

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

**ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації педагогічних працівників
(учителів початкових класів)**

**«ЯК ЗНЯТИ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ВТОМУ І НАПРУГУ НА
УРОКАХ: ПОРАДИ НА ЩОДЕНЬ»**

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована
до затвердження на засіданні кафедри педагогіки
(*протокол № 5 від 29.05.2026 р.*)

Завідувачка кафедри

Д. Д. Біда

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

Голова науково-методичної ради

П. К. Хобзей

Розробники: Комунальний заклад Львівської обласної ради «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» (Волощенко О.В., старший викладач кафедри педагогіки КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»; Козак О.П., старший викладач кафедри педагогіки КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»).

Напрямок підвищення кваліфікації: розвиток професійних компетентностей (знання навчального предмета, фахових методик, технологій).

Термін дії програми: з2026 до2031 року.

Рецензенти:

Лоїк Галина, завідувачка кафедри освітньої політики, кандидат педагогічних наук, доцент.

Клебан Любов, учитель початкових класів Ліцею №74 ім. Марійки Підгірянки Львівської міської ради, учитель-методист.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність розроблення навчальної програми зумовлена необхідністю створення безпечного, психологічно комфортного та здоров'язберезувального освітнього середовища для молодших школярів в умовах сучасних викликів. Використання педагогами щоденних практичних прийомів зняття втоми й емоційної напруги сприятиме підвищенню навчальної мотивації, працездатності та емоційного благополуччя учнів початкової школи.

Цільова група: учителі початкових класів закладів загальної середньої освіти.

Обсяг: 15 годин (0,5 кредитів ЄКТС).

Форма підвищення кваліфікації: очна, очно-дистанційна.

Мета підвищення кваліфікації: професійний розвиток учителів початкових класів щодо створення психологічно комфортного та здоров'язберезувального освітнього середовища шляхом використання сучасних методів, прийомів і практик для зниження втоми та емоційної напруги молодших школярів під час уроків.

Завдання підвищення кваліфікації:

- ознайомити педагогів із психологічними та фізіологічними особливостями виникнення втоми й емоційної напруги у молодших школярів;
- сформувати вміння добирати та застосовувати здоров'язберезувальні технології, руханки, вправи та методики емоційного розвантаження на уроках;
- удосконалити навички організації психологічно комфортного та безпечного освітнього середовища;
- розвивати здатність педагогів використовувати практики підтримки емоційного благополуччя та навчальної мотивації учнів;
- сприяти впровадженню щоденних прийомів профілактики перевтоми й стресу в освітньому процесі початкової школи.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

Б1. Психологічної, через здатність використовувати стратегії роботи зі здобувачами освіти, які сприяють розвитку їхньої позитивної самооцінки, я-ідентичності та уміння створювати умови формування мотивації здобувачів освіти до навчання; спілкуватися з учасниками освітнього процесу та іншими особами (за потреби) про індивідуальні особливості здобувачів освіти, їхній вплив на засвоєння навчального матеріалу й успішну соціалізацію, важливість врахування психоемоційного стану.

Б2. Емоційно-етичної, через здатність відстежувати власні відчуття, почуття, емоції і потреби, особисті стани, керувати емоційними станами й звертатися по допомогу (за потреби); спілкуватися про способи самозбереження психічного здоров'я, запобігання професійному вигоранню, управління власними емоціями, сприяти порозумінню між учасниками освітнього процесу.

В.2. Здоров'язбережувальної, через здатність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу; створювати умови для збереження психоемоційного здоров'я здобувачів освіти.

Очікувані результати підвищення кваліфікації

За результатами навчання слухачі оволодіють знаннями та набудуть (вдосконалять) уміння, навички щодо:

- володіння сучасними інструментами для профілактики втоми й емоційної напруги молодших школярів та вміння інтегрувати їх у структуру уроку;
- створення та підтримання позитивного емоційного фону навчання, що забезпечує підвищення працездатності, навчальної мотивації та психологічного комфорту учнів початкової школи;
- здатність добирати, адаптувати та впроваджувати щоденні мікропрактики для підтримки ресурсного стану учнів.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації:

Контроль та оцінювання за знаннями слухачів проводиться послідовно й систематично: на практичних заняттях, під час індивідуального та фронтального опитування, виконання самостійної роботи; на лекціях здійснюється експрес-контроль, що передбачає постановку конкретних запитань до теми. **Оцінювання вербальне.**

Курс зараховується за умови відвідування не менше **50%** аудиторних занять та **виконання** індивідуально творчої роботи. **Максимальна оцінка за індивідуальну роботу – 10 балів.** Завдання вважається виконаним, якщо за всіма критеріями учасник набирає 6 балів.

Особливості реалізації програми: дистанційна форма навчання, курс передбачає виконання індивідуальної роботи.

Документ про підвищення кваліфікації: сертифікат видається відповідно до кількості прослуханих годин, за умови не менше 50% від загальної кількості.

Вартість: 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 – 325 грн.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Зміст програми складається з 2-х модулів та 4-ти взаємопов'язаних тем.

На етапі завершення навчання за Програмою слухачі виконують індивідуальну роботу із написання педагогічного сторітелінгу «Один день із життя мого класу: історія подолання втоми», продемонструвавши, як можна екологічно інтегрувати в освітній процес техніки для відновлення ресурсного стану класу. Оцінювання індивідуальної роботи здійснюється в межах 10 балів. Прохідний бал – 6.

Учасники, які відвідали не менше 50% занять та успішно виконали індивідуальну роботу, отримують сертифікат відповідно до кількості прослуханих годин.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає: 15 год, з них: 4 год – лекційні заняття, 8 год – практична робота, 3 год – самостійна робота.

Назва теми	Кількість годин				
	Лекції	Практич ні заняття	Самостій на робота	Контроль ні заходи	Усього
Модуль 1. Психологічні основи втоми і напруги в учнів початкової школи.					
Тема 1.1. Чому діти втомлюються? Вікові особливості молодшого школяра і виклики сучасності	2	-	-	-	2
Тема 1.2. Емоційний фон уроку як чинник працездатності учнів	-	2	-	-	2
Усього годин за модулем	2	2	-	-	4
Модуль 2. Дієві стратегії зниження втоми і напруги на уроках.					
Тема 2.1. Педагогічні стратегії збереження ресурсу учня та вчителя	2		-	-	2

Тема 2.2. Мікропрактики і техніки зняття втоми у процесі уроку		6	3	-	9
<i>Усього годин за модулем</i>	2	6	3	-	11
<i>Разом годин за навчальною програмою</i>	4	8	3	-	15

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВТОМИ І НАПРУГИ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.

(лекція, 2 години; практичне, 2 години)

Тема 1.1. Чому діти втомлюються? Вікові особливості молодшого школяра і виклики сучасності.

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

Тема 1.2. Емоційний фон уроку як чинник працездатності учнів.

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

МОДУЛЬ 2. ДІЄВІ СТРАТЕГІЇ ЗНИЖЕННЯ ВТОМИ І НАПРУГИ НА УРОКАХ.

(лекція, 2 години; практичне, 6 години)

Тема 2.1. Педагогічні стратегії збереження ресурсу учня та вчителя.

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

Тема 2.2. Мікропрактики і техніки зняття втоми у процесі уроку.

Практичне опрацювання рухових вправ для активізації уваги, зняття м'язового напруження та відновлення працездатності дітей. Виконання простих дихальних практик, вправ на саморегуляцію та стабілізацію емоційного стану учнів. Добір та апробація коротких ігор, вправ і активностей для зміни виду діяльності та підтримки навчальної мотивації.

3.1. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ

Практичне завдання 1.

Учасники працюють у групах. Кожна група отримує ситуацію. Завдання - запропонувати дії вчителя, які допоможуть створити комфортну атмосферу в класі.

Ситуація 1.

Учитель викликає Марійку до дошки. Дівчинка опускає очі, мовчить і стискає руки. Кілька учнів починають підказувати, а хтось тихо сміється. Марійка ще більше хвилюється й каже: «Я не знаю...».

Завдання для групи:

Обговоріть, як учитель може підтримати дитину та знизити її тривожність.

Ситуація 2.

На четвертому уроці Артем починає крутитися, позіхати та відволікатися. Він не виконує завдання й каже: «Я вже не можу писати». Учитель помічає, що й інші діти стали менш уважними.

Завдання для групи:

Запропонуйте способи швидкого відновлення уваги та працездатності учнів.

Ситуація 3.

Під час виконання самостійної роботи Софійка кілька разів стирає написане. Дівчинка засмучується й тихо говорить: «У всіх виходить краще, ніж у мене».

Завдання для групи:

Обговоріть, як учитель може підтримати віру дитини у власні сили.

Ситуація 4.

Перед уроком двоє дітей посварилися на перерві. На занятті вони не хочуть працювати разом, ображаються та відмовляються виконувати спільне завдання.

Завдання для групи:

Запропонуйте дії вчителя для відновлення позитивного емоційного клімату в класі.

Питання для обговорення:

- Що ви відчували, “проживаючи” ситуацію дитини?
- Які педагогічні дії найбільше впливають на емоційний стан учня?
- Які фрази або поведінка вчителя можуть посилити тривожність або втому дитини?
- Що допомагає швидко знизити напруження в навчальній ситуації?
- Які прийоми підтримки ви вже використовуєте у своїй практиці?

3.2. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ:

1. Основні причини виникнення втоми у молодших школярів під час навчального процесу.
2. Як змінюється працездатність учнів протягом уроку та навчального дня?
3. Ознаки, які свідчать про фізичне та емоційне перевантаження дитини.
4. Емоційний фон уроку у підтримці навчальної активності.
5. Які здоров'язберезувальні технології найбільш ефективні для початкової школи?
6. Як руханки впливають на увагу та концентрацію учнів?
7. Які дихальні вправи можна використовувати для швидкого відновлення емоційного стану дітей?
8. Як організувати зміну видів діяльності на уроці без втрати навчального часу?
9. Які ігрові методи допомагають знизити напругу та підвищити мотивацію учнів?
10. Як педагог може регулювати власний емоційний стан для створення комфортної атмосфери в класі?

СИСТЕМА ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

Контроль та оцінювання 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 вербальне.**

На етапі завершення навчання за Програмою слухачі виконують **індивідуально творчу роботу** із написання педагогічного сторітелінгу «Один день із життя мого класу: історія подолання втоми», продемонструвавши, як можна екологічно інтегрувати в освітній процес техніки для відновлення ресурсного стану класу.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи:

Критерій оцінювання	Кількість балів
Відповідність темі та меті роботи	0 – 2
Методична обґрунтованість	0 – 2
Інтеграція технік зняття втоми в освітній процес	0 – 2
Логічність і послідовність сторітелінгу	0 – 2
Практична цінність	0 – 1
Креативність і авторський стиль	0 - 1

Максимальна оцінка – **10 балів**. Завдання вважається виконаним, якщо за всіма критеріями учасник набирає 6 балів.

Курс зараховується за умови **відвідування не менше 50%** аудиторних занять та **виконання** індивідуальної творчої роботи.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Концепція Нової української школи. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
2. Державний стандарт початкової освіти. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1810-2025-%D0%BF#Text>

Основна література

1. Красюк Л. В., Четаєва Л. П., Шевчук І. В. Психолого-педагогічні підходи до підтримування емоційного благополуччя учнів початкових класів в умовах цифрового навчання // Педагогічна Академія: наукові записки. – 2025. – №18.
2. Гордова О. В. Психолого-педагогічні аспекти підтримки емоційного благополуччя та корекції емоційної сфери // Проблеми сучасної психології. – 2012. – №16.
3. Нова українська школа : poradnik dla vchytelja / za zag. red. H. M. Bibik. – Kyiv : Litera LTD, 2018. – 160 s.
4. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук.-метод. посіб. – Київ : А.С.К., 2004. – 192 с.

Додаткова література

1. Світлана Ройз. Психологічна допомога дітям під час війни: добірка практичних інструментів і порад. Режим доступу: <https://nus.org.ua/2024/01/09/psychologichna-dopomoga-dityam-pid-chas-vijny-dobirka-praktychnyh-instrumentiv-i-porad-vid-psychologyni-svitlany-rojz/>
2. Методичні рекомендації щодо надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу: практичний посібник. Режим доступу: <https://howareu.com/static-objects/howareu/media/Posibnuki/10.05.pdf>