

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА

Кафедра педагогіки та освітнього менеджменту імені Богдана Ступарика

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Педагогіка здоров'я»**

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Для всіх освітніх програм

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 01 від “28” серпня 2023 р.

## ЗМІСТ

1. Загальні відомости
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентности
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

<b>1. Загальні відомости</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	«Педагогіка здоров'я»
<b>Рівень вищої освіти</b>	перший (бакалавратський)
<b>Викладач</b>	Кіндратюк Богдан Дмитрович
<b>Контактний телефон викладача</b>	0673422165, 0666792572
<b>Е-mail викладача</b>	< <a href="mailto:bohdan.kindratiuk@pnu.edu.ua">bohdan.kindratiuk@pnu.edu.ua</a> >
<b>Формат дисципліни</b>	Вибіркова
<b>Обсяг дисципліни</b>	3 кредити ECTS, 90 год.
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	Організація навчання здійснюється у віртуальному класі Google Meet. У класі постійно доступні всі необхідні для навчання матеріали. Доступ до класу слухачі курсу отримують на першому занятті або <a href="http://www.d-learn.pu.if.ua/">http://www.d-learn.pu.if.ua/</a> google meet
<b>Консультації</b>	Синхронна комунікація відбувається згідно розкладу занять – стаціонарно чи дистанційно – на платформах Webex, вхід у яку є доступний у е-розкладі. Асинхронна комунікація здійснюється у класі впродовж усього процесу вивчення дисципліни, у межах робочого часу <a href="http://www.d-learn.pu.if.ua">http://www.d-learn.pu.if.ua</a> Згідно розкладу
<b>2. Анотація до курсу</b>	
<p>Навчальна дисципліна <i>Педагогіка здоров'я</i> сприяє кращому усвідомленню кожним, що основою успіху в житті, зокрема, набуття професійно-педагогічної майстерности, є міцне здоров'я. Цьому допоможе ознайомлення з його видами, шляхами збереження та зміцнення, зокрема педагогікою та психологією здорового способу життя, його структури (педагогічні й психологічні засади здоров'язберігаючої поведінки: усі хвороби людини – від нервів: шляхи зміцнення стресостійкості особистості; не ліки повинні бути їжею, а їжа – ліками (10 заповідей здоров'я). Одна із засад здоров'я фахівця – задоволення статевим життям (потреба врахування ряду закономірностей, характерних для статевої стереотипізації, статево-рольової орієнтації). Методика аутогенного тренування, у т. ч. народні афоризми як формули самонавіювання для зміцнення різних видів здоров'я. Прийоми та стратегії здоров'язбереження: ігрові технології, у т. ч. їхнє застосування в діяльності класного керівника як запорука його майстерности нести радість вихованцям (оздоровлюються вони й він). Оздоровчі можливості впливу музики на особистість. Музикорекція та музикотерапія: активна-виконавська та пасивна-рецептивна. Музикотерапія, музикопрофілактика й українська народна пісня. Колискова як нейропсихолінгвістичне програмування щасливої долі дитини. Засади сприймання/розуміння творів класичної музики. Музика Вольфганга Амадея Моцарта (1756–1791) – одна із заповідей розвитку інтелекту. Психолого-фізіологічні основи лікувальної дії церковних дзвонів. Психолого-педагогічні основи самовдосконалення: 30 денних викликів, 60 програм формування звичок для кращого життя (за Розанною Каспер).</p>	
<b>3. Мета та цілі курсу</b>	
<p><b>Метою навчальної дисципліни <i>Педагогіка здоров'я</i> є:</b> формування в здобувачів вищої освіти переконання, що основою успіхів в житті, зокрема, набуття професійно-педагогічної майстерности, є міцне здоров'я, опанування компетентностями ведення здорового способу життя.</p> <p><b>Завданнями дисципліни є:</b></p>	

- ознайомлення здобувачів вищої освіти з видами здоров'я людини, шляхами його збереження та зміцнення;
- розкриття основних теоретико-методологічних засад формування складових культури здорового способу життя, здоров'язберігаючої поведінки; одна із заповуок збереження та зміцнення здоров'я особистості – задоволення статевим життям (як ураховувати ряд закономірностей, характерних для статевої стереотипізації, статево-рольової орієнтації);
- опанування методикою аутогенного тренування, у т. ч. народні афоризми як формули самонавіювання для зміцнення різних видів здоровля;
- засвоєння прийомів і стратегій здоров'язбереження: ігрові технології, у т. ч. їхнє застосування в діяльності класного керівника як заповука його майстерності нести радість вихованцям (оздоровлюються вони й він);
- пізнання оздоровчих можливостей дії музики на особистість; основи музикорекції та музикотерапії: активна-виконавська й пасивна-рецептивна; музикотерапія, музикопрофілактика й українська народна пісня; колискова як нейропсихолінгвістичне програмування щасливої долі дитини;
- ознайомлення із основами сприймання/розуміння творів класичної музики; прослуховування композицій В. А. Моцарта – одна із заповуок розвитку інтелекту;
- пізнання психолого-фізіологічних основ феномена лікувальної дії церковних дзвонів;
- усвідомлення психолого-педагогічних основ самовдосконалення, зокрема, зміцнення стресостійкості.

#### **4. Компетентності**

**ІК.** Здатність розв'язувати типові спеціалізовані завдання, педагогічні ситуації та практичні проблеми в галузі педагогіки здоров'я із застосуванням сучасних оздоровлюючих технологій.

##### **Загальні компетентності (ЗК)**

**ЗК 03.** Здатність вивчати педагогічні явища, формулювати й вирішувати проблеми, зокрема, пов'язані зі збереженням і зміцнення здоров'я, організацією здорового способу життя.

**ЗК 05.** Здатність працювати в команді, вносити в її діяльність позитивні емоції.

**ЗК 07.** Здатність до абстрактного мислення, аналізу й синтезу в процесі виявлення та оцінки педагогічних ситуацій, вироблення рішень стосовно їх усунення.

**СК 03.** Здатність до розвою в учнів початкової, основної та старшої школи як суб'єктів освітнього процесу на основі знань і вмінь про їхні вікові, індивідуально-психологічні особливості й чинники розвитку, зокрема стосовно збереження та зміцнення здоров'я.

**СК 05.** Здатність вирішувати стандартні проблемні професійні завдання, спроможність обґрунтовано обирати прийоми, засоби, технології, форми організації навчання здоровому способу життя, розв'язувати адекватні педагогічні ситуації.

**СК 07.** Здатність до організації освітнього процесу в початковій, основній і старшій школі, до систематичного підвищення професійно-педагогічної кваліфікації, безперервного самовдосконалення, розвитку культури здорового способу життя, зокрема, зміцнення стресостійкості.

**СК 08.** Здатність моделювати та організовувати навчально-виховний процес у початковій, основній і старшій школі в аспекті формування у вихованців/вихованок основ культури здорового способу життя.

**СК 10.** Здатність упроваджувати сучасні освітні технології, інноваційні підходи, передовий педагогічний досвід у курсах початкової, основної і старшої школи в ракурсі формування у вихованців/вихованок культури здорового способу життя.

#### **5. Результати навчання**

**ПРН02.** Оцінювати результати власної життєдіяльності, демонструвати вміння працювати в команді й організувати індивідуальну та групову роботу, зокрема, в аспекті налагодження безперервного тілесно-оздоровчого самовдосконалення, формування культури здорового способу життя,.

**ПРН 06.** Здатність продемонструвати вміння застосовувати знання основ професійно-орієнтованих дисциплін спеціальності в галузі організації та планування освітнього процесу в початковій, основній і старшій школі стосовно опанування її вихованцями/вихованками культури здорового способу життя.

**ПРН 09.** Здатність до творчого пошуку під час організації оздоровчої діяльності вихованців/вихованок, власної життєтворчості, нестандартного розв'язання освітніх психолого-педагогічних проблем і ситуацій.

## 6. Організація навчання курсу

### Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	14
Практичні (семінарські)	16
самостійна робота	60

### Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
VII або VIII	Усі спеціальности	IV-й	вибірковий

### Тематика курсу

Назва змістових модулів, тем (план)	Форма заняття	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
-------------------------------------	---------------	---------------	-------------	------------------

### Змістовий модуль 1. Сутність і завдання формування культури здорового способу життя

<b>Тема 1. Поняття здоров'я та його види.</b>	Лекція, практична робота №1.	Тестові завдання/ захист практичної роботи/ 15	5	1–2 тижні навчання
<b>Тема 2. Педагогічні та психологічні засади здоров'язберігаючої поведінки.</b> Усі хвороби людини – від нервів: шляхи зміцнення стресостійкості особистості. Не ліки повинні бути їжею, а їжа – ліками (10 заповідей здоров'я).	Лекція, практична робота №2.	Розв'язання управлінських ситуацій, тестовий дистанційний контроль/ 15	5	3 тиждень навчання
<b>Тема 3. Педагогіка й психологія культури здорового способу життя та його структури.</b>	Лекція, практична робота №3.	Тестові завдання/ захист практичної роботи/ 15	5	4 тиждень навчання

### Змістовий модуль 2. Формування компетентностей культури здорового способу

життя				
<b>Тема 4. Прийоми та стратегії здоров'язбереження: ігрові й аутогенні технології</b>	Лекція, практич. робота № 4	Тестові завдання/ захист творчих проєктів/ 15	5	6 тиждень навчання
<b>Тема 5. Оздоровчі можливості впливу музики на особистість.</b> Колискова як нейропсихолінгвістичне програмування щасливої долі дитини.	Лекція, практич. робота № 5	Тестові завдання, захист проєктів / 15	5	7 тиждень навчання
<b>Тема 6. Музикорекція та музикотерапія: активна-виконавська та пасивна-рецептивна.</b> Музикотерапія, музикопрофілактика й українська народна пісня. <b>Тема 7. Психолого-педагогічні основи самовдосконалення:</b> 30 денних викликів, 60 програм формування звичок для кращого життя (за Розанною Каспер): 1. Фізично-оздоровча підготовка. 2. Харчування. 3. Догляд за собою. 4. Практика усвідомленого споглядання. 5. Організованість і продуктивність. 6. Знайомі і рідні. 7. Творчість і навчання.	Лекція, практич. робота № 6.	Тестові завдання, аналіз педагогічних задач, презентація і захист освітніх проєктів / 15  Розв'язання управлінських ситуацій як основи самовдосконалення, тестовий дистанційний контроль.	5/5	8–9 тижні навчання
<b>Практичні заняття</b> 1. Поняття здоров'я та його складові (Практично-семінар 1) 2. Педагогічні та психологічні засади здоров'язберігаючої поведінки (есе). 3. Педагогіка та психологія здорового способу життя та	Практич. завдання № 1.  Практич. завдання № 2.  Практич. завдання	Розв'язання управлінських ситуацій, тестовий дистанційний контроль. Тестові завдання, аналіз педагогічних задач, презентація і захист освітніх проєктів		

<p>його структури</p> <p>4. Прийоми та стратегії здоров'язбереження: ігрові технології у роботі педагога.</p> <p>5. Прийоми та стратегії здоров'язбереження: аутогенні технології</p> <p>6. Оздоровчі можливості впливу музики на особистість. Музикорекція та музикотерапія: активна-виконавська</p> <p>7. Музикорекція та музикотерапія: активна-виконавська та пасивна-рецептивна.</p> <p>8. Фольклорна музикотерапія та музика дзвонів.</p>	<p>№ 3.</p> <p>Практич. завдання № 4.</p> <p>Практич. завдання № 5.</p> <p>Практич. завдання № 6.</p> <p>Практич. завдання № 7.</p> <p>Практич. завдання № 8.</p>	<p>Психолого-педагогічний тренінг</p> <p>Психолого-педагогічний тренінг.</p> <p>Психолого-педагогічний тренінг.</p> <p>Психолого-педагогічний тренінг.</p> <p>Психолого-педагогічний тренінг.</p> <p>Екскурсія на дзвіницю, пізнання феномена звучання дзвона, сприймання його музики.</p>		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

### 7. Система оцінювання курсу

<p>Загальна система оцінювання курсу</p>	<p>Максимальна кількість балів 100. 50 балів студент отримує за час проведення практичних занять; Під час заліку оцінюється ІНДЗ–проект і його захист 20 балів; ще 30 балів студент отримує під час виконання тестових завдань.</p>
<p>Вимоги до письмової роботи</p>	<p>Тестові завдання містять 30 тестових завдань. Вага 1 питання – 1 бал.</p>
<p>Практичні заняття</p>	<p>Кожне практичне/семінарське заняття оцінюється в 5 балів, 10 балів здобувач освіти може отримати за оформлення та презентацію індивідуального завдання. Вага практичних занять – 80 % від оцінки допуску.</p>
<p>Умови допуску до підсумкового контролю</p>	<p>Під час навчання на практичних заняттях отримати не менше 25 балів, а також, обов'язково захистити 2 індивідуальні роботи дослідницького характеру. Вага 2 індивідуальних робіт – 20% від оцінки допуску.</p>

### 8. Політика курсу

**Академічна доброчесність:** Очікується, що здобувачі освіти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення, що визначається Положенням про запобігання та виявлення плагіату в ДВНЗ *Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника* <https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/>

Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідують лекції та практичні заняття курсу.

### **Пропуски занять (відпрацювання)**

Пропуски семінарських (практичних, лабораторних) занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Здобувач освіти зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття відповідно до Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти ДВНЗ *Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника* (введено в дію наказом ректора № 799 від 26.11.2019 р.; із внесеними змінами наказом № 212 від 06.04.2021 р.)  
[https://nmv.pnu.edu.ua/wpcontent/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia\\_nove2.pdf](https://nmv.pnu.edu.ua/wpcontent/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia_nove2.pdf)

### **Виконання завдання пізніше встановленого терміну**

Порядок та організація контролю знань здобувачів освіти, зокрема, умови пропуску занять (відпрацювання) допуску до підсумкового контролю визначаються 5 Положенням про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти ДВНЗ *Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника* (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019 р.; із внесеними змінами наказом № 212 від 06.04.2021 р.)  
[https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia\\_nove2.pdf](https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia_nove2.pdf)

### **Невідповідна поведінка під час заняття**

Діяти відповідно до Положення про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу в Державному вищому навчальному закладі *Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника* (Нова редакція) (зі змінами накази ректора № 61 від «31» січня 2020 р.; № 361 від 31 липня 2020 р.; № 795 від 31 грудня 2020 р.)  
[https://nmv.pnu.edu.ua/wpcontent/uploads/sites/118/2021/01/Polozennia-pro-OOP-25\\_12\\_2020-1.pdf](https://nmv.pnu.edu.ua/wpcontent/uploads/sites/118/2021/01/Polozennia-pro-OOP-25_12_2020-1.pdf)

### **Додаткові бали**

Здобувач освіти може отримати додаткові бали згідно «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти ДВНЗ *Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника* (уведено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019 р.; із внесеними змінами наказом № 212 від 06.04.2021 р.)  
[https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia\\_nove2.pdf](https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia_nove2.pdf)

### **Неформальна освіта**

Неформальна освіта зараховується згідно Положення про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ *Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника* (уведено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019 р., із внесеними змінами наказом № 80 від 12.02.2021 р.)  
[https://nmv.pnu.edu.ua/wpcontent/uploads/sites/118/2021/02/neformalna\\_osvita.pdf](https://nmv.pnu.edu.ua/wpcontent/uploads/sites/118/2021/02/neformalna_osvita.pdf)

### **Участь в опитуванні (анкетуванні)**

Після завершення вивчення курсу здобувачі вищої освіти мають можливість пройти опитування у системі Центру дистанційного навчання та моніторингу освітньої діяльності <https://d-learn.pnu.edu.ua/> стосовно вдосконалення якості навчання. Анкета носить анонімний характер і включає 10 запитань, відповіді на них будуть використовуватися лише в узагальненому вигляді. Заповнення анкет є важливою складовою навчальної активності здобувачів освіти, що дозволить оцінити дієвість застосованих методів викладання та врахувати пропозиції студентів стосовно покращення змісту навчальної дисципліни.

## **9. Рекомендована література**

*Основна:*



1. Боцюрко В. Десять заповідей здоров'я. Природний імунітет людини слабшає через неправильне харчування... *Франківська газета*. Івано-Франківськ, 2021. 16 верес. С. 1, 4, 7.
2. Грушко В. *Основи здорового способу життя: Для всіх і кожного : навч. посіб. з курсу «Валеологія»*. Тернопіль, 1999. 368 с.
3. Досвід проживання російсько-української війни у вимірах пластичного мистецтва, психології мистецтва й арттерапії : зб. тез доп. круглого столу (Івано-Франківськ, 3 лютого 2023 р.) / [упоряд. Світлана Литвин-Кіндратюк, Богдан Кіндратюк]. Івано-Франківськ : Прикарпат. національний університет ім. В. Стефаника, 2023. 68 с.
4. Єжова О. *Здоровий спосіб життя* : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2010. 128 с.
5. Закон України *Про загальну середню освіту. Книга вчителя початкової школи: довідкові матеріали для організації роботи вчителя*
6. Закон України «Про освіту» (2017) Режим доступу: [http://kodeksy.com.ua/pro\\_osvitu/download.htm](http://kodeksy.com.ua/pro_osvitu/download.htm)
7. Концепція Нової Української школи. Режим доступу: [mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola](http://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola) <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf>
8. Ільчук Л. *Підготовка майбутніх учителів музичного мистецтва до виховання підлітків засобами дзвонарства: автореф. дис. ... канд. педагогічних наук : спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти*. Івано-Франківськ, 2018. 20 с.
9. Каспер Р. *Велика книга 30-денних викликів. 60 програм формування звичок для кращого життя*. [пер. з англ. Олена Замойська]. Львів : Вид-во Старого Лева, 2020. 128 с.
10. Кіндратюк Б. Музикотерапія, музикопрофілактика та українська народна пісня. *Литвин-Кіндратюк С., Кіндратюк Б. Народознавство та організація здорового способу життя школярів: монограф.* Івано-Франківськ : Вид-во Прикарпатського університету ім. В. Стефаника «Плай», 1997. С. 214–252.
11. Кіндратюк Б. *Духовне здоров'я школярів і музика дзвонів: Етнопедагогічний аспект. Наук.-метод. посіб.* Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2005. 270 с.
12. Кіндратюк Б., Литвин-Кіндратюк С. Як формувати валеологічну культуру школярів засобами народознавства? *Як використовувати народознавство в школі: посіб. для вчителів, вихователів, студентів педагогічних навчальних закладів* / [ред. Р. Скульський]. Івано-Франківськ, 2000. С. 41–78.
13. Литвин-Кіндратюк С., Кіндратюк Б. *Народознавство та організація здорового способу життя школярів* / АПН України; Прикарпатський ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ : Плай, 1997. 279 с.
14. Мостова Н. Чому дзвонять дзвони? *Галицький кореспондент*. Івано-Франківськ, 2017. 6 квіт. С. 3.
15. Озерна Д. *Ви це зможете! 7 складових здорового способу життя*. Київ, 2020. 160 с.
16. Савчин М. *Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри* : монографія. Дрогобич : ПП «ПОСВІТ», 2019. 232 с.
17. *Формування здорового способу життя: навч. посіб. для слухачів курсів підвищ. кваліфік. держ. службовців* / О. Яременко та інші. Київ, 2000. 232 с.
18. Ціборовський О. *Здоров'я. Енциклопедія Сучасної України: електронна версія.* / [І. Дзюба, А. Жуковський, М. Железняк та ін.] НАН України, НТШ. Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2010. URL: [https://esu.com.ua/search\\_articles.php?id=16749](https://esu.com.ua/search_articles.php?id=16749) (дата звернення 07.12.2021).

#### **Допоміжна:**

1. Берзін В., Стельмахівська В. Формування здорового способу життя дітей і підлітків. *Дефектологія*. 2013. № 4. С. 48–52.

2. Валеологія в школі і вдома. Роль батьків у формуванні, збереженні і зміцненні здоров'я підлітків: посіб. для батьків / Т. Бойченко, Н. Колотій, А. Царенко та ін. Київ, 1999. 87 с.
3. Герасименко О. Виховуємо у дітей навички здорового способу життя. *Безпека життєдіяльності*. Київ, 2012. № 11. С. 13 –14.
4. Професійне самовдосконалення майбутнього фахівця. *Фіцула М. Педагогіка вищої школи*: навч. посіб. 2-ге вид., допов. Київ : Академвидав, 2014. С. 51–58.
5. *Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків* / Н. Максимова, А. Капська, О. Карпенко та ін. Київ, 2001. 264 с.

#### ***Інформаційні ресурси***

1. Наукова електронна бібліотека. (Книги, підручники, дисертації, автореферати.) [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/portal>
2. Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua>

Викладач \_\_\_\_\_

Б. Д. Кіндратюк