




«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Директор ТОВ
«Академія інноваційного
розвитку освіти»
«04» січня 2026 р.

Олена
ГРОМСЬКА

**Програма підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних
працівників закладів освіти**

**«TECH-WELLNESS або новітні цифрові виклики та як використати
штучний інтелект для формування креативності підлітків»**

Розробник освітньої програми підвищення кваліфікації педагогічних кадрів:
Василенко Світлана, *завідувач Навчально-наукового центру розвитку персоналу та лідерства Київського столичного університету імені Бориса Грінченка; кандидат педагогічних наук, авторка тренінгових програм та дистанційних курсів, сертифікована експертка дистанційних курсів, авторка понад 400 друкованих праць.*

Напрямок підвищення кваліфікації: Дидактичний: використання інноваційних педагогічних та цифрових технологій для підтримки ментального здоров'я та мотивації здобувачів освіти.

Обсяг програми: 3 години (0,1 кредиту ЄКТС): 1 год — вебінар, 1,5 год — самостійна робота, 0,5 год — тест.

Термін дії програми: 2026 – 2031 рр.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність

Стрімкий розвиток цифрових технологій, активне використання соціальних мереж, онлайн-ігор та інструментів штучного інтелекту суттєво впливають на психоемоційний стан, поведінку та креативний потенціал підлітків. Умови дистанційного та змішаного навчання, воєнний контекст, інформаційне

перевантаження та зростання екранного часу актуалізують питання **цифрового добробуту (tech-wellness)** учасників освітнього процесу.

Водночас штучний інтелект відкриває нові можливості для розвитку творчого мислення, самовираження та мотивації підлітків за умови його усвідомленого, безпечного та педагогічно доцільного використання. Саме тому педагогам необхідно опанувати сучасні підходи до формування креативності учнів, поєднуючи інструменти ШІ з принципами збереження ментального здоров'я та цифрової безпеки.

Мета програми

Ознайомити педагогів із концепцією tech-wellness, сучасними цифровими викликами для підлітків та практичними можливостями використання інструментів штучного інтелекту для розвитку їхньої креативності з урахуванням принципів безпеки й психоемоційного благополуччя.

Освітні завдання програми

- ознайомитися з поняттям **tech-wellness** та основними цифровими викликами сучасного підлітка;
- проаналізувати вплив цифрового середовища та ШІ на ментальне здоров'я, увагу й креативність підлітків;
- ознайомитися з можливостями штучного інтелекту як інструменту розвитку творчого мислення;
- навчитися добирати та використовувати ШІ-інструменти для освітніх і творчих завдань підлітків;
- сформуванати навички безпечного, етичного та відповідального використання ШІ в освітньому процесі.

Навчальні заняття за програмою проходять у формі **вебінару з елементами тренінгу**, з використанням інтерактивних вправ, обговорень та аналізу кейсів.

Навчально-методичне забезпечення програми представлено авторськими матеріалами, презентаціями, прикладами практичних завдань і рекомендованими цифровими ресурсами.

Програма складається з **одного вебінару**, розрахованого на **3 академічні години**.

Навчання педагогів відбувається на платформі **Zoom**.

Цільова аудиторія

Педагогічні працівники, науково-педагогічні працівники, що бажають подальшого розширення та поглиблення професійних знань, умінь і навичок у системі неформальної та інформальної освіти.

Очікувані результати навчання.

- **Теоретичні** – поняття tech-wellness, цифрові виклики підліткового віку, можливості та ризики використання штучного інтелекту в освіті.
- **Практичні** – сучасні цифрові та ШІ-інструменти для розвитку креативності, принципи їх безпечного та етичного застосування.

Учасники зможуть:

- аналізувати цифрові ризики та потреби підлітків у контексті tech-wellness;
- використовувати інструменти штучного інтелекту для генерації ідей, творчих завдань і навчальних проєктів;
- розробляти креативні вправи з використанням ШІ для очного та дистанційного навчання;
- формувати в учнів навички відповідального та усвідомленого використання цифрових технологій;
- поєднувати розвиток креативності з підтримкою ментального здоров'я підлітків.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема змістового модуля	Усього (год)	Тренінг (год)	Самост. робота (год)	Тест (год)
1	Tech-wellness як нова освітня реальність	0,5	0,3	0,2	-
2	Вплив цифрового середовища та штучного інтелекту	1,5	0,4	0,8	-

3	Штучний інтелект як інструмент розвитку креативності підлітків	0,5	0,3	0,8	-
4	Підсумкове оцінювання / тестування	0,5	-	-	0,5
	УСЬОГО ГОДИН	3,0	1,0	1,5	0,5

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Модуль 1. Tech-wellness як нова освітня реальність: цифрові виклики, ризики та можливості для підлітків.

Концепція Tech-wellness: прагнення до свідомих та здорових взаємодій із технологіями; вибір способу життя, що веде до цілісного здоров'я в епоху цифровізації.

Цифрові виклики та «технотоксини»: аналіз факторів ризику — інтернет-залежність, «крадія часу», вплив блакитного світла та електромагнітного випромінювання (ЕМП) на організм підлітка.

Фізичний вимір: наслідки постійного перебування онлайн (гіподинамія, викривлення хребта, порушення зору).

Можливості технологій: використання гаджетів, що відстежують активність (мобільний коучинг), та застосунків для підтримки здоров'я (Kyiv Digital, програми для йоги, нагадування про пиття води).

Покоління Digital Native: особливості цінностей та поведінки поколінь Альфа та Бета (2025–2039 рр.), які зростають у світі штучного інтелекту

Модуль 2. Вплив цифрового середовища та штучного інтелекту на ментальне здоров'я, увагу й креативність учнів.

Ментальний та емоційний вимір добробуту: сприйняття повноти життя, почуття задоволення та баланс між цифровим і реальним світом.

Психологічний стан підлітків в умовах війни: тривожність через новини, страх за майбутнє та роль соціальних мереж у висвітленні цих проблем.

Стратегія «Бути у ресурсі»: методи відновлення життєвих сил — очищення простору, задоволення базових потреб, планування та навчання новому.

Інструменти підтримки: використання мікронавчання (microlearning) та сторітелінгу для аналізу життєвих ситуацій.

AI-вплив на уявлення підлітків про істину та реальність через маніпулятивні медіа

Модуль 3. Штучний інтелект як інструмент розвитку креативності підлітків: ідеї, приклади, практичні кейси.

Людиноцентричний підхід у використанні ШІ: ШІ як інструмент, що не замінює автора, а розширює можливості через генерацію ідей, варіативність та позбавлення рутини.

Креативні вправи та ШІ-кейси: створення тематичних метафоричних асоціативних карт (МАК) та онлайн-ребусів за допомогою ШІ; генерація сюжетів для сторітелінгу та написання фанфіків про відновлення життєвих сил.

Вправи на нестандартне мислення: «Нетривіальне використання звичайних речей», «Генератор маячні».

Інтерактивна діяльність: розробка цифрових продуктів (інфографіка, плакати), створення відео та використання елементів віртуальної/доповненої реальності в освітньому процесі.

Етика та безпека: правила взаємодії з ШІ, вікові запобіжники (13+ років) та перевірка згенерованих фактів

Модуль 4. Підсумкове оцінювання / тестування

Принципи компетентнісного підходу в оцінюванні результатів навчання, що базуються на здатності підлітків усвідомлено використовувати цифрові технології. Розроблення критеріальної бази для оцінювання творчих робіт, створених за допомогою штучного інтелекту: параметри інноваційності, практичної значущості та критичного дотримання академічної доброчесності й етичних норм використання ШІ.

Концепція кейс-методу як засобу діагностики складних компетентностей (критичне мислення, креативність) та навичок вирішення проблем у цифровому середовищі. Методика конструювання кейсів (наприклад, ситуацій щодо

подолання «технотоксинів» чи етичного використання генеративного ШІ): від ситуаційного завдання до оцінки результату навчання. Використання цифрових інструментів (Zoom, інтерактивні вправи) для проведення діагностичних процедур у гібридному освітньому середовищі

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Василенко, С. В. (2025). Методика розвитку цифрової компетентності викладачів університетів в умовах євроінтеграції (Doctoral dissertation, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка).
2. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2023). Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум.
3. Морзе, Н. В., & Василенко, С. В. (2020). Інноваційне навчання та найкращі практики: українські університети. Електронне наукове фахове видання “ВІДКРИТЕ ОСВІТНЄ Е-СЕРЕДОВИЩЕ СУЧАСНОГО УНІВЕРСИТЕТУ”, 1-68.
4. Morze, N., Vasylenko, S., & Gladun, M. (2018). Шляхи підвищення мотивації викладачів університетів до розвитку їх цифрової компетентності. Електронне наукове фахове видання “ВІДКРИТЕ ОСВІТНЄ Е-СЕРЕДОВИЩЕ СУЧАСНОГО УНІВЕРСИТЕТУ”, (5), 160-177.
5. Методичний посібник УІРО «Як розробити PROграму та курс підвищення кваліфікації» (2025).