

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**

Факультет Педагогічний
Кафедра початкової освіти



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Освітня програма 013 «Початкова освіта»

Спеціальність 013 Початкова освіта

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні
науково-методичної ради
педагогічного факультету
Протокол № 3 від “20” грудня 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Основи здоров'язбереження
Викладач (-і)	доцент Ілійчук Любомира Василівна
Контактний телефон викладача	+380507075060
E-mail викладача	liubomyra.iliichuk@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ECTS, 90 годин
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/
Консультації	Згідно з розкладом
2. Анотація до навчальної дисципліни	
<p><u>Предметом вивчення навчальної дисципліни є:</u> ознайомлення здобувачів вищої освіти з теоретико-методологічними і методичними основами організації здоров'язберігаючого освітнього середовища у сучасній початковій школі, інноваційними концепціями збереження здоров'я учнів та механізмами впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес Нової української школи. Під час вивчення навчальної дисципліни здобувачі ознайомлюються із сутністю і видами здоров'язберігаючих педагогічних технологій; основними положеннями, що визначають зміст, організаційні форми та методи організації освітнього процесу відповідно до цінностей збереження здоров'я учнів; законами і закономірностями оздоровчого навчання і виховання здобувачів початкової освіти; особливостями застосування здоров'язберігаючих педагогічних технологій задля збереження та зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я учнів; оволодівають уміннями аналізувати наукову літературу з проблеми організації здоров'язберігаючого освітнього процесу у початковій школі; моделювати систему діяльності вчителя і здобувачів освіти, яка сприятиме формуванню навичок збереження здоров'я і ведення здорового способу життя; творчо використовувати педагогічні надбання щодо організації здоров'язберігаючого освітнього процесу в Новій українській школі.</p>	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
<p><u>Метою вивчення навчальної дисципліни є:</u> підготовка здобувачів вищої освіти до організації здоров'язберігаючого освітнього середовища у початковій школі, ознайомлення їх із сучасними технологіями збереження та зміцнення здоров'я здобувачів початкової освіти, формування у них готовності до здійснення здоров'язбережувальної діяльності в освітньому середовищі Нової української школи.</p> <p><u>Основними цілями вивчення навчальної дисципліни є:</u> сформувати у здобувачів освіти цілісне уявлення про здоров'я дитини та його фізичну, психічну, соціальну і духовну складові, сутність здорового способу життя, засоби зміцнення і збереження здоров'я здобувачів початкової освіти, способами організації безпечного і здоров'язбережувального освітнього середовища НУШ, оволодіти сучасними технологіями і оздоровчими техніками збереження та зміцнення здоров'я учнів, сформувати у них готовність до створення психолого-педагогічних умов для формування здорового способу життя здобувачів освіти та упровадження здоров'язберігаючих технологій у практику роботи сучасної початкової школи.</p> <p>У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти ознайомлюються із сучасними здоров'язберігаючими педагогічними технологіями, змістом і методикою їх використання в освітньому процесі початкової школи; вчаться здійснювати пошук, аналізувати, систематизувати й узагальнювати інформацію щодо збереження здоров'я молодших школярів і ведення здорового способу життя; оволодівають вміннями виявляти, ставити та вирішувати проблеми збереження і зміцнення здоров'я як власного, так і оточуючих; вчаться застосовувати знання, вміння, цінності і досвід практичної діяльності з питань культури здоров'я та ведення здорового способу життя у повсякденному житті і майбутній професійній діяльності; оволодівають системою знань, вмінь і компетентностей щодо організації здоров'язберігаючого освітнього середовища в умовах Нової української школи.</p>	
4. Програмні компетентності та результати навчання	
Загальні компетентності:	

ЗК-2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК-4. Здатність працювати в команді, міжособистісної взаємодії.

ЗК-5. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК-7. Здатність діяти соціально відповідально і свідомо.

Фахові (спеціальні) компетентності:

СК-3. Здатність до інтеграції та реалізації предметних знань як основи змісту освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти: мовно-літературної, математичної, природничої, технологічної, інформатичної, соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної, мистецької, фізкультурної.

СК-6. Здатність до організації освітнього процесу в початковій школі з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів, розвитку в них критичного мислення та формування ціннісних орієнтацій.

СК-11. Здатність до здійснення профілактичних заходів щодо збереження життя та здоров'я учнів початкової школи, до надання їм домедичної допомоги, до протидії та попередження булінгу, різних проявів насильства.

СК-12. Здатність доносити до фахівців і нефахівців інформацію, ідеї, проблеми, рішення, власний досвід та аргументувати їх на засадах партнерської взаємодії в умовах початкової школи.

Програмні результати навчання:

ПР-01. Організовувати монологічну, діалогічну та полілогічну форми спілкування з молодшими школярами, іншими учасниками освітнього процесу, представниками громади, поважаючи права людини та суспільні цінності; формувати судження, що враховують соціальні, наукові та етичні аспекти.

ПР-06. Інтегрувати та використовувати академічні предметні знання як основу змісту освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти (мовно-літературної, математичної, природничої, технологічної, інформатичної, соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної, мистецької, фізкультурної) та трансформувати їх у різні форми.

ПР-08. Організовувати конструктивну та партнерську взаємодію з учасниками освітнього процесу початкової школи, використовувати практики самозбереження психічного здоров'я, усвідомленого емоційного реагування.

ПР-13. Організовувати освітній простір з дотриманням принципів універсального дизайну, безпечно, проєктувати навчальні осередки у класі спільно з молодшими школярами з урахуванням їхніх вікових особливостей, інтересів і потреб, забезпечувати дотримання вимог безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, створювати психологічно комфортні умови освітнього процесу.

ПР-15. Здійснювати профілактичні заходи щодо збереження життя та фізичного й психічного здоров'я здобувачів початкової освіти, надавати їм домедичну допомогу (за потреби), планувати та реалізовувати заходи щодо попередження і протидії булінгу та різних проявів насильства чи будь-якої з форм дискримінації серед учнів початкової школи й інших учасників освітнього процесу.

ПР-16. Використовувати основні техніки спілкування з дорослими людьми, різні форми та засоби комунікації з батьками, колегами, іншими фахівцями з метою підтримки здобувачів у освітньому процесі початкової школи, керувати педагогічним і професійним розвитком осіб та груп.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
практичні заняття	18
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативна/ Вибіркова
3	013 Початкова освіта	2	Вибіркова
Тематика навчальної дисципліни			
Тема	кількість годин		
	лекції	практичні заняття	самостійна робота
Тема 1. Здоров'я дитини як найвища соціальна цінність	2	2	10
Тема 2. Здоров'язбережувальні технології в початковій освіті та їх класифікація	2	4	10
Тема 3. Організація безпечного і здоров'язбережувального освітнього середовища НУШ	2	4	10
Тема 4. Засоби зміцнення фізичного здоров'я здобувачів початкової освіти	2	4	10
Тема 5. Рухова активність і здоров'я здобувачів початкової освіти	2	2	10
Тема 6. Психічне, духовне та соціальне здоров'я здобувачів початкової освіти	2	2	10
	ЗАГ.	12	18
			60
6. Система оцінювання навчальної дисципліни			
Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	Вид контролю – залік. Оцінювання здійснюється на основі накопичувальної системи оцінювання знань за 100-бальною шкалою. Максимальна кількість балів – 100. Практичні заняття – 75 балів. Контрольна робота – 15 балів. Самостійна робота (індивідуальне/творче завдання) – 10 балів.		
Вимоги до письмової роботи	Контрольна робота – 15 балів. Самостійна робота – 10 балів.		
Семінарські/практичні заняття	Максимальна оцінка – 10 балів.		
Умови допуску до підсумкового контролю	Виконання 50 % завдань.		
Підсумковий контроль	Форма контролю – залік. Форма задачі – комбінована (усна, письмова).		
7. Політика навчальної дисципліни			
<p>1. <u>Письмові роботи</u> виконуються відповідно до тематики лекцій, зазначених у силабусі.</p> <p>2. <u>Академічна доброчесність</u>. Викладання навчальної дисципліни та взаємодія із здобувачем освіти ґрунтуються на основі положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів освіти та науково-педагогічних працівників: Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника; Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника; Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника. Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/.</p> <p>3. <u>Відвідування занять</u>. Пропуски практичних занять відпрацьовуються. Здобувач вищої зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття відповідно до «Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету».</p>			

імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019 р.; із внесеними змінами наказом № 309 від 19 травня 2023 р.).

Порядок та організація контролю знань здобувачів вищої освіти визначаються «Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» введеного в дію наказом ректора № 447 від 24 липня 2015 р.; із внесеними змінами наказом ректора № 309 від 19 травня 2023 р.).

<https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2023/05/organizatsia-osvitnjogo-protsesu.pdf> та «Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019 р.; із внесеними змінами наказом № 309 від 19 травня 2023 р.) <https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2023/05/otzinnuvannja-uspishnosti.pdf>.

4. Неформальна освіта. Результати неформальної освіти зараховується згідно «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» <https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2022/11/neformalna-osvita.pdf>

8. Рекомендована література

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. Балбенко С. Основи здоров'я та фізичної культури : метод. посіб. для вчителів. Харків : Скорпіон, 2004. 96 с.
3. Бардов В. Г. Загальна гігієна та екологія людини. Вінниця : Нова книга, 2002. 216 с.
4. Безпечне і здорове освітнє середовище в НУШ. 2023. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/bezpechne-i-zdorove-osvitnye-seredovishe-v-nush-shvaleno-plan-zahodiv-na-2023-rik>
5. Безпечне освітнє середовище : нові виміри безпеки. 2022. URL: <https://sqe.gov.ua/bezpechne-osvitnie-seredovishhe-novi-vim/>
6. Гончаренко М. С., Бойчук Ю. Д. Екологія людини. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 391 с.
7. Грибан В. Г. Валеологія : підручник. Київ : «Центр учбової літератури», 2012. 342 с.
8. Даценко І. І. Гігієна і екологія людини : навчальний посібник. Львів : Афіша, 2000. 248 с.
9. Державний стандарт початкової освіти : Постанова кабінету Міністрів України від 21.02.2018 № 87. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF>
10. Димань Т. М. Екологія людини : підручник. Київ : ВЦ «Академія», 2009. 376 с.
11. Дитина у сучасному соціопросторі : навчальний посібник / за ред. Т.О. Піроженко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 272 с.
12. Еколого-психологічні чинники сучасного способу життя : колективна монографія / за ред. Ю.М.Швалба. Київ : Педагогічна думка, 2007. 276 с.
13. Желібо Є. П., Зацарний В. В. Безпека життєдіяльності : підручник. Київ : Каравела, 2007. 169 с.
14. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
15. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
16. Залеський І. І., Клименко М. О. Екологія людини : підручник. Київ : Академія, 2005. 288 с.
17. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : колективна монографія / за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. 400 с. URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%962019.pdf>
18. Здоров'язберігаючі технології у навчальному закладі / упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко. Київ : Шкільний світ, 2009. 128 с.

19. Ілійчук Л. В. Організаційно-педагогічні засади збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Педагогіка. Випуск XXXV. Івано-Франківськ, 2010. С. 141-144.*
20. Ілійчук Л. В. Основи здоров'язбереження: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів спеціальності 013 «Початкова освіта». Івано-Франківськ : Місто НВ, 2019. 49 с.
21. Ілійчук Л. В. Педагогічні умови формування здорового способу життя в учнів молодшого шкільного віку. *Еколого-валеологічне виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в сучасному освітньому просторі : Матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (29-30 березня 2018 р.). Суми, 2018. С. 135-138.*
22. Ілійчук Л. В. Проблема збереження здоров'я дитини у педагогічній спадщині В.О.Сухомлинського. *Василь Сухомлинський у діалозі з сучасністю: здоров'я через освіту: матеріали V Міжнародних та XIX Всеукраїнських педагогічних читань, 11-12 жовтня 2012 р. У 4-х т. Т. 1. Донецьк: Витоки, 2012. С. 95-98.*
23. Ілійчук Л. В. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Безпека життєдіяльності, екологія і охорона здоров'я дітей і молоді XXI сторіччя : сучасний стан, проблеми та перспективи: зб. Матеріалів Міжнарод. наук. практ. конф., 28–29 вер. 2023 р. Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2023. С. 68-73.*
24. Ілійчук Л. В., Назалевиц О. В. Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів засобами проектних технологій. *Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір : збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (м. Запоріжжя, 12-13 травня 2022 р.) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії, 2022. С. 364-365.*
25. Кара С. І. Гігієна дітей та підлітків : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2016. 135 с.
26. Кара С. І. Основи гігієни : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2012. 160 с.
27. Кара С. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навчальний посібник. Бердянськ : БДПУ, 2012. 156 с.
28. Кондратюк С. М. Інтегрований підхід до формування у молодших школярів здорового способу життя : здоро'язбережувальне виховання : навч. посіб. Суми : СумДПУ ім. А.Макаренка, 2013. 191 с.
29. Кондратюк С. М., Павлущенко Н. М. Основи здоров'я. 1-4 класи : матеріали до уроків : навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. 162 с.
30. Концепція Нової української школи. URL: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf>
31. Лоза О. Б. Особиста безпека дитини : навч. посібн. для педагогів та батьків, діти яких навчаються за програмою «Захист життя та здоров'я дітей, норми поведінки в надзвичайних ситуаціях». Суми : ВТД «Університетська книга», 2005. 383 с.
32. Лохвицька Л. В., Андрущенко Т. К. Сім'я – берегиня здоров'я дитини : навч.-метод. посібн. Тернопіль, 2014. 248 с.
33. Микитюк О. М., Злотін О. З., Бровдій В. М. Екологія людини : підручник. Харків : «ОВС», 2004. 254 с.
34. Міхеєнко О. І. Валеологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2010. 448 с.
35. Орловська В. В. Здоров'я людини. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В, 2016. 98 с.
36. Осіпов В. М. Основи валеології : навчально-методичний комплекс. Бердянськ : БДПУ, 2013. 130 с.
37. Плахтій П. Д., Підгорний В. К., Соколенко Л. С. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2009. 332 с.
38. Презлята Г. Здоровий спосіб життя : ідеї, пошуки, досвід : монографія. Івано-Франківськ : НАІР, 2013. 484 с.

39. Регулююча дія ціннісних орієнтацій у житті дитини : монографія / за ред. Т.О. Піроженко. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 222 с.
40. Стасенко В. Г., Волканова В. В. Здоров'язбережувальні технології. Київ : Шкільний світ, 2013. 120 с.
41. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за заг. Ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/M_Suchasni_ZZT.pdf
42. Сучасні технології збереження здоров'я учнів : кращий досвід / уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. Київ : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 221 с.
43. У 4-х т. Т. 1. Донецьк: Витоки, 2012. С. 95-98.
44. Школа сприяння здоров'ю від А до Я : перші кроки / упор. Н. Черненко. Київ : Шкільний світ, 2010. 112 с.
45. Яцук Г. Ф. Допитливим про основи здоров'я. Тернопіль : Астон, 2004. 152 с.
- Інформаційні ресурси:
1. Наукова електронна бібліотека. URL: <http://www.nbu.gov.ua/portal>
 2. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського URL: <http://www.nbu.gov.ua>
 3. Наукова бібліотека Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. URL: <http://lib.pnu.edu.ua/>

Викладач,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри початкової освіти



Любомира ІЛІЙЧУК