

## Силабус курсу Здоров'язбережувальні технології в освіті

Освітній ступінь – третій (освітньо-науковий)  
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка  
Спеціальність: 015 Професійна освіта  
Освітньо-наукова програма «Професійна освіта»  
Кількість кредитів – 5  
Рік підготовки – 2, семестр – 4  
Компонент освітньої програми: вибіркова

Дні занять: вівторок, 13.45-16.40, ауд. 142  
Консультації: середа 16.00, ауд. 142

Мова викладання: українська



### Керівник курсу

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

**Контактна інформація**    [hal-meshko@ukr.net](mailto:hal-meshko@ukr.net),    0984476019

### Опис дисципліни

Курс «Здоров'язбережувальні технології в освіті» спрямований на формування ставлення до свого здоров'я як до необхідної умови успішного здійснення професійної діяльності, усвідомлення аспірантами 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 учнів/студентів. 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 аспірантів.

Зміст дисциплін «Здоров'язбережувальні технології в освіті» 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.

### Навчальний контент

Години Лекц./ Практ.	Теми	Результати навчання	Завдання
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ</b>			
2/2	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
2/2	ТЕМА 2. ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА	Знання чинників професійного здоров'я, особливостей впливу педагогічної діяльності на професійне здоров'я фахівця (емоційне вигорання, професійні деформації, професійні деструкції, особистісні дисгармонії).	ІНДЗ, презентація
4/4	ТЕМА 3. ВПЛИВ ПРОФЕСІЇ НА ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА		
2/6	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

2/8	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 тренінгу
<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
2/10	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

### Основні джерела

- Дзюба Т.М. Комплекс методик для діагностики професійного здоров'я вчителя. Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. 59 с.
- Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
- Зав'язкін О. Як уникнути стресу. Д.: Сталкер, 1999. 320 с.
- 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.
- Коломоєць М.Ю., Хухліна О.С. Професійні хвороби: навч. пос. К.: Здоров'я, 2004. 628 с.
- Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в екстремальних умовах: навчальний посібник. К.: Ніко-Центр, 2006. 580 с.
- 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.
- Мешко Г. Теорія і практики підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я: монографія. Тернопіль: ТНПУ, 2018. 438 с.
- Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник. К.: Кондор, 2005. 278 с.
- 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.
- Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: навчальний посібник. Чернівці: Книги–XXI, 2009. 296 с.
- Федоренко М.В. Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности педагога. Казань: КХУ, 2016. 121 с.
- Профілактика емоційного вигорання педагогів. – Режим доступу: [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 1-4) усне опитування, тести, завдання	30
Модуль 2 (теми 5-9) усне опитування, тести, завдання	30
Творча робота (теми 1-9)	20
Підсумкова контрольна робота (теми 1-9) – тести, завдання	20