

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ»**

Кафедра освітньої політики

ПРОГРАМА

підвищення кваліфікації педагогічних працівників

ЗДОРОВА ШКОЛА: РОЛІ ТА РЕСУРСИ

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована
до затвердження на засіданні кафедри освітньої політики
(протокол №5 від 18.05.2026 р.)

Завідувачка кафедри

Галина ЛОЇК

Освітня програма підвищення кваліфікації затверджена науково-методичною
радою
(протокол №4 від 04.06.2026р.)

Голова науково-методичної ради

Павло ХОБЗЕЙ

Львів – 2026

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Назва програми: Здорова школа: ролі та ресурси

Розробники: КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти», Сливка Євгенія Михайлівна, старша викладачка кафедри освітньої політики; Скорбун Ірина, експертка з питань здоров'я у школах, координаторка освітнього компоненту проєкту «Діємо для здоров'я».

Напрямок підвищення кваліфікації: створення безпечного та інклюзивного освітнього середовища, формування здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних компетентностей учасників освітнього процесу

Розроблено на основі типової програми: Типова програма підвищення кваліфікації педагогів і керівників (директорів) закладів загальної середньої освіти зі створення безпечного і здорового освітнього середовища в закладі освіти (наказ МОН України від 18.12.2024 № 1759)

Термін дії програми: з 01.02.26 р. до 01.02. 31 р.

Рецензенти:

Лоїк Галина, завідувачка кафедри освітньої політики КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти».

Іванченко Наталія, керівниця Львівського обласного центру контролю та профілактики хвороб МОЗ.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми.

Побудова здоров'язбережувального та здоров'яформувального освітнього середовища є одним із пріоритетів реформи Нової української школи. Однак більшість закладів освіти досі зосереджені на реактивних заходах - лікуванні наслідків, а не профілактиці та формуванні культури здоров'я. Педагогічні працівники та керівники шкіл потребують системних знань про теорії промоції здоров'я, холістичний підхід до добробуту, сучасні моделі здорової школи та практичні інструменти для їх впровадження. Особливої актуальності питання набуває в умовах воєнного стану, який суттєво впливає на фізичне, психічне та соціальне здоров'я учасників освітнього процесу.

Цільова група.

Педагогічні працівники, в т.ч. керівники закладів загальної середньої освіти та їх заступники, вчителі фізичної культури, вчителі основ здоров'я та інші педагогічні працівники, зацікавлені у розбудові здоров'язбережувального та здоров'яформувального освітнього середовища. Програма орієнтована на декілька цільових груп - зміст навчання забезпечує міжпрофесійну взаємодію та включає компетентності, релевантні для всіх учасників.

Обсяг (тривалість). 30 академічних годин (1 кредит ЄКТС).

Особливості реалізації програми: немає.

Форма підвищення кваліфікації.

Інституційна (дистанційна).

Мета підвищення кваліфікації.

Забезпечити науково-методичний супровід професійного розвитку керівників і педагогічних працівників у розбудові безпечного, здоров'язбережувального та здоров'яформувального освітнього середовища в умовах реалізації концепції Нової української школи.

Завдання підвищення кваліфікації:

1. систематизувати знання слухачів про теорії та моделі промоції здоров'я та їх практичне застосування в освітньому процесі.
2. розвинути вміння застосовувати холістичний підхід до фізичного, психічного та соціального здоров'я учасників освітнього процесу.
3. сформувані практичні навички організації освіти з питань здоров'я з використанням інтерактивних методів і міждисциплінарного підходу.
4. удосконалити компетентності щодо проєктування здорового освітнього простору: харчування, медичного супроводу та міжсекторальної взаємодії.
5. розробити власний план конкретних дій щодо розбудови здорової школи.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться.

Відповідно до Професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ МОН від 29.08.2024 № 1225):

A2. Предметно-методична компетентність

B1. Інклюзивна компетентність

B2. Здоров'язбережувальна компетентність

ГЗ. Оцінювально-аналітична компетентність

Очікувані результати підвищення кваліфікації.

Після завершення програми слухач(ка):

- розуміє холістичну природу здоров'я та взаємозв'язок фізичного, психічного та соціального добробуту учасників освітнього процесу;
- організовує безпечне освітнє середовище та використовує здоров'язбережувальні технології;
- розробляє та реалізує конкретні заходи з розбудови здорової школи у своєму закладі.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації.

Оцінювання ґрунтується на компетентнісному підході. Поточне оцінювання здійснюється через: експрес-тестування після лекцій (автоматична перевірка на платформі Moodle), участь у форумних обговореннях, виконання колаборативних завдань у Google-документах. Підсумкове оцінювання — захист індивідуального плану дій щодо розбудови здорової школи під час круглого столу.

Критерії оцінювання:

- теоретична обґрунтованість запропонованих заходів (посилання на теорії та моделі промоції здоров'я);
- реалістичність і конкретність плану дій (відповідність ресурсам і контексту закладу);
- охоплення всіх компонентів здорової школи (фізичний, психічний, соціальний добробут, харчування, середовище);
- залученість та активність у колаборативній роботі протягом курсу.

Для отримання сертифіката слухач має виконати не менше 80% завдань програми та набрати не менше 70% балів за підсумковим оцінюванням.

Орієнтовний перелік практичних завдань

- Порівняльний аналіз соціально-когнітивної теорії та теорії раціонального вибору: таблиця спільного та відмінного з конкретними прикладами для шкільного контексту.
- Аналіз кейсу: застосування екологічної моделі зміцнення здоров'я до конкретної ситуації у вашому закладі.
- Метаплан «Сидячий спосіб життя у школі»: спільне виявлення проблем і пошук рішень.
- Дерево проблем «Нераціональне харчування учнів»: колаборативна побудова та визначення точок втручання.
- Карта ресурсів психологічної підтримки: виявлення наявних у закладі та громаді ресурсів для підтримки психічного здоров'я.
- Розробка фрагменту заняття з питань здоров'я з використанням обраного інтерактивного методу.
- Колаборативна розробка міждисциплінарного проєкту: інтеграція теми здоров'я у два-три навчальних предмети.
- Аудит харчування у власному закладі та пропозиції щодо покращення (практичне завдання на основі чек-листу).

Орієнтовний перелік завдань для самостійного опрацювання

Самостійна робота (6 год) передбачає виконання таких завдань:

1. Розробити індивідуальний план дій щодо розбудови здорової школи у своєму закладі: визначити 3-5 конкретних заходів, виконавців, терміни та необхідні ресурси.
2. Опрацювати Модель здорової школи (складова програми Президента «Здорова Україна») та скласти перелік критеріїв, за якими можна оцінити власний заклад.
3. Підготуватися до презентації плану дій на Круглому столі (модуль 4): структурувати матеріал, підготувати візуальний супровід.

Питання для самостійного опрацювання:

- Яку з теорій промоції здоров'я (модуль 1) найлегше застосувати у вашому конкретному закладі і чому?
- Які ресурси для підтримки психічного здоров'я педагогів реально існують у вашій громаді?
- Як міждисциплінарна взаємодія може змінити якість освіти з питань здоров'я у вашій школі?

- Які бар'єри для впровадження здорового харчування є у вашому закладі і як їх можна подолати?
- Яку роль відіграє керівник у формуванні здоров'язбережувального клімату школи?

Критерії оцінювання випускної роботи (самостійна робота)

Випускна робота — індивідуальний план дій щодо розбудови здорової школи у своєму закладі.

Обов'язкова структура роботи:

1. Коротка характеристика поточного стану здоров'язбережувального середовища у закладі (що вже є, що потребує розвитку).
2. 3–5 конкретних заходів з розбудови здорової школи: назва заходу, мета, виконавці, терміни, необхідні ресурси.
3. Обґрунтування кожного заходу на основі теорій або моделей промоції здоров'я, опрацьованих на курсі.
4. План моніторингу результатів: як ви будете оцінювати ефективність упровадження заходів.

Критерій	Макс. балів	Опис
Повнота та структурованість роботи	10	Наявні всі чотири обов'язкові розділи, матеріал викладено логічно й послідовно
Достовірність характеристики закладу	15	Опис поточного стану відображає реальну ситуацію, спирається на конкретні факти, а не загальні твердження
Теоретична обґрунтованість заходів	20	Кожен захід пов'язаний з конкретною теорією або моделлю промоції здоров'я з посиланням на зміст курсу
Реалістичність і конкретність заходів	20	Заходи мають конкретних виконавців, терміни та визначені ресурси; їх можна впровадити в умовах цього закладу
Комплексність охоплення компонентів	20	Заходи охоплюють щонайменше три компоненти: фізичне, психічне або соціальне здоров'я, харчування або середовище
План моніторингу результатів	15	Визначено конкретні показники ефективності та спосіб їх вимірювання для кожного або більшості заходів
РАЗОМ	100	

Критерії самооцінювання (рефлексія)

Наприкінці програми слухачі заповнюють рефлексійну картку, яка не впливає на оцінку, але є обов'язковою для отримання сертифіката.

Питання для рефлексії:

- Які зміни у власному закладі я планую розпочати найближчим часом після завершення курсу?
- Яка з теорій промоції здоров'я найбільше вплинула на моє бачення ролі школи у формуванні здоров'я?
- Які ресурси і партнери у моїй громаді можуть допомогти у розбудові здорової школи?
- Чого мені не вистачило на курсі для повноцінного впровадження змін?

Документ про підвищення кваліфікації: сертифікат відповідно до встановленого зразка обсягом 30 годин / 1 кредит ЄКТС.

Вартість: 650 грн.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програма реалізується у дистанційній формі з використанням освітньої платформи Moodle та засобів відеозв'язку. Лекційні заняття відбуваються у форматі інтерактивних вебінарів. Практичні заняття проводяться через форуми Moodle, Google-документи та Wiki для колаборативної роботи. Лекційні заняття не перевищують 30% загального навчального часу (9 год із 30 год). Частка самостійної роботи - 20% (6 год). Практико-орієнтовані види роботи під час аудиторних занять становлять понад 50% аудиторного часу (15 год із 24 год). Реалізація програми передбачає залучення фахівців з питань здоров'я у школах та представників громадського сектору.

Програмою передбачено інтерактивні лекційні вебінари. Практичні заняття відбуваються на платформі Moodle (форуми, вікі) та з використанням Google-документів для колаборативної роботи. Самостійна робота передбачає розробку індивідуального плану дій щодо розбудови здорової школи у своєму закладі. Підсумковим заходом є круглий стіл - захист розроблених планів дій і рефлексія.

№	Назва теми / модуля	Усього	Лекції	Практ.	Сам. роб.
	Організаційно-мотиваційне заняття	1		1	
Модуль 1. Промоція здоров'я: теорії та моделі					
1.1	Соціально-когнітивна теорія та теорія раціонального вибору	2	1	1	
1.2	Модель зміни поведінки, соціальне визнання та екологічна модель зміцнення здоров'я	2	1	1	
Модуль 2. Холістичний підхід у піклуванні про власне здоров'я					
2.1	Фізичне здоров'я: загрози та рішення	3	1	2	

№	Назва теми / модуля	Усього	Лекції	Практ.	Сам. роб.
2.2	Емоційне та психічне здоров'я як складова якості життя	3	1	2	
2.3	Формування соціального здоров'я через наскрізні уміння	3	1	2	
Модуль 3. Освіта з питань здоров'я					
3.1	Здоров'я як ціннісна одиниця	1	1		
3.2	Як навчати, щоб було дієво? Методи освіти з питань здоров'я	2	1	1	
3.3	Міждисциплінарна взаємодія у питанні здоров'я	1		1	
Модуль 4. Здоровий простір					
4.1	Розбудова системи здорового харчування в закладі освіти	1		1	
4.2	Медичний супровід та міжсекторальна взаємодія у забезпеченні здоров'я школярів	2	2		
4.3	Круглий стіл: ваша роль у створенні здорової школи	2		2	
	Підсумки. Самооцінювання та рефлексія	1		1	
	Самостійна робота	6			6
	РАЗОМ	30	9	15	6

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Організаційно-мотиваційне заняття

Реєстрація учасників. Ознайомлення з програмою та особливостями проходження дистанційного навчання на платформі Moodle. Виявлення очікувань учасників та діагностика вихідного рівня знань (вхідне опитування). Обговорення власного досвіду та потенційного внеску кожного у спільне навчання.

Модуль 1. Промоція здоров'я: теорії та моделі

Тема 1.1. Соціально-когнітивна теорія та теорія раціонального вибору

Сутність соціально-когнітивної теорії та теорії раціонального вибору: порівняння підходів. Вплив середовища, соціальних норм і ролей на поведінку щодо здоров'я. Фактори, що впливають на прийняття здорових рішень: оцінка переваг і витрат здорових звичок. Розвиток навичок прийняття рішень: визначення переваг та ризиків конкретних дій. Практичне застосування теорій у навчальному процесі для формування здорових звичок.

Тема 1.2. Модель зміни поведінки, соціальне визнання та екологічна модель зміцнення здоров'я

Модель зміни поведінки: основна ідея та етапи зміни. Роль соціального впливу і підтримки у формуванні та підтримці здорових звичок. Екологічна модель зміцнення здоров'я: вплив фізичного, соціального та культурного середовища. Приклади та сценарії застосування моделей у реальному шкільному житті. Практичний аналіз: як ці моделі можна використати у вашому закладі?

Модуль 2. Холістичний підхід у піклуванні про власне здоров'я

Тема 2.1. Фізичне здоров'я: загрози та рішення

Сидячий спосіб життя як загроза фізичному здоров'ю: пошук рішень методом метаплану. Нераціональне харчування: побудова дерева проблем. Шкідливі звички: роль поведінкових моделей у їх подоланні. Стратегії підвищення фізичної активності учасників освітнього процесу в умовах дистанційного та змішаного навчання. Практичне завдання: розробка заходів для підвищення фізичної активності у власному закладі.

Тема 2.2. Емоційне та психічне здоров'я як складова якості життя

Вплив емоційного та психічного здоров'я на загальний добробут, побудову стосунків та подолання життєвих труднощів. Чинники задоволеності, радості та щастя в освітньому середовищі. Резерви стійкості та психологічної витривалості в умовах стресу та воєнного стану. Практичні техніки підтримки психічного здоров'я педагогів і учнів. Колаборативне завдання: карта ресурсів психологічної підтримки у закладі.

Тема 2.3. Формування соціального здоров'я через наскрізні уміння

Соціальні навички як основа здорових стосунків і успішної взаємодії. Соціальна відповідальність педагога та учня у формуванні здорового шкільного клімату. Соціалізація освіти: роль школи у формуванні соціального здоров'я громади. Наскрізні вміння НУШ як інструмент розвитку соціального здоров'я. Практичне завдання: проєктування заходів для покращення соціального клімату в класі чи школі.

Модуль 3. Освіта з питань здоров'я

Тема 3.1. Здоров'я як ціннісна одиниця

Ціна та цінність здоров'я: економічний і гуманістичний виміри. Роль освіти у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я. Здоров'я як ресурс для навчання, розвитку та якісного життя. Від знань про здоров'я до здоров'яорієнтованої поведінки: що потрібно змінити в системі освіти.

Тема 3.2. Як навчати, щоб було дієво? Методи освіти з питань здоров'я

Адаптація навчання здоров'ю до вікових і психологічних потреб дітей. Інтерактивні методи навчання здоров'ю: дебати, рольові ігри, кейси, проєктна робота. Навчання на основі позитивного підходу: від страхів до цінностей. Моніторинг та оцінка прогресу в освіті з питань здоров'я. Практичне завдання: розробка фрагменту заняття з питань здоров'я з використанням інтерактивного методу.

Тема 3.3. Міждисциплінарна взаємодія у питанні здоров'я

Інтеграція теми здоров'я в різні навчальні предмети та позакласну діяльність. Розширення змісту і підсилення навичок через міжпредметні зв'язки. Інноваційні рішення та стратегії для покращення здоров'я через освіту. Практичне завдання: колаборативна розробка міждисциплінарного проєкту на тему здоров'я.

Модуль 4. Здоровий простір

Тема 4.1. Розбудова системи здорового харчування в закладі освіти

Що ми знаємо про харчування учнів: аналіз поточного стану. Принципи збалансованого шкільного меню та культури харчування. Нормативно-правові вимоги до організації харчування в закладах освіти. Практичне завдання: аудит харчування у власному закладі та розробка пропозицій щодо покращення.

Тема 4.2. Медичний супровід та міжсекторальна взаємодія у забезпеченні здоров'я школярів

Трансформація ролі медичної сестри в школі: від адміністративної до профілактичної і просвітницької функції. Сучасна модель медичного супроводу учасників освітнього процесу. Міжсекторальна взаємодія: школа, медичні установи, соціальні служби, батьки. Модель здорової школи як складова програми «Здорова Україна». Практична карта партнерств для розбудови здорової школи у вашій громаді.

Тема 4.3. Круглий стіл: ваша роль у створенні здорової школи

Презентація та захист індивідуальних планів дій щодо розбудови здорової школи, розроблених у межах самостійної роботи. Сесія запитань і відповідей: розгляд непростих ситуацій і бар'єрів, пов'язаних із тематикою курсу. Обговорення ресурсів і партнерств для впровадження змін. Планування наступних кроків.

Підсумки. Самооцінювання та рефлексія

Заповнення підсумкових опитувальників на платформі Moodle (вихідне тестування). Рефлексія: що змінилося у моєму розумінні ролі педагога у формуванні здоров'я? Самооцінювання досягнення очікуваних результатів навчання. Планування подальшого професійного розвитку.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>
3. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі: указ Президента від 25.05.2020 № 195/2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020>
4. Постанова КМУ від 21.08.2019 № 800 «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників» (зі змінами).

5. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти»: наказ МОН від 29.08.2024 № 1225.

Основна література

1. Концепція Нової української школи (2016). URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
2. Модель здорової школи — складова програми Президента «Здорова Україна». URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/model-zdorovoyi-shkoli-skladova-programi-prezidenta-zdorova-ukrayina>
3. Здоров'я дітей в умовах сучасних викликів. НАМН України, 2023. URL: <https://amnu.gov.ua/zdorovya-ditej-v-umovah-suchasnyh-vyklykiv/>
4. Ключові компетентності для навчання протягом життя: Рамкова програма ЄС. URL: <http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/15/53>
5. Діємо для здоров'я: освітній компонент. URL: <https://actforhealth.in.ua>

Додаткова література

1. Платформа про здорове шкільне харчування «Znaimo». URL: <https://znaimo.com.ua>
2. Guidelines on school health services. Geneva: WHO, 2021. URL: <https://www.who.int>
3. Порівняльний аналіз стану здоров'я учнів середнього шкільного віку при навчанні за різними освітніми програмами. URL: <https://periodicals.karazin.ua/apmm/article/view/18221>