

**ДЕПАРТАМЕНТ ГУМАНІТАРНОЇ ПОЛІТИКИ
ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ**

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
“ВІННИЦЬКА АКАДЕМІЯ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ”**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ КЗВО “Вінницька академія
безперервної освіти”
від 06.01.2026 № 1

ПРОГРАМА

**підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів
загальної середньої освіти**

**ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ УЧИТЕЛЯ.
ОРГАНІЗАЦІЯ ОПТИМАЛЬНОГО ЖИТТЄВОГО РЕЖИМУ ШКОЛЯРА
В КОНТЕКСТІ НУШ**

Розробник: КЗВО “Вінницька академія безперервної освіти” (Мудрак О.В., доктор сільськогосподарських наук, професор, в.о. завідувача кафедри екології, природничих та математичних наук)

Напрямок підвищення кваліфікації: сучасні підходи до навчання в Новій українській школі на рівні базової середньої освіти

Розроблено на основі типової програми: Типова програма підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти. Наказ МОН України від 12.10.2022 № 904.

Термін дії програми: з 2026 року до 2031 року

Рецензенти:

Рябоконт О.В., перший проректор з науково-педагогічної роботи, кандидат географічних наук, доцент;

Герасімова О.В., проректор з науково-педагогічної роботи та міжнародного співробітництва, кандидат педагогічних наук, доцент.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми підвищення кваліфікації зумовлена системними змінами в загальній середній освіті, визначеними Концепцією Нової української школи, Державним стандартом початкової освіти, Державним стандартом базової середньої освіти (затвердженим постановою Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898) та Державним стандартом профільної середньої освіти. Відповідно до положень зазначених стандартів формування здоров'я-збережувальної компетентності учителя та організація оптимального життєвого режиму школяра у Новій українській школі має здійснюватися на засадах компетентнісного, діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів і спрямовуватися на формування ключових і предметних компетентностей. Державні стандарти акцентують увагу на необхідності застосування здоров'я-збережувальної компетентності учителя та організації оптимального життєвого режиму школяра у Новій українській школі. Необхідність підвищення кваліфікації педагогічних працівників у сфері формування здоров'я-збережувальної компетентності учителя та організації оптимального життєвого режиму школяра в НУШ підтверджується вимогами Професійного стандарту "Вчитель закладу загальної середньої освіти" (затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 № 1225).

Цільова група: вчителі закладів загальної середньої освіти всіх типів і форм власності, які забезпечуватимуть реалізацію Державного стандарту базової середньої освіти.

Обсяг (тривалість): 30 год (4 дні) / 1 кредит ЄКТС

Особливості реалізації програми: Реалізація програми здійснюється відповідно до вимог Державних стандартів загальної середньої освіти і Професійного стандарту вчителя та спрямована на розвиток професійних компетентностей педагогічних працівників. Програма має практико-орієнтований характер і забезпечує формування здатності застосовувати сучасні принципи і підходи до формування здоров'я-збережувальної компетентності учителя та організації оптимального життєвого режиму школяра у Новій українській школі, а також впровадження здоров'я-збережувальних технологій в освітній процес.

Навчальні заняття проводитимуться в дистанційному форматі з використанням спеціального програмного забезпечення для проведення веб-конференцій з обов'язковою участю слухачів. Теоретична складова освітньої програми реалізовуватиметься через відеолекції. Практична складова – через практичні заняття.

Освітній процес реалізується з використанням інтерактивних методів навчання, що передбачають виконання практичних завдань і створення власних оцінювальних інструментів. Програма забезпечує академічну доброчесність, рефлексію та самооцінювання результатів професійної діяльності педагогів.

Форма (форми) підвищення кваліфікації: навчання здійснюється в дистанційному форматі.

Мета підвищення кваліфікації: розвиток і вдосконалення професійних компетентностей педагогічних працівників щодо планування, здійснення та аналізу оцінювання здоров'я-збережувальної компетентності учителя та організації оптимального життєвого режиму школяра у НУШ відповідно до

4
вимог Державних стандартів загальної середньої освіти та Професійного стандарту вчителя.

Завдання підвищення кваліфікації:

- оновлення та поглиблення знань педагогічних працівників щодо нормативно-правових засад формування здоров'язбережувальної компетентності учителя та організації оптимального життєвого режиму школяра у Новій українській школі;
- формування здатності застосовувати компетентнісний, діяльнісний та особистісно орієнтований підходи;
- панування прийомів учителем спрямованих на підтримання здоров'я учнів (дотримання санітарно-гігієнічних вимог, проведення динамічних пауз під час уроків, індивідуального темпу роботи);
- характеристика навичок, що сприяють фізичному, соціальному, духовному і психічному здоров'ю здобувачів освіти;
- створення системи здорового харчування та питного режиму як основи оптимального життєвого режиму здобувачів освіти у Новій українській школі;
- характеристика стану здоров'я здобувачів освіти в країнах ЄС і Україні;
- розвиток умінь планувати і здійснювати впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес на основі Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

Удосконалення раніше набутих та / або набуття нових компетентностей відповідно до професійного стандарту “Вчитель закладу загальної середньої освіти” (наказ МОН від 29.08.24 №1225):

- сприяння формуванню ціннісних орієнтирів (визначених Стандартом) як основи професійних компетентностей;
- формування та розвиток професійних компетентностей вчителя на виконання трудових функцій:

А.2. Предметно-методична, через здатність моделювати зміст навчання відповідно до обов'язкових здоров'язбережувальних технологій навчання учнів; формувати і розвивати в здобувачів освіти здоров'язбережувальну компетентність і наскрізні вміння, визначені державними стандартами освіти; здійснювати інтегроване навчання; застосувати сучасні та ефективні здоров'язбережувальні технології навчання; формувати ціннісні ставлення в здобувачів освіти; орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію, оперувати нею в професійній діяльності.

Г.1. Прогностична, через здатність прогнозувати результати освітнього процесу; планувати освітній процес на основі здоров'язбережувальних технологій навчання.

Г.2. Організаційна, через здатність організовувати процес навчання, виховання і розвитку учнів; організовувати різні види і форми навчальної та пізнавальної діяльності учнів.

Г.3. Оцінювально-аналітична, через здатність здійснювати оцінювання результатів навчання учнів, аналізувати результати навчання учнів; забезпечувати самооцінювання та взаємооцінювання результатів навчання учнів.

Очікувані результати підвищення кваліфікації педагогічних працівників:⁵

Знання і розуміння:

- мети та компетентнісного потенціалу природничої галузі;
- ознайомити вчителів із сучасними інноваційними педагогічними підходами на основі здоров'язбережувальних технологій навчання;
- сформувати уміння застосовувати інноваційні методики у навчальному процесі на основі здоров'язбережувальних технологій навчання;
- розвивати здатність до творчого підходу, критичного мислення та інтеграції здоров'язбережувальних технологій у навчання;
- принципів академічної свободи вчителя;
- принципів академічної доброчесності.

Розвинені вміння:

- розвивати в учнів здоров'язбережувальну компетентність і наскрізні вміння, спільні для всіх компетентностей; формувати готовність до їх застосування в навчальних та життєвих ситуаціях;
- теоретичні методи: лекції, вебінари, семінари.
- практичні методи: майстер-класи, тренінги, практичні заняття;
- дослідницькі методи: створення міні-проектів, розробка уроків із використанням здоров'язбережувальних технологій;
- рефлексивні методи: аналіз власного досвіду, обговорення кейсів, самооцінка;
- застосовувати міжпредметні зв'язки та інтеграцію навчальних предметів;

Диспозиції (цінності, ставлення)

- усвідомлення необхідності постійного професійного розвитку;
- здійснення професійної діяльності з урахуванням принципів дитиноцентризму, розвитку особистості, педагогіки партнерства;
- прагнення до постійного навчання: вчитель цінує оновлення своїх знань і вміння використовувати нові методики;
- відкритість до змін: готовність експериментувати з новими здоров'язберігаючими технологіями;
- рефлексія власної діяльності: уміння аналізувати ефективність інноваційних здоров'язбережувальних підходів і коригувати їх;
- повага до індивідуальності учня: використання інноваційних здоров'язбережувальних методів з урахуванням здібностей, інтересів та стилю навчання кожного.
- співпраця та партнерство: створення навчального здоров'язбережувального середовища, де учень активно співпрацює з учителем і однокласниками.
- мотивація до навчання: через інноваційні здоров'язбережувальні підходи, розвивати цікавість і самостійність учнів;
- готовність застосовувати нові здоров'язбережувальні технології навчання учнів у сучасній школі, мотивація до розроблення нових інструментів оцінювання власної педагогічної діяльності.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації:

Оцінювання результатів підвищення кваліфікації здійснюється на засадах об'єктивності, прозорості та відповідності очікуваним результатам освітньої програми. Система оцінювання має комплексний характер і спрямована на перевірку як рівня засвоєння теоретичних знань, так і рівня сформованості практичних професійних компетентностей слухачів. Система оцінювання

передбачає поточний контроль у процесі навчання (участь у практичних заняттях, обговореннях, робота в групах), виконання двох практичних міні завдань та підсумкової творчої роботи. Підсумкова творча робота зараховується у разі її презентації та аргументованого обґрунтування. Застосовується 100-бальна система оцінювання.

Оцінювання результатів навчання педагогів здійснюється за накопичувальною системою. Максимальна кількість балів – 60. Прохідний бал – 40.

Сертифікат видається учасникам, які:

- набрали не менше 20 балів за підсумкове оцінювання;
- взяли участь у визначеній програмою кількості навчальних занять не менше 50 % від загального обсягу.

Документ про підвищення кваліфікації: свідоцтво з описом досягнутих результатів, сертифікат

Вартість: 1 500 гривень

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва навчальних тем	Кількість годин				
	Лек-ції	Практичні заняття	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
МОДУЛЬ 1. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ УЧИТЕЛЯ					
Тема 1.1. Концепція благополуччя і добробуту в закладі загальної середньої освіти	2				2
Тема 1.2. Потенціал STEM освіти у відповіді на виклики ХХІ століття в контексті здоров'язберігаючих технологій		2			2
Тема 1.3. Сучасне безпечне освітнє середовище в умовах реалізації Концепції НУШ	2				2
Тема 1.4. Сучасні трансформації в освіті: технологічний підхід	2				2
Тема 1.5. Від команди до результату: тимбідінг і формувальне оцінювання як інструменти ефективного навчання в контексті здоров'язберезувальних технологій		2			2
Тема 1.6. Формування здоров'язберігаючої компетентності в контексті НУШ: практичні підходи	2				2
Тема 1.7. Формування домедичних компетентностей вчителів внаслідок надання допомоги при невідкладних станах	2				2
Тема 1.8. Організація якісного і безпечного харчування в закладі загальної середньої освіти: практичні рекомендації		2			2
Тема 1.9. Формування оптимального здоров'я освітян в контексті НУШ: теоретичні і практичні підходи		2			2
<i>Разом за модулем</i>	10	8			18
МОДУЛЬ 2. ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМАЛЬНОГО ЖИТТЄВОГО РЕЖИМУ УЧНЯ В КОНТЕКСТІ НУШ					
Тема 2.1. Реалізація наскрізної змістової лінії “Екологічна безпека та сталий розвиток” в контексті НУШ		2			2
Тема 2.2. Екологічні наслідки воєнних дій РФ на території України		2			2
Тема 2.3. Екологічні аспекти формування здоров'язберігаючих компетентностей вчителів та учнів закладів освіти		2			2

Тема 2.4. Вчення про екосистеми як основа підвищення рівня екологічної освіти і виховання учнів		2			2 ⁷
<i>Разом за модулем</i>	10				8
Підсумкові заходи:					
1.1. Здоров'язбережувальні технології як інструмент формування ключових компетентностей учнів в НУШ		1			1
1.2. Підсумковий тест (за змістом програми навчання): https://surl.li/jawpzi		1			1
				2	2
Усього	10	18		2	30

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає: 30 год, з них: 10 год — лекційні заняття, 28 год — практична робота, 2 год — контрольні заходи.

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ **МОДУЛЬ 1**

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ УЧИТЕЛЯ

Тема 1.1. Концепція благополуччя і добробуту в закладі загальної середньої освіти

Шкільний добробут – це комфортні умови, які несуть усі необхідні блага для здійснення навчання і отримання якісної освіти. Це забезпечення фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я всіх, хто навчається і працює в закладі загальної середньої освіти (ЗЗСО). Це безпечне навколишнє середовище, яке є підґрунтям успішного майбутнього учнівства і суспільства громади загалом. Добробут школи залежить від якості всього майна та наскільки сучасним є її технічне оснащення і устаткування. Але ще більше добробут школи залежить від того, яка атмосфера панує в навчальному закладі, яких правил у ньому дотримуються. Важливо, як у школі відбувається спілкування учнівства, учительства, батьківства, допоміжного персоналу. Чи вміють вони дружно працювати в команді, практикувати взаємодопомогу, шукати і знаходити спільні шляхи вирішення проблем? Чи готові учні тримати в чистоті власне робоче місце викидати за собою сміття? Чи всі намагаються почути думку іншого, чи вміють активно слухати? Чи ставляться учні з повагою до старших? Чи ставляться дорослі з повагою до учнівства? Від відповідей на ці запитання теж залежить добробут школи. Під час проведення цього вебінару розглядаються такі питання:

- здійснення директором політики створення і розвитку благополуччя і добробуту в ЗЗСО, що сприяє розвитку кожної особистості;
- структура і зміст концепції благополуччя і добробуту в ЗЗСО;
- види забезпечення емоційного, фізичного, соціального, психологічного, екологічного добробуту всіх учасників освітнього процесу;
- напрями залучення партнерів для забезпечення благополуччя і добробуту ЗЗСО (місцеві громади; спортивні клуби; музичні школи; некомерційні організації);
- умови розвитку унікальності та індивідуальності всіх учасників освітнього процесу ЗЗСО.

Тема 1.2. Потенціал STEM освіти у відповіді на виклики XXI століття в контексті здоров'язберігаючих технологій

Осмислення та впровадження нових ідей, методів, технологій і форм навчання, які спрямовані на підвищення якості освіти та всебічний розвиток особистості учня відповідно до вимог сучасного суспільства. Орієнтація на особистість учня. Інноваційні підходи передбачають перехід від знанневої моделі навчання до особистісно орієнтованої, компетентнісної та діяльнісної, де учень є активним суб'єктом освітнього процесу. Зміна ролі вчителя. Учитель виступає не лише джерелом знань, а фасилітатором, тьютором, наставником, який організовує навчальну діяльність, підтримує самостійність і критичне мислення учнів. Використання сучасних педагогічних і здоров'язберігаючих технологій. До педагогічних технологій належать:

- інтерактивне навчання;
- проєктна та дослідницька діяльність;

- змішане й дистанційне навчання;
- STEM/STEAM-освіта;
- технології розвитку критичного мислення;
- ігрові та цифрові технології.

До здоров'язберігаючих технологій належать:

- організаційно-педагогічні;
- психолого-педагогічні;
- навчально-виховні;
- соціально-адаптаційні;
- особистісно-розвивальні;
- фізкультурно-оздоровчі;
- санітарно-гігієнічні.

Формування здоров'язберігаючих компетентностей. Інноваційні підходи спрямовані на розвиток умінь навчатися впродовж життя, комунікативних навичок, творчості, соціальної відповідальності, цифрової і громадянської компетентностей. Адаптація освіти до викликів сучасності. Освітній процес враховує глобалізацію, цифровізацію, інклюзію, міжкультурну взаємодію та потреби ринку праці.

Тема 1.3. Сучасне безпечне освітнє середовище в умовах реалізації Концепції НУШ

Тема присвячена створенню і забезпеченню безпечного та комфортного освітнього середовища, яке відповідає сучасним вимогам розвитку дитини, передбаченим Концепцією Нової української школи (НУШ). Основна увага приділяється тому, щоб навчальний простір не тільки сприяв розвитку знань та компетенцій учнів, але й гарантував їх фізичну, психологічну, соціальну безпеку.

Сучасне освітнє середовище. Орієнтоване на потреби дитини, її творчий та інтелектуальний розвиток. Включає сучасні технології, інтерактивні методи навчання, мобільні і гнучкі простори для навчальної діяльності. Підтримує розвиток ключових компетентностей, передбачених НУШ (критичне мислення, комунікація, співпраця, саморегуляція).

Безпека в освітньому середовищі. Фізична безпека: безпечні меблі, обладнання, дотримання санітарних норм, протипожежна безпека. Психологічна безпека: підтримка дружньої атмосфери, відсутність булінгу, розвиток емпатії та емоційного інтелекту. Соціальна безпека: формування толерантності, підтримка різноманіття, інтеграція дітей з особливими освітніми потребами.

Реалізація Концепції НУШ. Концепція НУШ передбачає дитиноцентричний підхід – навчання має відповідати віковим, психологічним та індивідуальним особливостям учнів. Впровадження інтерактивних методів, проєктної діяльності і групової роботи для розвитку практичних навичок. Створення умов для самостійного вибору способів навчання та самовираження дитини.

Роль учителя і адміністрації. Учитель виступає не лише джерелом знань, а й партнером у навчанні, який формує безпечну і сприятливу атмосферу. Адміністрація забезпечує відповідну інфраструктуру та підтримку педагогів у впровадженні НУШ.

Тема 1.4. Сучасні трансформації в освіті: технологічний підхід

Осмислення та впровадження нових ідей, методів, технологій і форм навчання, які спрямовані на підвищення якості освіти та всебічний розвиток особистості учня відповідно до вимог сучасного суспільства. Орієнтація на особистість учня. Інноваційні підходи передбачають перехід від знаннєвої моделі навчання до особистісно орієнтованої, компетентнісної та діяльнісної, де учень є активним суб'єктом освітнього процесу. Зміна ролі вчителя. Учитель виступає не лише джерелом знань, а фасилітатором, тьютором, наставником, який організовує навчальну діяльність, підтримує самостійність і критичне мислення учнів. Використання сучасних педагогічних технологій. До них належать:

- інтерактивне навчання;
- проєктна та дослідницька діяльність;
- змішане й дистанційне навчання;
- STEM/STEAM-освіта;
- технології розвитку критичного мислення;
- ігрові та цифрові технології.

Формування ключових компетентностей. Інноваційні підходи спрямовані на розвиток умінь навчатися впродовж життя, комунікативних навичок, творчості, соціальної відповідальності, цифрової та громадянської компетентностей. Адаптація освіти до викликів сучасності. Освітній процес враховує глобалізацію, цифровізацію, інклюзію, міжкультурну взаємодію та потреби ринку праці.

Тема 1.5. Від команди до результату: тимбілдінг і формувальне оцінювання як інструменти ефективного навчання в контексті здоров'язбережувальних технологій

Тема спрямована на розвиток професійних компетентностей педагогів щодо створення згуртованого безпечного освітнього середовища, використання технологій тимбілдингу та впровадження формувального оцінювання в освітній процес. Учасники ознайомляться з сучасними підходами до організації командної взаємодії, методами мотивації учнів, інструментами ефективного зворотного зв'язку та практиками оцінювання, що сприяють розвитку ключових компетентностей здобувачів освіти. Особливу увагу приділено практичним кейсам, інтерактивним вправам і цифровим інструментам, які допоможуть зробити навчання більш результативним, мотивуючим та орієнтованим на потреби кожного учня, враховуючи здоров'язберігаючі технології.

Тема 1.6. Формування здоров'язберігаючої компетентності в контексті НУШ: практичні підходи

Здоров'я учня – безцінне надбання людини, важлива умова повноцінного і щасливого життя, яке допомагає успішно вирішувати основні життєві завдання: вчитися, працювати, спілкуватися, дружити, здійснювати задумане, долати труднощі, а якщо доведеться, то і значні перевантаження. Здоров'я учня – це набагато більше, ніж відсутність хвороб. Це і добре самопочуття, енергійність, здатність швидко відновлювати сили, успішно справлятися з хворобами. Здоров'я є безцінним здобутком не лише окремої людини, а й усього суспільства. Як життєдіяльність окремої людини значною мірою визначається станом її здоров'я, так

і успішний розвиток суспільства загалом залежить від стану здоров'я населення, особливо молодого покоління. У разі збільшення у суспільстві частини людей із поганим здоров'ям, можливості його сталого розвитку обмежуються. Здоров'я учня залежить, насамперед, від нього самого, його способу і стилю життя. Переважна більшість учнів ставлять здоров'я на перше місце в рейтингу життєвих цінностей. Проте водночас багато несвідомо, а іноді і свідомо приносять здоров'я в жертву для досягнення інших цілей – навчання, роботи, кар'єри, отримання задоволення (наприклад, від куріння чи вживання наркотиків). Часто це відбувається в молодому віці, адже багато людей починають усвідомлювати практичну цінність здоров'я пізніше, коли у них з'являються проблеми зі здоров'ям.

В лекції подано здоров'я здобувачів освіти, його види і цінність. Чинники, які впливають на стан їхнього здоров'я. Подаються базові знання, які набуваються учнями на основі державного стандарту. Характеризується здоров'язберігаюча компетентність як здатність планувати і реалізовувати свою життєдіяльність у спосіб, сприятливий для здоров'я і безпеки самої людини та її соціального оточення. Здоров'язберігаючої компетентності набувають через формування сприятливих для здоров'я знань, умінь, ставлень (психологічних установок, принципів, цінностей, вірувань, прагнень). У сучасному світі розвиток здоров'язберігаючої компетентності учнів відбувається через упровадження превентивної освіти – це комплексний цілеспрямований вплив на особистість у процесі її динамічної взаємодії із соціальними інституціями, спрямований на фізичний, психологічний, духовний, соціальний розвиток особистості, формування в неї відповідальної поведінки, імунітету до можливих негативних впливів соціального оточення; профілактику чи корекцію негативних проявів поведінки. Подаються складники здоров'язберігаючої компетентності в освітньому процесі. Розглядається стан здоров'я учнів в країнах ЄС і Україні. Рекомендуються практичні підходи щодо провадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес.

Тема 1.7. Формування домедичних компетентностей вчителів внаслідок надання допомоги при невідкладних станах

У сучасних умовах освітнього процесу безпека учнів є пріоритетним завданням. Вчитель - це людина, яка перебуває поруч із дитиною більшу частину дня, тому володіння навичками домедичної допомоги є не просто додатковою перевагою, а критичною професійною вимогою. Швидкість та правильність дій педагога до приїзду бригади екстреної медичної допомоги часто є вирішальними для збереження життя та здоров'я дитини.

Ключові компоненти домедичної компетентності: знання алгоритмів дій при травмах, кровотечах, зупинці дихання або втраті свідомості, здатність технічно правильно виконувати маніпуляції (серцево-легенева реанімація, накладання джгута, стабільне бокове положення), подолання паніки та готовність взяти на себе відповідальність у критичній ситуації. формування компетентностей відбувається найбільш ефективно через практико-орієнтоване навчання. Систематичне відпрацювання сценаріїв реальних невідкладних станів дозволяє вчителю автоматизувати навички, що мінімізує ризик помилок під впливом стресу.

Тема 1.8. Організація якісного і безпечного харчування в закладі загальної середньої освіти: практичні рекомендації

В лекції розглядаються основи здорового харчування учнів. Здорове харчування це: 1) кількість калорій, що споживає учень за день, не повинно перевищувати те, що витрачається; 2) регулярні фізичні навантаження; 3) забезпечення організму поживними речовинами, коли він цього потребує; 4) забезпечення організму “корисним” і захист від “некорисного”, вибір здорового харчування, піраміда здорового харчування від експертів ВООЗ, рекомендації для здорового харчування і питного режиму учнів; 5) насолодження від процесу споживання їжі.

З'ясовуються основні аспекти якісного і безпечного харчування в закладі загальної середньої освіти (ЗЗСО). Нормативно-правові документи організації харчування учнів в закладі загальної середньої освіти. Норми і порядок організації харчування в ЗЗСО. Орієнтовний перелік документів, які повинен мати заклад освіти з харчування. Подається режим харчування, графік харчування, спосіб організації та форма організації. Окреслюється перелік харчових продуктів, які заборонено реалізовувати у шкільних буфетах та у торгівельних апаратах, розміщених у закладах освіти. Розглядається організація здорового харчування в ЗЗСО.

Тема 1.9. Формування оптимального здоров'я освітян в контексті НУШ: теоретичні і практичні підходи

В лекції розглядаються чинники, які визначають стан здоров'я освітян. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (спадкових і набутих) і соціальних чинників. Останні мають настільки важливе значення в підтримці стану здоров'я або в появі і розвитку хвороби, що у преамбулі статуту ВООЗ записано: “Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад”. Це визначення найбільш чітке, зрозуміле, що охоплює біологічні, соціальні, економічні, наукові і етичні аспекти цієї проблеми.

В системі “людина – здоров'я – середовище” визначається три взаємопов'язані рівні здоров'я – суспільний, груповий, індивідуальний. Перший рівень – суспільний, що характеризує стан здоров'я населення загалом і виявляє цілісну систему матеріальних і духовних відносин, які існують в суспільстві. Другий – групове здоров'я, зумовлене специфікою життєдіяльності людей певного трудового чи сімейного колективу та безпосереднього оточення, в якому перебувають його члени. Третій – індивідуальний рівень здоров'я, який сформовано як в умовах всього суспільства, так і на основі фізіологічних і психічних особливостей індивіда та неповторного способу життя, який веде кожна людина

Подається вплив чинників середовища, які формують оптимальне здоров'я освітян. Розглядаються основні компоненти “збалансованого харчування” - вода, білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини (фітонутрієнти, антиоксиданти). Деталізується піраміда здорового харчування від ВООЗ. Розглядаються чинники негативного впливу на оптимальне здоров'я освітян, їх значення та попередження.

МОДУЛЬ 2

ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМАЛЬНОГО ЖИТТЄВОГО РЕЖИМУ УЧНЯ В КОНТЕКСТІ НУШ

Тема 2.1. Реалізація наскрізної змістової лінії “Екологічна безпека та сталий розвиток” в контексті НУШ

Розбудова Нової української школи (НУШ) – це довготермінова реформа, яка супроводжується суттєвими змінами всіх складників освіти. За реалізації Концепції “Нова українська школа” освітянська спільнота отримала творчі модернізаційні виклики, за яких видозмінюється соціальна й професійна місія педагога в контексті європейського професіоналізму із збереженням кращих ментальних українських характеристик. Функція вчителя Нової української школи полягає в його вмінні організувати компетентнісне навчання (не знання заради знань, а вміння їх застосовувати в реальному житті, не що ти знаєш – а як ти цим умієш користуватися), забезпечити інтегрованість змісту (внутрішньо-предметної, міжпредметної) на основі ключових компетентностей.

Наскрізнi лінії є засобом інтеграції ключових і загальнопредметних компетентностей, навчальних предметів та предметних циклів; їх необхідно враховувати при формуванні шкільного середовища. Наскрізнi лінії є соціально значимими надпредметними темами, які допомагають формуванню в учнів уявлень про екологічну безпеку і сталий розвиток суспільства загалом, розвивають здатність застосовувати отримані знання у різних ситуаціях. Мета наскрізних ліній – “сфокусувати” увагу і зусилля вчителів-предметників, класних керівників, зрештою, усього педагогічного колективу на досягненні життєво важливої для учня й суспільства мети, увиразнити ключові компетентності.

Для наскрізної змістової лінії “Екологічна безпека та сталий розвиток” – це формування в учнів соціальної активності, відповідальності і екологічної свідомості, у результаті яких вони дбайливо і відповідально ставитимуться до компонентів довкілля, усвідомлюючи важливість сталого розвитку для збереження довкілля й соціоеколого-економічного розвитку суспільства. Реалізуючи наскрізну змістову лінію “Екологічна безпека і сталий розвиток” мається на увазі такий розвиток, який дозволяє існуючому поколінню задовольняти свої потреби без шкоди для майбутніх поколінь. Працюючи над різними темами при викладанні навчальних програм треба формувати в учнів поняття того, що людина – частина природи і її існування безпосередньо залежить від природного середовища. В учнів треба формувати екоцентричний тип мислення, а не антропоцентричний (“екологічний борг”, “екологічний слід”).

Тема 2.2. Екологічні наслідки воєнних дій рф на території України

Російсько-українська війна завдає значної шкоди природі та навколишньому середовищу, і ці наслідки можуть бути тривалими та комплексними:

1. Руйнування природних екосистем: Бомбардування, обстріли та пожежі знищують ліси, степи, водойми, місця проживання тварин. Міни та інші вибухові пристрої забруднюють ґрунт і роблять його непридатним для сільського господарства.
2. Забруднення води: руйнування промислових об’єктів, нафтопереробних заводів та водопроводів призводить до потрапляння токсичних речовин у

річки, озера та підземні води. Забруднення питної води загрожує здоров'ю людей та дикої природи

3. Повітряне забруднення: пожежі, вибухи, спалення хімічних речовин і пального підвищують концентрацію шкідливих речовин в атмосфері, що сприяє погіршення якості повітря та проблеми зі здоров'ям у людей.
4. Знищення сільськогосподарських угідь та ґрунтів: боєприпаси, хімічні та нафтові забруднення погіршують родючість ґрунтів; викликає ризик голоду та економічних проблем через втрату продуктивності землі.
5. Загроза для біорізноманіття: війна спричиняє загибель рідкісних видів рослин і тварин, порушує міграційні шляхи та екологічні баланси
6. Довгострокові наслідки: після війни території можуть залишитися забрудненими на десятиліття, потребуватимуть великих зусиль для відновлення екосистем.

Тема 2.3. Екологічні аспекти формування здоров'язберігаючих компетентностей вчителів та учнів закладів освіти

Тема екологічні аспекти формування здоров'язберігаючих компетентностей вчителів та учнів закладів освіти є надзвичайно актуальною, оскільки вчитель є центральною фігурою освітньої реформи. Його психоемоційний стан і фізичне самопочуття безпосередньо впливають на якість навчання та атмосферу в класі.

Концепція НУШ ґрунтується на педагогіці партнерства, що вимагає від учителя високого рівня емпатії, креативності та енергійності.

- Аксіологічний підхід: Розглядає здоров'я як найвищу цінність. Учитель має не лише транслювати знання, а й бути рольовою моделлю (візуальним прикладом) здорового способу життя.

- Ресурсний підхід: Сприйняття здоров'я як внутрішнього ресурсу, який необхідно постійно поповнювати, щоб запобігти професійному вигоранню.

- Превентивний підхід: Зосередження на запобіганні психосоматичним розладам, що виникають через високу відповідальність і багатозадачність.

Для цілісного розуміння важливо розглядати здоров'я як багатогранну структуру, що включає в себе: режим праці та відпочинку, здорове харчування; ергономіка робочого місця, фізична активність; стресостійкість, емоційний інтелект (EQ), здатність до рефлексії; якість комунікації з учнями, батьками та колегами, відсутність конфліктів; професійна місія, сенс діяльності, відповідність власних цінностей цінностям НУШ.

Реалізація стратегії оздоровлення в освітньому середовищі передбачає конкретні кроки: короткі медитації між уроками для “перезавантаження” нервової системи; використання технік (наприклад, “квадратне дихання”) для зняття гострого стресу під час конфліктних ситуацій; розмежування робочого часу та особистого життя, що є критичним в умовах дистанційного або змішаного навчання; вправи для зняття напруги з очей (профілактика комп'ютерного зорового синдрому) та хребта; правильне використання дихання та питний режим для збереження голосових зв'язок; створення «ресурсних кімнат» для вчителів, де вони можуть відпочити в тиші; проведення тренінгів з психологами щодо профілактики синдрому емоційного вигорання (СЕВ).

Тема 2.4. Вчення про екосистеми як основа підвищення рівня екологічної освіти і виховання учнів

Мета лекції: поширити знання про складні системи (екосистеми), їх властивості; сформувати уявлення про екосистему, її склад, структуру і властивості; розвивати логічне мислення, творчі здібності учнів щодо вчення про екосистему і біогеоценоз; обґрунтувати необхідність мінімуму екологічних знань для сучасної людини про властивості екосистем і екосистемологію. Після опрацювання поданого матеріалу здобувачі освіти зможуть: дати визначення екосистеми як складної багатогранної системи про взаємодію живої і неживої природи; назвати особливості складних систем (екосистем); проводити класифікацію екосистем; обговорити (характеризуючи) структуру і властивості екосистем; проаналізувати різні види впливу на структуру екосистеми; порівняти основні напрями досліджень екосистемології; визначити місце екосистемології в системі наук; розкрити сутність сукцесії; розглянути можливість надання екосистемних послуг.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

1. Проаналізувати навчальне завдання та визначити, які складові здоров'язберігаючої компетентності є сприятливі для здоров'я здобувачів освіти: спеціальні; психосоціальні (життєві навички).
2. Підготувати приклади формулювань зворотного зв'язку для учнів різного рівня навчальних досягнень.
3. Розробити фрагмент інтегрованого завдання з визначеними критеріями здоров'язберігаючих технологій.
4. Порівняйте традиційний та інноваційний підходи використання здоров'язберігаючих технологій за такими критеріями: роль учителя; роль учня; характер взаємодії; методи навчання; використання; тип оцінювання; очікувані результати.
5. Створіть мініпроект для учнів з одного предмета або інтегрований проєкт, що включає здоров'язберігаючі технології.
6. Спроектуйте інтегрований урок із використанням інноваційних здоров'язберігаючих технологій.
7. Опишіть, якими професійними компетентностями має володіти сучасний учитель, здатний ефективно впроваджувати інноваційні здоров'язберігаючі технології.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.
2. Закон України «Про повну загальну середню освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>.
3. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р «Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text>.
4. Постанова Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 р. №800 «Про деякі

питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників» (зі змінами, внесеними згідно з Постановою КМ від 27.12.2019 № 1133). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/800-2019-%D0%BF#Text>.

5. Постанова Кабінету Міністрів України від 22 жовтня 2025 року № 1343 «Про внесення змін до Порядку підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1343-2025-%D0%BF#Text>.

6. Постанова Кабінету Міністрів України від 05 листопада 2025 року № 1439 «Про реалізацію експериментального проекту щодо закупівлі послуг з підвищення кваліфікації та супервізії педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/1439-2025-%D0%BF>.

7. Державний стандарт базової середньої освіти <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednyaosvita/nova-ukrayinskashkola/derzhavnij-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti>

8. Державний стандарт профільної середньої освіти. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/851-2024-%D0%BF#Text>

9. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти». https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/646-ilovepdf_merged.pdf.

10. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/249613934>

11. Лист ДНУ ІМЗО від 08.07.2025 № 21/08-624 «Методичні рекомендації щодо розвитку STEM-освіти в закладах загальної середньої та позашкільної освіти у 2025/2026 навчальному році» https://drive.google.com/file/d/19L_rLZesrM2nxPS-T2rZxqFrpf5VRQ4C/view

12. Лист МОН від 03.08.2023 № 1/11479-23 “Про методичні рекомендації”. Безпечне освітнє середовище <https://cutt.ly/urDz2sxU>

13. Лист МОН України від 14.03.2025 № 1/4895-25 «Про окремі питання оцінювання результатів навчання» <https://mon.gov.ua/npa/pro-okremi-pytannia-otsiniuvannia-rezultativ-navchannia>

14. Лист МОН № 116828-25 від 13 серпня 2025 року <https://mon.gov.ua/npa/pro-instruktyvno-metodychni-rekomendatsii-shchodo-vykladannia-navchalnykh-predmetiv-intehrovanykh-kursiv-u-zakladakh-zahalnoi-serednoi-osvity-u-20252026-navchalnomu-rotsi>

15. Наказ Міністерства освіти і науки України від 08 вересня 2020 р. №1115 (редакція від 22.07.2025) «Деякі питання організації дистанційного навчання». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0941-20#Text>

16. Наказ Міністерства освіти і науки України від 06.06.2022 №527 «Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України та визнання таким, що втратив чинність, наказу Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 №641». URL: <https://drive.google.com/file/d/1BdJsxljlNxfuy3jjq5n4ZVPeo4gZ8/view>

17. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 25 вересня 2020 р. №2205 «Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text>

18. Наказ МОН України від 02.08.2024 № 1093 «Про затвердження рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання» <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-rekomendatsii-shchodo-otsiniuvannia-rezultativ-navchannia>
19. Наказ МОН України від 03.06.2025 № 808 «Про затвердження Змін до деяких наказів Міністерства освіти і науки України» («Про затвердження Порядку поділу класів на групи під час вивчення окремих навчальних предметів (інтегрованих курсів) у державних, комунальних закладах загальної середньої освіти»; комунальних закладах загальної середньої освіти») <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0937-25#n27>
20. Наказ МОН України від 07.08.2025 № 1119 «Про внесення змін до Типової освітньої програми для навчання дітей, які виїхали з України внаслідок повномасштабного вторгнення Російської Федерації і здобувають освіту одночасно в закладах освіти країни перебування та України» <https://cutt.ly/lrGpzWod>
21. Наказ МОН України від 08.08.2022 № 707 «Про затвердження Інструкції з ведення ділової документації у закладах загальної середньої освіти в електронній формі» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1029-22#Text>
22. Наказ МОН України від 28.04.2024 № 1182 «Про затвердження Порядку утворення та умов функціонування спеціальних класів у закладах загальної середньої освіти» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1408-24#Text>
23. Наказ МОН України від 28.12.2019 № 1646 «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0111-20#Text>
24. Наказ МОН України від 29.08.2024 № 1225 «Про затвердження професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти»» <https://cutt.ly/arDjzrO>
25. Постанова Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2018 р. №1190 (у редакції постанов Кабінету Міністрів України від 24 грудня 2019 р. №1094 та від 28 лютого 2023 р. №170). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1190-2018-%D0%BF#Text>
26. Постанова КМУ від 04.06.2025 № 658 «Про затвердження Типової програми унеможливлення насильства та жорстокого поводження з дітьми» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/658-2025-%D0%BF#Text>
27. Постанова КМУ від 15.09.2021 № 957 «Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/957-2021-%D0%BF#Text>
28. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/249613934>
29. Лист МОН від 03.08.2023 № 1/11479-23 “Про методичні рекомендації”. Безпечне освітнє середовище <https://cutt.ly/urDz2sxU>
30. Лист МОН «Про інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів / інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2025/2026 навчальному році» <https://mon.gov.ua/npa/pro-instruktyvno-metodychni-rekomendatsii-shchodo-vykladannia-navchalnykh-predmetiv-intehrovanykh-kursiv-u-zakladakh-zahalnoi-serednoi-osvity-u-20252026-navchalnomu-rotsi>

Основна література

1. «Абетка для директора». Рекомендації до побудови внутрішньої системи забезпечення якості освіти у закладі загальної середньої освіти https://sqe.gov.ua/wpcontent/uploads/2021/08/Abetka_dyrektora_2021_SQE_SURGe.pdf
2. Андреас Шлейхер. Найкращий клас у світі: як створити освітню систему 21-го століття / Переклала з англ. Ганна Лелів. Львів: Літопис, 2018. 296 с.
3. Вебсайт NAEP Report Card (The Nation's Report Card). <https://www.nationsreportcard.gov/nqt/>
4. Вебсайт PISA Ukraine. <https://pisa.testportal.gov.ua/>
5. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. Навчальний посібник. Режим доступу: <https://eltutor.at.ua/Podskazki/Dychkivska.pdf>
6. Методичний посібник "Цифровий учитель: путівник для професійного зростання" <https://nus.org.ua/2024/10/16/metodychnyj-posibnyk-tsyfrovyj-uchytel-putivnyk-dlya-profesijnogo-zrostannya-korysni-materialy-dlya-osvityan/>
7. Нова українська школа: поради для вчителя / за заг. ред. Н. М. Бібік. Київ: Літера ЛТД, 2019. 208 с.
8. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проєктна діяльність: Наук.-мет. збір. / за ред. С. М. Шкарлета. Київ-Чернівці «Букрек». 2022. 140 с.
9. Оцінювання - це навичка і завжди діалог. Фінський досвід. Нова українська школа : вебсайт. URL: <https://nus.org.ua/2019/10/28/otsinyuvannya-tse-navychka-i-zavzhdy-dialog-finskyj-dosvid/>

Додаткова література

1. Пометун О. І. Інтерактивні технології навчання: Наук.-метод. посібн. Пироженко. К.: Видавництво А.С.К., 2017. 192 с
2. Ярошик, Я. В. (2020). Інноваційні технології в системі освіти України. Режим доступу: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/05/218.pdf>
3. Вплив воєнних дій на дику природу України. URL: <https://uwecworkgroup.info/uk/impact-of-military-action-on-ukraines-wildnature>
4. Екологія агросфери: підручник / О.І. Фурдичко, О.І. Дребот, О.С. Дем'янюк, Є.Д. Ткач, А.А. Бунас. Київ: ДІА. 2022. 336 с.
5. Екологія біосфери: підручник / А.І. Парфенюк, О.І. Дребот та ін. Київ: ТОВ "ДІА". 2023. 392 с.
6. Мудрак О.В. Екологія. Навч. посіб. Вінн.: ВАТ "Міська друкарня". 2011. 520 с.
7. Мудрак О.В., Лавров В.В., Харченко С.О., Мудрак Г.В. Екологічні наслідки воєнних дій для земельних ресурсів Снігурівської громади Миколаївської області. *Збалансоване природокористування*. 2025. №3. С. 67–77. DOI: 10.33730/2310-4678.3.2025.342529 <https://journals.uran.ua/bnusing/issue/view/19870>
8. Екологічна енциклопедія: у 3 т. Ред.: А.В. Толстоухов (гол. ред.) та ін. К.: ТОВ "Центр екологіч-ної освіти та інформації", 2006. Т. 1: А-Е. 432 с., 2007. Т. 2: Є-Н. 416 с., 2008. Т 3: О-Я. 472 с.
9. Методичні рекомендації щодо оцінки стану природних об'єктів і територій, постраждалих від воєнної агресії російської федерації: <https://www.savedniopro.org/wp-content/uploads/2025/02/metodichni-rekomendaczii.pdf>