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

Кафедра педагогіки

Програма підвищення кваліфікації вчителів початкових класів

«Професійна стійкість вчителя початкових класів в сучасній школі: ресурси, стратегії, розвиток»

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована до затвердження на засіданні кафедри педагогіки

(протокол № 8 від 16.09.26 р)

Завідувачка кафедри Дарія Біда

Програма підвищення кваліфікації затверджена науково-методичною радою

(протокол № 6 від 01.10.2026р.)

Голова науково-методичної ради Павло Хобзей

Розробники: Комунальний заклад Львівської обласної ради «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» (Матяшук В.П., кандидат історичних наук, доцент кафедри педагогіки КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти», Банах О.В. ст. викладач кафедри педагогіки КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти», Палюшок Л.В., ст. викладач кафедри педагогіки КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти», Козак О.П., ст. викладач кафедри педагогіки КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»).

Напрям підвищення кваліфікації: сучасні підходи до організації освітнього процесу в початкових класах Нової української школи.

Термін дії програми: з 01.01.2027 до 31.12.2031 року.

Рецензент:

Новикова Ніна Іванівна, професор кафедри природничо-математичної освіти КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»*)*, доктор педагогічних наук, доцент.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність розроблення навчальної програми «Професійна стійкість вчителя початкових класів у сучасній школі: ресурси, стратегії, розвиток» зумовлена необхідністю комплексного відновлення, зміцнення та розвитку педагогічного ресурсу вчителя як важливої передумови забезпечення якості початкової освіти, психологічного благополуччя учасників освітнього процесу та збереження професійного довголіття педагога.

Сучасний учитель початкових класів працює в умовах високої динамічності освітнього середовища, постійних змін, зростання інформаційного та цифрового навантаження, необхідності відповідати за безпеку дітей, враховувати їх індивідуальні освітні й психологічні потреби, налагоджувати партнерську взаємодію з батьками, колегами та місцевою громадою, опановувати нові педагогічні технології й одночасно зберігати власну працездатність, мотивацію та професійну ідентичність. Особливого значення набуває здатність педагога діяти конструктивно в ситуаціях невизначеності, напруження, змін і кризових викликів, не втрачаючи професійної ефективності та людяності.

Професійна стійкість учителя розглядається не як незмінна особистісна якість і не як здатність «витримувати все», а як динамічна здатність педагога зберігати внутрішню рівновагу, професійну ефективність, здатність до адаптації та розвитку, своєчасно відновлювати власні ресурси й використовувати доступну підтримку.

Важливою особливістю програми є **ресурсний підхід**, відповідно до якого професійна стійкість формується через усвідомлення, відновлення, раціональне використання та постійне розширення ресурсів педагога. Ресурс

розглядається як те, що допомагає людині діяти, відновлюватися, долати труднощі, розвиватися та зберігати смисл професійної діяльності.

Програма охоплює **чотири взаємопов'язані вектори професійної стійкості вчителя початкових класів: внутрішній, професійний, цифровий та зовнішній ресурси.**

Внутрішній ресурс охоплює особистісні можливості педагога: усвідомлення власних потреб і меж, емоційну саморегуляцію, мотивацію, самоцінність, оптимістичне та реалістичне бачення професійної ситуації, здатність до відновлення, рефлексії й підтримання внутрішньої рівноваги.

Професійний ресурс пов'язаний із компетентністю, педагогічним досвідом, методичною майстерністю, здатністю приймати професійні рішення, адаптувати освітні технології до конкретних умов, бачити результати власної роботи та знаходити професійний смисл. Важливим компонентом цього ресурсу є здатність перетворювати професійні труднощі на досвід і використовувати їх як підґрунтя для розвитку.

Цифровий ресурс передбачає здатність педагога використовувати цифрові технології не як додаткове джерело перевантаження, а як інструмент оптимізації професійної діяльності. Йдеться про цифрову організацію роботи, інформаційну гігієну, раціональне використання цифрових інструментів, безпечну комунікацію, добір технологій відповідно до педагогічної мети та формування власної цифрової культури.

Зовнішній ресурс охоплює професійне та соціальне середовище педагога: підтримку колег, адміністрації, батьківської спільноти, професійних спільнот, можливості супервізії, наставництва, обміну досвідом, навчання та співпраці. Важливою складовою є також уміння педагога своєчасно звертатися по допомогу, делегувати, домовлятися про межі та використовувати наявні можливості підтримки.

Чотири вектори не існують ізольовано. **Стійкість формується на їхньому перетині:** внутрішня рівновага підтримує професійну ефективність; професійна компетентність зменшує невизначеність і підсилює впевненість; цифрова компетентність допомагає оптимізувати діяльність; зовнішня підтримка запобігає професійній ізоляції та сприяє відновленню. Відтак метою програми є не формування «ідеального» або «невтомного» педагога, а розвиток **здатного до самовідновлення, адаптації, професійного вибору та розвитку вчителя**.

Особливе місце в програмі посідає **практична складова**. Слухачам пропонуються інструменти самоаналізу, рефлексії, визначення власних ресурсів і ресурсних втрат, вправи на саморегуляцію та відновлення, алгоритми професійного самоменеджменту, аналіз педагогічних ситуацій, практики цифрової гігієни, інструменти професійної взаємопідтримки та проєктування індивідуальної стратегії професійної стійкості.

Зміст програми орієнтований на те, щоб педагог не лише отримав інформацію про професійну стійкість, а й здійснив власний ресурсний аудит, визначив зони розвитку та сформував конкретний план підтримання й розвитку професійного ресурсу.

Таким чином, програма «Професійна стійкість вчителя початкових класів у сучасній школі: ресурси, стратегії, розвиток» спрямована на

формування цілісного бачення професійної стійкості як **динамічного балансу між збереженням себе, ефективним виконанням професійної ролі, використанням сучасних інструментів та взаємодією з ресурсним середовищем**.

Цільова група: вчителі початкових класів.

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

Особливості реалізації програми. Програма передбачає поєднання лекційних, практичних і самостійних форм роботи у віддаленому форматі. Акцент зроблено на практичну спрямованість змісту навчання, аналіз реальних освітніх кейсів, виконання практичних завдань.

Навчальні матеріали адаптовані до потреб педагогічних працівників різних категорій та рівнів професійного досвіду.

Форма підвищення кваліфікації: інституційна (дистанційна)

Мета: комплексне формування, зміцнення та розвиток професійної стійкості вчителя початкових класів як динамічної здатності зберігати психоемоційну рівновагу, ефективність і мотивацію в умовах сучасних викликів; розвиток практичних навичок збереження особистісного та професійного ресурсу через використання здоров'язбережувальних технік та цифрових інструментів, ефективного компетентнісного проєктування освітнього процесу, а також розбудову педагогічного партнерства.

Завдання підвищення кваліфікації:

- **сформувати систему знань про фізичні та фізіологічні основи ресурсностей:** опанувати принципи гігієни праці та відпочинку, правила збереження біологічного ресурсу, гігієни сну, раціонального харчування та фізичної активності в умовах високого педагогічного навантаження;
- **оволодіти практичними інструментами стресостійкості та саморегуляції:** вивчити та відпрацювати ефективні тілесно-орієнтовані й когнітивно-поведінкові техніки подолання гострого стресу, заземлення та зниження рівня тривожності безпосередньо в освітньому процесі;
- **опрацювати алгоритми побудови та захисту особисто-професійних меж:** сформувати навички ресурсозберігаючої комунікації з іншими учасниками освітнього процесу (батьками, адміністрацією, колегами), визначити часові й емоційні кордони робочого дня;
- **актуалізувати внутрішню мотивацію та цінності професійної діяльності:** поглибити розуміння власних сенсів у професії, навчитися методикам фіксації «невидимих» результатів роботи з учнями початкових класів та подолати синдром знецінення власної праці;
- **вдосконалити методичну майстерність проєктування компетентнісного уроку:** опанувати практичні алгоритми трансформації вимог Державного стандарту початкової освіти у дієві навчальні цілі, навчитися конструювати компетентнісноорієнтовані завдання та інтегрувати активні методи навчання без психоемоційного перевантаження учнів та вчителя;

• **засвоїти стратегії розбудови конструктивного педагогічного партнерства:** опанувати інструменти ненасильницької комунікації та ефективної взаємодії з батьківською спільнотою, колегами й адміністрацією, оволодіти техніками запобігання й екологічного розв'язання конфліктів та навчитися залучати професійні спільноти для командної взаємопідтримки;

• **скласти персональний план збереження та відновлення ресурсу:** розробити індивідуальну модель енергоменеджменту для застосування у повсякденній педагогічній практиці.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться /набуватимуться:

А.2. ***Предметно-методична*** через здатність моделювати зміст навчання відповідно до обов'язкових результатів навчання, визначених державними стандартами освіти, формувати та розвивати ключові компетентності та уміння, добирати й використовувати сучасні та ефективні методики й технології навчання, виховання та розвитку здобувачів освіти; розвивати критичне мислення; здійснювати моніторинг результатів своєї роботи.

А.3. ***Інформаційно-цифрова,*** що виявляється в здатності орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію, оперувати нею в професійній діяльності; здатності ефективно використовувати наявні та створювати нові електронні освітні ресурси; здатності використовувати цифрові технології в освітньому процесі.

Б.2. ***Емоційно-етична,*** яка виявляється в здатності усвідомлювати особисті відчуття, почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами, конструктивно та безпечно взаємодіяти з усіма суб'єктами освітнього процесу, усвідомлювати та поціновувати взаємозалежність людей і систем у сучасному глобальному світі.

Б.3. ***Компетентність педагогічного партнерства,*** яка виявляється в здатності до суб'єкт-суб'єктної (рівноправної та особистісно зорієнтованої) взаємодії з учнями в освітньому процесі; здатності залучати батьків до освітнього процесу на засадах партнерства; здатності працювати в команді із залученими фахівцями, асистентами вчителя/викладача для надання додаткової підтримки особам з особливими освітніми потребами.

В.2. ***Здоров'язбережувальна,*** яка виявляється в здатності організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, підтримувати особисте фізичне та психоемоційне здоров'я під час професійної діяльності.

Г.2. ***Організаційна,*** яка виявляється в здатності організовувати процес навчання, виховання і розвитку учнів; здатності організовувати різні види і форми навчальної та пізнавальної діяльності учнів.

Д.1. ***Здатність до навчання впродовж життя*** *як* здатність здійснювати власний професійний розвиток, отримувати підтримку від колег, застосовувати наукові методи пізнання в освітньому процесі; використовувати інновації в професійній діяльності; застосовувати різноманітні підходи до розв'язання проблем у педагогічній діяльності.

Д.3. *Рефлексивна* компетентність, яка виявляється у здатності здійснювати моніторинг власної педагогічної діяльності і визначати індивідуальні професійні потреби.

Очікувані результати навчання:

•володіє інструментами збереження професійного, фізичного, внутрішнього та зовнішнього ресурсів;

•вміє використовувати методики та сучасні технології, в тому числі цифрові для проєктування компетентнісного уроку;

•знає стратегії розбудови конструктивного партнерства й уміє втілювати їх у життя.

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, робота в сесійних залах і презентації результатів, спільні онлайн дошки, міні експерименти у прямому ефірі, чат, голосування, рольові вправи. **Оцінювання вербальне.**

Курс **зараховується** за умови проходження вхідного опитування на електронному носії, **відвідування не менше 50%** авдиторних занять та **виконання самостійної роботи.** Слухачі, які відвідали не менше 50% занять та успішно виконали індивідуальну роботу, отримують сертифікат відповідно до кількості прослуханих годин.

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

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

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації: сертифікат.

Вартість:

•безоплатний характер надання освітньої послуги для слухачів курсів підвищення кваліфікації за регіональним замовленням місцевих органів управління освітою;

•вартість послуги згідно з кошторисом відповідно до порядку надання платних послуг для всіх інших категорій.

ІІ. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Зміст програми складається з 4-х модулів та 11-ти взаємопов'язаних тем.

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 30 год, з них: 6 год – лекційні заняття, 20 год – практична робота, 4 год – самостійна робота.

Назви тем	Кількість годин			
	Лекції	Практичні	Самостійна робота	Усього
Модуль 1. Формула особистісної та професійної стійкості: тіло, емоції, сенси, енерговідновлення				
Тема 1.1. Специфіка здоров'язбереження педагогів в умовах викликів сьогодення	1	3		
Тема 1.2. Психоемоційна стійкість педагога: від стресу до внутрішньої рівноваги	1	3		
Тема 1.3. Моє "НАВІЩО": навіщо я вчитель?	1	1		
Усього годин за модулем	**3**	**7**		**10**
Модуль 2. Професійний ресурс: від знання стандарту — до компетентнісного уроку.				
Тема 2.1. Державний стандарт початкової освіти: що має знати й уміти сучасний учитель	1			
Тема 2.2. Сучасний урок у початковій школі: від мети до результату	1			
Тема 2.3. Навчальне завдання як інструмент розвитку компетентностей		2		
Усього годин за модулем	**2**	**2**		**4**
Модуль 3. Цифрова гігієна та автоматизація: як ІТ-інструменти бережуть ресурс учителя				

Тема 3.1. Цифрова гігієна та профілактика інформаційного перевантаження Тема 3.2. Штучний інтелект та автоматизація рутини як антидот до вигорання Тема 3.3. Онлайн-платформи для візуалізації, органайзери та підтримки емоційного стану		2 4 2		
Усього годин за модулем		**8**		**8**
Модуль 4. Зовнішній ресурс педагога: професійне середовище та партнерство				
Тема 4.1. Колеги, адміністрація та професійні спільноти: обмін досвідом, підтримка та синергія. Тема 4.2. Партнерство з родинами учнів: налагоджена комунікація, взаєморозуміння в підходах до розвитку дітей	1	3		
Усього годин за модулем	**1**	**3**		**4**
Самостійна робота: «Індивідуальна модель менеджменту професійної стійкості як здатності педагога керувати своїм тілом, психологічним станом, фаховими ресурсами та енергією»			**4**	**4**
Разом годин за навчальною програмою	**6**	**20**	**4**	**30**

Модуль 1. Формула особистісної та професійної стійкості: тіло, емоції, сенси, енерговідновлення ***(лекція, 3 години, практична, 7 годин)***

Тема 1.1. Специфіка здоров'язбереження педагогів в умовах викликів сьогодення.

Психофізіологічний стан педагога в умовах сучасних викликів. Діагностика фізичного стану. Практикум із ресурсоорієнтованої саморегуляції та відновлення. Техніки швидкої самодопомоги для збереження фізичного здоров'я. Профілактика фізичного виснаження: соматичне здоров'я, гігієна голосу та мікропаузи. Збереження фізичного ресурсу. Комплекс вправ «Мікропаузи на робочому місці». Профілактика професійних захворювань. Гігієна голосового апарату в умовах підвищеної гучності та сухості повітря (вправи для зняття напруги гортані).

Арттерапевтичні та тілесні експрес-методи. Воркшоп «Індивідуальна траєкторія здоров'язбереження педагога». Аналіз типових складних ситуацій (виснаження після робочого дня, перевтома від мультизадачності). Визначення особистих джерел відновлення. Розробка чек-листа щоденної самопідтримки.

Тема 1.2. Психоемоційна стійкість педагога: від стресу до внутрішньої рівноваги.

Знайомство з особливостями роботи психіки в умовах надзвичайного стану.

Феномен стресу в роботі вчителя початкових класів: причини та прояви. Особисті чинники, які забирають та повертають енергію.

Експрес-оцінка поточного рівня емоційної виснаженості і напруги та інструменти емоційної саморегуляції. Вправи для зняття тривожних станів у дітей.

Тема 1.3. Моє «НАВІЩО»: навіщо я вчитель?

Три рівні результату роботи вчителя. Практичні вправи для стимуляції зовнішньої та внутрішньої мотивації вчителя.

Модуль 2. Професійний ресурс: від знання стандарту — до компетентнісного уроку ***(лекція, 2 години; практична, 2 години)***

Тема 2.1. Державний стандарт початкової освіти: що має знати й уміти сучасний учитель

Державний стандарт початкової освіти: структура, освітні галузі.

Як читати стандарт не як нормативний документ, а як інструмент планування уроку.

Тема 2.2. Сучасний урок у початковій школі: від мети до результату

Що робить урок сучасним? Структура ефективного уроку. Навчальна мета та очікуваний результат.

Активна діяльність учня як основа уроку.

Як уникати перевантаження уроку вправами. Диференціація та вибір на уроці.

Рефлексія: не «що ми сьогодні робили?», а «чого я навчився?»

Тема 2.3. Навчальне завдання як інструмент розвитку компетентностей

Яким має бути якісне завдання для молодшого школяра?

Репродуктивні та компетентнісні завдання. Завдання на застосування знань у новій ситуації. Проблемні та життєві ситуації.

Запитання, які запускають мислення.

Модуль 3. Цифрова гігієна та автоматизація: як ІТ-інструменти бережуть ресурс учителя ***(практична, 8 годин)***

Тема 3.1. Цифрова гігієна та профілактика інформаційного перевантаження

Синдром «завжди на зв'язку»: межі робочого та особистого часу у месенджерах (Viber, Telegram).

Правила безпечного цифрового простору: налаштування сповіщень, режим «Не турбувати», сортування пошти та робочих чатів.

Поняття інформаційного шуму та стратегії «цифрового детоксу».

Налаштування профілю робочого месенджера з визначеними годинами комунікації та структурованими папками.

Тема 3. 2. Штучний інтелект та автоматизація рутини як антидот до вигорання

Використання генеративного ШІ (ChatGPT, Claude) для створення календарно-тематичних планів, конспектів уроків та тестових завдань за лічені хвилини.

Генерація ідей для виховних заходів та комунікації з батьками за допомогою текстових підказок (промптів).

Автоматизоване оцінювання та зворотний зв'язок (Google Forms, Quizizz, Kahoot).

Створення шаблонів промптів для ШІ, які економлять від 3 до 5 годин підготовки до уроків на тиждень.

Тема 3.3. Онлайн-платформи для візуалізації, органайзери та підтримки емоційного стану

Швидке створення наочності без стресу (Canva, Gamma App): як готові шаблони економлять час педагога.

Цифрові органайзери для планування завдань та контролю навантаження.

Модуль 4. Зовнішній ресурс педагога: професійне середовище та партнерство *(лекція, 1 година; практична, 3 години)*

Тема 4.1. Колеги, адміністрація та професійні спільноти: обмін досвідом, підтримка та синергія.

Професійна взаємопідтримка у педагогічному колективі: від конкуренції до командної синергії.

Ефективна комунікація з адміністрацією.

Роль професійних спільнот, асоціацій та мережевих груп у профілактиці емоційного вигорання вчителя.

Супервізія та інтервізія як інструменти педагогічної підтримки і професійного розвитку та інші інструменти командної підтримки.

Тема 4.2. Партнерство з родинами учнів: налагоджена комунікація, взаєморозуміння в підходах до розвитку дітей

Педагогіка партнерства в дії: встановлення спільних цінностей та єдиних орієнтирів у вихованні та навчанні дитини.

Побудова конструктивного діалогу з батьками: правила першого контакту, прозорість очікувань та ненасильницьке спілкування (ННС).

Екологічне вирішення конфліктних та емоційно напружених ситуацій.

Встановлення особистісних та професійних кордонів у взаємодії з батьківською спільнотою.

Моделювання ефективних сценаріїв тренінгів для батьків, індивідуальних консультацій та складних розмов.

4. СИСТЕМА ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

На етапі завершення навчання за Програмою слухачі виконують **самостійну роботу** «Індивідуальна модель менеджменту професійної стійкості як здатності педагога керувати своїм тілом, психологічним станом, фаховими ресурсами та енергією».

Оцінювання самостійної роботи здійснюється за принципом «зараховано / не зараховано». Менше 60 балів – робота потребує доопрацювання.

Критерії оцінювання авторського методичного продукту з формування екологічної культури (100 балів)

Критерій	Максимальна кількість балів
1. Відповідність змісту темі спецкурсу (актуальність, практична спрямованість, відповідність віковим особливостям школярів)	20
2. Методична грамотність (чіткість мети, логіка побудови, доцільність використаних методів, інтерактивних технологій, форм роботи)	25
3. Практична цінність і можливість упровадження (реалістичність використання в освітньому процесі, компетентнісний підхід)	20
4. Оригінальність та творчий підхід (авторські ідеї, нестандартні рішення, сучасні методики, використання цифрових ресурсів за потреби)	15
5. Якість оформлення методичного продукту (структурованість, грамотність, наочність, коректність посилань на використані джерела)	10
6. Самостійність виконання та професійна рефлексія (обґрунтування вибору методик, очікуваних результатів, можливостей удосконалення)	10
Усього	100

5. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ ТА РЕФЛЕКСІЇ

1. Які правила підтримки фізичної спроможності в умовах війни?
2. Як працює психіка в умовах надзвичайного стану?
3. Які ваші особисті чинники, які забирають та повертають енергію?
4. Які техніки психоемоційної регуляції знаєте і які вам найбільше подобаються?
5. Як зняти тривожні стани у дітей?

6. Які сучасні цифрові сервіси допомагають учителю в роботі і як грамотно з точки зору екології здоров'я ними користуватися?
7. Які професійні знання та вміння сучасного вчителя початкових класів потребують мого подальшого розвитку?
8. Наскільки мої уроки сьогодні забезпечують не лише засвоєння знань, а й досягнення очікуваних результатів навчання?
9. Як змінюється навчальне завдання, якщо його мета — не просто перевірити знання, а сформувати компетентність учня?
10. Які практики в нашому педагогічному колективі реально сприяють вибудовуванню довіри й синергії, а які спонукають до деструктивної конкуренції?
11. Наскільки чітко я окреслюю та відстоюю власні професійні й особистісні кордони у спілкуванні з батьківською спільнотою та колегами?
12. Як інструменти ненасильницької комунікації допомагають мені знижувати емоційну напругу під час складної розмови з батьками?
13. Який практичний досвід колегіальної підтримки міг би бути найбільш корисним для мого професійного зростання?
14. Як участь у мережевих групах, асоціаціях чи фахових спільнотах допомагає мені запобігати професійному вигоранню та відновлювати зовнішній ресурс?

6. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1.Закон України «Про повну загальну середню освіту. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text

2. Закон України «Про освіту». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text

3. Постанова КМУ від 26 грудня 2025 р. № 1810 «Про затвердження Державного стандарту початкової освіти»

4. Державний стандарт початкової освіти. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1810-2025-%D0%BF#Text

5. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrayinskashkola/derzhavnij-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti

6. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text

Основна література

1. Берштейн М. В. Фізіологія рухів і м'язове розвантаження в педагогічній практиці. — К.: Освіта, 2021.

2. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»: Збірник технік самодопомоги та швидкої психологічної підтримки.
3. Карамушка Л. М. Психологія освітнього менеджменту та професійного здоров'я педагога. — К.: Фірма «ІНКОС», 2020.
4. Коробка Л. О. Технології збереження психоемоційного здоров'я суб'єктів освітнього процесу: тренінговий курс. — Житомир, 2021.
5. Методичні рекомендації МОН України та ЮНІСЕФ: «Перша психологічна допомога та збереження ресурсности педагога під час кризових подій» (електронне видання, 2022–2024).
6. МОН України / ЮНІСЕФ: Тілесно-орієнтовані техніки заспокоєння для дітей та дорослих у кризових ситуаціях. — К., 2022.
7. Практичний порадник ГО «ЕдКемп Україна»: «SEEL: Соціально-емоційне та етичне навчання. Практичні вправи для відновлення психологічної стійкості вчителів та учнів».
8. Психологічна стійкість та саморегуляція педагога в умовах освітніх трансформацій: практичний посібник / за ред. В. Г. Панка. — К.: Ніка-Центр, 2021.
9. Романовська Д. Д. Саморегуляція та психофізичне відновлення педагога: Методичний посібник. — Чернівці: Гліф, 2021.
10. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. — К.: КСД, 2016. (Класична праця з життєстійкості та пошуку внутрішніх ресурсів).
11. Уроки школи батьківства / Орися Сідляр. – Л. :ПП «Видавництво «БОНА», 2022. – 108 с.
12. Шебанова VI. Профілактика емоційного вигорання та збереження психічного здоров'я педагогів: програма тренінгових занять. – Херсон, 2019.
13. Щоденник для свідомих і відповідальних батьків / Роман Кушнір. – Дрогобич: Коло, 2015. – 40 с.

Додаткова література

1. Я досліджую світ : підруч. для 1 кл. закл. загал. сер. освіти (у 2-х ч.). Ч. 1 / О. В. Волощенко, О. П. Козак, Г. С. Остапенко. – Київ : Світич, 2023 - 128 с. : іл.
2. Я досліджую світ : підруч. для 1 кл. закл. загал. сер. освіти (у 2-х ч.). Ч. 2 / О. В. Волощенко, О. П. Козак, Г. С. Остапенко. – Київ : Світич, 2023 - 128 с. : іл.
3. Я досліджую світ : підруч. для 2 кл. закл. загал. сер. освіти (у 2-х ч.). Ч. 1 / О. В. Волощенко, О. П. Козак, Г. С. Остапенко. – Київ : Світич, 2024 - 128 с. : іл.
4. Я досліджую світ : підруч. для 2 кл. закл. загал. сер. освіти (у 2-х ч.). Ч. 2 / О. В. Волощенко, О. П. Козак, Г. С. Остапенко. – Київ : Світич, 2024 - 128 с. : іл.