

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет біології та лісового господарства**  
**Кафедра ботаніки і методики викладання природничих наук**

**СИЛАБУС**  
**вибіркового освітнього компонента**  
**ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА УРОКАХ БІОЛОГІЇ**

підготовки \_\_\_\_ магістра\_\_\_\_  
(назва освітнього рівня)  
спеціальності А4.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)  
(шифр і назва спеціальності)  
освітньо-професійної програми: Середня освіта. Біологія та здоров'я людини  
(назва освітньо-професійної програми)

**Силабус навчальної дисципліни** «Психоедукація здорового способу життя на уроках біології» підготовки магістрів, галузі знань А Освіта; спеціальності А4 Середня освіта, предметна спеціальність А4.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) за освітньо-професійною програмою Середня освіта. Біологія та здоров'я людини.

**Розробник:** Фіщук Оксана Сергіївна, д.б.н., професор кафедри ботаніки і методики викладання природничих наук

**Погоджено**

Гарант ОПП Середня освіта.

Біологія та здоров'я людини

Лариса КОЦУН

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри ботаніки і методики викладання природничих наук**

протокол № 1 від 01 вересня 2025 р.

Завідувач кафедри

Оксана ФІЩУК

© Фіщук О.С., 2025 р.

## I. Опис освітнього компонента

| Найменування показників        | Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь                                                                                                                                        | Характеристика навчальної дисципліни |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Денна форма навчання           | галузі знань:<br>А Освіта;<br>спеціальності:<br>А4 Середня освіта, предметна спеціальність А4.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини),<br>за ОПП: Середня освіта. Біологія та здоров'я людини. | Нормативна                           |
| Кількість годин/кредитів 120/4 |                                                                                                                                                                                                        | Рік навчання 1-й                     |
|                                |                                                                                                                                                                                                        | Семестр 1 ий                         |
|                                |                                                                                                                                                                                                        | Лекції - 10 год.                     |
|                                |                                                                                                                                                                                                        | Практичні-14 год.                    |
|                                |                                                                                                                                                                                                        | Самостійна робота 88 год.            |
| ІНДЗ: <u>немає</u>             |                                                                                                                                                                                                        | Консультації 8 год.                  |
|                                | Форма контролю: залік                                                                                                                                                                                  |                                      |

## II. Інформація про викладача (- ів)

ППП Фіщук Оксана Сергіївна  
 Науковий ступінь Доктор біологічних наук  
 Вчене звання доцент  
 Посада професор кафедри ботаніки і методики викладання природничих наук  
 Контактна інформація Fishchuk.Oksana@vnu.edu.ua  
 Дні занять: <https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi>

## III. Опис освітнього компонента

### 1. Анотація курсу

Психоедукація здорового способу життя на уроках біології – предмет який пропонується для вивчення творчим та креативним, екологічно свідомим студентам, для формування у них знань про навички формування здорового способу життя в учнів старших класів. Це мотивація учнів до здорового способу життя, пояснення і практичне застосування методів і способів збереження і підтримки фізичного та психологічного здоров'я.

Освітній компонент «Психоедукація здорового способу життя на уроках біології» є вибіркоким освітнім компонентом із спеціальності 014 «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)», що викладається у 1 семестрі в обсязі 4 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).

2. **Пререквізити.** Викладання дисципліни базується на знаннях, отриманих у результаті вивчення шкільного курсу біології.

### 3. Мета і завдання освітнього компонента.

Метою вивчення освітнього компонента є формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок психоедукації та просвітництва щодо здорового способу життя в учнів, використання сучасних методів викладання для мотивації учнів дбати про здоров'я.

#### Завдання освітнього компонента:

- вивчення загальної картини розуміння поняття здоров'я та здорового способу життя учнів;
- вивчення факторів, що впливають на стан здоров'я;

- формування навичок психоедукації та просвітництва в учнів здорового способу життя на уроках біології і екології з використанням сучасних методів викладання.

4. **Soft skills:** комунікабельність; ввічливість; гнучкість розуму; чесність; навички міжособистісного спілкування; позитивний настрій; професіоналізм; відповідальність; вміння працювати в команді.

### 5. Структура освітнього компонента

Для студентів денної форми навчання галузі знань 01 «Освіта»/ Педагогіка, спеціальності 014 «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)», за освітньою програмою «Біологія, природознавство та здоров'я людини»

| Назви змістових модулів і тем                                                                       | Усього | Лек. | Практ. | Сам. роб. | Конс. | Форма контролю/ Бали |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|--------|-----------|-------|----------------------|
| <b>Змістовий модуль 1.</b> Психоедукація здорового способу життя на уроках біології                 |        |      |        |           |       |                      |
| Тема 1. Поняття про здоров'я, його види і здоровий спосіб життя                                     | 21     | 2    | 2      | 16        | 1     | РМГ/10               |
| Тема 2. Складові здорового способу життя. Міфи про здоров'я і «процедури краси»                     | 21     | 2    | 4      | 16        | 1     | ДС/30                |
| Тема 3. Алкоголь, тютюн, наркотики та інші шкідливі звички                                          | 22     | 2    | 2      | 16        | 2     | РМГ/15               |
| Тема 4. Місце психоедукації здорового способу життя у структурі уроків біології                     | 22     | 2    | 2      | 20        | 2     | РЗ/К/15              |
| Тема 5. Сучасні методи викладання як ефективні засоби просвітництва у сфері здорового способу життя | 24     | 2    | 4      | 20        | 2     | ТР/30                |
| Разом за модулем 1                                                                                  | 120    | 10   | 14     | 88        | 8     | 100                  |
| Інше (вказати)                                                                                      |        |      |        |           |       |                      |
| <b>Всього годин/Балів</b>                                                                           | 120    | 10   | 14     | 88        | 8     | 100                  |

Методи контролю\*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв'язування задач/ кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, РМГ –

робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

### Перелік тем практичних занять та розподіл балів

для студентів денної форми навчання галузі знань 01 «Освіта»/ Педагогіка спеціальність 014 «Середня освіта. Біологія та здоров'я людини» освітньо-професійної програми «Біологія, природознавство, здоров'я людини»

| № з/п | Тема                             | Кількість годин | Методи навчання | Кількість балів |
|-------|----------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1     | Види здоров'я та здоровий спосіб | 2               | РМГ             | 10              |

|    |                                                                              |           |     |            |
|----|------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|------------|
|    | життя                                                                        |           |     |            |
| 2  | Складові здорового способу життя                                             | 2         | ДС  | 15         |
| 3  | Корисні і шкідливі «процедури краси». Чи завжди гарний = здоровий?           | 2         | ДС  | 15         |
| 4  | Вітаміни, дієтичні добавки користь чи шкода?                                 | 2         | РМГ | 15         |
| 5. | Хвороби як наслідки шкідливих звичок                                         | 2         | РМГ | 15         |
| 6. | Кейс-метод як ефективний засіб просвітництва у сфері здорового способу життя | 2         | К   | 15         |
| 7. | Тренінг як ефективний метод формування навичок здорового способу життя       | 2         | ТР  | 15         |
|    | <b>Разом</b>                                                                 | <b>14</b> |     | <b>100</b> |

Методи контролю\*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

#### **Завдання для самостійного опрацювання.**

1. Духовне здоров’я людини. Шляхи і методи його підтримки.
2. Психічне здоров’я людини. Методи підтримки. Всеукраїнський проєкт збереження ментального здоров’я Олени Зеленської «Ти як?»
3. Колаген. Чи корисна харчова добавка?
4. Алкоголізм як психологічна та фізіологічна залежність.
5. Наркоманія. Шляхи і методи допомоги.
6. Інтернет залежність. Психологічні та фізіологічні наслідки.
7. Ігрова залежність. Методи профілактики ігроманії.
8. Фасилітація як ефективний метод формування навичок здорового способу життя та його застосування на уроках біології.
9. Історія створення кейсів.
10. Пропаганда здорового способу життя.

#### **IV. Політика оцінювання**

Оцінювання здійснюється згідно [ПОЛОЖЕННЯ про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки](#). Форма підсумкового контролю – залік. Залік виставляється за результатами поточної роботи здобувачів освіти (шкала від 0 до 100 балів).

Освітній компонент складається з двох змістових модулів. Враховуючи практико-орієнтований характер освітньої компоненти, її вивчення передбачає виконання індивідуальних практичних завдань на основі психодіагностики, що передбачає підготовку звіту, а також розробку рекомендацій / індивідуальних і/або групових програм розвитку відповідно до визначених тем.

Підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою складається із сумарної кількості балів за участь в обговореннях на семінарських заняттях, роботу на практичних / тренінгових заняттях, та виконання практичних завдань на основі індивідуальної психодіагностики.

У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), він має виконати відповідні завдання за пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. За об'єктивних причин, наприклад, в умовах карантинних обмежень або ж хвороби здобувача (чи здобувача з особливими освітніми потребами), працевлаштування, міжнародного стажування, за умови певних сімейних обставин тощо, здобувач може оформити індивідуальний план, і навчання у такому випадку відбувається за погодженим графіком з використанням технологій дистанційного навчання відповідно до [ПОЛОЖЕННЯ про порядок реалізації права на академічну мобільність учасників освітнього процесу Волинського національного університету імені Лесі Українки](#).

Якщо здобувач освіти протягом поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості, при цьому здача заліку передбачає попереднє виконання запланованих у курсі завдань відповідно до визначених тем. Максимальна кількість балів на заліку під час ліквідації академічної заборгованості становить 100 балів.

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом освітнього компонента).

Здобувачам освіти може бути зараховано результати навчання, отримані у формальній, неформальній та/або інформальній освіті (професійні (фахові) курси/тренінги, громадянська освіта, онлайн-освіта, стажування). Процес зарахування регулюється [ПОЛОЖЕННЯМ про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті ВНУ імені Лесі Українки](#). Бали додаються за умови представлення здобувачами освіти документів (сертифікатів, свідоцтв тощо), що засвідчують отримані результати та відповідають тематиці, обсягу та результатам навчання.

#### **Критерії поточного оцінювання знань:**

Поточний контроль проводиться на кожному занятті. Поточний контроль передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу), участь у дискусіях, груповій роботі, тренінгах, під час роботи на практичних заняттях. За накопичувальною системою магістр має отримати максимально 100 балів за ОК. Кожне заняття (інтерактивна лекція / участь в дискусії, семінарське заняття, практичне заняття + участь у тренінгу; індивідуальна практична психодіагностична робота + оформлення звіту з підготовкою рекомендацій і/або програм саморозвитку) оцінюється за 15-ти бальною системою. Бали поточного оцінювання знань здобувачів освіти залежать від: повноти розкриття питання, цілісності, системності самостійної роботи, вміння формулювати висновки за результатами психодіагностики тощо. Якщо здобувач освіти не виступав на практичному занятті /не виконував заплановані практичні роботи або не підготувався до них, його активність оцінюється в 0 балів.

#### **Вирішення конфліктних ситуацій**

Будь-яка конфліктна ситуація, яка виникає в учасників освітнього процесу, вирішується згідно [Положення про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ВНУ імені Лесі Українки](#), пункт 5 «Врегулювання конфліктів у навчальному процесі».

#### **Політика викладача щодо здобувача освіти**

Усі учасники освітнього процесу повинні дотримуватись вимог чинного законодавства України, Статуту і Правил внутрішнього розпорядку ВНУ імені Лесі Українки, загально- прийнятих моральних принципів, правил поведінки та корпоративної культури; підтримувати атмосферу доброзичливості, відповідальності, порядності й толерантності. Атмосфера на заняттях повинна бути творчою, відкритою до конструктивної критики. Недопустимі запізнення на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття; списування. Очікується, що всі здобувачі освіти відвідають усі лекції і практичні заняття ОК.

#### **Політика щодо академічної доброчесності**

Політика, стандарти та процедури дотримання академічної доброчесності у Волинському національному університеті імені Лесі Українки знайшли своє відображення у [Кодексі академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки](#)). Вимоги до академічної доброчесності визначаються «Положенням про систему запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідній діяльності здобувачів вищої освіти і науково-педагогічних працівників Волинського національного університету імені Лесі Українки».

Під час навчання здобувачі освіти зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися здобувачі освіти під час навчання, викладання та провадження наукової діяльності.

Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей); посилання на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності.

Виконані здобувачами освіти завдання мають бути їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями з опорою на представлені зразки оформлення психодіагностичних документів. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел, списування, втручання у роботу інших осіб є прикладами можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування незалежно від масштабів плагіату чи обману. Перевірка здійснюється з допомогою системи Strike Plagiarism.

Під час оцінювання результатів навчання здобувачі освіти не користуються забороненими засобами (мобільний телефон, планшет, конспект, навчальна література, інші джерела інформації, в тому числі Інтернет-ресурси), самостійно виконують запропоновані завдання.

#### **Політика щодо дедлайнів та перескладання**

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

### **V. Підсумковий контроль**

Із освітніх компонентів, де формою контролю є залік, оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом. На залік виносяться основні питання, що потребують творчої відповіді та уміння синтезувати отриманні знання і застосовувати їх під час розв'язання

практичних задач. Порядок проведення заліку повинен бути визначений у силабусі.

### **Питання заліку**

1. Поняття про здоров'я, його види і здоровий спосіб життя.
2. Психологічне здоров'я: характеристика та методи підтримки
3. Фізичне здоров'я: характеристика та методи підтримки.
4. Соціальне здоров'я: характеристика та методи підтримки.
5. Складові здорового способу життя.
6. Міфи про здоров'я і «процедури краси»
7. Корисні і шкідливі «процедури краси».
8. Вітаміни, дієтичні добавки користь чи шкода?
9. Хвороби як наслідки шкідливих звичок
10. Місце психоедукації здорового способу життя у структурі уроків біології
11. Сучасні методи викладання як ефективні засоби просвітництва у сфері здорового способу життя
12. Кейс-метод як ефективний засіб просвітництва у сфері здорового способу життя
13. Тренінг як ефективний метод формування навичок здорового способу життя
14. Фасилітація як ефективний метод формування навичок здорового способу життя та його застосування на уроках біології.
15. Духовне здоров'я людини. Шляхи і методи його підтримки.
16. Флеш-моби як методи просвітництва щодо здорового способу життя
17. Відеофільми як приклади життя залежних людей
18. Алкоголізм як психологічна та фізіологічна залежність.
19. Наркоманія. Шляхи і методи допомоги.
20. Інтернет залежність. Психологічні та фізіологічні наслідки.
21. Ігрова залежність. Методи профілактики ігроманії.

### **VI. Шкала оцінювання**

**Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітніх компонентів, де формою контролю є залік**

| <b>Оцінка в балах</b> | <b>Лінгвістична оцінка</b>             |
|-----------------------|----------------------------------------|
| 90–100                | Зараховано                             |
| 82–89                 |                                        |
| 75–81                 |                                        |
| 67–74                 |                                        |
| 60–66                 |                                        |
| 1–59                  | Незараховано (необхідне перескладання) |

**VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси** (літературні джерела, рекомендована література (основна, додаткова, Інтернет-ресурси) та інші джерела).

1. Фіщук О.С. Використання кейс-методу на уроках біології і екології у старшій школі (методична розробка). Луцьк, 2021. 56 с.
2. Фіщук О.С. Тренінг як ефективний метод на практичних роботах з біології і екології у старшій школі (методична розробка). Луцьк, 2022. 32 с.
3. Фіщук О.С. Формування екологічної свідомості учнів старших класів на уроках біології і екології. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 36 с.
4. Коструба Н.С., Фіщук О.С. Психічне здоров'я в умовах кризи: монографія. Луцьк : Вежа, 2023. 184 с.
5. Fishchuk O., Chmil N. Facilitation as an effective teaching method: a psychological approach. Significance of pedagogy and psychology in the modern world. "Izdevnieciba "Baltija Publishing" 2024. P. 223- 253. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-435-1-12>

Згідно пп. 3.5 наказу «Про затвердження норм часу для планування та обліку навчальної роботи та перелік основних видів методичної, наукової й організаційної роботи науково-педагогічних працівників на 2025/2026 н.р. у Волинському національному університеті імені Лесі Українки» визначити групу БЗЛ-53 МО на 2025/2026 н.р. як малокомплектну та встановити кількість аудиторних годин відповідно пп. 3.6 цього наказу в наступному обсязі.

**I. Опис освітнього компонента**

| Найменування показників        | Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь                                                                                                                                        | Характеристика навчальної дисципліни |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Денна форма навчання           | галузі знань:<br>А Освіта;<br>спеціальності:<br>А4 Середня освіта, предметна спеціальність А4.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини),<br>за ОПП: Середня освіта. Біологія та здоров'я людини. | Нормативна                           |
| Кількість годин/кредитів 120/4 |                                                                                                                                                                                                        | Рік навчання 1-й                     |
|                                |                                                                                                                                                                                                        | Семестр 1 ий                         |
|                                |                                                                                                                                                                                                        | Лекції - 6 год.                      |
|                                |                                                                                                                                                                                                        | Практичні-8 год.                     |
| ІНДЗ: <u>немає</u>             |                                                                                                                                                                                                        | Самостійна робота 98 год.            |
|                                | Консультації 8 год.                                                                                                                                                                                    |                                      |

|               |  |                       |
|---------------|--|-----------------------|
|               |  | Форма контролю: залік |
| Мова навчання |  | Українська            |

### 5. Структура освітнього компонента

| Назви змістових модулів і тем                                                                       | Усього | Лек. | Практ. | Сам. роб. | Конс. | Форма контролю/ Бали |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|--------|-----------|-------|----------------------|
| <b>Змістовий модуль 1.</b> Психоедукація здорового способу життя на уроках біології                 |        |      |        |           |       |                      |
| Тема 1. Поняття про здоров'я, його види і здоровий спосіб життя                                     | 21     | 2    | 2      | 16        | 1     | РМГ/25               |
| Тема 2. Складові здорового способу життя. Міфи про здоров'я і «процедури краси»                     | 24     | -    | 2      | 21        | 1     | ДС/25                |
| Тема 3. Алкоголь, тютюн, наркотики та інші шкідливі звички                                          | 25     | -    | 2      | 21        | 2     | РМГ/25               |
| Тема 4. Місце психоедукації здорового способу життя у структурі уроків біології                     | 24     | 2    | -      | 20        | 2     |                      |
| Тема 5. Сучасні методи викладання як ефективні засоби просвітництва у сфері здорового способу життя | 26     | 2    | 2      | 20        | 2     | ТР/25                |
| Разом за модулем 1                                                                                  | 120    | 6    | 8      | 98        | 8     | 100                  |
| Інше (вказати)                                                                                      |        |      |        |           |       |                      |
| <b>Всього годин/Балів</b>                                                                           | 120    | 6    | 8      | 98        | 8     | 100                  |

| № з/п | Тема                                                                         | Кількість годин | Методи навчання | Кількість балів |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1     | Види здоров'я та здоровий спосіб життя                                       | 2               | РМГ             | 25              |
| 2     | Складові здорового способу життя                                             | 2               | ДС              | 25              |
| 3.    | Кейс-метод як ефективний засіб просвітництва у сфері здорового способу життя | 2               | РМГ             | 25              |
| 4.    | Тренінг як ефективний метод формування навичок здорового способу життя       | 2               | ТР              | 25              |
|       | <b>Разом</b>                                                                 | 8               |                 | 100             |