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

Кафедра суспільствознавчої освіти

Програма підвищення кваліфікації педагогічних працівників «Тайм-менеджмент і рефлексія для педагогів та учнівства»

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована до затвердження на засіданні кафедри суспільствознавчої освіти

(протокол № 9 від 18.09.2026 р.)

Завідувач кафедри Галина СОХАНЬ

Програма підвищення кваліфікації затверджена науково-методичною радою

(протокол № 6 від 01.10.2026 р.)

Голова науково-методичної ради Павло ХОБЗЕЙ

І. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Розробник: старша викладачка кафедри суспільствознавчої освіти Васильків Ірина Дмитрівна.

Напрям підвищення кваліфікації: розвиток професійних компетентностей (знання фахових методик, технологій); готовність до професійного зростання для реалізації освітніх завдань і відповідності вимогам часу.

Розроблено на основі Типової програми підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти (Наказ Міністерства освіти і науки України 12.10.2022 р. № 904).

Термін дії програми: з 01.01.2027 р. до 31.12.2032 р.

Рецензенти:
Сохань Галина Степанівна, кандидат філологічних наук, завідувач кафедри суспільствознавчої освіти КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»;
Танчин Ігор Зіновійович, кандидат історичних наук, доцент кафедри суспільствознавчої освіти, заступник директора КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти».

2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми

У сучасних умовах розвитку освіти професійна діяльність педагога нерозривно пов'язана з інформаційним перевантаженням, багатозадачністю та ризиками швидкого вигорання. Уміння ефективно керувати власним часом, розставляти пріоритети та володіти інструментами саморефлексії є критично важливими не лише для професійного довголіття вчителя чи вихователя, а й для формування ключових життєвих компетенцій у здобувачів освіти. Представлена програма спрямована на поєднання особистого тайм-менеджменту педагога з практиками самоменеджменту в учнівському середовищі.

Цільова група: педагогічні працівники.

Обсяг: 15 годин.

Форма навчання: очна, очно-дистанційна.

Мета: розвиток і вдосконалення професійних компетентностей педагогічних працівників у сфері самоорганізації, особистого тайм-менеджменту та застосування інструментів рефлексії для оптимізації професійної діяльності й розвитку навичок самоменеджменту в учнівства.

Завдання:

- сформувати уявлення про класичні та цифрові інструменти управління часом у педагогічній праці;
- навчити проводити часовий аудит робочих процесів та проєктувати індивідуальні стратегії тайм-блікінгу;
- розкрити потенціал рефлексії як складової формувального оцінювання та інструменту розвитку суб'єктності учнів;
- опрацювати практичні прийоми подолання прокрастинації, тривожності та організації екологічного тайм-менеджменту в освітньому процесі.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:

- організаційна компетентність: здатність ефективно планувати, організовувати власний робочий час і професійну діяльність; уміння оптимізувати робочі процеси та попереджати професійне вигорання.
- інформаційно-цифрова компетентність: здатність використовувати сучасні цифрові інструменти, додатки та онлайн-платформи для планування й оптимізації рутинної педагогічної роботи;
- рефлексивна компетентність: здатність до критичного осмислення та самооцінки власної педагогічної діяльності; здатність інтегрувати рефлексивні практики в освітній процес, створювати умови для розвитку в учнів навичок самоменеджменту, планування часу та подолання прокрастинації.

Очікувані результати:

Слухач/ка після навчання на цьому курсі:

- знає суть сучасних методик тайм-менеджменту та психолого-педагогічних засад рефлексії в освітньому процесі;
- практично застосовує цифрові і класичні інструменти планування робочого часу; інтегрує рефлексивні прийоми у щоденну практику; використовує прийоми подолання дитячої прокрастинації.

Контроль 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 розглядається як засіб одержання зворотної інформації про результативність підвищення кваліфікації та внесення коректив у методику роботи зі слухачами курсів. Програмою передбачено виконання різних видів робіт: вхідне опитування; творче самостійне завдання; практичні завдання, участь у круглому столі; рефлексія.

Критерії оцінювання

Оцінювання результатів навчання здійснюється за шкалою – «зараховано / не зараховано». Позитивна оцінка за курс («зараховано») виставляється за умови опанування матеріалу на платформі Moodle в обсязі не менше 70 % від загальної кількості годин, активної участі в практичних заняттях онлайн та офлайн. Самостійна робота зараховується за умови виконання не менше 70 % запланованого обсягу, повної відповідності змісту роботи навчальним завданням програми, успішної презентації індивідуального проєкту та дотримання принципів академічної доброчесності.

Особливості реалізації програми. Програма реалізується в інституційній формі за очно-дистанційною моделлю, що поєднує безпосередню взаємодію під час аудиторних занять із роботою у віртуальному навчальному середовищі. Навчальний процес передбачає синхронну взаємодію через платформи Zoom та Moodle, а також виконання самостійної роботи для поглибленого засвоєння тем. Такий підхід забезпечує гнучкість навчання та дозволяє ефективно використовувати цифрові інструменти для зворотного зв'язку й моніторингу прогресу слухачів.

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

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.

3. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назви тем	Кількість годин			
	Усього	Лекції	Прак-тичні	Самостійна робота
Інтеграційно-мотиваційне заняття	**2**		**2**	
Тема 1. Реєстрація учасників (вхідне опитування). Ознайомлення з програмою навчання.			1	
Тема 2. Формування очікувань учасників та презентація сучасних викликів професійної діяльності педагога в умовах інформаційного перевантаження.			1	
Модуль 1. Особистий тайм-менеджмент учителя: як встигати головне та запобігати вигоранню	**4**	**2**	**2**	
Тема 1. Стратегії самоорганізації педагога: класичні та цифрові інструменти управління часом.		2		
Тема 2. Цифровий мінімалізм та планування: оптимізація підготовки до занять, створення індивідуальних шаблонів і робочого тижня вчителя.			2	
Модуль 2. Педагогіка рефлексії та розвиток навичок самоменеджменту в учнівства	**4**	**2**	**2**	
Тема 1. Рефлексія як інструмент формувального оцінювання та розвитку суб'єктності здобувачів освіти.		2		
Тема 2. Круглий стіл «Екологічний тайм-менеджмент у класі: як навчити учнів планувати час, долати прокрастинацію та рефлексувати без зайвого стресу».			2	
Вихідне діагностування, рефлексія	**2**		**2**	
Самостійна робота	**3**			**3**
Всього годин:	**15**	**4**	**8**	**3**

4. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Інтеграційно-мотиваційне заняття

Час за робочою навчальною програмою – 2 години

Тема 1. Реєстрація учасників (вхідне опитування). Ознайомлення з навчальним середовищем.

Тема 2. Формування очікувань учасників. Актуалізація проблеми дефіциту часу в сучасній освіті і «часової пастки» для педагогічних працівників; узгодження особистих очікувань слухачів із програмою курсу.

Модуль 1. Особистий тайм-менеджмент учителя: як встигати головне та запобігати вигоранню

Час за робочою навчальною програмою – 4 години

Тема 1. Стратегії самоорганізації педагога: класичні та цифрові інструменти управління часом

План лекційного заняття

1. Принцип Парето у підготовці до занять та робочій рутині.
2. Матриця Ейзенхауера: як розрізняти важливе і термінове в обов'язках педагога. Життєві кейси з практики вчителів.
3. Технології фокусування: метод Помодоро та його модифікації для роботи за комп'ютером і перевірки робіт.
4. Тайм-блікінг (блокування часу) як метод захисту особистих кордонів і робочого часу вчителя. Цифрові помічники для управління часом.

Тема 2. Цифровий мінімалізм та планування: оптимізація підготовки до занять, створення індивідуальних шаблонів і робочого тижня вчителя

План практичного заняття

1. Аудит рутинних процесів і пошук варіантів оптимізації.
2. Проєктування «ідеального тижня педагога»: розмежування годин на викладання, методичну роботу, перевірку завдань та відпочинок.
3. Створення власних шаблонів планування підготовки до уроків/занять.

Модуль 2. Педагогіка рефлексії та розвиток навичок самоменеджменту в учнівства

Час за робочою навчальною програмою – 4 години

Тема 1. Рефлексія як інструмент формувального оцінювання та розвитку суб'єктності здобувачів освіти

План лекційного заняття

1. Психологічні особливості сприйняття часу та самоконтролю у дітей і підлітків.
2. Рефлексія як складова формувального оцінювання: вчимо дітей аналізувати власні успіхи й помилки.
3. Інструменти та прийоми розвитку рефлексивних навичок на різних етапах освітнього процесу

Тема 2. Екологічний тайм-менеджмент у класі: як навчити учнів планувати час, долати прокрастинацію та рефлексувати без зайвого стресу

План практичного заняття

1. Як мотивувати учнів до самостійного планування часу (без тотального контролю з боку вчителя чи батьків)?
2. Практичні прийоми боротьби з дитячою прокрастинацією та тривожністю перед складними завданнями.
3. Як інтегрувати короткі рефлексивні практики у звичний урок, не втрачаючи академічного часу.

Рефлексія. Тести. Вихідне опитування

Самостійна робота. «Мій персональний міні-аудит тайм-менеджменту: що вже працює і що варто змінити».

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Опишіть у текстовому вікні свій практичний досвід самоорганізації, спираючись на матеріали курсу та власну педагогічну практику. Зазначте, з якою віковою категорією учнів працюєте та свою педагогічну посаду. Ваша відповідь має складатися з трьох чітких блоків.

   1) Моя улюблена практика самоорганізації: назвіть і коротко опишіть один-два інструменти, методи або звички тайм-менеджменту, які ви вже успішно використовуєте у своїй роботі та зазначте, чому цей метод ефективний саме для вас.

   2) Пробна «інвестиція» в час: розкажіть, який новий інструмент, пораду чи прийом із почутого на перших заняттях курсу ви свідомо спробували застосувати на практиці цього тижня.; що саме зробили і яким був результат (навіть якщо він був не зовсім таким, як очікувалося).

   3) Зона росту: сформулюйте одне конкретне завдання чи рутинну педагогічну дію, у якій вам найбільше бракує часу, і запропонуйте один крок для її оптимізації найближчими днями.

2. Робота має відповідати вимогам академічної доброчесності та змісту програми. Обсяг: 300–600 слів. Формат здачі: текстове вікно в Moodle.

5. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові акти Нормативно-правова база та концептуальні видання НУШ

1. Загальна декларація прав людини: ухвалена резолюцією 217 А (III) Генеральної Асамблеї Організації Об'єднаних Націй від 10 грудня 1948 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015#Text
2. Державний стандарт профільної середньої освіти: (постанова Кабінету Міністрів України від 25 липня 2024 № 851). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/851-2024-%D0%BF#Text
3. Державний стандарт базової середньої освіти (затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#n16
4. Державний стандарт початкової освіти (затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87 (у редакції постанови Кабінету Міністрів України від 24 липня 2019 р. № 688). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1810-2025-%D0%BF#Text
5. Про академічну доброчесність: Закон України від 18 грудня 2025 року № 4742-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4742-20#Text
6. Про забезпечення функціонування української мови як державної: Закон України від 25 квітня 2019 року № 2704-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2704-19#Text
7. Про освіту: Закон України від 5 вересня 2017 року № 2145-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text
8. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16 січня 2020 року № 463-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text
9. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи / за заг. ред. М. Грищенка. Київ : МОН України, 2016. 34 с.
10. Рекомендація Європейського Парламенту та Ради (ЄС) «Про ключові компетентності для навчання протягом усього життя» від 22.05.2018 р. № 2018/С 189/01.

Цифрові ресурси

1. Академічна доброчесність: інформаційний бюлетень / Проєкт «Ініціатива академічної доброчесності та якості освіти» (Academic Integrity and Quality Initiative – UTMA). URL: https://saiup.org.ua/
2. Освітня платформа «ЕдЕра» (EdEra). Онлайн-курс «Розвиток уміння вчитися: інструменти для НУШ». URL: https://www.ed-era.com
3. Національна платформа «Всеосвіта». Вебінари та матеріали з розвитку когнітивних навичок учнів. URL: https://vseosvita.ua
4. Цифрова платформа «На Урок». Практичні кейси та дидактичні матеріали для організації самостійної роботи. URL: https://naurok.com.ua
5. Платформа «Prometheus». Безкоштовний онлайн-курс «Навчаймось вчитися: Потужні розумові інструменти для опанування складних предметів» (переклад курсу Барбари Оаклі). URL: https://prometheus.org.ua

6. Інструменти для створення ментальних карт (Mind Mapping): *MindMeister* (https://www.mindmeister.com); *Coggle* (https://coggle.it)
7. Інструменти для візуалізації, чек-листів та планерів: *Canva для освіти* (https://www.canva.com) та дошки *Padlet* (https://padlet.com).

Література

1. Довідник з академічної доброчесності для вчителів / уклад. за заг. ред. ун-ту ім. Т. Шевченка. Київ, 2021. 64 с.
2. Морзе Н. В., Барна О. В., Вембер В. П. Формувальне оцінювання: від теорії до практики. *Інформатика в школі*. 2019. № 5. С. 2–11.
3. Амодт С., Вонг С. Таємниці нашого мозку, або Чому розумні люди роблять дурниці. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. 352 с.
4. Вайнштейн М., Пометун О. Критичне мислення: як навчити учнів мислити самостійно та усвідомлено. Київ : Педагогічна думка, 2023. 112 с.
5. Голві Т. Робота як внутрішня гра. Фокус, навчання, задоволення та мобільність на робочому місці / пер. з англ. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2022. 256 с.
6. Оклі Барбара. Навчитися вчитися. Як запустити свій мозок на повну / пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2019. 272 с.
7. Оклі Барбара, Сейновскі Терренс, Макконвіл Елістер. Уроки без мороки. Хороші оцінки без зайвих страждань /пер. з англ. Київ : Наш формат, 2019. — 224 с.
8. Трейсі Браян. Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб зробити більше за менший час / пер. з англ. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 112 с.
9. Трейсі Браян, Лайнбергер Анна. Зроби це зараз! 22 поради для успішного навчання / пер. з англ. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2021. 176 с.
10. Іставей Роб. Як запам'ятовувати (майже) все і завжди. Приголомшливі лайфхаки для прокачки вашої пам'яті / пер. з англ. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. 176 с.
11. Сайп Роджер. Розвиток мозку. Як читати швидше, запам'ятовувати краще та досягати мети / пер. з англ. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 240 с.