

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К.Д. Ушинського»**

**Борщенко В. В.**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ  
ТА ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ»**

**Для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня  
Спеціальності 014.15 Середня освіта (Природничі науки)**

**Одеса – 2024**

*Рекомендовано до друку вченою радою Університету Ушинського  
(протокол №1 від 29.08.2024 р.)*

Кириленко Н. А. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти Одеського національного університету імені І. І. Мечникова;

Ордановська О. І. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри інноваційних технологій та методики навчання природничих дисциплін ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

**Борщенко В. В.**

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Здоров'язбережувальні технології в освіті» [для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня, спеціальності 014.15 Середня освіта (Природничі науки)]. Одеса : Університет Ушинського, 2024. 46 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни ВК 5 «Здоров'язбережувальні технології в освіті» містять плани проведення, зміст практичних занять та самостійної роботи студентів; питання для самоперевірки, тестові завдання, питання до екзамену. Послідовність тем зумовлена логікою викладу матеріалу і покликана забезпечити комплексність теоретичних знань і практичних навичок студентів.

## ЗМІСТ

<b>ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ</b>	
<b>«ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ».....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ .....</b>	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ.....</b>	<b>23</b>
<b>РОЗДІЛ 3. КОНТРОЛЬНІ ЗАСОБИ ПЕРЕВІРКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ І САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.....</b>	<b>34</b>
<b>РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ .....</b>	<b>45</b>

## **ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **«ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ»**

Навчальна дисципліна «Здоров'язбережувальні технології в освіті» спрямована на формування ставлення до свого здоров'я як до необхідної умови успішного здійснення професійної діяльності, усвідомлення здобувачами освіти значимості професійного здоров'я для здоров'язбережувальної спрямованості педагогічної діяльності, визначення майбутніми фахівцями власної відповідальності і активної ролі у збереженні і зміцненні власного професійного здоров'я і здоров'я учнів.

**Мета** навчальної дисципліни «Здоров'язбережувальні технології в освіті» полягає у формуванні творчої особистості майбутнього вчителя природничих наук, фізики, хімії, біології, викладача фахової передвищої освіти інтегрованих курсів природничої галузі, надання студентам спеціальних знань в області здоров'язберігаючої діяльності і формування здатності цілеспрямованого використання здоров'язберігаючих технологій для збереження, зміцнення здоров'я учнівської молоді; сприяння формуванню у здобувачів вищої освіти загальнокультурних і професійних компетенцій в області застосування здоров'язберігаючих технологій у освітньому процесі.

Сформуванню мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Реалізація мети забезпечує досягнення результатів навчання за програмою дисципліни завдяки відповідному навчальному змісту.

Основні навчальні **завдання** дисципліни «Здоров'язбережувальні технології в освіті» полягають у формуванні готовності до впровадження студентами системи освітніх інновацій, необхідних для ефективного реалізації завдань щодо відновлення, збереження і зміцнення здоров'я, виховання навичок здорового способу життя, профілактики захворювань.

## **Очікувані результати вивчення дисципліни**

### **знати:**

- знати важливість та особливості створення здоров'язбережувального середовища в закладах освіти;
- складові компоненти здоров'язбережувального середовища, його особливості у віковому аспекті;
- типи здоров'язбережувальних освітніх технологій;
- педагогічні умови створення здоров'язбережувального середовища в закладах освіти;
- особливості застосування оздоровчих технологій з метою збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді;
- принципи та методи збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді.
- поняття здоров'я та складові здоров'я, рівні здоров'я та фактори, які впливають на нього;
- методикою організації освітнього процесу, вимоги до проведення всіх типів уроків з інтегрованого курсу «Природничі науки».
- інноваційні технології, методи, форми роботи по пропаганді здорового способу життя;
- впровадження елементів здоров'яспрямованої діяльності у навчально-виховний процес;

### **уміти:**

- аналізувати суспільні явища та виявляти фактори, які негативно впливають на здоров'я людини, систематизувати інформацію про проблеми учнівської та студентської молоді у сфері здоров'я;
- організувати діяльність, спрямовану на сприяння здоров'ю у різних соціокультурних середовищах;

- використовувати здоров'язберігаючі технології на користь збереження, зміцнення й формування здоров'я учнівської молоді;
- володіти та використовувати сучасні методи та технології навчання, інформаційно-просвітницької та тренінгової роботи з учнівською та студентською молоддю щодо формування здорового способу життя;
- організувати індивідуальну, групову та фронтальну діяльність школярів у процесі навчання для забезпечення збереження життя та фізичного й психічного здоров'я здобувачів загальної середньої освіти.

**РОЗДІЛ 1.**  
**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ**  
**ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**  
**ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

№ теми	Форма заняття Назва теми	Кількість годин
		Денна форма
1	<i>Семінар</i> «Поняття здоров'язбережувальних освітніх технологій».	2
2	<i>Семінар</i> «Загальнометодичні та специфічні принципи оздоровчої педагогіки».	2
3	<i>Круглий стіл</i> «Загальна характеристика шкільних факторів ризику, що впливають на здоров'я дітей»	2
4	<i>Круглий стіл</i> «Особливості процесу навчання учнів в умовах здоров'язбережувальної педагогіки»	2
5	<i>Круглий стіл</i> «Педагогічна діагностика сформованості в учнів здоров'язбережувальних компетенцій»	2
6	<i>Семінар</i> «Професійне здоров'я як важлива умова ефективності педагогічної діяльності»	2
7	<i>Семінар</i> «Чинники професійного здоров'я педагога. Вплив професії на здоров'я педагога»	2
8	<i>Дискусія</i> «Професійний стрес. Професійне вигорання»	2
9	<i>Дискусія</i> «Гармонія особистості педагога і його професійне здоров'я»	2
10	<i>Семінар</i> «Технології збереження і зміцнення професійного	2

	здоров'я. Професійна самореабілітація»	
	<b>Разом</b>	<b>20</b>

### ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	Форма організації на занятті	Обов'язкове практичне завдання	Термін виконання
<i>Семінар</i> «Поняття здоров'язбережувальних освітніх технологій»	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> - Класифікація здоров'язбережувальних технологій (О. Ващенко). - Зміст і методика використання оздоровчих технік в навчально-виховному процесі школи.	<i>Завдання:</i> Зробити аналіз змісту здоров'язбережувальної галузі програм НУШ (зміст, програмові результати, практичні роботи, державні вимоги до знань та вмінь здобувачів освіти). <i>(індивідуальна робота студентів)</i>	На практичному занятті
<i>Семінар</i> «Загальнометодичні та специфічні принципи оздоровчої педагогіки»	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> - Як Ви розумієте поняття	<i>Завдання:</i> Розробити план заходів щодо проведення тижня «За здоровий спосіб життя».	На практичному занятті

	<p>«індивідуальне здоров'я»?</p> <p>- Як Ви розумієте природні умови здоров'я?</p> <p>- Охарактеризуйте соціальні умови здоров'я.</p> <p>- Класики педагогіки про шляхи побудови навчально-виховного процесу на засадах здоров'язбереження і здоров'яформування.</p> <p>- Теорія та методика формування здорового способу життя в українській педагогічній думці сьогодення</p>	<p>(робота виконується у мікрогрупах по 2 – 3 студенти)</p>	
<p><i>Круглий стіл</i></p> <p>«Загальна характеристика шкільних факторів ризику, що впливають на здоров'я дітей»</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <p>- стресова педагогічна тактика;</p> <p>- інтенсифікація</p>	<p><i>Завдання:</i></p> <p>Розробити медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного стану учнів.</p>	<p>На практично му занятті</p>



	<p>навчального процесу;  - невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів;  - передчасний початок дошкільного систематичного навчання;  - невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації навчального процесу;  - функціональна неграмотність педагога та батьків у питаннях збереження та зміцнення здоров'я;  - часткове руйнування служб шкільного лікарського контролю;</p>	<p><i>(робота виконується у мікрогрупах по 2 – 3 студенти)</i></p>	
--	--	--	--

	- недоліки в існуючій системі фізичного виховання.		
<i>Круглий стіл</i> «Особливості процесу навчання учнів в умовах здоров'язбережувальної педагогіки»	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> - Сутність поняття «здоров'язбережувальне середовище школи». - Компоненти здоров'язбережувального середовища школи. - Система здоров'язбережувальної діяльності загальноосвітньої школи. - Здоров'язбережувальні технології як складник системи діяльності навчального закладу у сфері збереження і формування здоров'я	<i>Завдання:</i> Опрацювати зміст статті «Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах» (робота виконується у мікрогрупах по 2 – 3 студенти)	На практичному занятті

	учнів, їх класифікація.		
<p><i>Круглий стіл</i></p> <p>«Педагогічна діагностика сформованості в учнів здоров'язберезувальних компетенцій»</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сутність поняття «здоров'язберезувальна компетентність майбутнього вчителя природничих наук».</li> <li>- Превентивна освіта у школі.</li> </ul>	<p><i>Завдання:</i></p> <p>Проаналізуйте чинні просвітницькі програми/тренінги із питань репродуктивного здоров'я за такою схемою: автор, політурка, оформлення, відповідність вікові учнів, зміст (реалізація розділів програм), умовні позначки, реалізація основних принципів, творчі завдання, дослідницькі завдання, можливі недоліки, загальне резюме).</p> <p><i>(робота виконується у групах по 3 – 4</i></p>	<p>На практичному занятті</p>

		<i>студенти)</i>	
<p><i>Семінар</i></p> <p>«Професійне здоров'я як важлива умова ефективності педагогічної діяльності»</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основні принципи моделювання вправ зі здоров'язбереження.</li> <li>- Основні засади створення середовища здоров'язбереження. Створення спільноти в класі.</li> <li>- Методика проведення ранкових зустрічей на позиціях здоров'язбереження</li> </ul>	<p><i>Завдання:</i></p> <p>Знайдіть або створіть вправу на відкритому освітньому ресурсі LearningApp щодо рефлексії заняття.</p> <p><i>(робота виконується у мікрогрупах по 2 – 3 студенти)</i></p>	<p>На практичному занятті</p>
<p><i>Семінар</i></p> <p>«Чинники професійного здоров'я педагога. Вплив професії на здоров'я педагога»</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Сутність освіти заради здоров'я, принципи навчання здоров'ю. Теорії й</li> </ul>	<p><i>Завдання:</i></p> <p>Проаналізуйте вітчизняний та закордонний досвід реалізації здоров'язберігаючих освітніх проектів у ЗЗСО та ЗВО та заповнить таблицю</p>	<p>На практичному занятті</p>

	<p>моделі навчання здоров'ю.</p> <p>-Відповідальне ставлення до здоров'я як результат навчання здоров'ю.</p> <p>Поняття «відповідальне ставлення до здоров'я», «здоровий спосіб життя», «спосіб життя, який веде до благополуччя».</p> <p>Реклама здоров'я.</p> <p>- Відповідальне ставлення до здоров'я як шлях забезпечення особистого здоров'я та громадського здоров'я.</p>	<p><i>(індивідуальна робота студентів)</i></p>	
<p><i>Дискусія</i></p> <p>«Професійний стрес. Професійне вигорання»</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <p>- Дайте визначення поняття «професійне</p>	<p><i>Завдання:</i></p> <p>Запропонувати сценарій проведення батьківських зборів, інтерактивної міні-лекції на тему «Що таке культура</p>	<p>На практично му заняття</p>

	<p>вигорання».</p> <p>- Дайте визначення поняття «емоційне вигорання»</p> <p>-Які основні причини професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників?</p> <p>-Які основні ознаки професійного вигорання педагогічних працівників?</p> <p>- Які основні ознаки емоційного вигорання педагогічних працівників?</p>	<p>здоров'я».</p> <p>Обов'язковим елементом такої лекції має бути розминка, групова робота, рефлексія та роздатковий матеріал (рекомендації, пам'ятки, тощо). <i>(робота виконується у мікрогрупах по 2 – 3 студенти)</i></p>	
<p><i>Дискусія</i></p> <p>«Гармонія особистості педагога і його професійне здоров'я»</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <p>- Як психологічний</p>	<p><i>Завдання:</i></p> <p>Розробити поради для педагогічних працівників з питань профілактики професійного та</p>	<p>На практично му занятті</p>

	<p>клімат в педагогічному колективі впливає на профілактику професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників?</p> <p>- Як особистісне та професійне зростанню педагогічних працівників впливає на профілактику їх професійного та емоційного вигорання?</p> <p>- Як ініціатива та активність педагогічних працівників впливає на профілактику їх професійного та емоційного вигорання?</p> <p>- Як соціально-психологічний</p>	<p>емоційного вигорання.</p> <p><i>(індивідуальна робота студентів)</i></p>	
--	---	---	--

	<p>тренінг впливає на профілактику професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників ЗП(ПТ)О?</p>		
<p><i>Семінар «Технології збереження і зміцнення професійного здоров'я. Професійна самореабілітація»</i></p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Розробка програми/проекту сприяння покращенню здоров'я учнівської молоді в ЗЗСО, ЗВО різних рівнів акредитації.</li> <li>- Тренінг як провідний метод профілактики негативних явищ у підлітковому та молодіжному середовищі.</li> <li>- Організація</li> </ul>	<p><i>Завдання:</i></p> <p>Розробить схему тренінгового заняття щодо формування ЗСЖ.</p> <p><i>(робота виконується у мікрогрупах по 2 – 3 студенти)</i></p>	<p>На практичному занятті</p>



	освітнього тренінгу щодо формування відповідального ставлення до здоров'я.		
--	--	--	--

## ПЛАНИ ТА ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

**Практичне заняття 1. Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Поняття здоров'язбережувальних освітніх технологій».**

*Питання для обговорення*

1. Класифікація здоров'язбережувальних технологій (О. Ващенко).
2. Зміст і методика використання оздоровчих технік в навчально-виховному процесі школи.

*Практичні завдання (індивідуальна робота студентів)*

1. Зробити аналіз змісту здоров'язбережувальної галузі програм НУШ (зміст, програмові результати, практичні роботи, державні вимоги до знань та вмінь здобувачів освіти).

**Практичне заняття 2. Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Загальнометодичні та специфічні принципи оздоровчої педагогіки».**

*Питання для обговорення*

1. Як Ви розумієте поняття «індивідуальне здоров'я»?
2. Як Ви розумієте природні умови здоров'я?
3. Охарактеризуйте соціальні умови здоров'я.

4. Класики педагогіки про шляхи побудови навчально-виховного процесу на засадах здоров'язбереження і здоров'яформування.
5. Теорія та методика формування здорового способу життя в українській педагогічній думці сьогодення

*Практичні завдання. (робота виконується у мікрогрупах по 2 – 3 студенти)*

1. Розробити план заходів щодо проведення тижня «За здоровий спосіб життя».

**Практичне заняття 3. Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Загальна характеристика шкільних факторів ризику, що впливають на здоров'я дітей».**

*Питання для обговорення*

1. Стресова педагогічна тактика.
2. Інтенсифікація навчального процесу.
3. Невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів.
4. Передчасний початок дошкільного систематичного навчання.
5. Невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації навчального процесу.
6. Функціональна неграмотність педагога та батьків у питаннях збереження та зміцнення здоров'я.
7. Часткове руйнування служб шкільного лікарського контролю.
8. Недоліки в існуючій системі фізичного виховання.

*Практичні завдання. (робота виконується у мікрогрупах по 2 – 3 студенти)*

1. Розробити медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного стану учнів.

**Практичне заняття 4. Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Особливості процесу навчання учнів в умовах здоров'язбережувальної педагогіки».**

*Питання для обговорення*

1. Сутність поняття «здоров'язбережувальне середовище школи».
2. Компоненти здоров'язбережувального середовища школи.
3. Система здоров'язбережувальної діяльності загальноосвітньої школи.
4. Здоров'язбережувальні технології як складник системи діяльності навчального закладу у сфері збереження і формування здоров'я учнів, їх класифікація.

*Практичні завдання (робота виконується у мікрогрупах по 2 – 3 студенти)*

1. Опрацювати зміст статті «Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах»

**Практичне заняття 5. Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Педагогічна діагностика сформованості в учнів здоров'язбережувальних компетенцій».**

*Питання для обговорення*

1. Схарактеризуйте природничо-наукові компетентності (наукове знання, знання змісту, процедурне знання, епістемне знання).
2. Еволюція визначення природничо-наукової грамотності в межах PISA.
3. Організація природничо-наукового домену.

*Практичні завдання (робота виконується у групах по 3 – 4 студенти)*

1. Проаналізуйте чинні просвітницькі програми/тренінги із питань репродуктивного здоров'я за такою схемою: автор, політурка, оформлення, відповідність вікові учнів, зміст (реалізація розділів програм), умовні позначки, реалізація основних принципів, творчі завдання, дослідницькі завдання, можливі недоліки, загальне резюме).

**Практичне заняття 6. Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Професійне здоров'я як важлива умова ефективності педагогічної діяльності».**

*Питання для обговорення*

1. Основні принципи моделювання вправ зі здоров'язбереження.
2. Основні засади створення середовища здоров'язбереження. Створення спільноти в класі.
3. Методика проведення ранкових зустрічей на позиціях здоров'язбереження

*Практичні завдання(робота виконується у мікрогрупах по 2 – 3 студенти)*

1. Знайдіть або створіть вправу на відкритому освітньому ресурсі LeaningApp щодо рефлексії заняття.

**Практичне заняття 7. Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Чинники професійного здоров'я педагога. Вплив професії на здоров'я педагога».**

*Питання для обговорення*

1. Сутність освіти заради здоров'я, принципи навчання здоров'ю. Теорії й моделі навчання здоров'ю.
2. Відповідальне ставлення до здоров'я як результат навчання здоров'ю. Поняття «відповідальне ставлення до здоров'я», «здоровий спосіб життя», «спосіб життя, який веде до благополуччя». Реклама здоров'я.
3. Відповідальне ставлення до здоров'я як шлях забезпечення особистого здоров'я та громадського здоров'я.

*Практичні завдання (індивідуальна робота студентів)*

1. Проаналізуйте вітчизняний та закордонний досвід реалізації здоров'язберігаючих освітніх проектів у ЗЗСО та ЗВО та заповнить таблицю

**Практичне заняття 8. Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Професійний стрес. Професійне вигорання».**

*Питання для обговорення*

1. Дайте визначення поняття «професійне вигорання».
2. Дайте визначення поняття «емоційне вигорання».
3. Які основні причини професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників?
4. Які основні ознаки професійного вигорання педагогічних працівників?
5. Які основні ознаки емоційного вигорання педагогічних працівників?

*Практичні завдання (робота виконується у мікрогрупах по 2 – 3 студенти)*

1. Запропонувати сценарій проведення батьківських зборів, інтерактивної міні-лекції на тему «Що таке культура здоров'я». Обов'язковим елементом такої лекції має бути розминка, групова робота, рефлексія та роздатковий матеріал (рекомендації, пам'ятки, тощо).

**Практичне заняття 9. Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Гармонія особистості педагога і його професійне здоров'я».**

*Питання для обговорення*

1. Як психологічний клімат в педагогічному колективі впливає на профілактику професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників?

2. Як особистісне та професійне зростання педагогічних працівників впливає на профілактику їх професійного та емоційного вигорання?

3. Як ініціатива та активність педагогічних працівників впливає на профілактику їх професійного та емоційного вигорання?

4. Як соціально-психологічний тренінг впливає на профілактику професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників ЗП(ПТ)О?

*Практичні завдання (індивідуальна робота студентів)*

1. Розробити поради для педагогічних працівників з питань профілактики професійного та емоційного вигорання.

**Практичне заняття 10. Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: «Технології збереження і зміцнення професійного здоров'я. Професійна самореабілітація».**

*Питання для обговорення*

1. Розробка програми/проекту сприяння покращенню здоров'я учнівської молоді в ЗЗСО, ЗВО різних рівнів акредитації.
2. Тренінг як провідний метод профілактики негативних явищ у підлітковому та молодіжному середовищі.
3. Організація освітнього тренінгу щодо формування відповідального ставлення до здоров'я.

*Практичні завдання (робота виконується у мікрогрупах по 2 – 3 студенти)*

1. Розробить схему тренінгового заняття щодо формування ЗСЖ.

## РОЗДІЛ 2.

### МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

#### РОЗПОДІЛ ГОДИН САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

№ тем и	Назва теми	Кількість годин	Форма контролю
		денна	
1	Типи технологій у сфері збереження та зміцнення здоров'я учнів.	7	Усне опитування, перевірка практичних завдань, письмова робота, екзамен
2	Специфічні принципи оздоровчої педагогіки: принцип свідомості; принцип активності; принцип наочності; принцип систематичності та послідовності; принцип циклічності.	7	
3	Робота служб шкільного лікарського контролю, недоліки в існуючій системі фізичного виховання дітей, відсутність системи оздоровчої роботи з батьками.	7	
4	Етап закріплення знань, умінь та навичок	7	

	збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення. Його мета та основні завдання.		
5	Спостереження як діагностичний інструмент визначення рівня сформованості в школярів здоров'язбережувальних компетенцій. Засоби оцінки сформованості в учнів здоров'язбережувальних компетенцій.	8	
6	Аналіз професійного здоров'я як системної категорії, як інтегральної характеристики особистості фахівця.	7	
7	Особливості впливу педагогічної діяльності на професійне здоров'я фахівця.	7	
8	Способи профілактики професійного вигорання. Уміння протистояти професійному вигоранню.	7	
9	Правила і норми дотримання розумного способу життя.	7	
10	Упровадження сучасних технологій здоров'язбереження у власне життя і професійну діяльність. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища.	8	
	<b>Разом</b>	<b>72</b>	

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗА ЗМІСТОВИМИ МОДУЛЯМИ

**Змістовий модуль 1. Здоров'язбережувальна діяльність у сучасній шкільній освіті.**

**Тема 1. Поняття здоров'язбережувальних освітніх технологій.** Типи технологій. Поняття здоров'язбережувальних освітніх технологій. Типи технологій. Поняття технологій. Складові комплексної програми здоров'я, що запроваджується в дитячому шкільному колективі: валеологічна освіта, фізичне виховання; шкільна медична служба, служба харчування, служба здоров'я



персоналу школи; шкільна психологічна служба; участь батьків та громадськості. Типи технологій у сфері збереження та зміцнення здоров'я учнів.

**Тема 2. Загальнометодичні та специфічні принципи оздоровчої педагогіки.** Загальнометодичні принципи оздоровчої педагогіки як основні положення, що визначають зміст, організаційні форми та методи навчального процесу відповідно до загальних цілей здоров'язбережувальних освітніх технологій. Специфічні принципи оздоровчої педагогіки: принцип свідомості; принцип активності; принцип наочності; принцип систематичності та послідовності; принцип циклічності; принцип формування відповідальності учнів за своє здоров'я та здоров'я оточуючих.

**Тема 3. Загальна характеристика шкільних факторів ризику, що впливають на здоров'я дітей.** Характеристика факторів ризику, що впливають на здоров'я школярів під час навчання в школі: стресова педагогічна тактика; інтенсифікація навчального процесу. Невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям учнів. Невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації навчального процесу. Недостатня обізнаність педагогів з вимогами оздоровчої педагогіки. Відсутність служб шкільного лікарського контролю, недоліки в існуючій системі фізичного виховання дітей, відсутність системи оздоровчої роботи з батьками.

**Тема 4. Особливості процесу навчання учнів в умовах здоров'язбережувальної педагогіки.** Особливості процесу навчання учнів в умовах здоров'язбережувальної педагогіки. Етап початкового ознайомлення з основними поняттями та уявленнями. Його мета та основні завдання. Етап поглибленого вивчення. Його мета та основні завдання. Етап закріплення знань, умінь та навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення. Його мета та основні завдання.

**Тема 5. Педагогічна діагностика сформованості в учнів здоров'язбережувальних компетенцій.** Педагогічна діагностика як складова системи здоров'язбережувальної діяльності загальноосвітньої школи. Показники сформованості в учнів здоров'язбережувальних компетенцій у сфері фізичного, психічного та соціального здоров'я. Спостереження як діагностичний інструмент визначення рівня сформованості в школярів здоров'язбережувальних компетенцій. Засоби оцінки сформованості в учнів здоров'язбережувальних компетенцій.

**Змістовий модуль 2. Професійне здоров'я як умова ефективності педагогічного процесу.**

**Тема 6. Професійне здоров'я як важлива умова ефективності педагогічної діяльності.**

Здатність здійснювати теоретичний аналіз проблеми здоров'язбереження. Аналіз професійного здоров'я як системної категорії, як інтегральної характеристики особистості фахівця. Уміння діагностувати стан власного професійного здоров'я.

**Тема 7. Чинники професійного здоров'я педагога. Вплив професії на здоров'я педагога.**

Чинники професійного здоров'я. Особливості впливу педагогічної діяльності на професійне здоров'я фахівця. Емоційне вигорання, професійні деформації, професійні деструкції, особистісні дисгармонії.

**Тема 8. Професійний стрес. Професійне вигорання.**

Ознаки, компоненти та ступені стресу. Джерела, види і наслідки професійного стресу. Головні компоненти та чинники професійного вигорання. Способи профілактики професійного вигорання. Уміння протистояти професійному вигоранню.

**Тема 9. Гармонія особистості педагога і його професійне здоров'я.**

Способи і шляхи гармонізації особистості на засадах ортобіотики. Правила і норми дотримання розумного способу життя.

### **Тема 10. Технології збереження і зміцнення професійного здоров'я. Професійна самореабілітація.**

Здоров'язберезувальні педагогічні технології, шляхи і засоби збереження і зміцнення професійно здоров'я. Антистрес технології і техніки саморегуляції. Проектування програми збереження і зміцнення професійного здоров'я; вибір оптимальних технологій здоров'язбереження. Застосування психотехнологій самооздоровлення і технології професійної самореабілітації. Упровадження сучасних технологій здоров'язбереження у власне життя і професійну діяльність. Формування здоров'язберезувального освітнього середовища.

#### **ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

Для самостійної роботи студентам пропонується кілька завдань, що мають підсумовувати знання, отримані при вивченні поточних тем курсу. Теми, що виносяться для самостійної роботи студентів, безпосередньо пов'язані з матеріалом, який вивчається на поточних заняттях. Виконання завдань самостійної роботи вимагає від студента глибокого володіння матеріалом, отриманим під час поточних занять, розвиває вміння самостійно досліджувати проблему шляхом пошуку і аналізу спеціальної літератури з різних галузей знань, розвиває вміння викладати та відстоювати власну точку зору. Усі завдання виконуються у зошиті для самостійної роботи та подаються на підсумковому занятті відповідного модуля.

## **Змістовий модуль I. Змістовий модуль 1. Здоров'язбережувальна діяльність у сучасній шкільній освіті.**

### **Тема 1. Поняття здоров'язбережувальних освітніх технологій.**

1. Підготувати доповідь на тему «Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень»

(6-8 ст.; список джерел – 5-6; посилання на використану літературу; дотримання вимог щодо відсутності плагіату)

*Питання для самоконтролю:*

1. Типи технологій у сфері збереження та зміцнення здоров'я учнів.

### **Тема 2. Загальнометодичні та специфічні принципи оздоровчої педагогіки.**

1. Проаналізуйте модель здоров'язберігаючої професійно-педагогічної діяльності вчителя

*Питання для самоконтролю:*

1. Специфічні принципи оздоровчої педагогіки.
2. Принцип свідомості.
3. Принцип активності.
4. Принцип наочності.
5. Принцип систематичності та послідовності.
6. Принцип циклічності.

### **Тема 3. Загальна характеристика шкільних факторів ризику, що впливають на здоров'я дітей.**

1. Створити структурно логічну схему та категоріальний словник до визначеної теми.

2. Створення мультимедійної презентації на тему «Здоров'язбереження як пріоритетний напрям проектування освітніх систем».

*Питання для самоконтролю:*

1. Робота служб шкільного лікарського контролю.
2. Недоліки в існуючій системі фізичного виховання дітей
3. Відсутність системи оздоровчої роботи з батьками.

**Тема 4. Особливості процесу навчання учнів в умовах здоров'язбережувальної педагогіки.**

1. Створення мультимедійної презентації на тему «Умови використання здоров'язберігаючих технологій у системі освіти»

*Питання для самоконтролю:*

1. Етап закріплення знань, умінь та навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення.
2. Мета та основні завдання етапа закріплення знань, умінь та навичок збереження та зміцнення здоров'я.

**Тема 5. Педагогічна діагностика сформованості в учнів здоров'язбережувальних компетенцій.**

1. Створити структурно логічну схему теми та категоріальний словник до визначеної тематики.
2. Написання есе на тему «Генезис проблеми здоров'язбереження в педагогічній теорії й практиці».

*Питання для самоконтролю:*

1. Спостереження як діагностичний інструмент визначення рівня сформованості в школярів здоров'язберезувальних компетенцій.
2. Засоби оцінки сформованості в учнів здоров'язберезувальних компетенцій.

## **Змістовий модуль II. Професійне здоров'я як умова ефективності педагогічного процесу.**

### **Тема 6. Професійне здоров'я як важлива умова ефективності педагогічної діяльності.**

1. Підготувати ессе на тему «Феномен «професійного вигорання» педагогів».

#### *Питання для самоконтролю:*

1. Проаналізувати професійне здоров'я як системну категорію.
2. Професійне здоров'я як інтегральна характеристика особистості фахівця

### **Тема 7. Чинники професійного здоров'я педагога. Вплив професії на здоров'я педагога.**

1. Створення мультимедійної презентації на тему «Роль керівництва з попередження синдрому «професійного вигорання» пацівників освіти»

#### *Питання для самоконтролю:*

1. Схарактеризувати особливості впливу педагогічної діяльності на професійне здоров'я фахівця.
2. Проаналізувати вплив емоцій на фізичний стан здоров'я.

### **Тема 8. Професійний стрес. Професійне вигорання.**

1. Створити доповідь на тему «Психологічне здоров'я в умовах школи: психопрофілактика емоційного «вигорання»».

*Питання для самоконтролю:*

1. Проаналізувати способи профілактики професійного вигорання.
2. У чому закладаються вміння протистояти професійному вигоранню.

### **Тема 9. Гармонія особистості педагога і його професійне здоров'я.**

1. Створення рекомендацій для впровадження здоров'язберезувальних технологій в освітній процес 10-11 класів

*Питання для самоконтролю:*

1. Правила і норми дотримання розумного способу життя.
2. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів.

### **Тема 10. Технології збереження і зміцнення професійного здоров'я. Професійна самореабілітація.**

1. Підготувати доповідь або презентацію на тему «Умови використання здоров'язберігаючих технологій у системі освіти».

*Питання для самоконтролю:*

1. Який існує алгоритм формування здоров'язберезувального освітнього середовища?
2. Розкрити суть упровадження сучасних технологій здоров'язбереження у власне життя і професійну діяльність.
3. Які використовуються технології здоров'язбереження на уроках з природничих дисциплін?

4. У чому полягає готовність до реалізація технологій здоров'язбереження під час проведення уроку з природничих дисциплін?

### ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)

Підготувати спеціальне реферування з презентацією на електронному і паперовому носіях, виступити на занятті (протягом семестру).

#### ПРИБЛИЗНА ТЕМАТИКА (за вибором)

№ з/п	Тематика (за вибором)	Кількість годин
		Денна форма
1	Здоров'я як глобальний феномен і системна категорія.	10
2	Наскрізні вміння як підстава для інтеграції освітніх галузей.	
3	Використання технології особистісно-діяльнісного підходу навчання в розвитку ключових компетентностей і наскрізних умінь школярів на уроках «Природничі науки».	
4	Використання новітніх технологій навчання в курсі «Природничі науки».	
5	Формування народознавчих і суспільствознавчих понять в курсі «Природничі науки»	
6	Особливості конструювання інтегрованого освітнього процесу: на прикладі навчального предмету «Природничі науки».	
7	Порівняльна характеристика інтегрованого навчання та навчання з міжпредметними зв'язками.	
8	Методи діагностики рівня здоров'я учнів.	
9	Інформаційно-освітнє середовище навчання інтегрованого курсу «Природничі науки».	
10	Основні засади моніторингу здоров'я школярів.	
11	Принципи навчання здоров'язбережувальної галузі.	
12	Трансверсальні уміння й навички в структурі	



	професійної компетентності майбутнього вчителя, зорієнтованого на навчання школярів інтегрованому курсу «Природничі науки».	
13	Особливості та роль екскурсій у пізнанні навколишнього світу інтегрованого курсу «Природничі науки»	
14	Реалізація екологічної компетентності в освітніх галузях інтегрованого курсу «Природничі науки».	
15	Розвиток в учнів природничої компетентності засобами ігрових технологій.	
16	Групова робота як засіб формування ключових компетентностей молодших школярів.	
17	Форми роботи педагогічних працівників щодо формування здорового способу життя дітей та молоді в навчальних закладах.	
18	Організація освітнього тренінгу щодо формування відповідального ставлення до здоров'я.	
19	Прийоми та методи психологічного (духовного) оздоровлення організму.	
20	Прийоми та методи фізичного оздоровлення за допомогою раціонального харчування та очищення організму.	
	<b>Разом</b>	<b>10</b>

**ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.**

*Академічний плагіат* – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

***Види академічного плагіату:***

- копіювання;
- перефразування;

- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

### **РОЗДІЛ 3.**

## **КОНТРОЛЬНІ ЗАСОБИ ПЕРЕВІРКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

### **ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ**

1. У якому державному документі України здоров'я визначено як найвища соціальна цінність?
  - А. Закон України «Про загальну середню освіту»
  - Б. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників
  - В. Конституція України
  - Г. Основи законодавства України про охорону здоров'я
  
2. У якому документі України сказано, що "заклад освіти створює безпечне освітнє середовище з метою забезпечення належних і безпечних умов навчання, виховання, розвитку учнів, а також формує у них гігієнічні навички та засади здорового способу життя"?
  - А. Національна доктрина розвитку освіти
  - Б. Закон України «Про повну загальну середню освіту»
  - В. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2021-2025 роки
  - Г. Закон України «Про вищу освіту»
  
3. Що не належить до вимог соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі Державного стандарту початкової освіти до здобувача освіти?

- А. Дбає про особисте здоров'я і безпеку, реагує на діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту;
- Б. Виявляє підприємливість та поводить етично для поліпшення здоров'я, безпеки та добробуту.
- В. Робить аргументований вибір на користь здорового способу життя, аналізує та оцінює наслідки і ризики;
- Г. Визначає альтернативи, прогнозує наслідки, ухвалює рішення з користю для здоров'я, добробуту, власної безпеки та безпеки інших осіб;
- Д. Усвідомлює наслідки використання інформаційних технологій для себе, суспільства, навколишнього світу та сталого розвитку, дотримується етичних, міжкультурних та правових норм інформаційної взаємодії.

4. Цілісність здоров'я складається із таких складових:

- А. Соціальна
- Б. Фізична
- В. Психічна
- Г. Духовна
- Д. Загальна
- Е. Рефлексивна

5. Поняття «здоров'язбережувальні технології» в освіті:

- А. об'єднує всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів;
- Б. передбачає сприятливі умови навчання дитини в школі та оптимальну організацію навчального процесу;
- В. включає призначення нешкідливих лікарських засобів;
- Г. включає повноцінний та раціонально організований руховий режим;
- Д. дозволяє учням «за бажанням» не відвідувати школу.

6. Полоскання рота відварами трав; їх вживання, а також вживання водних настоїв лікарських трав з метою профілактики різних захворювань верхніх

дихальних шляхів, шлунково-кишкового тракту, сечової системи, дискінезії; вживання оздоровчих напоїв та чаїв з шипшини; вітамінних коктейлів з ромашки, календули, м'яти, споришу - це ...

- А. Фітотерапія;
- Б. Арт-терапія;
- В. Ароматерапія;
- Г. Електроаерозольна терапія;
- Д. Вітамінотерапія

7. Якому складнику здоров'я сприяють наступні навички та уміння: уміння правильно проявляти свої почуття, контролювати прояви гніву; уміння долати тривожність; переживати невдачі; уміння раціонально планувати свій час?

- А. Соціальному;
- Б. Духовному;
- В. Фізичному;
- Г. Психічному;
- Д. Громадському

8. Яка технологія передбачає використання скакалки як основного засобу її реалізації?

- А. Стретчинг;
- Б. Футбол-аеробіка;
- В. Роуп-скіпінг;
- Г. Степ-аеробіка;
- Д. Художня гімнастика

9. Визначте компонентний склад здоров'язбережувального середовища початкової школи:

- А. Просторово-предметний;
- Б. Суб'єктно-соціальний;
- В. Програмно-змістовий компонент;
- Г. Технологічно-ресурсний
- Д. Суб'єктивно-програмовий

10. Визначте основні напрями діяльності вчителя зі створення здоров'язбережувального середовища:

- А. Створення здоров'язбережувальної інфраструктури
- Б. Раціонально організований навчальний процес
- В. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи
- Г. Профілактика і динамічне спостереження за станом здоров'я учнів
- Д. Просвітницько-виховна робота
- Е. Просвітництво батьків з питань здоров'я дітей
- Ж. Дотримання необхідних вимог до використання технічних засобів навчання

11. У чому полягає принцип пріоритету дієвої турботи про здоров'я учнів і педагогів (один із принципів формування ЗЗС початкової школи)?

- А. Усе, що відбувається в освітній установі оцінюється з позиції впливу на психофізіологічний стан і здоров'я учнів і вчителів
- Б. Єдність фізичного, психічного і духовно-морального здоров'я
- В. Здоров'язбережувальна робота проводиться в школі щодня і на кожному уроці
- Г. Відповідність об'єму навчального навантаження і рівня складності матеріалу, що вивчається, індивідуальним можливостям учнів

12. Здоров'язбережувальна технологія – це ...

А. Сукупність засобів, методів, форм та методичних прийомів організації, проведення і управління навчально-виховним процесом, що спрямовані на збереження, формування та зміцнення здоров'я учнів.

Б. Всі педагогічні технології, які шкодять здоров'ю учнів

В. Збереження здоров'я за період навчання в школі

Г. Виховання загальної культури здоров'я, формування у дітей необхідних знань, вмінь та навичок здорового способу життя

13. Здоров'язбережувальні технології (за Оленою Ващенко) класифікують на такі типи:

А. Власне здоров'язбережувальні технології

Б. Оздоровчі технології

В. Технології навчання здоров'ю

Г. Технології виховання культури здоров'я

Д. Технології рухової спрямованості

Е. Соціальні технології

14. Якої частини тіла школяра стосується використання технології пальмінгу?

А. Очей

Б. Пальців рук

В. Хребта

Г. Психіки

Д. Попереку

15. До якого виду здоров'язбережувальних технологій належать наступні: виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини?

- А. Власне здоров'язберезувальні технології
- Б. Оздоровчі технології
- В. Технології навчання здоров'ю
- Г. Технології виховання культури здоров'я
- Д. Позасуб'єктні технології

16. Які показники у сфері фізичного здоров'я учнів можуть бути продіагностовані?

- А. Рівень фізичного розвитку та ступінь його гармонійності відповідно до віку;
- Б. Наявність або відсутність хронічних захворювань;
- В. Загальна працездатність;
- Г. Рухова активність;
- Д. Відповідність когнітивної діяльності календарному віку

17. Як розуміють поняття "моніторинг" за станом здоров'я школярів?

- А. Систематичне одержання й обробка інформації, що може бути використана в процесі прийняття того або іншого рішення.
- Б. Здатність справлятися із фізичними навантаженнями
- В. Вивчення об'єкта в статичній нетривалій період часу
- Г. Проведення поглиблених методів дослідження, експериментів

18. Визначте ознаки неправильної постави школярів:

- А. Голова виходить за поздовжню вісь тіла (опущена голова);
- Б. Плечі зведені вперед, підняті (асиметричне положення плечей);
- В. Живіт випнутий, таз відставлений назад;
- Г. Кругла спина, запала грудна клітка;
- Д. Безсоння або підвищена сонливість.

19. Що із названого не відноситься до санітарно-гігієнічних показників сучасного уроку?

- А. Відповідний тепловий режим, наявність термометра;
- Б. Відповідність парт зросту і віку учнів;
- В. Відсутність монотонних звукових подразників
- Г. Провітрене приміщення
- Д. Застосування протягом уроку динамічних пауз

20. Що із названого відноситься до організаційно-навчальних показників сучасного уроку?

- А. Формування мотивації на досягнення успіху в навчанні;
- Б. Використання завдань, спрямованих на розвиток пам'яті, уваги, уяви, мислення;
- В. диференційовані домашні завдання – їх обсяг, робочий ритм, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей;
- Г. Оцінювання навчальної діяльності дітей шляхом порівняння навчальних досягнень учня не з іншими, а з самим собою;
- Д. Створення емоційно-позитивного клімату навчання.

21. Визначте, що не належить до фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня школи?

- А. Гімнастика до занять
- Б. Фізкультурні хвилинки
- В. Організоване проведення перерв
- Г. Організація походів

22. До малих форм активного відпочинку на уроці відносять:

- А. Фізкультхвилинки
- Б. Спортивні години
- В. Години здоров'я



Г. Дні здоров'я

23. До позаурочних заходів здоров'язбережувальної діяльності не належать ...

А. Некласифікаційні змагання

Б. Фізкультурно-художні свята

В. Спортивно-художні вечори

Г. Дні здоров'я

Д. Фізкультхвилинки

24. Здоров'язбережувальна робота педагога з батьками учнів не передбачає:

А. Просвітництво батьків з питань здоров'я дітей

Б. Співпраці з батьками школярів

В. Профілактичної роботи з батьками

Г. Забезпечення засобами здоров'язбереження класної кімнати

25. Визначте, до якого компоненту здоров'язбережувального середовища належать такі елементи: система форм, методів, технологій, засобів та їх ресурсного забезпечення, які використовуються суб'єктами взаємодії з метою забезпечення здоров'язбережувального ефекту освітньої та виховної діяльності.

А. Просторово-предметний;

Б. Суб'єктно-соціальний;

В. Програмно-змістовий компонент;

Г. Технологічно-ресурсний.

**ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ**  
**з навчальної дисципліни**  
**«ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ»**

1. Поняття освітніх технологій. Типи освітніх технологій.
2. Поняття здоров'язбережувальних освітніх технологій.
3. Класифікації ЗОТ.
4. Компоненти освітнього здоров'язбережувального середовища.
5. Складові комплексної програми здоров'я, що запроваджується в дитячому шкільному колективі.
6. Загальнометодичні принципи оздоровчої педагогіки.
7. Специфічні принципи оздоровчої педагогіки.
8. Принцип свідомості.
9. Принцип активності.
10. Принцип наочності.
11. Принцип систематичності та послідовності.
12. Принцип циклічності.
13. Принцип формування відповідальності учнів за своє здоров'я та здоров'я оточуючих.
14. Стратегія здоров'язбереження в освітній теорії та практиці Західноєвропейських країн, США, країн Азії, СНД та Україні
15. Загальна характеристика факторів ризику, що впливають на здоров'я школярів під час навчання в школі.
16. Стресова педагогічна тактика та інтенсифікація навчального процесу.
17. Невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям учнів.
18. Невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації навчального процесу.

19. Недостатня обізнаність педагогів з вимогами оздоровчої педагогіки.
20. Відсутність служб шкільного лікарського контролю, недоліки в існуючій системі фізичного виховання дітей, відсутність системи оздоровчої роботи з батьками.
21. Особливості процесу навчання учнів в умовах здоров'язбережувальної педагогіки.
22. Етап початкового ознайомлення з основними поняттями та уявленнями. Його мета та основні завдання.
23. Етап поглибленого вивчення. Його мета та основні завдання.
24. Етап закріплення знань, умінь та навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення. Його мета та основні завдання.
25. Педагогічна діагностика як складова системи здоров'язбережувальної діяльності загальноосвітньої школи.
26. Показники сформованості в учнів здоров'язбережувальних компетенцій у сфері фізичного, психічного та соціального здоров'я.
27. Спостереження як діагностичний інструмент визначення рівня сформованості в школярів здоров'язбережувальних компетенцій.
28. Засоби оцінки сформованості в учнів здоров'язбережувальних компетенцій.
29. Здатність здійснювати теоретичний аналіз проблеми здоров'язбереження.
30. Аналіз професійного здоров'я як системної категорії, як інтегральної характеристики особистості фахівця.
31. Діагностування стану власного професійного здоров'я.
32. Чинники професійного здоров'я.
33. Особливості впливу педагогічної діяльності на професійне здоров'я фахівця.
34. Емоційне вигорання педагога.
35. Професійні деформації, професійні деструкції, особистісні дисгармонії.

36. Ознаки, компоненти та ступені стресу.
37. Джерела, види і наслідки професійного стресу.
38. Головні компоненти та чинники професійного вигорання.
39. Способи профілактики професійного вигорання.
40. Уміння протистояти професійному вигоранню.
41. Способи і шляхи гармонізації особистості на засадах ортобіотики.
42. Правила і норми дотримання розумного способу життя.
43. Здоров'язбережувальні педагогічні технології.
44. Шляхи і засоби збереження і зміцнення професійно здоров'я.
45. Антистрес технології і техніки саморегуляції.
46. Проектування програми збереження і зміцнення професійного здоров'я; вибір оптимальних технологій здоров'язбереження.
47. Застосовування психотехнологій самооздоровлення і технології професійної самореабілітації.
48. Упровадження сучасних технологій здоров'язбереження у власне життя і професійну діяльність.
49. Проблема збереження здоров'я людини у сучасному вимірі.
50. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Основна література

1. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.
2. Бережна Т. Моделювання здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу: обґрунтування структури і критеріїв / Таміла Бережна // Рідна шк. 2019. № 1. С. 37-42. Бібліогр.: с. 41-42.
3. Бережна Т. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища: обґрунтування стратегії / Таміла Бережна, Наталія Карленко // Рідна шк. 2018. № 9/10. С. 96- 99. Бібліогр.: с. 98-99.
4. Єжова О. До питання трактування понять педагогіки здоров'я / Ольга Єжова // Рідна шк. 2019. № 1/2. С. 23-26. Бібліогр.: с. 25.
5. Каленіченко Л. Г. Здоров'язбережувальні технології в практиці викладання різних навчальних дисциплін / Л.Г. Каленіченко // Основи здоров'я. 2019. № 6. С. 20-25.

### Допоміжна література

1. Борщенко В. В., Стришко А. С. Використання елементів здоров'язбережувальних технологій в роботі вчителя початкової школи. *Інноваційна педагогіка*, 2023. Випуск 57 (Т.1). С.63-66
2. Борщенко В. В. Медико-біологічні та еколого-психологічні аспекти формування здоров'я та здорового способу життя студентської молоді. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 23, Т. 1. С. 82–88
3. Борщенко В.В., Мукієнко Ю.М. Сучасні підходи та напрями підготовки студентів педагогічних ЗВО до викладання основ здоров'я для учнів середньої школи. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 10, Т. 1. С. 97–102
4. Мешко Г. Теорія і практики підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я: монографія. Тернопіль: ТНПУ, 2018. 438 с

5. Профілактика емоційного вигорання педагогів. – Режим доступу:  
[http://vykladach.ucoz.ua/publ/profilaktika\\_emocijnogo\\_vigorjannja\\_pedagogiv/1-1-0-1](http://vykladach.ucoz.ua/publ/profilaktika_emocijnogo_vigorjannja_pedagogiv/1-1-0-1)

### **Інформаційні ресурси в інтернеті**

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL:  
<http://www.mon.gov.ua>

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт  
URL:<http://www.nbuv.gov.ua/>

3. Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт.  
[URL:http://odnb.odessa.ua/](http://odnb.odessa.ua/).

Бібліотека методичних матеріалів для освітян. Всеосвіта.  
<https://vseosvita.ua/librarv>

4.Нова Українська Школа. Міністерство освіти і науки України.  
[https://mon.gov.ua/ua/tak/nova-ukrainska-shkola\](https://mon.gov.ua/ua/tak/nova-ukrainska-shkola).

5.Бібліотека Університету Ушинського: офіційний сайт. URL:<https://library>.