

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



Усі факультети

Кафедра педагогіки та освітнього менеджменту
імені Богдана Ступарика

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МЕТОДИКИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Рівень вищої освіти – бакалаврський
(перший (бакалаврський); другий (магістерський); третій (освітньо-науковий))

Для всіх освітніх програм
Усі спеціальності

//

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від “27” серпня 2024 р.

м. Івано-Франківськ – 2024 р.

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Методики зміцнення здоров'я
Викладач	Кіндратюк Богдан Дмитрович
Контактні телефони викладача	0673422165; 0666792572
E-mail викладача	bohkind@ukr.net
Формат дисципліни	Вибіркова
Обсяг дисципліни	3 кредити ECTS Один семестр, загальна кількість годин: 90 (30 – аудиторна робота (14 лекцій, 16 практичних), 60 – самостійна робота.
Покликання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/
Консультації	10

2. Анотація до навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Методики зміцнення здоров'я» сприяє кращому усвідомленню кожним, що основою успіху в житті, зокрема, набуття професійно-педагогічної майстерності, 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). Методика аутогенного тренування, у т. ч. біосугестивні технології, 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 майстерності 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. Одна із засад здоров'я – задоволення статевим життям (потреба врахування ряду закономірностей, характерних для статевої стереотипізації, статево-рольової орієнтації). Колискова як нейропсихолінгвістичне програмування щасливої долі дитини (розучування колискових). Засади сприймання/розуміння творів класичної музики. Музика Вольфганга Амадея Моцарта (1756–1791) – одна із заповунок 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); ознайомлення з ідеями праці Ванесси Кінг «50 способів бути щасливим».

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Методики зміцнення здоров'я» є: формування в здобувачів вищої освіти переконання, що основою успіхів в житті, зокрема, набуття професійно-педагогічної майстерності, є міцне здоров'я, опанування компетентностями ведення здорового способу життя.

Завданнями дисципліни є:

- 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 заповук 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 здоров'я;
- 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 заповук розвитку інтелекту;
- пізнання психолого-фізіологічних основ феномена лікувальної дії церковних дзвонів;
- усвідомлення психолого-педагогічних основ самовдосконалення, зокрема, зміцнення стресостійкості.

4. Програмні компетентності та результати навчання

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 зміцненням 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 здорового 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. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	14
практичні заняття	16
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний
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

Тема 1. Поняття здоров'я та його види.	Лекція, практична робота №1.	Тестові завдання/ захист практичної роботи/ 15	5	1–2 тижні навчання
Тема 2. Педагогічні та психологічні засади здоров'язберігаючої поведінки. Усі хвороби людини – від нервів: шляхи зміцнення стресостійкості особистості. Не ліки повинні бути їжею, а їжа – ліками (10 заповідей здоровля).	Лекція, практична робота №2.	Розв'язання управлінських ситуацій, тестовий дистанційний контроль/ 15	5	3 тижень навчання
Тема 3. Педагогіка й психологія культури здорового способу життя та його структура.	Лекція, практична робота №3.	Тестові завдання/ захист практичної роботи/ 15	5	4 тижень навчання
Змістовий модуль 2. Формування компетентностей культури здорового способу життя				
Тема 4. Прийоми та стратегії здоров'язбереження: ігрові й аутогенні технології	Лекція, практ. робота № 4	Тестові завдання/ захист творчих проєктів/ 15	5	6 тижень навчання
Тема 5. Оздоровчі можливості впливу музики на особистість. Колискова як нейропсихолінгвістичне програмування щасливої долі дитини. Вплив співу на здоров'я людини. Музикокорекція та музикотерапія: активна-виконавська та пасивна-рецептивна. Музикотерапія, музикопрофілактика й українська народна пісня.	Лекція, практ. робота № 5	Тестові завдання, захист проєктів / 15	5	7 тижень навчання

<p>Тема 6. Здоров'я педагога. Тема 7. Психолого-педагогічні основи самовдосконалення: 30 денних викликів, 60 програм формування звичок для кращого життя (за Розанною Каспер): 1. Тілесно-оздоровча підготовка. 2. Харчування. 3. Догляд за собою. 4. Практика усвідомленого споглядання. 5. Організованість і продуктивність. 6. Знайомі й рідні. 7. Творчість і навчання. 8. 50 способів бути щасливим.</p>	<p>Лекція, практ. робота № 6.</p>	<p>Тестові завдання, аналіз педагогічних задач, презентація і захист освітніх проєктів / 15</p>	<p>5/5</p>	<p>8–9 тижні навчання</p>
<p>Практичні заняття 1. Поняття здоров'я та його складові (Практично-семінарське) 2. Педагогічні та психологічні засади здоров'я-зберігаючої поведінки (есе). 3. Педагогіка та психологія здорового способу життя та його структури 4. Прийоми та стратегії здоров'язбереження: ігрові технології в роботі педагога. 5. Прийоми та стратегії здоров'язбереження: аутогенні технології 6. Оздоровчі можливості впливу музики на особистість. Музикорекція та музикотерапія: активна-виконавська й пасивно-рецептивна. Фольклорна музикотерапія та музика дзвонів. 7. Здоров'я педагога.</p> <p>8. Питання індивідуального самовдосконалення.</p>	<p>Практич. завдання № 1. Практич. завдання № 2. Практич. завдання № 3. Практич. завдання № 4. Практич. завдання № 5. Практич. завдання № 6 Практич. завдання № 7. Практич. завдання № 8.</p>	<p>Розв'язання управлінських ситуацій, тестовий дистанційний контроль. Тестові завдання, аналіз педагогічних задач, презентація і захист освітніх проєктів Психолого-педагогічний тренінг Психолого-педагогічний тренінг. Психолого-педагогічний тренінг. Психолого-педагогічний тренінг. Екскурсія на дзвіницю, пізнання феномена звучання дзвона, сприймання його музики. Складання програми індивідуального зміцнення свого здоров'я</p>		

7. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	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.
Вимоги до письмової роботи	Тестові завдання містять 30 тестових завдань. Вага 1 питання – 1 бал.
Практичні заняття	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.
Умови допуску до підсумкового контролю	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.

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 Прикарпатському національному університеті ім. В. 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 практичних 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 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/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 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

Невідповідна поведінка під час заняття

Діяти відповідно до Положення про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу в Прикарпатському національному університеті 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

Додаткові бали

Здобувач освіти може отримати додаткові бали згідно «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету ім. В. 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»

Неформальна освіта

Неформальна освіта зараховується згідно Положення про порядок зарахування результатів неформальної освіти в Прикарпатському національному університеті ім. В. 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

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. С. Литвин-Кіндратюк, Б. 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
7. В. Кінг. 50 способів бути щасливим / перекл. з англ. Є. Баскакова. Київ, 2023, 64 с.
8. Концепція Нової Української школи. Режим доступу: mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf>
8. Личук 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 (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. *Фицула 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.nbu.gov.ua/portal>
2. Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.nbu.gov.ua>

Викладач: Б. Кіндратюк, кандидат педагогічних наук, доктор мистецтвознавства, професор кафедри педагогіки та освітнього менеджменту ім. Б. Ступарика
