні комікси для молодших школярів);
- організаційні інновації: гнучкі моделі харчування: «їдальня + мобільні точки видачі їжі в укриттях»; адаптивне меню на випадок відсутності електроенергії; співпраця з місцевими виробниками (за умови безпеки);
- безпекові інновації: ізотермічні контейнери для транспортування гарячих страв до укриття; портативні системи водоочистки у школах при нестабільному водопостачанні; протоколи дій кухонного персоналу під час тривоги (час на згортання процесів, перенесення страв).

Сучасні дослідження 2020-2025 рр. доводять, що культура здорового харчування, правильні харчові звички та харчова грамотність – це взаємодоповнювані категорії, які формують безпечне освітнє середовище. У прифронтових громадах вони набувають особливої ваги, оскільки харчування

виступає механізмом компенсації ризиків, відновлення відчуття стабільності, підтримки здоров'я та психічної стійкості дітей. Тому нами узагальнені визначення ключових понять щодо розуміння харчування як складової здорового та безпечного освітнього простору (табл. 4).

Таблиця 4.

Узагальнення ключових понять щодо розуміння харчування як складової
здорового та безпечного освітнього простору

Категорія	Коротке сучасне визначення	Основні компоненти	Ключові орієнтири у воєнний час
Культура здорового харчування	Система норм, практик і цінностей шкільної спільноти щодо їжі	Політики, роль вчителів, інфраструктура, комунікація	Безпеківі протоколи, автономні джерела приготування, організація харчування в укриттях
Правильні харчові звички	Стабільні здорові моделі харчування	Регулярність, баланс раціону, мінімум УОП, доступ до води	Адаптивні звички: безпечний вибір продуктів, запас їжі, харчування в умовах стресу
Харчова грамотність	Здатність отримувати, розуміти та критично застосовувати знання про харчування	Функціональна, інтерактивна, критична грамотність	Грамотність безпеки харчування: кризові рішення, зберігання без холодильника, оцінка ризиків

З опорою на зміст таблиці 4 пропоновані практичні рекомендації для закладів освіти в прифронтовій зоні:

- стандарти та політики: розробити локальну політику харчування (з урахуванням можливості екстрених ситуацій); забезпечити резерв продуктів на 72 години; установити мінімальні протоколи харчової безпеки (температурні режими, перевірка постачальників);
- меню та доступність їжі: меню має передбачати варіанти, що не потребують тривалого теплового оброблення; впровадити «екстрене меню» для

днів із повітряними тривогами; забезпечити легкодоступні точки питної води;

- навчання та грамотність: окремий модуль «Харчова безпека в умовах війни» (8–10 занять на рік); практичні заняття (приготування простих послідовних страв, аналіз упаковки, формування «безпечних перекусів»); робота з батьками (короткі буклети, зустрічі, інформаційні поради);

- психосоціальна складова: організовувати спільні обіди в укриттях як елемент МНПСС; вчителям та персоналу – навчання з виявлення стресових реакцій, що впливають на харчування (відмова від їжі, переїдання, вибір висококалорійних сніків).

Інноваційні підходи – гнучкі моделі організації харчування, практичні освітні модулі, безпекові протоколи, інтеграція з МНПСС – дозволяють сформувати стійку систему, здатну функціонувати навіть в умовах війни.

Шкільне харчування залишається одним із найважливіших інституційних ресурсів, що забезпечує сталий розвиток учнів і громади, а також виступає фундаментом для подальших трансформацій у сфері здоров'я та освіти.

Реалії сьогодення вказують, що війна має негативний вплив на всі аспекти життя, включаючи й харчування як дорослих, так і дітей.

В жовтні 2025 року Gradus Research Company були презентовані результати третьої хвилі спеціального дослідження про те, як повномасштабна війна впливає на харчову поведінку українців [70]. Деякі статистичні дані розміщені в таблиці (табл. 5).

Таблиця 5.

Вплив війни на харчові звички українців (за результатами дослідження Gradus
Research Company, [40])

Групи факторів	Показники
Підвищення цін на продукти харчування	62 %
Зменшення доходів	47%
Психологічний стрес на емоційне виснаження	46%
Зміна режиму дня та сну	39
Повітряні тривоги і атаки	31%
Тривалі блекауті	27%
Збільшення стресу/навантаження на роботі	26%

Така ситуація не може не впливати на зміну харчових звичок у дітей та підлітків. Науковці Gulich M.P., Petrenko O.D., Antomonov M.Yu., Fedorova D.V., Vepsalainen H., Erkkola M. провели масштабне перехресне опитування батьків дітей шкільного віку, які на момент початку війни (24 лютого 2022 року) перебували в Україні [9]. В результаті дослідження було визначено, що місцеперебування дитини відносно воєнних дій є основним фактором впливу на харчову поведінку дітей. За підсумком аналізу найбільший відсоток порушень харчової поведінки – примхливість в їжі (n - 16,71), відсутність або зниження апетиту (n - 16,65), незвична пристрасть (n - 16,63). Авторами доведено, що «тривалі порушення харчової поведінки у дітей фактично є передумовою формування нездорових харчових звичок, що може призвести до підвищення частоти хронічних неінфекційних захворювань у подальшому житті» [9, с. 44].

У контексті теми монографії увагу привертають результати досліджень з питань харчової грамотності та культури харчування міжнародних науковців (табл. 6).

Таблиця 6.

Дослідження з питань харчової грамотності та культури харчування

Автори дослідження	Тема дослідження	Зміст дослідження
Hu, M.L.; Chen, K.T., Тайвань [12]	Дослідження з питань сталого розвитку грамотності у сфері харчових продуктів, культивування талантів	У цьому дослідженні «стала харчова грамотність» визначається як комплексна компетенція, яка об'єднує знання (наприклад, розуміння сталих сільськогосподарських практик), навички (наприклад, приготування їжі з використанням надлишкових або місцевих інгредієнтів) та ставлення (наприклад, турбота про харчову етику та вплив на клімат), що дозволяє людям дотримуватися сталої харчової поведінки.
Eila Kauppinen & Päivi Palojo, Фінляндія [6]	Прагнення до цілісного підходу: дослідження освіти з питань харчування через фінські молодіжні центри	Освіта з питань харчування в неформальних навчальних середовищах на додаток до формальної освіти та навчання вдома, може зміцнити цілісний підхід до їжі та харчування. Діяльність та вибір молоді визначаються їхнім розумінням явищ, пов'язаних з їжею та харчуванням, а також позитивними та негативними наслідками цих явищ, які відчувають вони самі, інші люди, громада та навколишнє середовище
Cathy Langdon, Allison Cammer, Roy Dobson, Jessica Lieffers, Канада [3]	Харчова грамотність: нова концепція для дієтичної освіти	Досліджується досвід і перспективи викладачів дієтології у впровадженні харчової грамотності в канадських студентів. Питання харчового здоров'я розглядається в соціально-екологічному контексті
Mingay E, Hart M, Yoong S, Hure A., Австралія [17]	Чому ми їмо так, як ми їмо: заклик враховувати культуру харчування в ініціативах громадського здоров'я	«Розуміння нашої сучасної культури харчування необхідне для того, щоб сформулювати складнощі, які впливають на нашу харчову поведінку, цінності та переконання, і мають важливі наслідки для фізичного та психічного здоров'я та благополуччя. Культура харчування забезпечує обґрунтування для цілеспрямованих багаторівневих втручань у харчування, що включають екологічні, поведінкові та культурні елементи, щоб впливати на звичну харчову поведінку, цінності та переконання. Очевидно, що на рівні населення нам потрібно сприяти створенню середовища, що сприяє здоров'ю та підтримує, щоб забезпечити покращення способу харчування в масштабах усього населення, а також того, як ми думаємо та відчуваємо про їжу та наше тіло».

Практика показує, що існує багато форм проведення просвітницької роботи в закладах освіти щодо формування культури здорового харчування: День здорового харчування; дегустаційні сесії; майстер-класи, присвячені харчовим звичкам та харчовому розмаїттю; вікторини; ярмарки; «День сім'ї» тощо.

На уроках з різних навчальних дисциплін можна наводити приклади, пов'язані з харчуванням. На допомогу педагогам існують платформи, які сприяють проведенню роботи з дітьми та підлітками щодо формування культури здорового харчування. Посилання на найбільш популярні вебресурси розміщені в таблиці (табл. 7).

Таблиця 7.

Доступ до найбільш популярних вебресурсів з питань формування здорової харчової поведінки

 Цифрова платформа «Абетка харчування»	 Відеокурс про здорове харчування з Євгеном Клопотенком
 Платформа ЗНАЇМО	 Маленький БУ. Серія «Здорова їжа»
 Раціон: таблиця калорійності	 Калькулятор ваги тіла

 Фітнес-калькулятори	 SF-36 / Коротка анкета стану здоров'я з 36 пунктів / RAND-36 / MOS SF- 36
--	--

Крім того, створені мобільні застосунки для індивідуального використання. Зокрема:

- MyFitnessPal. Дозволяє вести щоденник харчування, мати доступ до бази рецептів та конструктора вправ;
- Lifesum: AI Calorie Counter. Містить базу популярних рецептів і показує калорійність та макронутрієнти для кожного прийому їжі;
- PEP: Healthy menu for the day. Пропонує індивідуальний підбір меню на день та розрахунок необхідної калорійності;
- Cara: Food, Mood, Poor Tracker. Додаток-трекер, який поєднує в собі базу страв, лічильник калорій та трекер настрою;
- Meal Reminder. Допомогає не пропустити заплановані прийоми їжі завдяки нагадуванням;
- GoodFood. Застосунок, який порівнює сумісність різних продуктів;
- 8fit. Особистий мобільний тренер; містить короткі вправи та простий планувальник здорового харчування; враховуються індивідуальні цілі, щоб допомогти стати стрункішими та сильнішими.

Отже, харчування є невід'ємною складовою здорового та безпечного освітнього середовища. Саме в такому середовищі можливо надавати знання, формувати навички здорового способу життя, що є запорукою свідомого ставлення до свого здоров'я, власної безпеки та безпеки оточення.

Педагог як провайдер безпеки та здоров'я

Сучасні виклики, що постали перед системою освіти України – воєнні дії, зміни освітніх форматів, зростання психоемоційної напруги – вимагають переосмислення професійної ролі педагога. Традиційна функція викладання поступово трансформується у ширший комплекс завдань, пов'язаних із забезпеченням **безпеки, здоров'я та психологічного добробуту учнівства**. В умовах постійної небезпеки педагог стає ключовою фігурою, що забезпечує захист, підтримку та розвиток дитини, виконуючи функцію провайдера здорового та безпечного освітнього простору.

До основних компетентностей педагога у зазначеній сфері належать такі складові (табл. 8).

Таблиця 8.

Складові компетентності педагога щодо створення здорового та безпечного освітнього середовища в умовах війни та кризових ситуацій

Складова компетентності	Зміст та ключові уміння педагога	Актуальність в умовах війни, дистанційного та змішаного навчання
Психологічно-емоційна компетентність	Розпізнавання стресових та травматичних реакцій у дітей. Навички емоційної саморегуляції та стабілізувальних технік. Побудова довірливої, емпатійної комунікації. Використання ненасильницької комунікації.	Діти переживають тривогу, втрати, зміни середовища; педагог стає важливим джерелом психологічної стабільності та підтримки.
Компетентність у сфері фізичної безпеки	Знання алгоритмів евакуації, правил поведінки під час повітряної тривоги. Організація безпечного освітнього середовища: класу, укриття або домашнього робочого місця. Базова домедична допомога.	Постійні загрози життю та здоров'ю потребують від педагога швидких дій, правильних інструкцій та забезпечення фізичної безпеки учнівства.
Цифрова безпека та кібергігієна	Використання безпечних онлайн-платформ. Захист персональних даних учнівства, перевірка посилань. Профілактика кібербулінгу й онлайн-насильства.	Навчання переміщується в онлайн; ризики кіберзагроз і порушення конфіденційності зростають.

Продовження таблиці 8

Психосоціальна підтримка	Проведення простих стабілізаційних вправ (дихальних, заземлювальних). Підтримка дітей, які пережили втрату, евакуацію, розлуку. Формування атмосфери прийняття та безпеки.	Психоемоційне навантаження у період війни зростає; педагог є першим, хто може надати доступну підтримку у класі чи онлайн.
Компетентність дистанційної та змішаної організації навчання	Проектування змішаних уроків (синхронних/асинхронних). Гнучке дозування навчального матеріалу. Використання онлайн-інструментів з урахуванням віку та індивідуальних можливостей. Забезпечення доступності вебресурсів під час переміщень або відсутності стабільного зв'язку.	Війна створює ситуації, коли діти часто навчаються в укриттях або за кордоном; педагог має забезпечити безперервність та якість навчання.
Інклюзивна компетентність	Застосування принципів універсального дизайну навчання (UDL). Адаптація завдань для дітей з ООП, ВПО, дітей у стресі. Використання альтернативних форм оцінювання.	У кризових умовах кількість вразливих дітей зростає; потрібна чутливість до різних освітніх потреб.
Комунікативно-партнерська компетентність	Ефективна взаємодія з батьками, командою супроводу, громадою. Ведення безпечної онлайн-комунікації. Чітка, коректна комунікація під час кризових ситуацій (без паніки).	Безпечне середовище формується через партнерство; батьки і школа мають працювати синхронно, особливо під час евакуацій чи дистанційного формату.
Етична та правова компетентність	Дотримання норм щодо захисту прав дитини, персональних даних, академічної доброчесності. Відмова від травматизуючих методів чи некоректного висвітлення теми війни. Повага до гідності та індивідуальних особливостей учнів/учениць.	Педагог стає моральним орієнтиром під час нестабільності; важливо уникати вторинної травматизації та діяти в межах законодавства.
Саморозвиток і професійне вдосконалення	Постійне підвищення кваліфікації у сферах безпеки, психології, технологій. Рефлексія власної діяльності, адаптивність. Здатність швидко опановувати нові інструменти та методики.	Динамічність ситуації під час війни вимагає швидкої реакції та оновлення педагогічних практик.

Ці компетентності забезпечують реалізацію здоров'язбережувальних і безпекових функцій сучасного педагога і сприяють створенню безпечного, психологічно стійкого освітнього простору учнівства [64].

Роль учителя у формуванні здорового та безпечного освітнього середовища дедалі посилюється, тому кейс-метод став дієвим інструментом, особливо у тематиці здоров'я та безпеки. У зазначеному контексті кейс-метод виконує функцію моделювання ситуацій підвищеної емоційної напруги, що дозволяє педагогам здійснювати формувальне оцінювання поведінкових реакцій, стресостійкості та навичок саморегуляції.

Ефективність цього методу підсилюється груповою рефлексією, що дозволяє учням і ученицям проаналізувати емоційні реакції та співвідносити їх з нормами здорової та безпечної поведінки [54].

Ключові цілі та компетенції, які варто закріпити у кейсі, слід орієнтувати на розвиток здатності учнівства діяти розумно, самостійно й відповідально в реальних і змодельованих небезпечних ситуаціях.

Як приклад, кейси можна запропонувати за такими темами: «Дії під час обстрілу», «Як допомогти однокласнику під час панічної атаки», «Організація безпечного простору класу». **Мета кейсів:** формування навичок здорової та безпечної поведінки в умовах надзвичайної ситуації, розвиток уміння працювати в момент стресу, взаємодіяти з групою.

В сучасній українській школі наставництво й тьюторство відіграють важливу роль щодо забезпечення психологічної стабільності учнівства, розвитку їхньої емоційної компетентності та навичок саморегуляції. Дослідження Н. Чепурної (2020) свідчать, що наявність у школі наставницьких програм значно зменшує прояви емоційного виснаження, підвищує рівень довіри між учасниками освітнього процесу та сприяє формуванню здорового та безпечного освітнього середовища [68].

Варто підкреслити, що тьюторські та наставницькі практики мають потужний соціалізуючий ефект. Вони допомагають дітям і підліткам формувати навички ефективної комунікації, співпраці, вирішення конфліктів, а також

здатність до конструктивного самовираження. Це відповідає сучасним вимогам компетентнісної освіти та сприяє реалізації Концепції нової української школи, де пріоритет віддається розвитку емоційного інтелекту, критичного мислення та навичок 21-го століття.

Отже, наставництво та тьюторство є ключовими механізмами підтримки учнівства у сучасному освітньому середовищі, які забезпечують не лише академічний супровід, а й комплексний розвиток особистості, сприяючи їх успішній соціалізації, адаптації та психологічній стійкості.

Психологічна безпека учнівства є одним із ключових пріоритетів сучасної системи освіти. Згідно з положеннями Національної стратегії розбудови безпечного та здорового освітнього середовища, безпечний простір навчання має забезпечувати емоційну стабільність, підтримку, передбачуваність і можливість своєчасного реагування на ознаки стресу чи дистресу. Умови воєнного часу, підвищена соціальна напруга, нестабільність і тривалість психологічних навантажень значно посилили потребу в інтеграції практичних моделей психологічної підтримки в освітній процес [67].

Наукові дослідження сучасних авторів Митіна С., Словської О., Schunk D. підкреслюють, що системна психологічна підтримка у школі сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню навичок емоційної саморегуляції, розвитку внутрішньої мотивації та формуванню позитивного навчального досвіду. Одним із базових компонентів цього процесу є створення моделей взаємодії, які поєднують структурованість, емоційну чутливість та постійну діагностику емоційного стану учнів. У цьому контексті ефективними є такі педагогічні практики (табл. 9).

Таблиця 9.

Педагогічні практики створення моделей взаємодії, які поєднують
структурованість, емоційну чутливість та постійну діагностику емоційного
стану учнівства [35]

Практика	Опис
«Клас без тривоги»	Базується на принципах створення безпечного освітнього середовища, визначених у Національній стратегії розбудови здорового освітнього середовища Вона включає: - формування прозорих правил взаємодії; - регулярне використання практик релаксації (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація); - організацію «емоційних куточків»; - створення карти емоцій класу для щоденної діагностики.
«5 хвилин довіри»	Практика, що забезпечує регулярний індивідуальний емоційний контакт, а також щоденні емоційні чек-іни, які виступають інструментом оперативної діагностики психоемоційного стану учнів.
Дихальні техніки	Найпростіший спосіб впоратися з сильними емоціями. Вони не займають багато часу, їх можна виконувати у будь-якому місці й адаптувати відповідно до власних потреб.

Використання цих практик дозволяє педагогам не лише своєчасно ідентифікувати сигнали стресу, а й формувати в учнів та учениць навички саморегуляції, рефлексії та відповідального ставлення до власного емоційного благополуччя [62].

Запровадження зазначених вище інструментів є важливим елементом системи превенції шкільної тривожності, створення здорового психологічного клімату та підвищення стійкості учнівства до зовнішніх стресорів. Таким чином, практичні моделі психологічної підтримки стають невід'ємною складовою освітнього процесу, що відповідає сучасним викликам і сприяє гармонійному розвитку особистості дітей і підлітків.

Інноваційні підходи у сфері здоров'я та безпеки учасників освітнього процесу є важливою складовою сучасної педагогічної діяльності в умовах кризових ситуацій, зокрема – в часи воєнного стану. Педагог, який поєднує кейс-методи, наставництво, коучинг та цифровий моніторинг, забезпечує

комплексний підхід до підтримки учнівства, сприяє формуванню стресостійкості, емоційної стабільності та відповідальної поведінки.

Упровадження таких технологій підвищує ефективність навчання, зменшує ризики й створює умови для розвитку кожного учня та учениці навіть в умовах стійкої соціальної напруги.

Поряд із зазначеним вище, проблема професійного вигорання педагогів набуває особливої актуальності в умовах сучасних суспільних криз, воєнного стану, соціальної нестабільності та підвищеного рівня стресових навантажень.

Сучасне освітнє середовище в Україні характеризується інтенсивною динамікою змін, високою відповідальністю педагогів, необхідністю приймати складні рішення в умовах невизначеності, а також емоційною виключністю у взаємодію з дітьми й батьками. Сукупність цих чинників створює передумови для формування синдрому професійного вигорання, який проявляється емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням професійної ефективності.

За даними сучасних досліджень Maslach, Jackson, Gil-Monte освітяни є однією з найбільш вразливих професійних груп щодо розвитку хронічного професійного стресу. У контексті української освітньої реальності ситуація ускладнюється частими змінами форматів навчання, роботою в умовах повітряних тривог, психологічною нестійкістю учнів, а також значним обсягом адміністративного навантаження. Тому профілактика професійного вигорання має розглядатися як пріоритетний напрям забезпечення стійкості освітнього процесу та психічного здоров'я педагогічних працівників [61].

Однією з найбільш визнаних у науковій літературі є модель Maslach С., згідно з якою синдром вигорання включає три компоненти [46]: **емоційне виснаження; деперсоналізацію; редукцію професійних досягнень**

Freudenberger Н., який першим описав феномен вигорання, розглядав його як стан фізичного та емоційного виснаження, що виникає унаслідок тривалих стресових навантажень, пов'язаних з міжособистісною допомогою [38].

Сучасні моделі Bakker, Demerouti, Schaufeli розширюють розуміння вигорання, трактуючи його як результат порушення балансу між вимогами професії та доступними ресурсами працівника [53].

У контексті зростання професійних і емоційних навантажень на педагогів особливо важливим стає впровадження механізмів системної підтримки, що сприяють зниженню ризиків професійного вигорання. Одним із найбільш ефективних інструментів, що активно використовується в європейських освітніх системах, є **педагогічна супервізія**.

Цей підхід поєднує функції професійного консультування, фасилітації та рефлексивного аналізу педагогічних випадків. На відміну від адміністративного контролю, супервізія спрямована на створення безпечного простору для осмислення труднощів, емоційних реакцій, конфліктних ситуацій та професійних дилем. Саме тому вона розглядається як важлива складова профілактики вигорання, оскільки дає педагогам можливість розширити власні ресурси, відновити внутрішню стійкість і підвищити якість взаємодії з учнями.

Групові форми роботи, зокрема групи підтримки, арт-терапевтичні сесії, наративні практики, сприяють відновленню емоційної рівноваги, зниженню рівня тривожності та формуванню безпечного середовища. Арт-терапевтичні методи (кольоротерапія, колажування, мандалотерапія) визнані ефективними інструментами зниження професійного стресу [60].

Використання цифрових рішень дає змогу організувати регулярні практики відновлення та підтримувати емоційний баланс (табл. 9).

Таблиця 9.

Цифрові ресурси для психологічної турботи

Balance та Headspace 	Мобільні додатки для медитації, які пропонують керовані сесії для зниження стресу, покращення сну та загального психічного здоров'я
---	--

Продовження таблиці 9

Онлайн платформа «Без тривоги» простір ментального здоров'я 	<i>Платформа</i> для ефективної психологічної допомоги. Записи на консультацію з психологом.
Svitlo 	Перший український застосунок для психологічної турботи про себе, заснований клінічною психологинєю Надією Браницькою. Програма пропонує прості й ефективні медитативні техніки, поведінкові вправи та трекери настрою, що базуються на науково обґрунтованих методиках. Розробники обіцяють, що Svitlo допомагає втримати рівновагу, підносить емоційний стан, мотивує на саморозвиток та доповнює роботу з психотерапевтом.

Ефективна профілактика вигорання неможлива без системного підходу на рівні освітньої установи. Важливою є роль адміністрації у створенні **«поля турботи»**, що включає [63]:

- формування культури емоційної безпеки в колективі;
- справедливий розподіл навантаження;
- створення умов для професійного зростання;
- доступ до психологічної підтримки;
- впровадження регулярних інтервенцій для педагогічного колективу (тренінгів, днів психічного здоров'я).

Профілактика професійного вигорання педагогів є невід'ємною складовою системи безпеки освітнього середовища та важливим чинником забезпечення якості освітнього процесу. Інтеграція психологічних ресурсів, інноваційних

методів підтримки – таких як супервізія, коучинг, менторинг, групи підтримки, а також впровадження сучасних цифрових інструментів створює умови для збереження професійної стійкості педагогів. Формування культури емоційної безпеки в педагогічних колективах сприяє зниженню стресових навантажень та покращенню психоемоційного клімату. Таким чином, профілактика вигорання має розглядатися як стратегічний елемент освітньої політики та складова загальної системи психологічного благополуччя закладів освіти.

Код здорового та безпечного освітнього середовища

Сучасний освітній простір функціонує в умовах підвищеної складності: соціальні трансформації, наслідки воєнного стану, психологічна напруга, збільшення академічних та комунікативних навантажень вимагають від закладів освіти системної інтеграції всіх аспектів безпеки. Поняття *безпечного та здорового освітнього середовища* охоплює не лише фізичний захист, а й психологічну, соціальну, емоційну стабільність учасників освітнього процесу. Саме тому виникає потреба у створенні цілісного інструменту, який регламентує цінності, принципи та практики формування стійкого та турботливого середовища в школі. Такий інструмент пропонується у форматі «**Коду безпечного та здорового освітнього середовища**».

Код розглядається як **педагогічна метафора та нормативно-ціннісна модель**, що поєднує ключові орієнтири розвитку закладу освіти. Це своєрідна «карта поведінки» для всіх учасників освітнього процесу. Він передбачає узгодження спільних цінностей, визначення стандартів взаємодії, етичних норм та способів реагування на складні або непередбачувані події. Таким чином Код стає інструментом побудови культури довіри, взаємопідтримки, психологічної безпеки та стійкості.

Код спирається на систему базових принципів, що визначають зміст і спрямованість усіх заходів безпеки [44]:

- **гуманність** → пріоритет гідності, поваги та доброзичливої взаємодії;
- **довіра** → формування атмосфери відкритості, взаємоповаги та чесності;

- **відповідальність** → усвідомлення кожним учасником власної ролі в забезпеченні безпечних умов;
- **адаптивність** → здатність освітнього середовища гнучко реагувати на зміни, кризи та непередбачувані ситуації;
- **інноваційність** → відкритість до сучасних практик безпеки, цифрових рішень і технологій психоемоційної підтримки

Створення здорового та безпечного освітнього простору в умовах сучасних викликів потребує системного, науково обґрунтованого та інтегрованого підходу. На основі аналізу міжнародних і національних досліджень, сучасних нормативних документів та узагальнення педагогічної практики нами розроблено авторську модель – «Код здорового та безпечного освітнього простору», яка поєднує фізичну, психологічну, соціальну, цифрову та організаційно-управлінську складові здоров'язбережувальної інфраструктури закладу освіти.

Код представляє собою комплекс принципів, умов та практик, що забезпечують збереження життя, здоров'я, психоемоційного добробуту та стійкості всіх учасників освітнього процесу. Модель є універсальною й може бути адаптована до будь-якого формату навчання (очного, дистанційного або змішаного).

1. Структурна модель «Коду здорового та безпечного освітнього простору»

1.1. Ціннісно-філософський компонент: пріоритет життя та гідності дитини; гуманізм, емпатія, повага до різноманіття; стійкість (resilience) як базовий принцип організації освітнього середовища; культура довіри та взаємопідтримки.

1.2. Фізична безпека: відповідність санітарним, протипожежним, будівельним нормам; наявність обладнаного укриття та безпечних маршрутів евакуації; інтеграція систем відеоспостереження та контролю доступу; забезпечення харчової безпеки, особливо в умовах тривалих тривог і перебування в укриттях.

1.3. Психологічна та емоційна безпека: атмосфера прийняття та підтримки; превенція булінгу та насильства; стабілізаційні вправи, емоційні чек-іни, практика «5 хвилин довіри»; системна психосоціальна підтримка дітей і педагогів.

1.4. Соціальна безпека та культура взаємодії: наставництво, тьюторство, командна взаємодія; партнерство з батьками та громадою; інтеграція соціально значущих ініціатив, шкільних волонтерських проєктів.

1.5. Здоров'язбережувальні компоненти: рухова активність і харчування: інноваційні моделі рухової активності (активні перерви, рухливі паузи, цифрові платформи); шкільні системи формування культури здорового харчування; харчова грамотність: функціональна, інтерактивна, критична; адаптивне харчування в умовах війни (екстрені меню, вода, логістика в укриттях).

1.6. Педагог як провайдер безпеки та здоров'я: компетентності: психологічна, фізична, цифрова, інклюзивна, правова; навички кризової комунікації, домедичної допомоги, роботи з травмою; профілактика професійного вигорання.

1.7. Організаційно-управлінський компонент: локальні політики та кодекси безпеки; кризове планування та алгоритми дій у надзвичайних ситуаціях; цифрова безпека та захист персональних даних; системний моніторинг фізичного й психологічного стану учасників освіти.

Задля візуалізації певних компонентів Коду подано таблицях 10,11.

Таблиця 10.

Структура коду здорового та безпечного освітнього простору

Компонент	Зміст	Результат для учасників освіти
Ціннісний	Гуманізм, довіра, стійкість, прийняття	Позитивний клімат, зниження тривожності
Фізична безпека	Укриття, евакуація, контроль доступу, харчова безпека	Захист життя, зменшення ризиків травматизації
Психологічна безпека	Психосоціальна підтримка, емоційні практики	Регуляція стресу, розвиток емоційної компетентності
Соціальна безпека	Наставництво, партнерство, недискримінація	Соціальна згуртованість, підтримка спільноти

Продовження таблиці 10

Здоров'язбереження	Рухова активність, культура харчування	Підвищення стійкості, підтримка фізичного здоров'я
Педагогічна компетентність	Підготовка вчителя, робота з травмою, цифрова безпека	Професійна готовність педагога до криз
Управлінська складова	Політики, протоколи, моніторинг	Передбачуваність, системність, безперервність навчання

Таблиця 11.

Педагог як провайдер безпеки та здоров'я: компетентнісний профіль

Група компетентностей	Зміст	Ключові уміння педагога
Психологічно-емоційна	Робота зі стресом, підтримка, емпатія	Діагностика емоційних станів, стабілізаційні вправи
Фізична безпека	Дії під час тривоги, евакуації, домедична допомога	Організація укриття, алгоритми безпеки
Цифрова безпека	Кібергігієна, захист даних	Профілактика кібербулінгу, безпечні платформи
Соціальна взаємодія	Партнерство, комунікація з батьками	Кризова комунікація, ненасильницьке спілкування
Інклюзивна компетентність	Робота з ООП, ВПО, учнями у стресі	Адаптація навчальних матеріалів
Профілактика вигорання	Саморегуляція, рефлексія	Підтримка власного добробуту, тайм-менеджмент

Отже, код здорового та безпечного освітнього простору має таку структуру.

Ціннісний фундамент: життя, гідність, довіра, надійність.

Основні блоки Коду:

- Фізична безпека: укриття, евакуація, контроль доступу спільноти.
- Психологічна безпека: стабілізація; діагностика емоцій; антикризові дії.
- Соціальна безпека: наставництво; партнерство; цінності.
- Збереження здоров'я: рухова активність; культура здорового харчування.
- Педагог – провайдер безпеки: компетентності; робота з травмою; цифрова гігієна.

Управлінські рішення: політики; протоколи; моніторинг.

Стійкість освітньої спільноти: резильєнтна школа.

Висновки

Проведене дослідження доводить, що створення здорового та безпечного освітнього середовища в умовах воєнного стану (конкретно – в умовах прифронтової зони) є стратегічним завданням сучасної української освіти та має розглядатися як багатовимірний процес, спрямований на забезпечення фізичного, психологічного, соціального та цифрового добробуту всіх учасників освітнього процесу. Аналіз наукових джерел і практичного досвіду дозволив визначити ключові тенденції та інноваційні підходи, які забезпечують життєздатність освіти в кризових умовах.

По-перше, здорове та безпечне освітнє середовище постає як інтегральна система, що охоплює фізичну безпеку, санітарно-гігієнічні умови, психологічний комфорт, культуру взаємодії, харчову безпеку, цифрову гігієну й організаційно-управлінські механізми. У воєнних реаліях ця система доповнюється вимогами щодо укриттів, протоколів евакуації, мінної безпеки, кризових алгоритмів і ефективної комунікації під час надзвичайних ситуацій. Освітній простір набуває нової функції – функції простору стійкості та відновлення.

По-друге, дослідження підтвердило взаємозв'язок між здоровим і безпечним середовищем: безпека є базовою умовою для збереження здоров'я, а здоров'язбереження – активною стратегією зміцнення фізичного й психічного благополуччя учнівства та педагогів. Такий підхід відображає найновіші світові моделі, що інтегрують здоров'я, безпеку та розвиток особистості в єдину систему.

По-третє, інноваційні підходи до рухової активності, а само активні перерви, гібридні формати фізкультури, цифрові інструменти, короткострокові шкільні інтервенції – продемонстрували високу ефективність у підвищенні фізичної підготовленості, покращенні емоційного стану й зменшенні рівня тривожності. Вони стають важливою умовою підтримання стресостійкості дітей і підлітків у кризових ситуаціях та істотно впливають на якість освітнього процесу.

По-четверте, культура здорового харчування, харчова грамотність і адаптивні моделі організації шкільного харчування є невід'ємними складовими здорового та безпечного середовища. В умовах війни харчування виконує не лише фізіологічну, а й психосоціальну функцію, забезпечуючи стабільність, передбачуваність і відчуття турботи. Сучасні дослідження підтверджують, що саме освітній заклад є ключовим середовищем формування здорових харчових звичок.

По-п'яте, педагог відіграє центральну роль у створенні безпечного та здорового середовища. Його компетентність (психологічна, фізична, цифрова, інклюзивна, комунікативна) визначає якість освітньої взаємодії та ефективність реагування на виклики війни. Водночас важливою умовою безпеки є профілактика професійного вигорання педагогів, адже від їхнього психоемоційного стану залежить стабільність освітньої спільноти.

Узагальнення результатів дослідження дозволило розробити авторську інтегративну модель – «Код здорового та безпечного освітнього простору», яка включає ціннісні, фізичні, психологічні, соціальні, здоров'язбережувальні, педагогічні й управлінські компоненти. Запропонований Код може слугувати методичною основою для розбудови стійкого та гуманного освітнього середовища, здатного забезпечувати безперервність, якість і безпеку навчання навіть у кризових умовах.

Таким чином, створення здорового та безпечного освітнього простору є соціальною місією освіти під час війни. Реалізація інновацій у сфері безпеки, рухової активності, харчування, психосоціальної підтримки та професійного розвитку педагогів формує школу нового типу, школу стійкості, довіри та турботи, яка здатна зберігати та підтримувати життя, розвиток і майбутнє всіх учасників освітнього процесу.

У перспективі наших подальших розвідок розробити та експериментально перевірити ефективність моделі резильєнтної школи.