КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

«ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ»

Кафедра освітньої політики

Програма підвищення кваліфікації

вчителів закладів загальної середньої освіти

«ЗДОРОВА ШКОЛА: ВІД УРОКУ ДО ЩОДЕННОЇ ПРАКТИКИ»

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована до затвердження на засіданні кафедри освітньої політики

(Протокол №8 від 21.09.2026 р.)

Завідувачка кафедри Галина ЛОЇК

Програма підвищення кваліфікації затверджена науково-методичною радою

(Протокол №6 від 1.10.2026р.)

Голова науково-методичної ради Павло ХОБЗЕЙ

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Назва програми: програма підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти «Здорова школа: від уроку до щоденної практики».

Розробники:

Сливка Євгенія Миколаївна, старша викладачка кафедри освітньої політики КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»

Лазорко Марія Степанівна, старша викладачка кафедри природничо-математичної освіти КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»

Напрям підвищення кваліфікації:

- розвиток професійних компетентностей;
- створення безпечного та інклюзивного освітнього середовища;
- психолого-фізіологічні особливості здобувачів освіти певного віку;
- формування у здобувачів освіти спільних для ключових компетентностей вмінь, визначених частиною першою статті 12 Закону України «Про освіту»;
- розвиток комунікаційної та емоційно-етичної компетентностей.

Розроблена на основі Типової програми підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти, від 12.10.2022 р. № 904.

Термін дії програми: 01.01.2027 р. - 01.01.2032 р.

Рецензенти:

Чушак Христина Ярославівна, кандидат політичних наук, доцентка кафедри освітньої політики КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»

Коваленко Олена Вікторівна, директорка середньої загальноосвітньої школи № 67 м. Львова

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Звички, які закріплюються в шкільному віці, значною мірою визначають здоров'я людини в дорослому житті, серед них - рівень рухової активності, харчування, режим сну, уміння керувати стресом. Державний стандарт базової середньої освіти визначає здоров'язбереження наскрізним завданням, а соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь передбачає не лише знання про здоров'я, а й сформовані вміння та щоденні практики учнів.

Практика свідчить, що інформування само собою рідко змінює поведінку дитини. Знання про шкоду малорухливого способу життя чи про правила харчування не перетворюються на звичку, якщо учень не має можливості діяти, повторювати дію в підтримувальному середовищі та бачити власний поступ. Тому для вчителя важливо володіти методиками формування життєвих навичок: навчання через дію, моделювання ситуацій, тренування, зворотний зв'язок, залучення родини.

Програма орієнтована на вчителя, який щодня працює з класом. Вона показує, як інтегрувати теми здоров'я в різні навчальні предмети та виховну роботу, як побудувати урок, що формує звичку, а не лише дає інформацію, і як відстежувати поступ учнів без формального оцінювання здоров'я. Значна частина занять має практичний характер: слухачі відпрацьовують методи й розробляють власні матеріали.

Цільова група: вчителі закладів загальної середньої освіти.

Обсяг: 30 годин (1 кредит ЄКТС).

Особливості реалізації програми: немає.

Форма (форми) підвищення кваліфікації: інституційна (очно-дистанційна).

Мета підвищення кваліфікації: розвиток професійних компетентностей учителів щодо формування в учнів здорових звичок засобами навчальних предметів, виховної роботи та щоденних практик класу.

Завдання підвищення кваліфікації:

1. розглянути чинники, що впливають на здоров'я дітей і підлітків, та механізми формування звичок;

2. ознайомити слухачів з вимогами Державного стандарту базової середньої освіти щодо здоров'язбережувальних результатів навчання;

3. сформувати вміння планувати урок і виховний захід, що формують життєві навички, а не лише дають інформацію про здоров'я;

4. опанувати методи навчання через дію: моделювання ситуацій, тренування навичок, роботу в групах, проєкти та щоденні практики класу;

5. розглянути практичні підходи за ключовими напрямами: рухова активність, харчування і питний режим, психічне благополуччя, сон та екранний час, гігієна й безпека;

6. навчити відстежувати поступ учнів за допомогою спостереження, самооцінювання та формувального зворотного зв'язку;

7. розвинути вміння залучати батьків до підтримки здорових звичок дитини вдома.

Перелік компетентностей, що удосконалюватимуться/набуватимуться:

●здатність до навчання впродовж життя;
● предметно-методична компетентність;
● здоров'язбережувальна компетентність;
● компетентність взаємодії та партнерства;
● компетентність планування та оцінювання.

Очікувані результати підвищення кваліфікації.

Після завершення програми слухач та слухачка:

● знає чинники, що впливають на здоров'я учнів, і механізми формування звичок;
● планує уроки та виховні заходи, що формують життєві навички учнів;
● створює в класі щоденні практики рухової активності, здорового харчування та психічного благополуччя;
● відстежує поступ учнів через спостереження, самооцінювання та зворотний зв'язок.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації: «зараховано / не зараховано». Результати зараховуються за умов: участі не менше ніж у 50 % аудиторних занять; виконання практичних завдань і завдань самостійної роботи; виконання самостійної контрольної роботи на рівні не нижче достатнього (не менше 12 балів з 20 можливих).

Документ про підсумки підвищення кваліфікації: сертифікат.

Вартість (у разі встановлення): безоплатний характер надання освітньої послуги для слухачів курсів підвищення кваліфікації за регіональним замовленням місцевих органів управління освітою, вартість згідно з кошторисом відповідно до порядку надання платних послуг для всіх інших категорій.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва навчальних тем	Лекції	Практичні	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
Модуль 1. Здоров'я учнів і механізми формування звичок					
Інтеграційно-мотиваційне заняття		1			1
Тема 1.1. Чинники здоров'я дітей і підлітків. Як формуються звички	2	1			3
Тема 1.2. Здоров'язбережувальні результати навчання в Державному стандарті	1	1			2
Разом за модулем	**3**	**3**			**6**
Модуль 2. Методика формування здорових звичок на уроці та в класі					
Тема 2.1. Життєві навички та навчання через дію	1	2			3
Тема 2.2. Урок, який формує звичку: планування та методи	1	2			3
Тема 2.3. Відстеження поступу учнів і зворотний зв'язок	1	2			3
Разом за модулем	**3**	**6**			**9**
Модуль 3. Ключові напрями: від знань до щоденних практик					
Тема 3.1. Рухова активність щодня: урок, перерва, дорога до школи	1	2			3
Тема 3.2. Харчування і питний режим: від знань до вибору учня	1	1			2
Тема 3.3. Психічне благополуччя, сон та екранний час	1	1			2
Тема 3.4. Гігієна, безпека та профілактика ризикованої поведінки		1			1
Разом за модулем	**3**	**5**			**8**
Самостійна робота			**4**		**4**
Тестування				**1**	**1**
Підсумкові заходи		**1**	**1**		**2**
Усього:	**9**	**15**	**5**	**1**	**30**

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Модуль 1. Здоров’я учнів і механізми формування звичок

Інтеграційно-мотиваційне заняття.

Реєстрація учасників. Знайомство. Ознайомлення з програмою курсу та вимогами до самостійної роботи. Вправа «Звички мого класу»: з якими труднощами стикаються вчителі, формуючи здорові звички учнів.

Тема 1.1. Чинники здоров’я дітей і підлітків. Як формуються звички.

Здоров’я як фізичне, психічне та соціальне благополуччя. Чинники, що впливають на здоров’я дітей і підлітків.

Стан здоров’я школярів: рухова активність, харчування, сон, екранний час, емоційне навантаження в умовах війни.

Як формується звичка: сигнал, дія, підкріплення; роль повторення, середовища та підтримки дорослих.

Чому інформування не змінює поведінку: обмеження «страшилок» і моралізування; що працює натомість.

Вікові особливості учнів і мотивація до турботи про здоров’я.

План практичного заняття

1. Аналіз типових профілактичних заходів школи: що з них формує звичку, а що лишається інформуванням.

2. Обговорення прикладів із практики слухачів.

Тема 1.2. Здоров’язбережувальні результати навчання в Державному стандарті.

Соціальна і здоров’язбережувальна освітня галузь: мета, компетентнісний потенціал, групи результатів навчання.

Наскрізні вміння та інтеграція тем здоров’я в інші освітні галузі й виховну роботу.

Санітарний регламент і організація освітнього процесу: режим дня, рухові паузи, питний режим, харчування.

План практичного заняття

1. Робота з текстом стандарту: добір результатів навчання, що стосуються щоденних практик учнів.

2. Планування інтеграції теми здоров’я у власний навчальний предмет.

Модуль 2. Методика формування здорових звичок на уроці та в класі

Тема 2.1. Життєві навички та навчання через дію.

Життєві навички: що це і як вони формуються. Навчання через дію.

Цикл формування навички: пояснення, демонстрація, тренування, зворотний зв’язок, перенесення в життя.

Методи: моделювання ситуацій, рольові ігри, робота в групах, дискусія, аналіз кейсів, проєкти.

Роль прикладу дорослого та клімату в класі.

План практичного заняття

1. Практикум: відпрацювання методу моделювання ситуації на прикладі теми здоров’я.

2. Практикум: побудова завдання, у якому учні тренують навичку, а не переказують інформацію.

Тема 2.2. Урок, який формує звичку: планування та методи.

Мета уроку, сформульована через результат-дію учня.

Структура заняття, що формує звичку: актуалізація досвіду, тренування, планування власної дії, домовленість про практику.

Щоденні практики класу: рухливі паузи, ранкові зустрічі, питний режим, спільні правила.

Залучення батьків: домашні практики, комунікація з родиною, спільні заходи.

План практичного заняття

1. Розроблення фрагмента уроку або виховного заходу на обрану тему здоров’я.

2. Взаємне рецензування розроблених фрагментів за критерієм «формує звичку - інформує».

Тема 2.3. Відстеження поступу учнів і зворотний зв’язок.

Чому здоров’я учня не оцінюють балами: межі оцінювання у здоров’язбережувальній галузі.

Формувальне оцінювання: спостереження, чек-листи, зворотний зв’язок.

Інструменти самоспостереження учнів: щоденник звички, календар активності, рефлексивні запитання.

Ознаки поступу класу та способи його відзначення.

План практичного заняття

1. Розроблення чек-листа спостереження за обраною звичкою.

2. Добір інструментів самооцінювання для учнів різного віку.

Модуль 3. Ключові напрями: від знань до щоденних практик

Тема 3.1. Рухова активність щодня: урок, перерва, дорога до школи.

Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності дітей і підлітків.

Рухова активність протягом дня: рухові паузи на уроках, активні перерви, активне навчання, позаурочна діяльність, активний шлях до школи.

Як залучити учнів, які уникають фізичної активності; інклюзивність рухових завдань.

План практичного заняття

1. Практикум: рухові паузи та активні методи навчання на уроках з різних предметів.

2. Планування тижня рухової активності класу.

Тема 3.2. Харчування і питний режим: від знань до вибору учня.

Основи здорового харчування для школярів; питний режим.

Харчове середовище школи та вибір учня: їдальня, перекуси, реклама, вплив однолітків.

Освітні активності, що формують культуру харчування, без осуду й контролю ваги дітей.

План практичного заняття

1. Розроблення освітньої активності з теми харчування для власного класу.

Тема 3.3. Психічне благополуччя, сон та екранний час.

Психічне благополуччя учнів: стрес, тривога, емоційна саморегуляція.

Сон і екранний час: вплив на навчання, поведінку та самопочуття.

Практики турботи про себе для учнів і вчителя; коли потрібна допомога фахівця.

План практичного заняття

1. Практикум: техніки стабілізації та рефлексивні практики, які можна застосовувати на уроці.

Тема 3.4. Гігієна, безпека та профілактика ризикованої поведінки.

Гігієнічні навички та їх формування в різному віці.

Безпечна поведінка в школі й поза нею; профілактика ризикованої поведінки на засадах навичок, а не залякування.

План практичного заняття

1. Розроблення сценарію заняття з формування однієї гігієнічної або безпекової навички.

Самостійна робота.

Спостереження за однією зі звичок учнів власного класу та фіксація вихідного стану.

Опрацювання рекомендованої літератури та нормативних документів.

Виконання самостійної роботи: розроблення плану формування обраної здорової звички.

Розроблення плану формування однієї здорової звички в учнів власного класу (серія занять і щоденних практик на 3-4 тижні). Структура роботи: обґрунтування вибору звички та вихідний стан; очікувані результати навчання; зміст занять і щоденних практик класу; залучення батьків; спосіб відстеження поступу учнів. Робота виконується в межах самостійної роботи і презентується на підсумковому занятті (до 5-7 хв).

Критерії оцінювання самостійної контрольної роботи

№	Критерій	Показники	Бали
1	**Обґрунтованість**	Звичку обрано з урахуванням віку учнів, потреб класу та результатів спостереження	0-4
2	**Відповідність стандарту**	Очікувані результати сформульовано з покликанням на результати навчання соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі	0-4
3	**Методика формування звички**	Передбачено не лише інформування, а й тренування дії, повторення, підтримувальне середовище класу	0-4
4	**Залучення родини та середовища**	Визначено домашні практики та способи співпраці з батьками; враховано можливості закладу освіти	0-4
5	**Відстеження поступу**	Визначено ознаки поступу, інструменти спостереження та самооцінювання учнів	0-4
	Разом		**20**

Бали за кожним критерієм: 4 - критерій виконано повністю, рішення конкретні й обґрунтовані; 3 - виконано з незначними неточностями; 2 - виконано частково, формулювання загальні; 1 - наявні лише окремі елементи; 0 - не виконано.

Шкала оцінювання: 16-20 балів - високий рівень; 12-15 балів - достатній рівень (зараховано); менше ніж 12 балів - не зараховано, робота повертається на доопрацювання з можливістю повторної презентації.

Підсумкові заходи. Рефлексія.

Презентація планів формування здорових звичок. Взаємооцінювання та обговорення перших кроків упровадження. Тестування. Рефлексія результатів навчання, анкетування слухачів.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19

2. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20

3. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі: Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020

4. Деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-п

5. Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку: постанова Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 № 305. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-п

6. Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти: наказ Міністерства охорони здоров'я України від 25.09.2020 № 2205. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20

7. Про затвердження концептуальних засад освітніх галузей та дорожньої карти реалізації концептуальних засад освітніх галузей на 2025-2030 роки: наказ МОН України від 20.08.2025 № 1163.

Основна література

1. Модельні навчальні програми «Здоров'я, безпека та добробут» для 5-6 та 7-9 класів закладів загальної середньої освіти (рекомендовані МОН України).

2. Making every school a health-promoting school: global standards and indicators for health-promoting schools and systems. Geneva: World Health Organization and UNESCO, 2021. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240025059

3. Schools for Health in Europe Network Foundation. SHE School Manual 2.0: A methodological guidebook to become a health promoting school. 2019. URL: https://www.schoolsforhealth.org

Додаткова література

4. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
5. Guidelines on school health services. Geneva: World Health Organization, 2021. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240029392