

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**

Факультет Педагогічний

Кафедра початкової освіти та освітніх інновацій



СИЛАБУС

ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)
Освітньо-професійна програма «Початкова освіта»
Спеціальність А3 Початкова освіта
Галузь знань А Освіта

Затверджено на засіданні кафедри
початкової освіти та освітніх інновацій
протокол №1 від 26 серпня 2025 р.

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	
<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.	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
<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. <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. 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.	
4. Програмні компетентності та результати навчання	
<u>Загальні компетентності:</u> 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.

ЗК-9. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

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.

ПР-19. Знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх у професійній діяльності.

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	Оцінювання знань здобувачів освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (http://surl.li/sveiyt). Оцінювання здійснюється на основі накопичувальної системи оцінювання знань за 100-бальною шкалою. Практичні заняття – 60 балів. Підсумкова контрольна робота – 30 балів. Самостійна робота (індивідуальне/творче завдання) – 10 балів. Здобувач освіти може отримати додаткові бали за результати неформальної освіти як результати навчання з навчальної дисципліни, що відображають зміст окремих тем (але не більше 10 балів) відповідно до Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (http://surl.li/vvwxlh).		
Вимоги до письмової роботи	Підсумкова контрольна робота – 30 балів. Самостійна робота – 10 балів.		
Семінарські/практичні заняття	Максимальна оцінка – 5 балів.		
Умови допуску до підсумкового контролю	Виконання 90% завдань під час вивчення дисципліни. При виставленні оцінки враховуються навчальні досягнення здобувачів освіти (бали), набрані за виконання всіх видів		

	робіт під час поточного контролю, а також бали за результати неформальної освіти (http://surl.li/vvwxlh).
Підсумковий контроль	Форма контролю – залік. Форма здачі – комбінована (усна, письмова).

7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи. Виконання письмових робіт у процесі вивчення навчальної дисципліни є обов'язковим для всіх здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Інформація щодо результатів тестування, виконання індивідуальних / групових робіт, презентації результатів самостійної роботи, загальна оцінка змістового модуля в цілому надається кожному здобувачеві освіти індивідуально, що відображено в електронному журналі. Неприпустимими є плагіат та списування. Інформація щодо оцінки виконання індивідуального завдання надається здобувачеві освіти після представлення результатів виконання роботи. Результати виконання індивідуального творчого завдання надаються згідно з розкладом практичних занять.

Академічна доброчесність. Викладання навчальної дисципліни та взаємодія із здобувачем освіти ґрунтуються на основі положень нормативно-правових документів та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів освіти та науково-педагогічних працівників: Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (<http://surl.li/vystzz>), Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (<http://surl.li/fhjkejz>), Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (<http://surl.li/qwibaw>), Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (<http://surl.li/lympni>).

Відвідування занять. 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 (<http://surl.li/rokxqk>). Пропуски практичних занять відпрацьовуються. Здобувач вищої освіти зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття відповідно до Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (<http://surl.li/sveiyt>).

Неформальна освіта. Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується Положенням про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (<http://surl.li/vvwxlh>).

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. URL: <http://surl.li/nfiejp>
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. URL: <http://surl.li/nhlnmp>
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. URL: https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/597170/mod_resource/content/1/sk774331.pdf
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/688-2019-%D0%BF#Text>
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#Text>
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://surl.li/kehxur>
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 здобувачів вищої освіти спеціальності 013 Початкова освіта. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2024. 58 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., Назалевич 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., Павлуценко 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
та освітніх інновацій

Любомира ІЛІЙЧУК

