

**Комунальний заклад Львівської обласної ради
«Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»
Кафедра педагогіки**

**ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ УЧИТЕЛІВ
ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**

**«Як зняти в молодших школярів втому і напругу на уроках:
поради на щодень»**

Освітня програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована
до затвердження на засіданні кафедри педагогіки

(Протокол № 8 від 25.08.2025р.)

Завідувачка кафедри педагогіки

Ліліана КУДРИК

Освітня програма підвищення кваліфікації затверджена науково-методичною
радою

(Протокол № 5 від 10.09.2025 р.)

Голова науково-методичної ради

Павло ХОБЗЕЙ

I. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Найменування: Програма підвищення кваліфікації учителів початкових класів «Як зняти в молодших школярів втому і напругу на уроках: поради на щодень»

Розробниці:

Волощенко О.В. – старша викладачка кафедри педагогіки;

Козак О.П. – старша викладачка кафедри педагогіки.

Мета: формувати у педагогів початкової школи здатність розпізнавати та попереджати ознаки втоми і напруги в учнів, а також використовувати психологічно обґрунтовані і практично ефективні стратегії для підтримання емоційного комфорту та навчальної активності школярів.

Напрямок навчання:

- розвиток професійних компетентностей (знання фахових методик, технологій);
- формування у здобувачів освіти спільних для ключових компетентностей вмінь;
- мовленнєва, цифрова, комунікаційна, інклюзивна, емоційно-етична компетентності.

Обсяг: 15 годин (0,5 кредиту ЄКТС).

Форми підвищення кваліфікації: очно-дистанційна, очна.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:

Професійні компетентності: А2. Предметно-методична компетентність, Б1. Психологічна компетентність, В2. Здоров'язбережувальна компетентність

Місце (місця) надання освітньої послуги: Комунальний заклад Львівської обласної ради «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти», заклади освіти Львівської області

Очікувані результати навчання:

- використовує практики, що заохочують здатність організовувати безпечне освітнє середовище;
- використовує методики відстеження власні відчуття/почуття, емоції і потреб, особистих стани.

Вид: навчання за програмою підвищення кваліфікації.

Вартість (у разі встановлення): безоплатний характер надання освітньої послуги для слухачів курсів підвищення кваліфікації за регіональним замовленням місцевих органів управління освітою, платна форма навчання згідно з кошторисом для всіх інших категорій.

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації: сертифікат.

Слухач отримає сертифікат відповідно до кількості прослуханих годин за умови проходження не менше 50 % програми.

II. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Інтеграційно-мотиваційне заняття – 1 година

Реєстрація учасників. Ознайомлення з програмою навчання. Формування очікувань учасників (Практичне заняття – 1 год.)

Модуль I. Психологічні основи втоми і напруги в учнів початкової школи.

Час за робочою навчальною програмою – 4 години

Тема 1. Чому діти втомлюються? Вікові особливості молодшого школяра і виклики сучасності (Лекція – 2 год.)

План лекції

1. Вікові ритми працездатності дитини 6 – 10 років.
2. Фізіологічні та психічні причини виникнення втоми.
3. Фактори сучасного освітнього середовища (інформаційне перевантаження, гіподинамія, цифрові технології, війна)
4. Ознаки «нормальної» та «надмірної» втоми у молодших школярів.

Тема 2. Емоційний фон уроку як чинник працездатності учнів (Практичне заняття – 2 год.)

План практичного заняття

1. Поняття емоційного клімату уроку.
2. Вплив стилю педагогічної взаємодії на психоемоційний стан дітей.
3. Механізм «дзеркальних нейронів»: передача емоційного стану від учителя до учнів.
4. Значення зміни діяльності та мікропауз для підтримання уваги.

Модуль II. Дієві стратегії зниження втоми і напруги на уроках.

Час за робочою навчальною програмою – 6 годин

Тема 1. Педагогічні стратегії збереження ресурсу учня та вчителя (Лекція – 2 год.)

План лекції

1. Принципи оптимальної організації уроку.
2. Динамічний урок: структура і можливі сценарії.

Тема 2. Мікропрактики і техніки зняття втоми у процесі уроку (Практичне заняття – 4 год.)

План практичного заняття

1. Опрацювання типології мікропауз та технік розвантаження.
2. Добір оптимальних мікропрактик для різних етапів уроку.

Завдання для самостійної роботи:

Укладіть індивідуальний набір прийомів і технік підтримання працездатності учнів. Визначте оптимальні умови та ситуації для їх застосування.

Вихідне діагностування, рефлексія (Практичне заняття – 1 год.)

Контроль за знаннями слухачів проводиться послідовно й систематично: на практичних заняттях, індивідуальне та фронтальне опитування, виконання самостійної роботи; на лекціях – експрес-контроль, що передбачає постановку конкретних питань з теми.

Оцінювання розглядається як засіб одержання зворотної інформації про результативність підвищення кваліфікації та внесення коректив у методику роботи зі слухачами курсів. Оцінювання вербальне.

III. РОЗПОДІЛ ГОДИН ЗА ВИДАМИ ДІЯЛЬНОСТІ

Назви тем	Кількість годин			
	Усього	Лекції	Практичні	Сам.роб.
Інтеграційно-мотиваційне заняття Реєстрація учасників. Ознайомлення з програмою навчання. Формування очікувань учасників	1		1	
Модуль 1. Психологічні основи втоми і напруги в учнів початкової школи	4	2	2	
Тема 1. Чому діти втомлюються? Вікові особливості молодшого школяра і виклики сучасності.		2		
Тема 2. Емоційний фон уроку як чинник працездатності учнів.			2	
Модуль 2. Дієві стратегії зниження втоми і напруги на уроках	6	2	4	
Тема 1. Педагогічні стратегії збереження ресурсу учня та вчителя.		2		
Тема 2. Мікропрактики і техніки зняття втоми у процесі уроку.			4	
Самостійна робота	3			3
Вихідне діагностування, рефлексія	1		1	
Всього годин:	15	4	8	3