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

Кафедра природничо-математичної освіти

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

«ЗМІЦНЮЄМО ІМУНІТЕТ: КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я»

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована
до затвердження на засіданні кафедри природничо-математичної освіти

(протокол №11 від 14 вересня 2026 року)

Завідувач кафедри Ольга ТУРИЦЯ

Програма підвищення кваліфікації затверджена науково-методичною радою

(протокол № 6 від 01 жовтня 2026 року)

Голова науково-методичної ради Павло ХОБЗЕЙ

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

Напрям підвищення кваліфікації: Сучасні підходи до навчання в Новій українській школі на рівні базової середньої освіти.

Розроблено на основі типової програми:

Типова програма підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти. Наказ МОН України від 12.10.2022 № 904. URL: https://rada.info/uplo ad/users_files/44950214/20 1728af13d92460d8ed85c99c33c4c2.pdf

Термін дії програми: з 2026 року до 2030 рік

Рецензенти:

Юрович Віра Василівна, учитель-методист ліцею № 15 Львівської міської ради.

Цогла Олена Орестівна, кандидат економічних наук, доцент кафедри природничо-математичної освіти КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти».

©Н. Новикова

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми

Розроблення навчальної програми для педагогічних працівників полягає в необхідності підготовки вчителів до роботи за новим Державним стандартом базової середньої освіти в контексті вимог законодавства, зокрема Конституції України, законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту» та на виконання заходів державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа».

Цільова група: педагогічні працівники освітніх закладів, які забезпечуватимуть реалізацію Державних стандартів освіти (дошкільної, початкової, базової середньої, профільної).

Обсяг (тривалість): 15 годин (0,5 кредиту ЄКТС).

Форма підвищення кваліфікації: очно-дистанційна

Мета підвищення кваліфікації: професійний розвиток учителів біології відповідно до державної політики в галузі освіти, удосконалення раніше набутих та/або набуття нових компетентностей учителів біології, необхідних для організації навчання, виховання та розвитку учнів відповідно до Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа», схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р., та на основі Державного стандарту базової середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898.

Завдання підвищення кваліфікації:

- забезпечити усвідомлення та поглиблення знань педагогічних працівників щодо основних ідей та принципів Концепції «Нова українська школа» та державної політики у сфері загальної середньої освіти та дошкіллі;
- поглибити й розширити знання вчителів біології закладів загальної середньої освіти з теорії і практики навчання, що забезпечує якісні зміни в організації освітнього процесу та створює передумови для інноваційних перетворень у сучасній шкільній системі та дошкіллі;
- удосконалити професійні вміння проєктувати освітній процес з урахуванням освітніх потреб, можливостей, інтересів та індивідуальних освітніх траєкторій учнів/дітей відповідно до основних напрямів державної політики, її європейського вектора розвитку;
- забезпечити розвиток загальних і професійних компетентностей педагогічних працівників (учителів) закладів загальної середньої освіти.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться

Удосконалення професійних компетентностей слухачів здійснюється відповідно до Професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти», затвердженого наказом МОН України від 29.08.2024 року № 1225.

А2. Предметно-методична компетентність: здатність формувати і розвивати в здобувачів освіти ключові компетентності і наскрізні вміння, визначені державними стандартами освіти; здійснювати інтегроване навчання здобувачів освіти; добирати і використовувати сучасні й ефективні методики і технології навчання, виховання й розвитку здобувачів освіти.

Г2. Організаційна компетентність: здатність організовувати процес навчання, виховання й розвитку здобувачів освіти; організовувати різні види й форми навчальної та пізнавальної діяльності здобувачів освіти.

Д1. Здатність до навчання впродовж життя: здатність здійснювати власний професійний розвиток, отримувати підтримку від колег; надавати підтримку колегам у їхньому професійному розвитку; здатність до інноваційної діяльності.

Очікувані результати підвищення кваліфікації

- **знає** актуальний педагогічний досвід формування здорового способу життя та теоретико-методичні засади створення умов для мотивації здобувачів освіти до здоров'язбереження;
- **вміє** планувати освітній процес відповідно до навчальних потреб учнів, добираючи ефективні педагогічні стратегії, та застосовувати практичні інструменти зміцнення імунітету й мінімізації впливу стресогенних факторів.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації:

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

На етапі завершення навчання за Програмою слухачі виконують індивідуальну роботу - проєкт (тема за вибором). Оцінювання індивідуальної роботи здійснюється за принципом «зараховано / не зараховано».

Максимальна оцінка за індивідуальну роботу – 10 балів. Завдання вважається виконаним, якщо за всіма критеріями учасник набирає 7 балів.

Документ про підсумки підвищення кваліфікації: сертифікат, за умови відвідування не менше 50% авдиторних занять та успішне виконання індивідуальної роботи.

Вартість: 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

Особливості реалізації програми

Реалізація програми передбачає залучення педагогічних працівників освітніх закладів. Теоретична складова освітньої програми буде реалізованою через відеолекції, вебінари. Практична складова - через практикуми.

Навчальні заняття в синхронному режимі при дистанційній формі навчання проводяться з використанням спеціального програмного забезпечення для проведення вебконференцій з обов'язковою участю слухачів. Інші види занять в асинхронному режимі проводяться в різних форматах за рішенням суб'єкта підвищення кваліфікації.

Самостійна робота слухачів передбачає пошук, опрацювання навчальних матеріалів відповідно до запропонованих завдань, яка оцінюється. Здійснюється самостійна робота в поза навчальний час.

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

На етапі завершення навчання за Програмою слухачі виконують індивідуальну роботу. Оцінювання індивідуальної роботи здійснюється за принципом «зараховано / не зараховано».

Учасники, які відвідали не менше 50% занять та успішно виконали індивідуальну роботу, отримують сертифікат.

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	Практичні заняття	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
Модуль 1. Роль імунітету у здоров'язбереженні					
Тема 1.1. Імунітет як запорука здоров'я	2			-	2
Тема 1.2. Причини зниження імунітету	1	1	1		2
Усього годин за модулем	**3**	**1**	**1**	**-**	**5**
Модуль 2. Підтримання та підвищення імунітету					
Тема 2.1. Ефективні правила і прийоми зміцнення імунітету	2	3	1	-	5
Тема 2.2. Методики зі зменшення впливу стресогенних факторів на здоров'я	-	3	1	-	5
Усього годин за модулем	**2**	**6**	**2**	**-**	**10**
Разом годин за навчальною програмою	**4**	**8**	**3**	**-**	**15**

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Модуль 1. Роль імунітету у здоров'язбереженні

Тема 1.1. Імунітет як запорука здоров'я.

Культура здоров'я. Здоров'язбережувальна компетентність учнів у новій українській школі.

Холістична модель здоров'я. Поняття про імунітет та його види. Зміцнюємо імунітет у новій дійсності. Всесвітній день імунітету. Загроза психічного розладу на тлі війни.

Тема 1.2. Причини зниження імунітету.

1. Вроджені зміни, критичні гормональні періоди, посттравматичні стани, крововтрати, хронічні хвороби, виснаження, отруєння та інфекційні хвороби тощо.
2. Як стрес впливає на організм залежно від віку.
3. Організація освітнього середовища з урахуванням правил безпеки життєдіяльності, санітарних правил і норм, протиепідемічних правил.

Модуль 2. Підтримання та підвищення імунітету

Тема 2.1. Ефективні правила і прийоми зміцнення імунітету

Прості правила підтримування імунітету. П'ять способів зміцнити імунітет. Способи боротьби з депресією.

Тема 2.2. Методики зі зменшення впливу стресогенних факторів на здоров'я

Швидке переключення на відпочинок

Корисні продукти, що допоможуть захиститися від вірусних захворювань

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань:

1. Розробка технологічної карти інтегрованого уроку (заняття) із включенням елементів профілактики шкідливих звичок та формування мотивації здобувачів освіти до здоров'язбереження.
2. Моделювання комплексу вправ і практичних методик для зняття емоційного напруження та зменшення впливу стресогенних факторів на здобувачів освіти в освітньому середовищі.
3. Проєктування пам'ятки-порадника (інфографіки) для батьків та учнів про прості щоденні правила та корисні звички для зміцнення імунітету в період сезонних захворювань.

4. Розробка критеріїв оцінювання здоров'язбережувального середовища у власному закладі освіти відповідно до вимог Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища.

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання:

1. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі: нормативне забезпечення.
2. Критерії здоров'язбереження здобувачів освіти у вашому освітньому закладі.
3. Як вберегти дитячу психіку від травматичних подій.
4. Корисні звички для здорового імунітету.
5. Прості способи зміцнити імунітет.
6. Розробка теми уроку (заняття)з профілактики шкідливих звичок.
7. Інтеграція питання зміцнення імунітету в освітній процес сучасної школи.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Конституція України : Закон України від 28 черв. 1996 р. № 254к/96-ВР. *Відомості Верховної Ради України*. 1996. № 30. Ст. 141. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр (дата звернення: 25.09.2026).
2. Про освіту : Закон України від 05 верес. 2017 р. № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2017. № 38–39. Ст. 380. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19 (дата звернення: 25.09.2026).
3. Про системи громадського здоров'я : Закон України від 06 верес. 2022 р. № 2573-IX. *Відомості Верховної Ради України*. 2023. № 2–3. Ст. 10. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2573-20 (дата звернення: 25.09.2026).
4. Про захист населення від інфекційних хвороб : Закон України від 06 квіт. 2000 р. № 1645-III. *Відомості Верховної Ради України*. 2000. № 29. Ст. 228. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1645-14 (дата звернення: 25.09.2026).
5. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі : Указ Президента України від 25 трав. 2020 р. № 195/2020. URL:

https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789 (дата звернення: 25.09.2026).

6. Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників : Постанова Кабінету Міністрів України від 21 серп. 2019 р. № 800. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/800-2019-п (дата звернення: 25.09.2026).

Основна література

1. Баришполець О. Т., Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я та здорового способу життя в освітньому середовищі : навч.-метод. посіб. Київ : Алатон, 2021. 192 с.
2. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя майбутніх учителів: теорія і практика : монографія. Полтава : ТОВ «Фірма "Техсервіс"», 2018. 320 с.
3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Превентивна освіта та збереження здоров'я педагогів : посібник. Київ : Освіта, 2020. 144 с.
4. Григор'єва Н. М. Імунологічні аспекти збереження здоров'я людини : навч. посіб. Львів : Видавничий центр ЛНУ, 2022. 210 с.
5. Зайцева О. В., Коваленко І. П. Валеологія педагога: теорія і практикум відновлення ресурсів : навч. посіб. Харків : Прапор, 2021. 176 с.
6. Макеєва О. М. Фізіологія імунітету та гігієна праці педагогічних працівників : навч. посіб. Дніпро : Новий світ, 2023. 158 с.

Додаткова література

Книги та науково-популярні видання

1. Девіс М. Невидимий щит: як працює наша імунна система і чому вона збоїть / пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2021. 288 с.
2. Коллінз П. Анатомія імунітету: від стресу до резистентності / пер. з англ. Київ : Лабораторія, 2022. 240 с.
3. Пінкер Е. Сон, харчування, рух: три стовпи природного імунітету / пер. з англ. Львів : Видавництво Старого Лева, 2020. 216 с.
4. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психогігієна та життєстійкість / пер. з нім. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 160 с.

Електронні джерела

1. Міністерство охорони здоров'я України : офіційний вебсайт. URL: https://moz.gov.ua (дата звернення: 25.09.2026).

2. Центр громадського здоров'я МОЗ України : офіційний вебсайт. URL: https://phc.org.ua (дата звернення: 25.09.2026).
3. Всесвітня організація охорони здоров'я. Бюро ВООЗ в Україні : офіційний вебсайт. URL: https://www.who.int/ukraine (дата звернення: 25.09.2026).
4. Всеукраїнська школа онлайн : освітня платформа. URL: https://lms.e-school.net.ua (дата звернення: 25.09.2026).