



## Силабус курсу «Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі»

Ступінь вищої освіти – магістр

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Освітньо-професійна програма «Освітні вимірювання»

Дні занять: згідно з розкладом занять, ауд. 209

Консультації: консультації згідно з графіком

Онлайн-консультації: у Viber групі курсу відповідно до потреби

Рік навчання: I, Семестр: II

Кількість кредитів: 3 Мова викладання: українська

Керівник курсу

ППШ д. пед. н., проф. Мешко Галина Михайлівна

Контактна інформація hal-meshko@ukr.net, 0984476019

### Опис дисципліни

Курс «Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі» спрямований на формування ставлення до свого здоров'я як до необхідної умови успішного здійснення професійної діяльності, усвідомлення магістрантами значимості професійного здоров'я для здоров'язбережувальної спрямованості педагогічної діяльності, визначення майбутніми фахівцями власної відповідальності і активної ролі у збереженні і зміцненні власного професійного здоров'я і здоров'я здобувачів освіти. Метою викладання навчальної дисципліни «Здоров'язбережувальні технології в освіті» є: сприяння у виборі оптимальної стратегії збереження і зміцнення професійного здоров'я, підвищення рівня професійної стресостійкості, розвиток компетентності здоров'язбереження магістрантів. Зміст дисципліни «Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі» ґрунтується на класичних філософських, психологічних, педагогічних, медичних, соціологічних, духовних концепціях із проблем збереження і зміцнення здоров'я людини, а також даних наукових досліджень у галузі психоенергетики, психосоматики, психології праці, психопедагогіки, ортобіотики.

### Структура курсу

Години Лекц. / Практ.	Теми	Результати навчання	Завдання
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ</b>			
1/2	ТЕМА 1. ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ВАЖЛИВА УМОВА ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	Здатність здійснювати теоретичний аналіз проблеми здоров'язбереження; здатність аналізувати професійне здоров'я як системну категорію як інтегральну характеристику особистості фахівця; уміння діагностувати стан власного професійного здоров'я.	Есе
1/2	ТЕМА 2. ЧИННИКИ	Знання чинників професійного здоров'я,	ІНДЗ,

	ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА	особливостей впливу педагогічної діяльності на професійне здоров'я фахівця (емоційне вигорання, професійні деформації, професійні деструкції, особистісні дисгармонії).	презентація
2/2	ТЕМА 3. ВПЛИВ ПРОФЕСІЇ НА ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА		
2/2	ТЕМА 4. ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС. ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ	Знання ознак, компонентів, ступенів стресу, джерел, видів і наслідків професійного стресу; головних компонентів, чинників професійного вигорання; способів профілактики професійного вигорання; уміння протистояти професійному вигоранню.	Есе, виконання завдань тренінгу антивигорання
2/2	ТЕМА 5. СТРЕСМЕНЕДЖМЕНТ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.	Знання ефективних способів і ресурсів стресостійкості, методів оптимізації рівня стресу; здатність продуктивно функціонувати в стресогенних ситуаціях професійної діяльності; уміння протистояти професійному стресу.	Есе, виконання завдань антистрес-тренінгуг
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ШЛЯХИ І ЗАСОБИ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я. ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАБІЛІТАЦІЇ</b>			
2/2	ТЕМА 6. ГАРМОНІЯ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА І ЙОГО ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я	Знання способів і шляхів гармонізації особистості на засадах ортобіотики; уміння дотримуватися правил і норм розумного способу життя.	Есе, творча робота
2/6	ТЕМА 7. ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я. ПРОФЕСІЙНА САМОРЕАБІЛІТАЦІЯ	Знання здоров'язбережувальних педагогічних технологій, шляхів і засобів збереження і зміцнення професійно здоров'я; володіння антистрестехнологіями і техніками саморегуляції; уміння самостійно проектувати програму збереження і зміцнення професійного здоров'я; уміння вибирати оптимальну технологію здоров'язбереження; уміння застосовувати психотехнології самооздоровлення і технології професійної самореабілітації; здатність упроваджувати сучасні технології здоров'язбереження у власне життя і професійну діяльність; уміння формувати здоров'язбережувальне освітнє середовище.	Творча робота

### Літературні джерела

1. Дзюба Т.М. Комплекс методик для діагностики професійного здоров'я вчителя. Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. 59 с.
2. Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
3. Зав'язкін О. Як уникнути стресу. Д.: Сталкер, 1999. 320 с.
4. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В., Ковальчук О.С., Федосова Г.Л., Філатова О.Ф.,

- Філь О.А. Комплекс методик для діагностики синдрому «професійного вигорання» у вчителів. К.: «Міленіум», 2004. 24 с.
5. Коломоець М Ю., Хухліна О.С. Професійні хвороби: навч. пос. К.: Здоров'я, 2004. 628 с.
  6. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в екстремальних умовах: навчальний посібник. К.: Ніко-Центр, 2006. 580 с.
  7. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини: навчальний посібник. Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського нац. університету імені Л.Українки, 2009. 316 с.
  8. Мешко Г. Теорія і практики підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я: монографія. Тернопіль: ТНПУ, 2018. 438 с.
  9. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник. К.: Кондор, 2005. 278 с.
  10. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти. / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. К., 2006. 365 с.
  11. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: навчальний посібник. Чернівці: Книги–XXI, 2009. 296 с.
  12. Федоренко М.В. Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности педагога. Казань: КХУ, 2016. 121 с.
  13. Профілактика емоційного вигорання педагогів. – URL: [http://vykladach.ucoz.ua/publ/profilaktika\\_emocijnogo\\_vigorjannja\\_pedagogiv/1-1-0-1](http://vykladach.ucoz.ua/publ/profilaktika_emocijnogo_vigorjannja_pedagogiv/1-1-0-1)

### Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються меншою кількістю балів (75 % від можливої максимальної кількості балів за певний вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин.
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань в процесі заняття. Виконані завдання (есе, творча робота, проекти) перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1 (теми 1-5) усне опитування, тести, завдання	40
Модуль 2 (теми 6-7) усне опитування, тести, завдання	20
Творча робота (теми 1-7)	20
Підсумкова контрольна робота (теми 1-7) – тести, завдання	20

**Шкала оцінювання студентів:**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно її	зараховано
85-89	<b>B</b>	добре	
75-84	<b>C</b>		
64-74	<b>D</b>	задовільно	
60-64	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни