

Київський університет імені Бориса Грінченка

Педагогічний інститут

Кафедра теорії та історії педагогіки

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ



2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ
ПРОЦЕСІ**
для студентів

спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки

освітнього рівня другого (магістерського)

освітньої програми 011.00.02 Педагогіка середньої освіти



Київ – 2022

Розробники:

Леонтєва І.В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та історії педагогіки Педагогічного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка

Викладачі:

Леонтєва І.В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та історії педагогіки Педагогічного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри теорії та історії педагогіки

Протокол від 12 січня 2022 року № 1

Завідувач кафедри Людмила ХОРУЖА

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми 011.00.02 «Педагогіка середньої освіти» Ірина АНДРОЩУК

Робочу програму перевірено

«24» 01 2022 р.

Заступник директора Леся КУЗЕМКО

Пролонговано

на 20__/20__ (Хоружа Л.Л.), «__» 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ (Хоружа Л.Л.), «__» 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ (Хоружа Л.Л.), «__» 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ (Хоружа Л.Л.), «__» 20__ р., протокол № __

1. Опис навчальної дисципліни

<i>Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі</i>			
Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання		
	заочна		
Вид дисципліни	вибіркова		
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська		
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120		
Курс	1		
Семестр	1	2	3
Кількість змістових модулів з розподілом:	1		
Обсяг кредитів	-	4	-
Обсяг годин, в тому числі:	-	120	-
Аудиторні	-	16	-
Модульний контроль	-	-	-
Семестровий контроль	-	залік	-
Самостійна робота	-	104	-

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – розвиток здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вчителів, здатності організувати безпечне освітнє середовище (в тому числі створювати умови для функціонування інклюзивного середовища), використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, здійснювати профілактично-просвітницьку роботу з учнями, формувати у них культуру здорового та безпечного життя

Для опрацювання даного курсу студенти **повинні знати та уміти (вхідні знання):**

- знання з загальної педагогіки, окремих методик та психології (вікової, індивідуальної, педагогічної),
- сформована мовленнєва компетенція,
- уміння здійснювати усні та писемні контакти відповідно до правил етикету

Завдання навчальної дисципліни

- сформувати у здобувачів вищої освіти установку на здорове та безпечне життя;
- сформувати у майбутніх фахівців готовність до впровадження здоров'язберігаючих технологій у закладах загальної середньої освіти;
- вдосконалити у здобувачів вищої освіти навички застосування знань із збереження, зміцнення, формування здоров'я та здорового способу життя для організації безпечного освітнього середовища.

3. Результати навчання за дисципліною

ДФК 1. Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній педагогічній діяльності, нарощування лідерського потенціалу вчителя як агента змін в сфері освіти, мотивування людей до досягнення спільної мети
ДФК 2. Здатність до емпатії та ідентифікації з іншими суб'єктами освітнього процесу, прояву емоційного відгуку; реалізації ефективних комунікативних стратегій в професійній діяльності
ДФК 3. Здатність створювати інноваційний освітній простір та впроваджувати в практику роботи інноваційні педагогічні технології
ДФК 4. Здатність проектувати осередки навчання, виховання і розвитку учнів, реалізовувати соціально-педагогічні проекти в освітньому процесі
ДФК 5. Здатність планувати і реалізовувати життєдіяльність учасників освітнього процесу у спосіб, сприятливий для збереження власного здоров'я і безпеки учнів
ДРН 3. Демонструвати прагнення до позитивного сприйняття педагогічних інновацій, виявляти в них зацікавленість
ДРН 4. Демонструвати здатність до планування та прогнозування результатів соціально-педагогічних ініціатив

4. Структура програми навчальної дисципліни

Тематичний план навчальної дисципліни для заочної форми навчання

№ п/п	Назви теоретичних розділів, тем	Кількість годин					
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Практичних	Семінарських	Самостійна робота
1.	Здоров'язбережувальний освітній простір ЗЗСО як інтегральна передумова якості освіти і життя	28	2	2		-	26
2.	Навчання здоров'язбереженню як складова мультитехнологічної інтеграційності освіти. Здоров'язбережувальні аспекти сучасного уроку.	32	6	2	4	-	26
3.	Технології збереження і зміцнення здоров'я учнів в освітньому процесі	30	4		4	-	26
4.	Технології збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителя. Основи професійної самореабілітації	30	4		4	-	26
<i>Разом</i>		120	16	4	12	-	104

5. Програма навчальної дисципліни

Лекція 1. Здоров'язбережувальний освітній простір ЗЗСО як інтегральна передумова якості освіти і життя

Вступ. Здоров'язбереження – необхідна умова якості життя. Сучасні підходи до розуміння сутності поняття «здоров'я людини» та суміжних з ним понять. Холістична (цілісна) модель здоров'я людини, її компоненти (фізичне, психоемоційне, інтелектуальне, соціальне, особистісне, духовне здоров'я). Типи здорових людей (за О. Кудрявцевою). Поняття про здоровий спосіб життя як активну діяльність суб'єкта, що спонукається системою мотивів та визначає спрямованість людини на збереження і примноження здоров'я. Ціннісне ставлення до здоров'я як зв'язуючий елемент у триаді «здоров'я-здоровий спосіб життя-культура здоров'я». основні чинники негативного та позитивного впливу на здоров'я людини. Соціально-економічна роль культури здоров'я та здорового способу життя у людському розвитку. Формування здоров'язберігаючої компетентності людини різними соціальними інституціями.

Новий освітній простір та сучасне освітнє середовище в закладах освіти як вимога сучасності. Нормативно-правова база України (закони, норми, правила, стандарти), що регулює створення сучасного освітнього простору та освітнього середовища в закладах загальної середньої освіти. Основні підходи до організації сучасного освітнього простору в контексті його якості та дизайну. Шляхи оптимізації й гуманізації освітнього процесу ЗЗСО в контексті здоров'язберігаючого підходу: застосування різнорівневого навчання, глибока диференціація та індивідуалізація навчання, використання сучасних здоров'язберігаючих освітніх технологій, створення комфортного здоров'язберігаючого простору для навчання.

Основні поняття теми: здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'я, здоров'язбереження, здорова людина, здоров'язбережувальний освітній простір.

Лекція 2. Навчання здоров'язбереженню як складова мультитехнологічної інтеграційності освіти. Здоров'язбережувальні аспекти сучасного уроку.

Сучасна освіта як мультитехнологічний процес. Місце здоров'язбереження в ньому. Основні риси притаманні здоров'язбереженню в освіті: культуровідповідність, соціальність, системність, ситуативність, міждисциплінарність, практико зорієнтованість, інтегративність, надпредметність. Криза здоров'я сучасних дітей, підлітків та молоді як загроза національній безпеці, економічному та соціальному розвитку, обороноздатності країни. Навчання здоров'язбереженню як складова мультитехнологічної інтеграційної освіти, центром якої є науковий світогляд,

практична діяльність і поведінка, що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я людини. Основні елементи здоров'язбереження в освіті: раціональне харчування, рухова активність, загальнозміцнюючі й антистресові заходи, повноцінний відпочинок, висока медична активність.

Сучасні підходи до розуміння сутності поняття «здоров'язбережувальна технологія» та суміжних з ним.

Раціональна організація уроку як серцевина здоров'язбережувальної педагогіки. Здоров'язбережувальні аспекти сучасного уроку: позитивний психологічний клімат на уроці; правильна організація уроку задля тривалої підтримки розумової працездатності учнів й запобігання передчасної втомлюваності; використання ефективних методів навчання, що відповідають віковим й індивідуальним особливостям учнів та є валеологічноспрямованими; спрямування уроку на розвиток життєвих навичок та компетентностей, пов'язаних із здоровим способом життя; урахування періодів працездатності учнів, розподіл інтенсивності розумової діяльності, ранжування навчального матеріалу за ступенем складності; відповідні гігієнічні умови простору в якому учні навчаються; наявність фізичних та емоційних пауз та гімнастик; відображення у змісті уроку питань, пов'язаних із культурою здоров'я та здорового способу життя.

Особливості реалізації здоров'язбережувального підходу до організації й проведення уроку в умовах дистанційного та змішаного навчання.

Основні поняття теми: здоров'язбережувальна педагогіка, навчання здоров'язбереженню, здоров'язбережувальний урок.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Види діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	МОДУЛЬ 1	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2
Відвідування практичних занять	1	6	6
Робота на семінарському занятті	10	-	-
Робота на практичному занятті	10	6	60
Виконання завдань для самостійної роботи	5	5	25
Виконання модульної роботи	25	-	-
Разом		6	93
Розрахунок коефіцієнту $93:100=0,93$			

Критерії оцінювання знань та умінь магістрантів під час практичного заняття

Виконання письмового завдання	Усний виступ	Критерії оцінки
5	5	У повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей. Правильно виконано всі завдання.
4	4	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей. Правильно виконано більшість завдань.
3	3	У цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації. Правильно виконано половину завдань.
2	2	Не у повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Мозаїчно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей. Правильно виконано меншість тестових завдань.

1	1	Частково володіє навчальним матеріалом, не в змозі викласти зміст більшості питань по темі під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки. Правильно виконано окремі завдання.
0	0	Не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти. Не виконано жодного завдання.
*Оцінка за практичне заняття складається з суми оцінок за усну та письмову відповіді		

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання

№ з/п	Назва теми та завдання для самостійної роботи	Кількість	
		годин	балів
1	Впорядкувати словник основних термінів та понять модуля (інтелект-карта)	10	5
2	Підготувати інформацію про сучасні підходи до тлумачення поняття «здоров'я», «культура здоров'я», «здоровий спосіб життя», «здоров'язбереження в освіті» (письмовий аналітичний огляд статей за останні 5 років)	10	5
3	Сформувати кейс щодо порушення норм здоров'язбереження в освітньому процесі ЗЗСО (кейс)	28	5
4	Сформувати кейс вправ, ситуацій, посібників, наочності, обладнання, необхідних для реалізації однієї з технологій збереження і зміцнення здоров'я учнів в освітньому процесі (кейс технології (на вибір))	28	5
5	Сформувати кейс вправ, ситуацій, посібників, наочності, обладнання, необхідних для реалізації однієї з технологій збереження і зміцнення здоров'я професійного здоров'я педагога (кейс технології (на вибір))	28	5
Всього		104	25

Критерії оцінювання самостійної роботи		Кількість балів
1.	Своєчасність виконання роботи	1
2.	Презентація роботи (оригінальність, логіка викладу, чіткість, доказовість)	2
3.	Різноманітність використаних джерел	2

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії

Модульний контроль для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання не передбачено навчальним планом.

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Семестрове оцінювання здійснюється у формі заліку.

6.5. Орієнтовний перелік питань для самоконтролю

1. Що таке здоров'язбережувальна компетентність особистості?
2. Перерахуйте здоров'язбережувальні компетентності учнів 5-8, 9-11 класів у ЗЗСО.
3. Що таке здоров'язбережувальне середовище?
4. Які Ви знаєте валеологічні критерії раціональної організації здоров'язбережувального уроку?
5. Перерахуйте складові системи цінностей учнів, які володіють здоров'язбережувальною компетентністю.
6. Які індивідуальні, групові, масові форми здоров'язбережувальної діяльності Ви знаєте?
7. Перерахуйте критерії сформованості здоров'язбережувальної компетенції учителів ЗЗСО.
8. Перерахуйте критерії сформованості здоров'язбережувальної компетенції учнів у ЗЗСО.
9. Які методики дослідження стану сформованості здоров'язбережувальної компетенції учителів Ви знаєте?
10. Які методики дослідження стану сформованості здоров'язбережувальної компетенції учнів Ви знаєте?

11. Схарактеризуйте складові здоров'язбережувальної компетентності учнів відповідно до типових освітніх програм ЗЗСО II ступенів.
12. Схарактеризуйте складові здоров'язбережувальної компетентності учнів відповідно до типових освітніх програм ЗЗСО III ступенів.
13. Схарактеризуйте складові здоров'язбережувальної компетентності учнів згідно державних стандартів загальної повної середньої освіти.
14. Які здоров'язбережувальні освітні технології Ви знаєте?
15. Що таке здоров'язбережувальні технології?
16. Назвіть відому вам класифікацію здоров'язбережувальних технологій.
17. Перерахуйте нетрадиційні методи здоров'язбереження учнів у ЗЗСО.
18. Що таке культура здоров'я?
19. Як правильно здійснювати самооцінку соціального, духовного, психічного, фізичного складових здоров'я?
20. Перерахуйте оздоровчі життєві навички.
21. Як сформувані в учнів навички здорового способу життя?
22. Що таке валеологічна свідомість?
23. Що таке валеологічне мислення?
24. Яке значення має режим дня у розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів у ЗЗСО?
25. Яке значення має стресостійкість у професійній діяльності вчителя ЗЗСО?

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів	Оцінка за шкалою ECTS
Відмінно	100 – 90	A
Дуже добре	82 – 89	B
Добре	75 – 81	C
Задовільно	69 – 74	D
Достатньо	60 – 68	E
Незадовільно (з можливістю повторного складання)	35 – 59	Fx
Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)	1-34	F

7. Навчально-методична карта дисципліни

К-ть балів за модуль	93 бали			
Лекції	1	2		
Теми лекцій	Здоров'язбережувальний освітній простір ЗЗСО як інтегральна передумова якості освіти і життя	Навчання здоров'язбереженню як складова мультитехнологічної інтеграційності освіти. Здоров'язбережувальні аспекти сучасного уроку.		
К-ть балів	1 бал	1 бал		
Теми практичних занять		Конструювання здоров'язберігаючого освітнього процесу	Технології збереження і зміцнення здоров'я учнів в освітньому процесі	Технології збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителя. Основи професійної самореабілітації
К-ть балів		22 бали	22 бали	22 бали
Самостійна робота	25 балів			
Підсум. контр.	Залік			

8. Рекомендовані джерела до курсу

Основні:

1. Антонова О.Є., Поліщук Н.М. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів : монографія. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 248 с.
2. Ващенко Л. С. Основи здоров'я : книга для вчителя / Л. С. Ващенко, Б. Є. Бойченко. – К. : Генеза, 2005. – 240 с.
3. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія /за заг. ред. Л. М. Рибалко. – Тернопіль : Вид. Осадца В. М., 2019. – 400 с
4. Жара Г. І. Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя: навчальний посібник для студентів педагогічних ЗВО. Чернівці : Десна Поліграф, 2017. 136 с.
5. Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти затверджений постановою КМУ від 30 вересня 2020 р № 898.

Допоміжні:

1. Бойчук Ю.Д. Людина як космопланетарний та біопсихосоціальний феномен // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Філософія». – Харків: ХНПУ, 2013. – Вип. 40, ч. I. – С. 51-67.
2. Горяна Л. Особливості впровадження здоров'язбережувальних технологій в шкільний простір (Поради щодо організації роботи експериментального майданчика). Київ : БТОВ «Вітас ЛТД», 2012. 80 с.
3. Дзюба Т.М. Комплекс методик для діагностики професійного здоров'я вчителя. Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. 59 с.
4. Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
5. Мешко Г. Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я: монографія. Тернопіль: ТНПУ, 2018. 438 с.
7. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник. К.: Кондор, 2005. 278 с.
9. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти. / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. К., 2006. 365 с.
10. Терентьева Н.О. Особливості здоров'язбережувальних технологій у шкільному освітньому просторі України кінця ХХ – початку ХХІ століття. Наукова скарбниця освіти Донеччини, 2018. № 1. С.6-12.
11. Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища: досвід проектування і реалізації : матеріали круглого столу / упоряд. Н. А. Поліщук. – Луцьк : ВІППО, 2018. – 124 с.
12. Healthy lifestyle: 5 keys to a longer life – Режим доступу: <https://www.health.harvard.edu/blog/healthy-lifestyle-5-keys-to-a-longer-life-2018070514186>

Інформаційні (інтернет) ресурси:

1. Профілактика емоційного вигорання педагогів. – Режим доступу: https://vykladach.ucoz.ua/publ/profilaktika_emocijnogo_vigorjannja_pedagogiv/1-1-0-1
2. Інноваційні форми, методи і технології навчання: <http://invnz.blogspot.com/>

3. Інноваційні педагогічні технології: <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/innovatsiini-pedagogichni-tekhnologiyi.html>.

ДОДАТОК
до робочої програми навчальної дисципліни
Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі
для студентів
спеціальності: 011 Освітні, педагогічні науки
освітнього рівня: другого (магістерського)
освітньо-наукової програми: 011.00.02 Педагогіка середньої освіти

ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття 1,2. Конструювання здоров'язберігаючого освітнього процесу (4 год.)

Мета: визначити поняття здоров'язберігаючий освітній простір, окреслити основні вимоги до здоров'язберігаючого освітнього простору відповідно до нормативно-правових документів та валеологічних аспектів збереження і зміцнення здоров'я людини в процесі діяльності; визначити основні принципи конструювання здоров'язберігаючого освітнього простору ЗЗСО.

Матеріал та обладнання: аркуші А3, маркери, стікери, презентації.

План заняття:

1. Вправа «Добрі побажання»
2. Робота в групах. Вправа «Здоров'я – це...» (філологічні асоціації).
3. Міні-лекція «Здоров'язбереження в освіті»
4. Методика «Експрес-тест самооцінки здоров'язбережувальної компетентності»
5. Робота в трійках «Складові здоров'язбережувального освітнього середовища»
6. Вправа «Штовхай – веди»
7. Рефлексія.

Домашнє завдання: проаналізувати ситуацію з власного досвіду або з інших джерел (фільм, книга тощо), де герой намагався реалізувати холистичний підхід до організації освітнього простору та процесу.

Практичне заняття 3,4. Технології збереження і зміцнення здоров'я учнів в освітньому процесі (4 год.)

Мета: визначити поняття освітній процес, що дозволяє зберегти та зміцнити здоров'я учнів; окреслити основні складові здоров'язбережувальної компетентності учнів відповідно до типових освітніх програм ЗЗСО II та III ступенів; окреслити складові здоров'язбережувальної компетентності учнів згідно державних стандартів загальної повної середньої освіти; визначити основні принципи збереження і зміцнення здоров'я учнів в освітньому процесі; оцінити запропоновані технології збереження і зміцнення здоров'я учнів в освітньому процесі щодо можливості їх використання у власній професійній діяльності.

Матеріал та обладнання: аркуші А3, маркери, стікери, презентації, кейси.

План заняття:

1. Вступне слово. Вправа «Бінго»
2. Робота в трійках. Вправа «Здоровий учень – це...» (філологічні асоціації).
3. Міні-лекція «Класифікація здоров'язбережувальних освітніх технологій»
4. Вправа «Плюси і мінуси холистичного способу життя».

5. Робота в парах, групах «Нетрадиційні технології збереження здоров'я учнів»

6. Рефлексія.

Домашнє завдання: пригадати ситуацію з власного педагогічного досвіду щодо порушення учнями норм здорового способу життя; описати шлях вирішення цієї проблеми вчителем з позиції однієї з здоров'язбережувальних технологій:

Технології реабілітації розумової та фізичної працездатності учнів: дихальна гімнастика, пальчикова гімнастика, фітбол-гімнастика, звукова гімнастика, психогімнастика, кольоротерапія, фітотерапія, вітамінотерапія, фізіотерапія, релаксація, іротерапія, аеробіка, гідроаеробіка, повітряні ванни, ритмопластика, евритмія, навчання у режимі динамічної зміни поз, вправи на зорову координацію, візуально-координаторні тренажери, вправи на м'язово-тілесну координацію

Технології забезпечення оптимального психічного здоров'я учнів: аутогенний тренінг, психофізичні етюди, психогімнастика, книготерапія, працетерапія, музикотерапія, сміхотерапія, пет-терапія.

Технології збереження і зміцнення морального здоров'я та соціального благополуччя учнів: виховні ігри, ситуації морального вибору, театралізації, психоетюди, тренінги

Практичне заняття 5,6. Технології збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителя. Основи самореабілітації (4 год.)

Мета: визначити поняття професійне здоров'я вчителя; окреслити основні складові здоров'язбережувальної компетентності вчителя; оцінити запропоновані технології збереження і зміцнення професійного здоров'я щодо можливості їх використання для самореабілітації та самооздоровлення.

Матеріал та обладнання: аркуші А3, маркери, стікери, презентації, кейси.

План заняття:

1. Вступне слово. Розминка.

2. Робота в трійках. Вправа «Здоровий вчитель – це...» (філологічні асоціації).

3. Міні-лекція «Причини професійного вигорання вчителя»

4. Робота в парах, групах «Організація здоров'язбережувального робочого простору вчителя»

5. Вправа «Я у стресі»

6. Рефлексія.

Домашнє завдання: пригадати ситуацію з власного педагогічного досвіду щодо порушення педагогом норм здорового способу життя; описати шлях вирішення цієї проблеми з позиції однієї з здоров'язбережувальних технологій: антистресові вправи, техніки саморегуляції, проектування програми збереження і зміцнення професійного здоров'я, психотехнології самооздоровлення, технології професійної самореабілітації, організація здоров'язбережувального робочого простору.