

**Волинський національний університет  
імені Лесі України  
Факультет біології та лісового господарства  
Кафедра фізіології людини і тварин**

**СИЛАБУС  
вибіркового освітнього компонента**

**Здоров'язберігаючі педагогічні технології**

*Підготовки*  
**МАГІСТРА**

**Луцьк - 2025**

Силабус вибіркового освітнього компонента «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ» підготовки *МАГІСТРА*

**Розробник:** Дмитроца Олена Романівна, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізіології людини і тварин

**Погоджено**

Гарант освітньо-професійної програми



доц. Лариса КОЦУН

Затверджено на засіданні кафедри фізіології людини і тварин протокол № 1 від 28.08.2025 р.

Завідувач кафедри:



к.б.н., доцент Тетяна КАЧИНСЬКА

## I. Опис вибіркового освітнього компонента

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, предметна спеціальність, ОПП, освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента
Денна форма здобуття освіти	А Освіта, А 4 Середня освіта, А 4.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини), Середня освіта. Біологія, здоров'я людини, магістр	<b>Вибіркова</b>
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання 1-й
		Семестр 2 ий
ІНДЗ: є		Лекції 10 год.
		Практичні заняття 14 год.
		Самостійна робота 88 год.
		Консультації 8 год.
	Форма контролю: залік	

## II. Інформація про викладача

<b>ПІБ</b> <b>Науковий ступінь</b> <b>Вчене звання</b> <b>Посада</b> <b>Комунікація із студентами</b>	<u>Дмитроца Олена Романівна</u> Кандидат біологічних наук Доцент Доцент кафедри фізіології людини і тварин +38 0502218285 e-mail: <a href="mailto:Dmytroca.Olena@vnu.edu.ua">Dmytroca.Olena@vnu.edu.ua</a>
<b>Посилання на електронний курс</b>	<a href="#">Здоров'язберігаючі педагогічні технології   Общий   Microsoft Teams</a>
<b>Розклад занять</b>	<a href="http://94.130.69.82/cgi-bin/timetable.cgi">http://94.130.69.82/cgi-bin/timetable.cgi</a>

## III. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

1. **Анотація.** Вибірковий освітній компонент «Здоров'язберігаючі педагогічні технології» спрямований на формування професійної компетентності майбутніх учителів/викладачів у сфері збереження здоров'я учнів і педагогів через впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі. Курс базується на положеннях Концепції «Нова українська школа» та Державного стандарту загальної середньої освіти, зосереджуючись на створенні безпечного, комфортного та здоров'язбережувального освітнього середовища. У межах курсу студенти ознайомляться з теоретико-методичними засадами здоров'язбереження, інтеграцією здоров'язбережувальних технологій в освітній процес, а також набудуть практичних навичок застосування оздоровчих технік, рухових активностей, інтерактивних методів навчання та засобів профілактики професійного вигорання. Також увагу

буде приділено питанням здоров'я дітей з особливими освітніми потребами та застосуванню інклюзивних педагогічних технологій.

**Предмет вивчення** – теоретико-методичні засади здоров'язберезувальних технологій та практика їх реалізації у системі загальної середньої, професійної, фахової передвищої та вищої освіти.

Зміст даного вибіркового освітнього компоненту ґрунтується на філософських, педагогічних, психологічних, медичних та соціологічних концепціях здоров'язбереження та актуальних наукових дослідженнях у цих галузях.

Силабус вибіркового освітнього компонента «Здоров'язберігаючі педагогічні технології» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти другого (магістерського) рівня.

**2. Мета освітнього компоненту** – розвиток у здобувачів освіти професійних компетентностей щодо впровадження та використання здоров'язберезувальних технологій у навчальному процесі, проведення профілактично-просвітницької роботи з учнями/здобувачами, формування у них культури здорового та безпечного життя, сприяння збереженню та зміцненню професійного здоров'я педагогів, розвитку навичок стресостійкості та саморегуляції, а також здатності організовувати безпечне освітнє середовище, зокрема створювати умови для інклюзивного навчання.

#### **Основні завдання освітнього компоненту:**

- ✓ сформувати у здобувачів вищої освіти установку на здорове та безпечне життя;
- ✓ ознайомлення здобувачів освіти з сучасними здоров'язберезувальними педагогічними технологіями;
- ✓ формування навичок використання інтерактивних методів навчання для забезпечення здоров'язбереження учнів;
- ✓ аналіз та застосування нормативно-правової бази у сфері здоров'язбереження в освіті;
- ✓ оволодіння методами профілактики професійного вигорання педагогів та технологіями самореабілітації;
- ✓ формування компетентності щодо використання здоров'язберезувальних технологій в освітньому процесі для дітей з особливими освітніми потребами;
- ✓ вдосконалити у здобувачів вищої освіти навички застосування знань із збереження, зміцнення, формування здоров'я та здорового способу життя для організації безпечного освітнього середовища.

#### **3. Soft skills:**

**Емоційна саморегуляція та стресостійкість:** здатність усвідомлювати власний психоемоційний стан, керувати стресом, запобігати професійному вигоранню та застосовувати техніки саморегуляції й самореабілітації в освітній і професійній діяльності.

**Комунікативна компетентність і фасилітаційні навички:** уміння ефективно взаємодіяти з учнями, колегами та батьками, організовувати групову роботу, фасилітувати обговорення, створювати психологічно безпечний і підтримувальний освітній простір.

**Критичне мислення та аналітичність у сфері здоров'язбереження:** здатність аналізувати стан здоров'я учасників освітнього процесу, оцінювати ризики, добирати адекватні здоров'язберезувальні технології, інтерпретувати результати діагностики та приймати обґрунтовані педагогічні рішення.

**Креативність і проєктне мислення:** уміння розробляти та адаптувати авторські здоров'язберезувальні програми, інтерактивні вправи, руханки, онлайн-екскурсії й освітні сценарії з урахуванням вікових, індивідуальних та інклюзивних потреб здобувачів освіти.

**Цифрова гнучкість і готовність до інновацій:** здатність використовувати цифрові інструменти, онлайн-ресурси, VR/AR-технології та інтерактивні платформи для реалізації здоров'язберезувальних технологій у очному, дистанційному та змішаному форматах навчання.

**Соціальна відповідальність і ціннісне ставлення до здоров'я:** усвідомлення особистої відповідальності педагога за збереження здоров'я учнів і власного професійного здоров'я, дотримання етичних норм, принципів академічної доброчесності та ідей сталого розвитку й культури здорового способу життя

#### 4. Структура освітнього компоненту

Назви змістових модулів і тем	Усього (год.)	Лек. (год.)	Практ. (год.)	Конс. (год.)	Сам. Роб. (год.)	*Форма контролю / Бали
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи використання здоров'язбережувальних технологій в освіті</b>						
Тема 1: Здоров'язбережувальний освітній простір та його роль у якості освіти і життя	40	4	6	2	28	УО (4), ВІР (4) / 8*3 = 24
Тема 2. Основи використання здоров'язбережувальних технологій у закладах освіти	52	4	6	2	40	УО (4), ВІР (4) / 8*3 = 24
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>92</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	<b>48</b>
<b>Змістовий модуль 2. Професійне здоров'я педагога: збереження, зміцнення, самореабілітація</b>						
Тема 3. Професійне здоров'я як важлива умова ефективності педагогічної діяльності	28	2	2	4	20	УО (4), ВІР (4) / 8
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>8</b>
<b>Підсумкова контрольна робота</b>						<b>32</b>
<b>ІНДЗ</b>						<b>12</b>
<b>Всього за змістові модулі</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>88</b>	<b>100</b>
<b>Всього годин / Балів</b>	<b>120</b>					<b>100</b>

\*Форма контролю: УО – усне опитування (ДС/ДБ – дискусія/дебати, РМГ – робота в малих групах, Т-З – кейс-задача); ВІР – виконання практичної роботи; ПКР (Т, КВ) – підсумкова контрольна робота (тести, кейс вправа (сформувані вправи/ситуації/ посібники/наочність/обладнання, необхідні для реалізації однієї з технологій збереження і зміцнення здоров'я учнів в освітньому процесі (тема на вибір із переліку питань для самостійної роботи)).

Таблиця 3

№ з/п	Тема практичних робіт	Кількість годин
1	Основні складові здоров'я. Визначення індексу здорового способу життя та самооцінки здоров'я. Практичне застосування методик визначення рівня фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я. Аналіз факторів, що впливають на індекс здорового способу життя. Використання анкетування та тестування для самооцінки здоров'я. Розробка рекомендацій щодо покращення способу життя на основі отриманих результатів.	2
2	Нормативно-правова база формування здорового способу життя і безпечної поведінки учнів через систему шкільної освіти. Аналіз міжнародних та національних нормативно-правових документів щодо здоров'язбереження в освіті. Розгляд державних стандартів та програм щодо формування культури здоров'я. Аналіз шкільних програм та навчальних курсів, що сприяють здоров'язбереженню. Огляд механізмів інтеграції здоров'язбережувального компонента в освітнє середовище.	2
3	Руханки та енерджайзери. Техніки заземлення. Практичне опрацювання різних видів руханок та енерджайзерів для різних вікових груп. Вплив короткочасної фізичної активності на рівень працездатності учнів. Опанування технік заземлення для зняття стресу та підвищення концентрації. Створення авторського комплексу руханок для конкретного навчального контексту	2
4	Шкільні екскурсії (онлайн-екскурсії) як інтерактивна здоров'язбережувальна технологія. Визначення ролі шкільних екскурсій у збереженні психічного здоров'я учнів. Аналіз найкращих практик проведення онлайн-екскурсій у світі. Розробка власного сценарію здоров'язбережувальної онлайн-екскурсії. Використання VR/AR-технологій для розширення можливостей екскурсій.	2
5	Інтерактивні методи навчання. Фасилітація. Практичне застосування інтерактивних методів (мозковий штурм, кейс-метод, дискусії та ін.). Методика проведення фасилітаційних сесій у школі. Визначення ефективності інтерактивних методів у формуванні здоров'язбережувальних компетенцій. Використання цифрових інструментів для організації інтерактивного навчання.	4
6	Інструментарій для дослідження здоров'язбережувальної компетентності педагога. Інструментарій для дослідження здоров'язбережувальної компетентності педагога. Огляд існуючих методик оцінювання здоров'язбережувальної компетентності вчителів. Розробка опитувальників, чек-листів та інших методів діагностики. Проведення тестування серед педагогів та аналіз отриманих даних. Розробка рекомендацій для підвищення рівня здоров'язбережувальної компетентності педагогів.	2
<b>Разом</b>		<b>14</b>

## 5. Завдання для самостійного виконання

Самостійна робота здобувача є основним засобом засвоєння навчального матеріалу в час, вільний від обов'язкових занять, без участі викладача.

Самостійна робота здобувача передбачає підготовку до практичних занять, теоретичне вивчення питань, що стосуються тем лекційних занять, які не увійшли до практичного курсу, або ж були розглянуті коротко (перелік поданий у табл.). Завдання для самостійного опрацювання входять в структуру практичних занять та оцінюються в процесі поточного контролю на практичних заняттях та на підсумкових контрольних заняттях під час вивчення відповідних тем. Здобувачам рекомендується для самостійного опрацювання відповідна наукова література та ресурси Інтернету.

№ з/п	Завдання на самостійну роботу	Кількість годин
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи використання здоров'язбережувальних технологій в освіті</b>		
1	<p><b>Тема 1.</b> Вплив природних біологічних ритмів на організацію навчальної діяльності молодших школярів. Підходи до розуміння здоров'я людини в різні історичні періоди. Основні фактори впливають на рівень здоров'я сучасної молоді. Здоров'язбереження як міждисциплінарна проблема; ключові аспекти. Методи та інструменти моніторингу для оцінки складових здоров'я учнів. Вплив інтеграції здоров'язбережувальних технологій на навчальні результати учнів. Відповідність освітнього простору та освітнього середовища вимогам здоров'язбереження. Нормативно-правові акти України, що регулюють створення сучасного освітнього простору в закладах освіти. Підходи до організації сучасного освітнього простору, що забезпечують його якість та дизайн.</p>	28
2	<p><b>Тема 2.</b> Технології здоров'язбереження, спрямовані на підвищення фізичної активності. Технології здоров'язбереження, спрямовані на покращення психічного здоров'я та профілактику неінфекційних захворювань. Технології здоров'язбереження, спрямовані на корекцію психоемоційного стану. Фактори ризику та профілактика розповсюджених неінфекційних захворювань (НІЗ) сучасності за допомогою сучасних оздоровчих стратегій. Сучасні технології здоров'язбереження, спрямовані на забезпечення здорового старіння та сприяння активному довголіттю. Сучасні принципи та засади здорового харчування. Підходи до забезпечення здорового харчового раціону людей різного віку. Енергетична адекватність здорового харчування. Складання щоденного харчового раціону людини відповідно до сучасних стандартів. Проблема фізичної інертності у сучасному світі та шляхи її подолання шляхом стимулювання фізичної активності. Вікові рівні фізичної активності, рекомендовані ВООЗ. Сучасні фітнес-програми в структурі фізкультурно-оздоровчих технологій. Методи подолання стресу в умовах воєнного стану та надзвичайних ситуацій. Проблеми старіння організму та методи попередження старіння, сприяння активному довголіттю. Методи оцінки психоемоційного стану та порушень психічної адаптації. Значення режиму праці та відпочинку, сну, повноцінного дозвілля для підтримання психічного здоров'я. Сучасні методи регулювання психічного стану та нормалізації сну: медитація, аутотренінг, релаксація. Основні фактори ризику для розвитку НІЗ (нездорове харчування, гіподинамія, куріння, зловживання алкоголем). Методи оцінки факторів ризику НІЗ. Корекція харчового режиму (дієти), фізичної активності, подолання залежності від тютюнопаління та вживання алкоголю. Оцінка індивідуального ризику НІЗ та шляхи корекції через здоров'язбережувальні стратегії. Проблеми старіння в сучасному світі: фактори, що сприяють ранньому старінню. Особливості перебігу клімактеричного періоду у жінок та немедикаментозні методи корекції. Методи оцінки біологічного віку</p>	40

	людини. Оздоровчі методики, спрямовані на запобігання виникненню ранніх інволюційних змін в організмі. Шляхи зниження темпів старіння та продовження періоду працездатності і активного довголіття.	
<b><i>Всього самостійна робота за змістовий модуль 1</i></b>		<b>60</b>
<b><u>Змістовий модуль 2. Професійне здоров'я педагога: збереження, зміцнення, самореабілітація</u></b>		
3	<b>Тема 3.</b> Головні загрози для професійного здоров'я сучасного педагога. Механізми адаптації організму вчителя до психоемоційного навантаження. Методи попередження професійного вигорання педагогів. Інноваційні підходи до стрес-менеджменту у педагогічній діяльності. Шляхи розробки індивідуальних програм самореабілітації педагога. Відмінності між поняттями «професійний стрес» та «професійне вигорання». Техніки саморегуляції та релаксації для вчителів	28
<b><i>Всього самостійна робота за змістовий модуль 2</i></b>		<b>28</b>
<b><i>Всього самостійна робота з дисципліни</i></b>		<b>88</b>

## VI. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

**Політика викладача щодо здобувача** полягає в послідовному та цілеспрямованому здійсненні навчального процесу на засадах прозорості, доступності, наукової обґрунтованості, методичної доцільності та відповідальності учасників освітнього процесу.

Вивчення освітнього компоненту передбачає постійну роботу здобувачів на кожному занятті. Середовище під час проведення лекційних та практичних робіт є творчим, дружнім, відкритим для конструктивної критики та дискусії. Здобувачі не повинні спізнюватися на заняття. Усі здобувачі перед початком практичних робіт (на першій парі) проходять інструктаж з техніки безпеки. Перед початком заняття здобувачі повинні вимкнути звук засобів зв'язку (мобільний телефон, смарт-годинник тощо).

Здобувачі повинні здійснювати попередню підготовку до практичних занять згідно з переліком рекомендованих джерел. До початку курсу необхідно встановити на мобільні пристрої або ноутбуки застосунки Microsoft Office 365 (Teams, Forms, One Note) для проходження тестування та роботу з доступними матеріалами курсу. Вхід для активації облікового запису відбувається через корпоративну пошту з доменом – @vnu.edu.ua. Корпоративна пошта з паролем видається методистом деканату факультету біології та лісового господарства.

Оцінювання здобувачів освіти здійснюється відповідно до Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки (<https://surl.li/qmrvyb>).

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має за мету перевірку рівня підготовленості здобувачів освіти до виконання конкретної роботи. Поточний контроль реалізується в усній формі опитування (дискусія/дебати, робота в малих групах, кейс-задачі). Результат самостійної роботи здобувачів освіти оцінюється на практичних заняттях із відповідної теми; одне із переліку питань буде включено до підсумкової контрольної роботи як кейс-вправа. За теоретичну підготовку до певного практичного заняття студентами денної форми навчання максимальна оцінка 4 бали. Оцінка за кожен виконану практичну роботу включає також 4 бали за виконання усіх завдань та оформлення роботи. Здобувач має отримати оцінку на кожному практичному занятті (тривалість заняття – 2 академічні години (1 пара)). У разі пропуску практичного заняття здобувач освіти зобов'язаний його відпрацювати на консультаціях за графіком відпрацювання практичних занять, але не пізніше останнього тижня у відповідному семестрі. Відвідування занять здобувачами є обов'язковим та дає можливість

отримати задекларовані загальні та фахові компетентності, вчасно і якісно виконати завдання.

### Критерії оцінювання навчальних досягнень під час аудиторних занять

К-сть балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень
4 бали	Оцінюється відповідь здобувача освіти, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
3 бали	Оцінюється відповідь здобувача освіти, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
2 балів	Оцінюється відповідь здобувача освіти, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
1 бал	Оцінюється робота здобувача освіти, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання освітнього компонента, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.

**Критерії оцінювання ІНДЗ** (включає доповідь, презентацію до доповіді та завдання на зворотній зв'язок на одну із поданих тем або на запропоновану здобувачем):

✓ **4 бали – зміст доповіді** (логічність, аргументованість, відповідність темі): 1 бал – доповідь частково розкриває тему, є логічні неточності, слабка аргументація; 2 бали – тема розкрита достатньо повно, є аргументи, але можливі незначні логічні прогалини; 3 бали – доповідь структурована, містить переконливі аргументи, має науково-методичне обґрунтування; 4 бали – ґрунтовне дослідження, глибокий аналіз, логічність та аргументованість на високому рівні.

✓ **4 бали – якість презентації (структура, візуалізація, дизайн)**: 1 бал - слайди перевантажені текстом, слабка візуалізація, неструктурованість; 2 бали - презентація зрозуміла, має достатньо візуального матеріалу, але можливі недоліки у дизайні; 3 бали - професійне оформлення, хороша візуалізація, структура допомагає сприйняттю матеріалу; 4 бали - високий рівень оформлення, чітка структура, креативний дизайн, якісна подача матеріалу.

✓ **4 бали – завдання на зворотний зв'язок** (оригінальність, відповідність темі): 1 бал - завдання сформульовано нечітко, не зовсім відповідає темі, мало інтерактивності; 2 бали - завдання зрозуміле, але недостатньо стимулює рефлексію чи активну взаємодію; 3 бали - завдання цікаве, мотивує до дискусії чи самостійного аналізу матеріалу; 4 бали - завдання сприяє глибокому осмисленню теми, інтерактивне, викликає зацікавленість.

**Орієнтовані теми для виконання ІНДЗ (доповідь з презентацією, розробка завдань н зворотній зв'язок):**

1. Психолого-педагогічні основи здоров'язбереження в освітньому процесі
2. Формування культури здорового способу життя у здобувачів освіти
3. Методи профілактики стресу та професійного вигорання вчителів
4. Використання цифрових технологій у здоров'язбережувальному навчанні
5. Роль фізичної активності у забезпеченні здоров'я сучасних школярів
6. Інклюзивне освітнє середовище: здоров'язбережувальний аспект
7. Методи розвитку емоційного інтелекту для збереження психічного здоров'я учнів
8. Вплив навчального середовища на здоров'я учнів та педагогів
9. Гейміфікація як інструмент здоров'язбережувального навчання
10. Здоров'язбережувальні технології в організації освітнього процесу НУШ
11. Профілактика булінгу як складова безпечно освітнього середовища
12. Раціональне харчування школярів: рекомендації для освітян
13. Практики mindfulness у школі: вплив на психоемоційний стан учнів
14. Екологічна грамотність як складова здоров'язбережувальної компетентності
15. Арт-терапія як метод збереження психоемоційного здоров'я дітей та педагогів

Підсумкова контрольна роботи (включають тести, кейс-вправу) проводяться після завершення вивчення тем змістових модулів та проводяться або під час навчального заняття (його частини), або поза розкладом. Максимальний бал, отриманий за підсумкову контрольну роботу, становить 32 бали.

**Політика щодо академічної доброчесності.** Здобувачу необхідно дотримуватися морально-етичних правил: не пропускати аудиторних занять (у разі пропуску – причину підтвердити документально); не привласнювати чужу інтелектуальну працю; у разі цитування наукових праць, методичних розробок, результатів досліджень, таблиць та ін. необхідно вказувати посилання на першоджерело.

На практичних заняттях під час усного опитування, під час написання підсумкової контрольної роботи та під час підсумкового оцінювання студентам дозволяється користуватися методичними рекомендаціями, санітарним регламентом тощо. Списування під час поточного контролю, підсумкових контрольних робіт заборонені (в т. ч. із використання мобільних девайсів). Використання гаджетів та персональних комп'ютерів передбачено під час дистанційного навчання та проходження online тестування.

Викладач і здобувач(ка) освіти мають дотримуватись [ст. 42 Закону України «Про освіту»](#). Усі здобувачі освіти повинні ознайомитись із основними положеннями [Кодексу академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки](#) та [Ініціативою академічної доброчесності та якості освіти – Academic IQ](#).

**Політика щодо дедлайнів та перескладання.** За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, карантин, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в онлайн формі за погодженням із деканом факультету) або може бути відпрацьоване на консультаціях відповідно до встановленого порядку.

**Можливість визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та інформальній освіті.** У разі наявності документа, що засвідчує навчання на сертифікованих курсах, онлайн-курсах, які дотичні до тем дисципліни, можливе зарахування певної кількості годин (за попереднім погодженням з викладачем), відповідно до ПОЛОЖЕННЯ про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки (<http://surl.li/aodetp>).

**Рекомендовані платформи для проходження навчання у неформальній освіті:**

ІППО <https://ippo.com.ua/category/inkluzia/>

EdEra для освітян <https://ed-era.com/course/inclusivity/>

Інклюзивне освітнє середовище та доступність у освітньому процесі  
<http://www.sp.inclusion.tilda.ws/>

Центр Громадського здоров'я МОЗ України <https://portal.phc.org.ua/en/>

Prometheus + <https://prometheus.org.ua/> Перша домедична допомога в умовах війни

UNICEF Ukraine <https://www.unicef.org/ukraine/>

Курси першої допомоги <http://surl.li/mlmbo>

Здоров'язберігаючі технології в онлайн-навчанні як засоби підтримки й зміцнення здоров'я дітей та підлітків <https://edway.in.ua/uk/mpk/492/detail/>

**Можливість отримати додаткові (бонусні) бали.** Здобувачі вищої освіти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, зокрема, написання та опублікування наукових тез та статей з тематики освітнього компоненту, виконання індивідуального завдання. За рішенням деканату/кафедри здобувачам, які брали участь у роботі конференцій, підготовці наукових публікацій, конкурсах студентських наукових робіт за тематикою ОК й досягли значних результатів, може бути присуджено додаткові (бонусні) бали, які зараховуються як результати поточного контролю. Систему бонусних балів погоджує деканат факультету. При цьому загальна кількість балів, що вноситься до відомості за поточну роботу не може перевищувати 70 балів.

**Дуальна освіта при викладанні освітнього компоненту.** За умови, якщо здобувач(ка) виконує навчальний план за дуальною формою здобуття професійної освіти, йому може бути зарахована тема або модуль відповідно до Положення про підготовку здобувачів за дуальною формою здобуття освіти у Волинському національному університеті імені Лесі Українки (<https://surl.lt/hwhxwz>).

## V. Підсумковий контроль

Форма підсумкового контролю з освітнього компонента – залік. Загальна оцінка для здобувача(ки) підраховується як сума балів за результатами поточного, підсумкового контролю, виконання ІНДЗ.

У дату складання заліку викладач записує у відомість суму поточних балів, які здобувач(ка) набрала під час поточної роботи (шкала від 0 до 100 балів). У випадку, якщо здобувач(ка) набрала менше, ніж 60 балів, складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, анулюються. Максимальна кількість балів під час ліквідації академічної заборгованості з заліку – 100. Повторне складання заліку допускається не більше як два рази: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює деканат факультету.

### Питання до заліку:

1. Здоров'я та здоров'язбереження як наукова проблема: основні підходи до здоров'язбереження та їх вплив на якість життя.
2. Сучасні підходи до розуміння сутності поняття «здоров'я»: холістична модель здоров'я та ціннісне ставлення до здоров'я.
3. Типи здорових людей за О. Кудрявцевою: зв'язок з поняттям здорового способу життя та культури здоров'я.
4. Основні чинники впливу на здоров'я людини: позитивні та негативні чинники, вплив соціально-економічних факторів.
5. Здоров'язбережувальні технології: поняття, функції, класифікація, здоров'язбережувальні технології для учнів з особливими потребами.
6. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі: методи та системи впровадження.

7. Освітнє середовище та освітній простір: нормативно-правова база України щодо створення здоров'язбережувального середовища.
8. Шляхи оптимізації освітнього процесу: використання здоров'язбережувальних технологій, створення комфортного простору для навчання.
9. Соціально-економічна роль культури здоров'я: здоров'я як основа людського розвитку.
10. Нове освітнє середовище та вимоги до його організації: підходи до дизайну та якості освітнього простору.
11. Здоров'язбережувальні компетентності учнів: формування навичок, включаючи дітей з особливими потребами.
12. Методична підготовка вчителя до застосування здоров'язбережувальних технологій.
13. Основні риси здоров'язбереження в освіті: культуровідповідність, соціальність, системність, практикоорієнтованість.
14. Здоров'язбережувальні аспекти сучасного уроку: організація уроку для підтримки розумової працездатності.
15. Здоров'язбережувальні методи для уроків та здоров'я дітей: гігієнічні умови, фізичні та емоційні паузи.
16. Особливості здоров'язбережувального підходу в дистанційному та змішаному навчанні.
17. Здоров'язбережувальна педагогіка в умовах змін: роль технологій у вихованні здорового способу життя.
18. Чинники професійного здоров'я педагога та вплив педагогічної діяльності на здоров'я.
19. Стрес-менеджмент у професійній діяльності: шляхи збереження професійного здоров'я.
20. Основи професійної самореабілітації: гармонія особистості педагога та його професійне здоров'я.
21. Оцінка рівня фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я.
22. Нормативно-правова база формування здорового способу життя та безпечної поведінки учнів.
23. Аналіз міжнародних та національних нормативно-правових документів щодо здоров'язбереження в освіті.
24. Технології здоров'язбереження, спрямовані на підвищення фізичної активності.
25. Руханки та енерджайзери: техніки заземлення та практичне опрацювання для різних вікових груп.
26. Вплив короткочасної фізичної активності на рівень працездатності учнів.
27. Опанування технік заземлення для зняття стресу та підвищення концентрації.
28. Створення авторського комплексу руханок для конкретного навчального контексту.
29. Шкільні екскурсії (онлайн-екскурсії) як інтерактивна здоров'язбережувальна технологія.
30. Визначення ролі шкільних екскурсій у збереженні психічного здоров'я учнів.
31. Аналіз найкращих практик проведення онлайн-екскурсій у світі.
32. Розробка власного сценарію здоров'язбережувальної онлайн-екскурсії.
33. Інтерактивні методи навчання. Фасилітація та методика проведення фасилітаційних сесій у школі.
34. Визначення ефективності інтерактивних методів у формуванні здоров'язбережувальних компетенцій.

#### Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90 – 100	Зараховано
82 – 89	

75 – 81	
67 – 74	
60 – 66	
1 – 59	Незараховано (необхідне перекладання)

### Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. Дудко С. Г. Сучасні підходи до формування здоров'язберезувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей учнів базової середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки*. 2023. № 1 (355), лютий. С.80-87. <http://hdl.handle.net/123456789/9763>
2. Методична розробка до практичних занять з дисципліни «Сучасні технології здоров'язбереження» / Укладач: К.П. Мелега. Ужгород, 2021. 48 с.
3. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі (2020) <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>
4. Korzhyk O., Dmytrotso O. Distance learning influences on the psycho-hygienic aspects of the motivation behavior of students of medical and biological specialties in terms of pandemic and martial law state. *Studies in Comparative Education*. 2022.