

Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної  
культури



інституту фізичної  
культури

Михайло ЛЯННОЙ

*Сергій* 20 24 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Інноваційні здоров'язберезувальні технології в закладах освіти  
( назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка  
(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)  
(шифр і назва)

освітня-програма Середня освіта (Фізична культура)  
(назва)

Мова навчання: українська мова

Погоджено науково-методичною  
комісією

НН інституту фізичної культури

Протокол № 1

« 30 » серпня 2024 р.

Голова: Людмила МОРОЗ


к.п.н., доцент

Суми - 2024

Розробники: Латіна Ганна Олександрівна, кандидат біологічних наук,  
доцент кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної  
культури.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри  
громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури  
Протокол № 1 від «29» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри: Калиниченко Ірина Олександрівна, доктор медичних  
наук, професор



---

## Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників        | Освітній ступінь | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|--------------------------------|------------------|--------------------------------------|-----------------------|
|                                |                  | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 5         | магістр          | Вибіркова                            |                       |
|                                |                  | <b>Рік підготовки:</b>               |                       |
|                                |                  | 1-й                                  | 1-й                   |
| <b>Семестр</b>                 |                  |                                      |                       |
| 1-й                            |                  | 1-й                                  |                       |
| <b>Лекції</b>                  |                  |                                      |                       |
| 20 год.                        |                  | 4 год.                               |                       |
| <b>Практичні, семінарські</b>  |                  |                                      |                       |
| 28 год.                        |                  | 4 год.                               |                       |
|                                |                  |                                      |                       |
|                                |                  |                                      |                       |
| <b>Самостійна робота</b>       |                  |                                      |                       |
| 100 год.                       |                  | 138 год.                             |                       |
| <b>Консультації:</b>           |                  |                                      |                       |
|                                |                  |                                      |                       |
| Вид контролю: залік            |                  |                                      |                       |
| Загальна кількість годин - 150 |                  |                                      |                       |

## 1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Інноваційні здоров'язбережувальні технології в закладах освіти» складено на основі освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура) підготовки магістрів галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

**Мета навчальної дисципліни:** формувати знання і вміння у студентів з питань збереження і зміцнення здоров'я, формування цінностей здорового способу життя в учасників освітнього процесу на основі оцінки ефективності новітніх здоров'яформуючих технологій з позиції міжгалузевого підходу.

**Основними завданнями вивчення дисципліни є:**

- сформувати уявлення про здоров'язбережувальні технології та шкільні чинники ризику розвитку захворювань;
- ознайомити студентів з сучасними методами оцінки ефективності заходів та програм збереження та зміцнення учасників освітнього процесу (дітей, підлітків, вчителів) в умовах закладів освіти;
- опанувати професійно важливими навичками профілактики донозологічних патологічних станів в учасників освітнього процесу на основі міжгалузевого підходу щодо здоров'язбереження.

У результаті вивчення навчальної дисципліни оволодіває такими **компетентностями:**

- Здатність до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем, ініціативності, творчості (ЗК-5)
- Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології у фізичному вихованні для розвитку професійно важливих фізичних і психофізичних якостей у представників різних спеціальностей для реалізації професійно орієнтованої моделі організації фізичного виховання (ФК-3)
- Здатність до виконання посадових обов'язків вчителя фізичної культури та викладача закладу фахової передвищої освіти, розробки перспективних та оперативних планів і програм, володіння навичками конструктивної взаємодії з учасниками освітнього процесу, педагогічною етикою та високими моральними якостями, застосовувати інноваційні методики і освітні технології, з метою забезпечення якості навчально-виховного процесу у закладах освіти (ФК-5)
- Здатність організувати експериментальні дослідження у сфері фізичної культури із застосуванням технічних засобів, цифрових технологій і методів обробки результатів (ФК-7)

## 2. Передумови для вивчення дисципліни

Оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення анатомії, фізіології, патології дітей з основами генетики.

### 3. Результати навчання за дисципліною

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати:

- анатомо-фізіологічні, психологічні вікові особливості дітей та підлітків;
- санітарно-гігієнічні вимоги до організації роботи закладів освіти різних типів;
- принципи призначення та проведення оцінки ефективності здоров'язберезувальних технологій в освітньому процесі;
- принципи організації оздоровчої роботи у закладах освіти.

вміти:

- проводити оцінку фізичного розвитку, функціонального стану, аналізувати отримані результати;
- проводити донозологічну діагностику патологічних станів в учасників освітнього процесу;
- застосувати методики, технології, форми і засоби реабілітації та корекційно-розвивального навчання у закладах освіти;
- оцінити стан внутрішньошкільного середовища та організацію освітнього процесу;
- використовувати санітарно-просвітню роботу серед педагогічного колективу, батьків, учнів, вихованців.

#### 4. Критерії оцінювання результатів навчання

| Шкала ЄКТС | Критерії оцінювання навчальних досягнень студента  |
|------------|--|
| A          | Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили |
| B          | Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує справи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких не значна  |
| C          | Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок  |
| D          | Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих  |
| E          | Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні   |
| F          | Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів  |
| FX         | Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу   |

## Розподіл балів

| Поточний контроль           |       |       |       |       |          |       |       |       |       | Разом | Сума |
|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| РОЗДІЛ 1                    |       |       |       |       | РОЗДІЛ 2 |       |       |       |       |       |      |
| T 1.1                       | T 1.2 | T 1.3 | T 1.4 | T 1.5 | T 2.1    | T 2.2 | T 2.3 | T 2.4 | T 2.5 |       |      |
| Поточний контроль           |       |       |       |       |          |       |       |       |       |       | 100  |
| лекції                      |       |       |       |       |          |       |       |       |       |       |      |
| 1                           | 1     | 1     | 1     | 1     | 1        | 1     | 1     | 1     | 1     | 10    |      |
| практичні заняття           |       |       |       |       |          |       |       |       |       |       |      |
| 5                           | 5     | 5     | 5     | 12    | 5        | 5     | 12    | 5     | 11    | 70    |      |
| Контроль самостійної роботи |       |       |       |       |          |       |       |       |       |       |      |
| 2                           | 2     | 2     | 2     | 2     | 2        | 2     | 2     | 2     | 2     | 20    |      |
| залік                       |       |       |       |       |          |       |       |       |       |       |      |

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою                                     |
|--|-------------|---|
|  |             | для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики        |
| 90 – 100                                     | <b>A</b>    | <b>відмінно</b>   |
| 82 - 89                                      | <b>B</b>    | <b>добре</b>  |
| 74 - 81                                      | <b>C</b>    |   |
| 64 - 73                                      | <b>D</b>    |   |
| 60 - 63                                      | <b>E</b>    | <b>задовільно</b>   |
| 35-59  | <b>FX</b>   | <b>незадовільно з можливістю повторного складання</b>             |
| 1 - 34                                       | <b>F</b>    | <b>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</b> |

## 5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: тести, наукові тези, аналітичні звіти, розрахункові роботи, презентації результатів виконаних завдань та досліджень, завдання на лабораторному обладнанні, групових завдання на практичному заняття.

## 6. Програма навчальної дисципліни

### 6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

#### РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ГІГІЄНИЧНОГО УТРИМАННЯ ТА ВЛАШТУВАННЯ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ РІЗНОГО ТИПУ

##### Тема 1.1. Основні структурні компоненти здоров'язбережувальних технологій. Стан здоров'я сучасних школярів.

Поняття про здоров'язбережувальні технології у закладах освіти. Функції здоров'язбережувальних технологій. Класифікація здоров'язбережувальних технологій. Визначення здоров'я за рекомендаціями ВООЗ. Поняття фізичне здоров'я. Поняття психічне здоров'я. Поняття духовне здоров'я. Критерії здоров'я. Поняття про групи здоров'я. Показники здорового способу життя та його складові.

##### Тема 1.2. Санітарний регламент закладів загальної середньої освіти

Розкрити мету та завдання Санітарного регламенту. Гігієнічні норми щодо утримання земельної ділянки. Правила влаштування та утримання фізкультурно-спортивної зони закладів загальної середньої освіти. Гігієнічна характеристика основних приміщень. Вимоги щодо природного освітлення. Правила облаштування вікон у класній кімнаті. Поняття про світловий коефіцієнт, його норми. Методика обрахунку коефіцієнта природного освітлення. Штучне освітлення основних приміщень закладів загальної середньої освіти. Умови забезпечення дотримання гігієнічних норм природного та штучного освітлення основних приміщень закладів загальної середньої освіти. Гігієнічні вимоги щодо повітряно-теплогового режиму в основних приміщеннях закладів загальної середньої освіти. Обладнання основних приміщень закладів загальної середньої освіти.

##### Тема 1.3. Санітарний регламент закладів дошкільної освіти

Санітарно-гігієнічні вимоги до улаштування території. Гігієнічні вимоги до будівель та приміщень дошкільних навчальних закладів. Санітарно-гігієнічні вимоги до освітлення. Вимоги щодо водопостачання, водовідведення та опалення. Повітряно-тепловий режим. Санітарно-гігієнічні вимоги до утримання приміщень та обладнання. Санітарно-гігієнічні вимоги до особистої гігієни персоналу. Вимоги до медичного обслуговування, оцінки стану здоров'я дітей. Вимоги до розпорядку дня і навчання, організації життєдіяльності, рухової активності дітей. Санітарно-гігієнічні вимоги до організації фізичного виховання. Санітарно-гігієнічні вимоги до особистої гігієни дітей

##### Тема 1.4. Здоров'язбережувальні умови використання програмно-апаратних засобів школярами під час дистанційного навчання. Гігієнічні вимоги до розкладу уроків

Вимоги до організації роботи з технічними засобами навчання. Ергономіка робочого місця дитини за умови навчання з програмно-апаратних засобами. Режим роботи закладів освіти. Розподіл годин на інваріативну та варіативну частину навчального плану. Вимоги щодо тривалості перерв у розкладі. Гігієнічні норми тривалості домашніх завдань для дітей різних



вікових груп. Ступені важкості навчальних предметів. Поняття про продуктивні та непродуктивні уроки протягом дня. Оцінка ступеню складності предметів. Сприятливі та несприятливі дні тижня.

#### **Тема 1.5. Втома дітей та підлітків під час освітнього процесу в закладах освіти**

Поняття про працездатність та втому. Ознаки втоми у школярів. Суб'єктивні та об'єктивні фактори розвитку втоми. Фактори, що визначають трудність та легкість уроків. Способи оцінки втоми учнів. Критерії раціональної організації уроку за Н.К. Смирновим. Способи оцінки втоми учнів. Оцінка трудності уроку за С.М. Громбахом. Критерії для оцінки валеологізації уроку за В.Н. Ірхіним. Заходи та методи, що знижують рівень втоми на уроках. Групові здоров'язбережувальні заходи. Індивідуальні здоров'язбережувальні заходи.

## **РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

### **Тема 2.1. Психофізіологічні основи шкільної адаптації дітей до навчальних навантажень**

Поняття про шкільну адаптацію. Етапи фізіологічного процесу адаптації. Групи адаптації. Основні показники психологічної адаптації дитини. Перебіг психологічної адаптації. Поняття про готовність дітей до навчання. Фактори, що зумовлюють шкільну дезадаптацію. Поняття про шкільну дезадаптацію. Ознаки порушення адаптації у дітей шкільного віку. Поняття “шкільної готовності” учнів. Моторна зрілість молодших школярів. Шляхи підвищення адаптації до навчання молодших школярів.

### **Тема 2.2. Психофізіологічна ціна розумового напруження учнів. Корекція психофізіологічної ціни.**

Поняття про психофізіологічну ціну. Визначення функціонального та психофізіологічного стану як відображення «ціни» діяльності. Експериментальні методи визначення психофізіологічної ціни. Ефективна організація навчального процесу у загальноосвітніх навчальних закладах з урахуванням психофізіологічної ціни розумового напруження учнів. Оцінка індивідуальної психофізіологічної «ціни» розумового напруження учнів. Шляхи збереження оптимальної психофізіологічної ціни навчально-пізнавальної діяльності учнів та її корекція. Поняття про здатність до навчання учнів. Фактори формування здатності до навчання дітей та підлітків. Навчальна успішність школярів з різних навчальних дисциплін. Пізнавальна активність учнів при навчанні. Структура пізнавальних процесів організму. Психофізіологічний статус пізнавальної діяльності школярів.

### **Тема 2.3. Профілактика професійного вигорання педагогічних працівників**

Поняття про професійне вигорання. Характеристика розповсюдження професійного вигорання серед працівників закладів освіти. Гігієнічні

фактори виникнення синдрому професійного вигорання. Організаційні причини виникнення професійного вигорання у вчителів. Психологічні причини виникнення професійного вигорання у вчителів. Характеристика симптомокомплексів вигорання. Основні прояви симптомокомплексу напруження. Основні прояви симптомокомплексу резистентності. Основні прояви симптомокомплексу виснаження. Методики визначення та способи оцінки професійного вигорання. Психологічні методи дослідження стану професійного вигорання у працівників системи «людина-людина». Методики визначення та способи оцінки професійного вигорання. Психофізіологічні методи дослідження стану професійного вигорання у працівників системи «людина-людина». Профілактика професійного вигорання серед педагогічних працівників.

#### **Тема 2.4. Розробка програм здоров'язбережувальної спрямованості на уроках фізичної культури**

Передумови та основні причини створення «Шкіл сприяння здоров'ю». Визначення «Школи сприяння здоров'ю». Організаційні умови створення «Школи сприяння здоров'ю». Основні завдання діяльності «Школи сприяння здоров'ю». Види діяльності «Шкіл сприяння здоров'ю». Очікувані результати діяльності впровадження здоров'язбережувальних технологій в заклади освіти. Моделі здоров'язбережувальних технологій в закладах освіти. Трьохкомпонентна модель «Школи сприяння здоров'ю». Восьмикомпонентна модель «Школи сприяння здоров'ю». Принципи, шляхи та алгоритм впровадження здоров'язбережувальних технологій.

#### **Тема 2.5. Особливості організації здоров'язбережувального освітнього середовища в контексті інклюзивного навчання**

Здоров'язбережувальне середовище як об'єкт проектування у майбутній професійній діяльності. Універсальний дизайн інклюзивного освітнього середовищ. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі. Цілепокладання та діагностування у здоров'язбережувальній освіті. Здоров'язбережувальні форми освітньо-виховної взаємодії в освітньому середовищі. Здоров'язбережувальні технології та засоби у практиці враховуючи безбар'єрне середовище.

## 6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

| Назви розділів і тем  | Кількість годин |              |        |        |       |          |              |              |        |        |       |                |
|---|-----------------|--------------|--------|--------|-------|----------|--------------|--------------|--------|--------|-------|----------------|
|   | Денна форма     |              |        |        |       |          | Заочна форма |              |        |        |       |                |
|   | Усього          | у тому числі |        |        |       |          | Усього       | у тому числі |        |        |       |                |
|   |                 | Лекції       | Практ. | Лабор. | Конс. | Самост.р |              | Лекції       | Практ. | Лабор. | Конс. | Самост. робота |
| <b>РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ГІГІЄНИЧНОГО УТРИМАННЯ ТА ВЛАШТУВАННЯ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ РІЗНОГО ТИПУ</b>  |                 |              |        |        |       |          |              |              |        |        |       |                |
| Тема 1.1. Основні структурні компоненти здоров'язбережувальних технологій. Стан здоров'я сучасних школярів.   | 14              | 2            | 2      |        |       | 10       | 17           | 2            | 1      |        |       | 14             |
| Тема 1.2. Санітарний регламент закладів загальної середньої освіти  | 14              | 2            | 2      |        |       | 10       | 14,5         |              | 0,5    |        |       | 14             |
| Тема 1.3. Санітарний регламент закладів дошкільної освіти   | 14              | 2            | 2      |        |       | 10       | 14,5         |              | 0,5    |        |       | 14             |
| Тема 1.4. Здоров'язбережувальні умови використання програмно-апаратних засобів школярами під час дистанційного навчання. Гігієнічні вимоги до розкладу уроків | 14              | 2            | 2      |        |       | 10       | 14           |              |        |        |       | 14             |
| Тема 1.5. Вдома дітей та підлітків під час освітнього процесу в закладах освіти   | 16              | 2            | 4      |        |       | 10       | 14           |              |        |        |       | 14             |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ</b>  |                 |              |        |        |       |          |              |              |        |        |       |                |
| Тема 2.1. Психофізіологічні основи шкільної   | 14              | 2            | 2      |        |       | 10       | 14           |              |        |        |       | 14             |

|   |           |           |           |          |  |            |           |          |          |  |  |            |
|---|-----------|-----------|-----------|----------|--|------------|-----------|----------|----------|--|--|------------|
| адаптації дітей до навчальних навантажень   |           |           |           |          |  |            |           |          |          |  |  |            |
| Тема 2.2. Психофізіологічна ціна розумового напруження учнів. Корекція психофізіологічної ціни.                   | 13        | 2         | 2         |          |  | 10         | 15        |          | 1        |  |  | 14         |
| Тема 2.3. Профілактика професійного вигорання педагогічних працівників  | 16        | 2         | 4         |          |  | 10         | 15        |          | 1        |  |  | 14         |
| Тема 2.4. Розробка програм здоров'язбережувальної спрямованості на уроках фізичної культури                       | 16        | 2         | 4         |          |  | 10         | 17        | 2        | 1        |  |  | 14         |
| Тема 2.5. Особливості організації здоров'язбережувального освітнього середовища в контексті інклюзивного навчання | 16        | 2         | 4         |          |  | 10         | 15        |          | 1        |  |  | 14         |
| <b>Усього годин</b>   | <b>15</b> | <b>20</b> | <b>28</b> | <b>2</b> |  | <b>150</b> | <b>90</b> | <b>4</b> | <b>6</b> |  |  | <b>138</b> |

#### Теми лекційних занять

| № з/п  | Назва теми  | Кількість годин |              |
|--|---|-----------------|--------------|
|  |   | Денна форма     | Заочна форма |
| <b>РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ГІГІЄНИЧНОГО УТРИМАННЯ ТА ВЛАШТУВАННЯ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ РІЗНОГО ТИПУ</b> |   |                 |              |
| 1  | Тема 1.1. Основні структурні компоненти здоров'язбережувальних технологій. Стан здоров'я сучасних школярів. | 2               | 2            |
| 2  | Тема 1.2. Санітарний регламент закладів загальної середньої освіти  | 2               |              |
| 3  | Тема 1.3. Санітарний регламент закладів дошкільної освіти   | 2               |              |

|  |   |    |   |
|--|---|----|---|
| 4  | Тема 1.4. Здоров'язбережувальні умови використання програмно-апаратних засобів школярами під час дистанційного навчання. Гігієнічні вимоги до розкладу уроків | 2  |   |
| 5  | Тема 1.5. Втома дітей та підлітків під час освітнього процесу в закладах освіти   | 2  |   |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ</b> |   |    |   |
| 6  | Тема 2.1. Психофізіологічні основи шкільної адаптації дітей до навчальних навантажень   | 2  |   |
| 7  | Тема 2.2. Психофізіологічна ціна розумового напруження учнів. Корекція психофізіологічної ціни.   | 2  |   |
| 8  | Тема 2.3. Профілактика професійного вигорання педагогічних працівників  | 2  |   |
| 9  | Тема 2.4. Розробка програм здоров'язбережувальної спрямованості на уроках фізичної культури   | 2  |   |
| 10   | Тема 2.5. Особливості організації здоров'язбережувального освітнього середовища в контексті інклюзивного навчання   | 2  |   |
| Разом  |   | 20 | 2 |

#### Теми практичних занять

| № з/п  | Назва теми  | Кількість годин |              |
|--|---|-----------------|--------------|
|  |   | Денна форма     | Заочна форма |
| <b>РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ГІГІЄНИЧНОГО УТРИМАННЯ ТА ВЛАШТУВАННЯ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ РІЗНОГО ТИПУ</b> |   |                 |              |
| 1  | Тема 1.1. Основні структурні компоненти здоров'язбережувальних технологій. Стан здоров'я сучасних школярів. | 2               | 1            |
| 2  | Тема 1.2. Санітарний регламент закладів загальної середньої освіти  | 2               | 0,5          |
| 3  | Тема 1.3. Санітарний регламент закладів дошкільної освіти   | 2               | 0,5          |

|  |   |    |   |
|--|---|----|---|
| 4  | Тема 1.4. Здоров'язбережувальні умови використання програмно-апаратних засобів школярами під час дистанційного навчання. Гігієнічні вимоги до розкладу уроків | 2  |   |
| 5  | Тема 1.5. Втома дітей та підлітків під час освітнього процесу в закладах освіти   | 4  |   |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ</b> |   |    |   |
| 6  | Тема 2.2. Психофізіологічні основи шкільної адаптації дітей до навчальних навантажень   | 2  |   |
| 7  | Тема 2.2. Психофізіологічна ціна розумового напруження учнів. Корекція психофізіологічної ціни.   | 2  | 1 |
| 8  | Тема 2.3. Профілактика професійного вигорання педагогічних працівників  | 4  | 1 |
| 9  | Тема 2.4. Розробка програм здоров'язбережувальної спрямованості на уроках фізичної культури   | 4  | 1 |
| 10   | Тема 2.5. Особливості організації здоров'язбережувального освітнього середовища в контексті інклюзивного навчання   | 4  | 1 |
| Разом  |   | 28 | 6 |

#### Самостійна робота

| № з/п  | Назва теми  | Кількість годин |              |
|--|---|-----------------|--------------|
|  |   | Денна форма     | Заочна форма |
| <b>РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ГІГІЄНИЧНОГО УТРИМАННЯ ТА ВЛАШТУВАННЯ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ РІЗНОГО ТИПУ</b> |   |                 |              |
| 1  | Тема 1.1. Основні структурні компоненти здоров'язбережувальних технологій. Стан здоров'я сучасних школярів. | 10              | 14           |
| 2  | Тема 1.2. Санітарний регламент закладів загальної середньої освіти  | 10              | 14           |
| 3  | Тема 1.3. Санітарний регламент закладів дошкільної освіти   | 10              | 14           |

|  |   |     |     |
|--|---|-----|-----|
| 4  | Тема 1.4. Здоров'язбережувальні умови використання програмно-апаратних засобів школярами під час дистанційного навчання. Гігієнічні вимоги до розкладу уроків | 10  | 14  |
| 5  | Тема 1.5. Втома дітей та підлітків під час освітнього процесу в закладах освіти   | 10  | 14  |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ</b> |   |     |     |
| 6  | Тема 2.1. Психофізіологічні основи шкільної адаптації дітей до навчальних навантажень   | 10  | 14  |
| 7  | Тема 2.2. Психофізіологічна ціна розумового напруження учнів. Корекція психофізіологічної ціни.   | 10  | 14  |
| 8  | Тема 2.3. Профілактика професійного вигорання педагогічних працівників  | 10  | 14  |
| 9  | Тема 2.4. Розробка програм здоров'язбережувальної спрямованості на уроках фізичної культури   | 10  | 14  |
| 10   | Тема 2.5. Особливості організації здоров'язбережувального освітнього середовища в контексті інклюзивного навчання   | 5   | 14  |
| Разом  |   | 100 | 138 |

## 7. Рекомендовані джерела інформації

1. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с. Режим доступу: <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>

2. Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2020. 228 с. Режим доступу: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/3879/Zdoroviazberihaiuchi-tekhnologii-pry-roboti-z-ditmy-iz-osoblyvymy-osvitnimy-potrebamy.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

3. Калиниченко І.О. Методика оцінки напруженості трудового процесу вчителя загальноосвітніх навчальних закладів / І.О. Калиниченко,

А.Н. Каракашян, Г.О. Латіна, – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2007 – 28 с.

4. Калиниченко І.О. Методичні рекомендації щодо проведення практичних та індивідуальних занять з навчальної дисципліни «Новітні здоров'язберігаючі технології у навчально-виховній роботі закладів освіти»: робочий зошит / Калиниченко І.О., Латіна Г.О., Заїкіна Г.Л. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2009. – 116 с.

5. Комплексні методики кількісної оцінки здоров'язбережувальної діяльності закладів освіти / Авторський колектив: І.О. Калиниченко, М.Ю. Антомонов, Г.О. Латіна, Ю.Л. Тонкопей, Г.Л. Заїкіна // За заг.ред. І.О. Калиниченко: – Суми: ФОП Цьома С.П., 2021 – 236 с.

6. Латіна Г.О. Індивідуальна оцінка ймовірності розвитку професійного вигорання у вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / Г.О. Латіна, М.Ю. Антомонов, І.О. Калиниченко. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2007. – 20 с.

7. Латіна Г.О. Професійне вигорання педагогічних працівників, як гігієнічна проблема / Г.О. Латіна // Збереження та зміцнення здоров'я дітей в умовах сучасних закладів освіти: проблеми та перспективи : монографія / [за заг. ред. І. О. Калиниченко]. – Суми : ФОП Цьома С. П., 2017. –С. 180 – 193.

8. Латіна Г.О. Профілактика впливу професійних стресорів педагогічної діяльності / Г.О. Латіна, І.О. Калиниченко – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2007. – 48 с.

9. Полька Н.С., Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Парац А.М., Станкевич Т.В., Калиниченко І.О., Заїкіна Г.П., Латіна Г.О. Розумова працездатність, навчальне навантаження та спосіб життя сучасних школярів: гігієнічні аспекти : монографія. За заг. ред. Н.С. Польки, С.В. Гозак. Київ : Медінформ, 2018. 214 с.

10. Про затвердження Санітарного регламенту для дошкільних навчальних закладів (НАКАЗ МОЗ УКРАЇНИ від 24.03.2016 №234) Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0563-16#Text>

11. Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти (НАКАЗ МОЗ УКРАЇНИ від 25.09.2020 №2205, Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 листопада 2020 р. за №1111/35394). Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text>

12. Скрипник Л. М. Здоров'язбережувальні технології як необхідна складова у підготовці майбутніх кваліфікованих фахівців у закладах професійної освіти / Л. М. Скрипник // Науковий вісник льотної академії. Серія: Педагогічні науки : зб. наук. праць. – Кропивницький, 2019. – Вип. 5. – С. 483–488. Режим доступу: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/4531>

13. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків : Оригінал, 2018. – 724 с. Режим доступу: [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_zdor\\_ta\\_korr\\_os/M\\_Suchasni\\_ZZT.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/M_Suchasni_ZZT.pdf)



**Додаткові:**

1. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи: практичний poradnik / Тетяна Осадченко. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 234с.
2. Закон України «Про загальну середню освіту» № 651-XIV від 13.05.1999 //Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – 1999. – № 15. – С. 6-31.
3. Макаренко М.В., Іванюра І.О., Шейко В.І. Дослідження психофізіологічних функцій учнів середнього шкільного віку при тривалих фізичних навантаженнях //Фізіол. журн. – 2002. – Т.48, №5. – С. 56-61.
4. Марьяненко Л.В. Теоретичний аналіз пізнавальної активності школярів //Наукові зап. ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України /За ред. академіка С.Д. Максименка. – К.: Міленіум, 2006. – Вип. 25. – С. 298-319.

**8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення,  
використання яких передбачає навчальна дисципліна  
(за потребою)**

Аудіовізуальні, технічні і комп'ютерні засоби навчання: комп'ютер, мультимедійний проект, екран. Навчальні аудиторії, які обладнанні для проведення лекційних і практичних занять, презентації лекцій в Power point, ростомір, ваги, тонометр, термометри кімнатні, люксметр, гігрометр психометричний, сантиметрові стрічки, прилад для оцінки варіабельності серцевого ритму «Кардіоспектр».