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

Кафедра природничо-математичної освіти

Програма підвищення кваліфікації
педагогічних працівників

«ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ, МЕТОДИКИ, КОРИСНІ ПРАКТИКИ»

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

(протокол №8 від 11 травня 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:

Лазорко Марія Степанівна, старша викладачка кафедри природничо-математичної освіти Комунального закладу Львівської обласної ради «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Напрям підвищення кваліфікації:
Розвиток професійних компетентностей педагогічних працівників у сфері створення здоров'язбережувального освітнього середовища, науково-методичний супровід професійного розвитку педагогів в умовах розбудови Нової української школи.

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). https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-programi-pidvishennya-kvalifikaciyi-vchiteliv-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti-yaki-vprovadzhuyut-novij-derzhavnij-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti

Термін дії програми: з 2026 року до 2030 рік

Рецензенти:
Туриця Ольга Олегівна, завідувачка кафедри природничо-математичної освіти Комунального закладу Львівської обласної ради «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти», кандидат педагогічних наук;

Сливка Євгенія Миколаївна, старший викладач кафедри освітньої політики Комунального закладу Львівської обласної ради «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти».

©М. Лазорко

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми

Актуальність програми підвищення кваліфікації зумовлена необхідністю підготовки педагогічних працівників до створення безпечного, комфортного здоров'язбережувального середовища. В умовах розбудови НУШ здоров'язбереження є важливою складовою якісного освітнього процесу. Тому особливого значення набуває професійна готовність педагога застосовувати сучасні психолого-педагогічні підходи, методики та практики здоров'язбереження у щоденній діяльності з учнівством.

Практикоорієнтований зміст програми сприятиме впровадженню здоров'язбережувальних технологій та формуванню культури здоров'я учасників освітнього процесу, опанування ефективних практичних інструментів з метою відновлення ресурсності.

Реалізація програми сприятиме розвитку професійної компетентності педагогів та підвищенню якості освітнього процесу в умовах НУШ.

Цільова група: педагогічні працівники закладів загальної середньої освіти, які забезпечують реалізацію Державного стандарту базової середньої освіти.

Обсяг (тривалість): 15 год (0,5 кредиту ЄКТС)

Особливості реалізації програми

Програма реалізується в очно-дистанційній формі, передбачає поєднання лекційних, практичних та інтерактивних форм роботи. Теоретична складова освітньої програми буде реалізованою через відеолекції, практична складова - через практикуми.

Програма орієнтована на впровадження здоров'язбережувальних технологій з метою формуванню культури здоров'я учасників освітнього процесу. Містить кейси відповідних вправ.

Особлива увага приділяється практичній діяльності. Слухачі опанують ефективні практичні інструменти, спрямовані на відновлення ресурсності, , емоційної рівноваги.

Контроль знань здійснюється послідовно. На заняттях проводяться короткі експрес-опитування та обговорення тем.

Курс завершується виконанням індивідуальної роботи. Слухачі розробляють «Навігатор здоров'я» для освітнього середовища - маршрут із тематичних локацій, які допомагають учасникам освітнього процесу підтримувати фізичне, емоційне та ментальне благополуччя.

Умовою отримання сертифіката є відвідування не менше 50% аудиторних занять та успішне виконання індивідуальної роботи.

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

Форма (форми) підвищення кваліфікації: очно-дистанційна

Мета підвищення кваліфікації: розвиток професійних компетентностей педагогічних працівників щодо впровадження здоров'язбережувального підходу в освітньому середовищі, формування готовності до створення безпечного, комфортного та психологічно сприятливого освітнього середовища.

Програма забезпечує підготовку педагогів до впровадження здоров'язбережувальнх технологій, опанування ефективних методик та практик підтримки здоров'я, емоційного благополуччя, ресурсності учасників освітнього процесу.

Завдання підвищення кваліфікації:

- забезпечити розвиток професійних компетентностей педагогічних працівників, необхідних для організації навчального процесу;
- поглибити знання про теоретичні та психолого-педагогічні засади здоров'язбереження в освітньому середовищі;
- ознайомити із сучасними здоров'язбережувальними технологіями та можливостями їх застосування в освітньому процесі;
- формувати емоційну компетентність;
- ознайомити з практиками підтримки та збереження ментального здоров'я;
- удосконалити професійні вміння добирати та адаптувати практики здоров'язбереження та культури здоров'я відповідно до потреб учасників освітнього процесу.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:

Б1. Психологічна компетентність.
Б2. Емоційно-етична.
В2. Здоров'язбережувальна компетентність

Очікувані результати навчання:

- застосовує здоров'язбережувальні технології у навчальному процесі;
- формує культуру здоров'я, використовуючи ефективні інструменти та прийоми; психолого-педагогічні методи підтримки емоційного здоров'я учнів, практики відновлення емоційного ресурсу.

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. Оцінювання вербальне.

Контроль за знаннями слухачів проводиться послідовно й систематично. На практичних заняттях - індивідуальне та фронтальне опитування, виконання завдань; на лекціях - експрес-контроль, що передбачає постановку конкретних питань з теми.

Курс зараховується за умови відвідування не менше 50% авдиторних занять та виконання комплексної підсумкової роботи. Робота передбачає перевірку рівня засвоєння теоретичних положень і практичних умінь, набутих під час навчання, зокрема щодо застосування здоров'язбережувальнх технологій, ефективних методик та практик підтримки здоров'я, емоційного благополуччя, ресурсності учасників освітнього процесу.

Контрольні заходи передбачають комплексну підсумкову роботу за завданнями з усіх модулів. На етапі завершення навчання слухачі виконують підсумкову роботу: розробити власний «Навігатор здоров'я» для освітнього середовища з метою підтримки фізичного, емоційного та ментального благополуччя. «Навігатор здоров'я» включає: маршрут здоров'язбереження для учасників освітнього процесу з визначенням тематичних локацій, змісту активностей, вправ, практик для відновлення ресурсу.

Оцінювання індивідуальної роботи здійснюється за 10-бальною шкалою (робота вважається зарахованою, якщо учасник/ця набирає не менше 7 балів).

Критерії оцінювання індивідуальної роботи:

Критерій оцінювання	**Кількість балів**
Відповідність принципам здоров'язбереження	2
Змістовність і доцільність локацій	2
Практична цінність і можливість застосування в освітньому середовищі	2
Урахування фізичного, емоційного здоров'я	2
Чіткість і логічність структури «Навігатора»	2

Оцінювання підсумкової роботи здійснюється за принципом «зараховано / не зараховано».

Курс зараховується за умови відвідування не менше 50% авдиторних занять та виконання індивідуальної роботи.

Підсумкова оцінка за курс в документі про підвищення кваліфікації відображається за шкалою: «Зараховано» / «Не зараховано».

Документ про підсумки підвищення кваліфікації: сертифікат видається відповідно до кількості прослуханих годин за умови відвідування не менше 50% від загальної кількості та виконання комплексної підсумкової 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

Зміст програми складається з 2 модулів та 6 взаємопов'язаних тем. Програмою передбачено лекційні і практичні заняття та практикум. Особливістю є аналіз та оцінка тематичних компонентів змісту модельної навчальної програми, видів діяльності на уроці.

Самостійна робота передбачає аналіз змістової частини програми з біології та структурування видів навчальної діяльності за групами навчальних результатів.

На етапі завершення навчання за Програмою слухачі виконують комплексну підсумкову роботу. Дана робота передбачає перевірку рівня засвоєння теоретичних положень і практичних умінь, набутих під час навчання, зокрема щодо моделювання уроку біології із застосуванням діяльнісного підходу, ефективного використання сучасних педагогічних технологій в освітньому процесі. Оцінювання комплексної підсумкової роботи здійснюється за принципом «зараховано / не зараховано».

Підсумкові заходи передбачені до певних модулів.

Учасники, які успішно пройшли навчання та виконали підсумкову роботу, отримують свідоцтво / сертифікат.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту програми, становить 15 годин, з них:

- 4 год — лекційні заняття;
- 8 год — практичні заняття;
- 2 год — самостійна робота;
- 1 год — контрольні заходи.

Назва навчальних тем	Кількість годин				
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
Організаційне заняття		**1**			**1**
МОДУЛЬ 1. Здоров'язбережувальні технології та формування культури здоров'я.					
Тема 1.1. Теоретичні засади здоров'язбереження в освіті.	1				1
Тема 1.2. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі.	1	1			2
Тема 1.3. Формування культури здоров'я учасників освітнього процесу.	1	1	1		3
Разом за модулем	**3**	**2**	**1**		**6**
МОДУЛЬ 2. Психолого-педагогічні аспекти здоров'язбереження та підтримки ментального здоров'я					
Тема 2.1 Психологічні та емоційні аспекти здоров'я.	1	1			2
Тема 2.2. Емоційна компетентність і саморегуляція учасників освітнього процесу.		1			1
Тема 2.3. Практики підтримки та збереження ментального здоров'я.		2	1		3
Рефлексія		1			1
Разом за модулем	**1**	**5**	**1**		**7**
Підсумкова робота				**1**	
Усього	**4**	**8**	**2**	**1**	**15**

ІІ. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Організаційне заняття.

Модуль 1. Здоров'язбережувальні технології та формування культури здоров'я.

Тема 1.1. Теоретичні засади здоров'язбереження в освіті.

Здоров'я як визначальна характеристика спільноти людей. Фактори, які впливають на здоров'я. Принципи здорового способу життя.

Тема 1.2 Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі.

Здоров'язбережувальні технології, їх класифікація.

Динамічні паузи, валеохвилинки, ресурсні хвилинки.

Тема 1.3. Формування культури здоров'я учасників освітнього процесу.

Інтеграція здоров'язбереження у різні сфери життя.

Включення принципів здорового способу життя в професійну, соціальну та особисту діяльність.

Модуль 2. Психолого-педагогічні аспекти здоров'язбереження та підтримки ментального здоров'я

Тема 2.1. Психологічні та емоційні аспекти здоров'я.

Психологічні та емоційні аспекти здоров'я

Види турботи про себе. Створення безпечного та комфортного освітнього середовища.

Звички для ментального здоров'я.

Тема 2.2. Емоційна компетентність і саморегуляція учасників освітнього процесу.

Поняття та складові емоційної компетентності. Розпізнавання й усвідомлення власних емоцій. Емпатія та емоційна взаємодія.

Тема 3.2. Практики підтримки та збереження ментального здоров'я.

Турбота про психічне здоров'я та емоційний стан. Практики, які допоможуть зняти тривожність.

Ресурсні активності для відновлення енергії.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

1. Пам'ятка «Топ- 5 практик для відновлення ресурсу».
2. «Моя здоров'язбережувальна практика».
3. «Антистрес-пауза» - розробити 5-хвилинну здоров'язбережувальну паузу для учасників освітнього процесу, поєднавши 2-3 практики: рухову, дихальну, релаксаційну або емоційно-ресурсну. Алгоритм проведення уроку-дослідження.

4. «Рецепт здорового дня педагога, учня/учениці».

Скласти практичний алгоритм здоров'язбережувального дня, передбачивши рух, харчування, відпочинок, емоційне відновлення.

5. Створення методичного гайду до Дня здоров'я закладу чи тижня здоров'я.

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання:

1. Здоров'язбережувальні технології.
2. Емоційна компетентність.
3. Види турботи про себе.
4. Мотивація навчальної діяльності на уроці.
5. Емпатія.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Державний стандарт базової середньої освіти. Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898, зі змінами, внесеними згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 30.08.2022 № 972. URL:https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrayinskashkola/derzhavnij-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti

2. Закон України «Про освіту» від 05 вересня 2017 року № 2145-VIII (зі змінами).
URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text

3. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-IX . Відомості Верховної Ради (ВВР), 2020, № 31, ст.226.
URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text

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

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

7. Наказ Міністерства освіти і науки України від 12.10.2022 № 904 «Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти».
URL:https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-programi-pidvishennya-kvalifikaciyi-vchiteliv-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti-yaki-vprovadzhuyut-novij-derzhavnij-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti

8. Постанова Кабінету Міністрів України від 21.08. 2019 № 800 «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників» (зі змінами).
URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/800-2019-%D0%BF#Text

Основна література

1. Ващенко О. М., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології: сутнісна характеристика. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі. Київ : Шк. світ, 2009. С. 5–12.

2. Використання здоров'язберігаючих технологій як фактор формування культури здорового способу життя на уроці. URL: https://studfile.net/preview/13863095/page:5/

3. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі/ упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко. К.: Шк. світ., 2009. 128 с. 5 с.

4. Носко М. О., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Здоров'язбережувальні технології: принципи, форми та методи реалізації. URL: https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/503/534

5. Опара Н. М. Здоров'язберігаючі технології: шляхи до гармонійного розвитку особистості. URL: https://dspace.pdau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9b73c3ef-523c-4a45-ac3e-7359e7c16223/content

6. Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища: досвід проектування і реалізації : матеріали круглого столу / упоряд. Н. А. Поліщук. – Луцьк : ВІППО, 2018. – 124 с.

7. Шиян О. І., Микитюк О. М. Здорова школа: сприятливе екосередовище: навч посіб./за наук. ред. О. І. Шиян. Л: Літопис, 2011. 96 с.

Додаткова література

1. Василенко О.М. Здоров'язбережувальні технології у виховному процесі дошкільного навчального закладу. URL: file:///C:/Users/HP/Downloads/2062-Article%20Text-3977-1-10-20150429.PDF

2. Почтар О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів. Навчально-методичний посібник. Чернігів, 2012. 44 с.

3. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.