|  |  |
| --- | --- |
| СХВАЛЕНО  Завідувач кафедри  біології людини та імунології  Херсонського державного університету  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Олена ГАСЮК  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020року | ЗАТВЕРДЖЕНО  Голова вченої ради факультету  біології, географії та екології  Херсонського державного університету  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Олександр ХОДОСОВЦЕВ  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020року |

**ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

**"Упровадження здоров’язбережувальних технологій в освітній процес Нової української школи"**

*Херсон - 2020*

**Програма підвищення кваліфікації «Упровадження здоров’язбережувальних технологій в освітній процес Нової української школи»**

Розробники: **Головченко Ігор Валентинович,** доцент кафедри біології людини та імунології, кандидат біологічних наук;

**Шкуропат Анастасія Вікторівна**, доцент кафедри біології людини та імунології, кандидат біологічних наук.

Програму схвалено на засіданні кафедри біології людини та імунології Херсонського державного університету

Протокол від « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 року №

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Олена ГАСЮК

Програму рекомендовано на засіданні вченої ради факультету біології, географії та екології Херсонського державного університету

Протокол від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 року №

Голова вченої ради \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Олександр ХОДОСОВЦЕВ

Погоджено:

Завідувачка Центру післядипломної освіти \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Маргарита КЛИМОВИЧ

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Здоров’я - найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім’ї і виховання дітей.

Від ставлення людини до здоров’я багато в чому залежить його збереження і зміцнення. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я - одне з найважливіших завдань сучасної школи, яке реалізується в предметі "Основи здоров'я".

Мета предмета "Основи здоров’я” - формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, оволодіння життєвими навичками здорового способу життя та безпечної для здоров'я поведінки.

У процесі навчання зазначена мета передбачає вирішення таких завдань: формувати уявлення про здоров'я; мотивувати позитивне ставлення до збереження і зміцнення здоров'я; формувати основні життєві навички щодо здорового способу життя та безпечної поведінки; виховувати потребу в здоров'ї як важливої життєвої цінності.

Глобальні стратегії ВООЗ, ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ щодо зміцнення здоров’я дітей і підлітків базуються на цілісній 8-компонентній моделі дружнього до дитини шкільного середовища: навчання учнів здоровому способу життя; уроки фізкультури, позакласна та позашкільна фізична активність; шкільна медична служба; шкільне харчування та наявність відповідної інфраструктури; консультування і надання психологічної та соціальної допомоги; безпечні фізичне і соціально-психологічне середовище; підготовка персоналу школи з питань збереження здоров’я та здорового способу життя; залучення батьків та громади.

На сучасному етапі розвитку цивілізації життя і здоров’я людини визначаються як найвищі цінності, бо саме вони є показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх його інституцій. Підтвердженням цього є найважливіші стратегічні завдання визначені національними програмами «Освіта (Україна XXI століття)», «Діти України», Національною доктриною розвитку освіти й програмою «Здоров’я нації», що полягають у створенні умов для всебічного розвитку людини, становленню її духовного, психічного та фізичного здоров’я. У цих документах підкреслюється роль і значення здорового способу життя та фізичного виховання молодого покоління, фіксується потреба в компетентному педагогічному обговоренні з дітьми питань здоров'я і пробудження в дітях бажання піклуватися про своє здоров'я.

Новітні умови входження України у європейський освітній простір вимагають кардинальних змін до вирішення проблеми підвищення рівня здоров’я учнівської молоді у закладах освіти.

Програма курсів підвищення кваліфікації вчителів природничих дисциплін розроблена з урахуванням принципів цілісності й системності та базується на стратегічних завданнях і пріоритетних напрямах державної політики в післядипломній освіті, спрямованих на формування компетентного вчителя й створення умов для реалізації основних положень Національної доктрини розвитку освіти в Україні, а саме: ключових положень Законів України «Про повну загальну середню освіту» «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про інноваційну діяльність», «Про наукову і науково-технічну діяльність»; Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, кваліфікаційної характеристики вчителів, розробленої на підставі Національної рамки кваліфікацій, Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року.

В умовах сьогодення головним чинником погіршення здоров’я дітей та молоді здебільшого виступають педагогічні умови, а саме: інтенсифікація навчального процесу, невідповідність методик і технологій виховання віковим та функціональним можливостям, нераціональна організація навчальної діяльності, функціональна некомпетентність педагогічного персоналу щодо питань охорони й зміцнення здоров’я, відсутність єдиної системи роботи з формування цінності здорового способу життя.

За визначенням М. Смирнова, до здоров’язбережувальних освітніх технологій належать „психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання у дітей та молоді особистісних якостей, культури здоров’я, що сприяють його збереженню та зміцненню, формують уявлення про здоров’я як цінності, мотивують доведення здорового способу життя”. Мета здоров’язбережувальних освітніх технологій – забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальний і практичній діяльності учасників освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культури здорового способу життя особистості.

**Метою курсу** є вдосконалення здоров’язбережувальної компетентності вчителів природничих дисциплін, щодо організації та проведення занять шляхом формування у здобувачів освіти системи відповідних методичних знань, вмінь та навичок.

**Завдання курсу:**

* **теоретичні:** ознайомити вчителів із змістом спецкурсу «Упровадження здоров’язбережувальних технологій в освітній процес Нової української школи», його метою, завданнями та структурою навчальної діяльності, особливостями підготовки та реалізації різних видів навчальної діяльності та контролем навчальних досягнень.
* **практичні:** удосконалити у вчителів уміння і навички здійснювати планування, моделювання та організацію здоров’язбережувального освітнього процесу в новій українській школі, моніторинг якості отриманих знань та умінь; удосконалити вміння: вірно організувати та проводити заняття з основ здоров’я; організації та проведення позакласної роботи; здійснювати міжпредметні зв’язки з іншими шкільними дисциплінами; формувати в учнів науковий світогляд; застосовувати сучасні технічні засоби на уроках при викладанні основ здоров’я.

Вивчення курсу сприятиме розвитку компетентностей у вчителів, а саме:

Загальні компетентності

1. Інструментальні (когнітивні, методологічні, технологічні та лінгвістичні здатності):
   * Здатність до аналізу та синтезу.
   * Здатність до організації та планування.
   * Базові загальні знання.
   * Засвоєння основ базових знань з професії.
   * Усне і письмове спілкування рідною мовою.
   * Навички управління інформацією (уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел).
   * Розв’язання проблем.
   * Прийняття рішень.
2. Міжособистісні (навички спілкування, соціальна взаємодія та співпраця):
   * Здатність до критики та самокритики.
   * Взаємодія (робота в команді).
   * Міжособистісні навички та вміння.
   * Позитивне ставлення до несхожості та інших культур.
   * Етичні зобов’язання.
3. Cистемні (поєднання розуміння, сприйнятливості та знань, здатність планування змін для удосконалення систем, розроблення повних систем):

* Здатність застосовувати знання на практиці.
* Дослідницькі навички та уміння.
* Здатність до навчання
* Здатність пристосовуватись до нових ситуацій.
* Здатність породжувати нові ідеї (креативність).
* Лідерські якості.
* Здатність працювати самостійно.
* Здатність визначати, формулювати і вирішувати проблеми.
* Здатність застосовувати знання на практиці.
* Здатність до самоосвіти.
* Здатність до спілкування в усній та письмовій формі рідною мовою.
* Здатність працювати самостійно.
* Здатність діяти відповідно до етичних норм.
* Здатність знаходити, обробляти, аналізувати і використовувати інформацію з різних джерел.
* Здатність вирішувати конфлікти і вести переговори.
* Націленість на досягнення якості.
* Здатність працювати з інформацією в глобальних комп'ютерних мережах;

*Фахові метакомпетентності:*

* Здатність до саморозвитку на основі рефлексії результатів своєї професійної діяльності.
* Здатність проектувати і здійснювати освітній процес з урахуванням сучасної соціокультурної ситуації та рівня розвитку особистості.
* Здатність до організації спільної діяльності та міжособистісної взаємодії суб'єктів освітнього процесу.
* Здатність створювати і підтримувати психологічно безпечне освітнє середовище.
* Здатність створювати умови для позитивного ставлення суб'єктів освітнього процесу до соціального оточення і самого себе.
* Здатність використовувати основи теорії у виробничих умовах.
* Здатний реалізовувати навчальні програми базових і елективних курсів у різних освітніх установах;
* Готовий до забезпечення охорони життя і здоров'я учнів у навчально-виховному процесі та позаурочної діяльності;
* Здатність вирішувати завдання виховання та духовно-морального розвитку особистості учнів;
* Готовністю застосовувати сучасні методики і технології, методи діагностування досягнень учнів для забезпечення якості навчально-виховного процесу;
* Здатність використовувати можливості освітнього середовища для формування універсальних видів навчальної діяльності і забезпечення якості навчально-виховного процесу;
* Готовністю до взаємодії з учнями, батьками, колегами, соціальними партнерами;
* Здатність організовувати співпрацю учнів, підтримувати активність та ініціативність, самостійність учнів, їх творчі здібності;
* Готовністю до забезпечення охорони життя і здоров'я учнів у навчально-виховному процесі та позаурочної діяльності;
* Здатність розробляти сучасні теоретичні технології з урахуванням особливостей освітнього процесу, завдань виховання і розвитку особистості;
* Здатність використовувати в навчально-виховній діяльності основні методи наукового дослідження.

Програмні результати навчання

# знати: визначення та компоненти здорового способу життя; форми і методи організації занять з використанням здоров’язберігаючих технологій; засоби формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності: активної мотивації на ведення здорового способу життя, удосконалення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових їх особистого здоров’я, здатності застосовувати всі набуті компетенції в конкретних життєвих або навчальних умовах; поняття про зміст валеологічної освіти; поняття про зміст валеологічної освіти; технології організації навчання з валеології; основні форми, методи і стратегії навчання учнів основам здоров’я та безпеці життєдіяльності.

# вміти: проводити заняття з використанням здоров’язберігаючих технологій; застосовувати активні методи навчання та інноваційні педагогічні технології; використовувати сучасні технічні засоби у процесі навчання; проводити аналіз уроку з позицій здоров'язбереження; будувати урок як цілісну, складну, динамічну систему, основними складовими якої є організаційний, дидактичний, методичний та оздоровчий аспект; використовувати в навчальному процесі основні форми, методи і стратегії навчання учнів основам здоров’я; виховувати в учнів бажання вести здоровий та безпечний спосіб життя; формувати в учнів здоров'язбережувальну компетентність шляхом набуття ними навичок здорового способу життя та умінь зберігати і зміцнювати фізичне, соціальне, психічне і духовне здоров'я; визначати основні форми та методи валеологічної освіти та виховання; визначати та дотримувати основних валеологічних вимог до навчально-виховного процесу; визначати та розрізняти основні ознаки втоми; визначати рівень здоров’я і працездатності людини; науково обґрунтовувати вибір норм здорового способу життя; створювати умови безпечної діяльності дитини протягом процесу навчання та виховання; упровадження здоров’язбережувальних технологій в освітній процес Нової української школи.

# володіти: навичками застосування здоров’язбережувальних технологій в освітньому процесі; набути досвід: використання в навчальній діяльності сучасних професійних баз даних і довідкових систем; застосування найпростіших методів збору емпіричного матеріалу для вивчення рівня здоров'я школярів (спостереження, самоспостереження, анкетування та ін) і інтерпретації отриманих даних; збереження та зміцнення здоров'я; профілактики шкільних хвороб; будувати урок як цілісну, складну, динамічну систему, основними складовими якої є організаційний, дидактичний, методичний та оздоровчий аспект; виховувати в учнів бажання вести здоровий та безпечний спосіб життя; формувати в учнів здоров'язбережувальну компетентність шляхом набуття ними навичок здорового способу життя та умінь зберігати і зміцнювати фізичне, соціальне, психічне і духовне здоров'я.

Програмою передбачено проведення різних за формою навчальних занять, які передбачають використання інтерактивних методів навчання і сприяють прояву ініціативи та творчості слухачів. Навчальний план розрахований на 30 годин. З них: 10 год. – лекції; 18 год. – практичні заняття; 2 год. – конференція з обміну досвідом професійної діяльності. Такий поділ аудиторних форм роботи є орієнтовним і може бути змінений при тій самій кількості годин на вивчення того чи іншого курсу.

Структура плану містить 4 модулі.

*Перший модуль* «Фізичний аспект здоров’я» передбачає оптимальне, тобто без істотних відхилень функціонування всіх систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, м’язової та ін.). При цьому поняття «фізичне здоров’я» пов’язують із умінням володіти своїм тілом, фізичною витривалістю, високим рівнем працездатності. Розуміння здоров’я як багатоаспектної системи дозволяє правильно усвідомлювати його значення в житті людини й суспільства. Кожна особа прагне прожити довге плідне життя. Суспільство, зі свого боку, зацікавлене у здоров’ї громадян, оскільки тільки здорові громадяни зможуть принести максимальну користь для його розвитку.

*У другому модулі* «Психологічний аспект здоров’я» - це збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту.

*У третьому модулі* «Соціальний, духовний аспект здоров’я» визначає сенс життя людини, її гармонійність як індивідуума у спілкуванні з іншими людьми. Невід’ємною частиною духовного здоров’я людини є її здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість, порядність, терпимість.

Протягом всього життя людина прагне до духовного розвитку і самовдосконалення. Розкривається вона через неповторні поєднання: бачення прекрасного у довкіллі і в самій собі (естетизм); вироблення певних правил поведінки щодо оточуючого світу як за законами суспільства, так і за внутрішнім моральним кодексом (етизм); розуміння сутності навколишнього світу, місця людини в природі і суспільстві, її життєвих цінностей, вибору способу власного життя, відповідальності за здоров'я і життя своє та інших людей (філософське світобачення); набуття унікальної властивості вірити і вибору своєї віри (релігійний світогляд).

Соціальну складову здоров'я можна визначити як ефективну взаємодію людини з соціальним середовищем. Критерієм такої взаємодії може бути успішне ототожнення (ідентифікація) особи з певними соціальними групами (сім'я, клас, громада, професія, спілка тощо). Це означає і визнання іншими людьми дій людини і пояснення, розуміння їх як необхідних. Саме в цих людських групах відбувається соціалізація особи, вибір нею тих соціальних ролей, які вона зможе успішно і з задоволенням виконувати протягом свого життя. Для успішної взаємодії, комунікації людей необхідно визначення спільних цінностей. Вибір особою певної ієрархії цінностей є ознакою її соціальної ідентифікації. Формування спільних цінностей та ієрархії цінностей людини значною мірою підпорядковані або узгоджені з процесами виникнення, функціонування і розвитку сім'ї, школи, професійних інститутів, держави, церкви тощо.

*Четвертий модуль* діагностико-аналітичний, яким передбачено проведення конференції з обміну досвідом професійної діяльності, на якій педагоги матимуть зможуть обговорити шляхи покращення здоров’язбережувальної освіти загалом; переосмислити виклики, які стоять перед учителем у зв’язку з упровадженням Концепції «Нова українська школа».

Програма підвищення кваліфікації розрахована на вчителів природничих дисциплін, які бажають підвищити фахову кваліфікацію.

**Профіль програми**

|  |  |
| --- | --- |
| Назва кафедри | біології людини та імунології |
| Рівень освіти | післядипломна |
| Обсяг | 30 год 1 кредит ЄКТС |
| Форма | очна |
| Мова викладання | українська |
| Тип документа курсів | Сертифікат з вказаною кількістю годин |
| Лектори курсів | Ігор Головченко к.б.н., доцент кафедри біології людини та імунології  Анастасія Шкуропат к.б.н., доцент кафедри біології людини та імунології |

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

**курсів підвищення кваліфікації вчителів природничих дисциплін**

**«Упровадження здоров’язбережувальних технологій в освітній процес Нової української школи»**

**(очна форма навчання, 1 кредит ЄКТС, 30 год.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ЗМІСТ РОБОТИ | В | Л | С | П | НПК | ПІП викладача |
| **І.** | **Фізичний аспект здоров’я** | **10** | **4** |  | **6** |  |  |
| 1.1. | Характеристика стану здоров’я дітей в Україні | 2 | 2 |  |  |  | Головченко І. В.  канд. біол. наук, доцент кафедри |
| 1.2. | Вікові особливості розвитку організму людини | 2 |  |  | 2 |  | Шкуропат А.В.  канд. біол. наук, доцент кафедри |
| 1.3. | Вікові особливості органів травлення. Харчування та здоров`я населення | 2 |  |  | 2 |  | Шкуропат А.В.  канд. біол. наук, доцент кафедри |
| 1.4. | Вікові особливості органів дихання та серцево- судинної системи. | 2 |  |  | 2 |  | Шкуропат А.В.  канд. біол. наук, доцент кафедри |
| 1.5. | Особливості гігієни у підлітковому віці. Сучасні проблеми підліткового віку. | 2 | 2 |  |  |  | Шкуропат А.В.  канд. біол. наук, доцент кафедри |
| **ІІ.** | **Психологічний аспект здоров’я** | **8** | **4** |  | **4** |  |  |
| 2.1. | Вища нервова діяльність та її вікові особливості. Сенсорні системи. | 2 | 2 |  |  |  | Шкуропат А.В.  канд. біол. наук, доцент кафедри |
| 2.2. | Визначення специфічних людині типів ВНД та дослідження типу нервової системи за «типологічними» запитаннями. | 2 |  |  | 2 |  | Шкуропат А.В.  канд. біол. наук, доцент кафедри |
| 2.3. | Стрес учасників освітнього процесу. | 2 | 2 |  |  |  | Головченко І. В.  канд. біол. наук, доцент кафедри |
| 2.4. | Гігієна трудового, фізичного, психофізіологічного навчання і виховання дітей та підлітків. | 2 |  |  | 2 |  | Головченко І. В.  канд. біол. наук, доцент кафедри |
| **ІІІ** | **Соціальний, духовний аспект здоров’я** | **10** | **8** |  | **2** |  |  |
| 3.1. | Холістична модель здоров’я | 2 | 2 |  |  |  | Головченко І. В.  канд. біол. наук, доцент кафедри |
| 3.2. | Життєві навички і якість освіти | 2 | 2 |  |  |  | Головченко І. В.  канд. біол. наук, доцент кафедри |
| 3.3. | Акмеологічні технології в освіті та здоров’ї. | 2 |  |  | 2 |  | Головченко І. В.  канд. біол. наук, доент кафедри |
| 3.4. | Реалізація здоров’язбережувальних технологій в освітньому процесі Нової української школи | 2 | 2 |  |  |  | Головченко І. В.  канд. біол. наук, доцент кафедри |
| 3.5. | Основні вимоги до оздоблення сучасної класної кімнати: шкільні меблі, освітлення, температура у приміщенні. | 2 | 2 |  |  |  | Шкуропат А.В.  канд. біол. наук, доцент кафедри |
| **ІV** | **Діагностико-аналітичний модуль** | **2** |  |  |  | **2** |  |
| 4.1. | Конференція з обміну досвідом професійної діяльності | 2 |  |  |  | 2 | Головченко І. В.  канд. біол. наук, доцент кафедри  Шкуропат А.В.  канд. біол. наук, доцент кафедри |
|  | Всього годин: | 30 | 16 |  | 12 | 2 |  |

**МОДУЛЬ І. Фізичний аспект здоров’я**

**Характеристика стану здоров’я дітей в Україні**

Сучасний стан здоров’я населення України. Здоров’я як складова особистого інтересу людини в умовах інформаційного суспільства. Особливості захворюваності населення України: а) загальні тенденції і детермінанти здоров’я населення України; б) основні показники захворюваності підлітків; в) інвалідизація населення України; г) професійні захворювання.

Здоровий спосіб життя як шлях формування і зміцнення здоров’я сучасної людини. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Роль мотивації і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя. здоров’я

## Здоров’я дитини та шляхи його формування, збереження і зміцнення. Здоров’я дитини як індивідуальна і суспільна проблема.

Здоров’я школяра: негативні і позитивні тенденції. Особливості розумової праці. Розумова і фізична працездатності дитини. Стомлення, його фізіологічна сутність і діагностика. Педагогічні основи подолання ранньої втоми. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання та режим дня школяра.

**Вікові особливості розвитку організму людини**

Загальні закономірності росту і розвитку дітей і підлітків.Фізіологічнахарактеристика процесів статевого дозрівання. Стадії статевого дозрівання. Зміни гормонального балансу під час статевого дозрівання. Акселерація та ретардація процесів статевого дозрівання. Вища нервова діяльність дітей і підлітків, вплив на неї процесів статевого дозрівання. Морфофункціональні особливості опорно-рухового апарату дітей і підлітків. Зміни у скелеті голови, тулуба, кінцівок. Морфологічні та функціональні особливості м’язів. Рухові якості дітей та підлітків (швидкість, спритність, гнучкість, сила, витривалість). Вплив процесів статевого дозрівання на рухові якості.

Морфологічні зміни та основні функціональніпараметри серцево-судинної системи та у системі крові. Морфологічні зміни та основні функціональні параметри дихальної системи. Функціональні особливості системи травлення, виділення та обміну речовин та енергії дітей і підлітків. Процеси адаптації дітей та підлітків до факторів оточуючого середовища.

Морфологічні та функціональні особливості нервової системи осіб старшого шкільного віку. Вища нервова діяльність. Характеристика процесів аналітико-синтетичної діяльності, сили, зрівноваженості, лабільності нервових процесів, пам’яті, емоцій, другої сигнальної системи. Вплив фізичних навантажень на функціонування вегетативних систем. Рухові якості (швидкість, спритність, гнучкість, сила, витривалість).

**Вікові особливості органів травлення.**

**Харчування та здоров`я населення**

Фізіологічні та гігієнічні принципи харчування. Класична теорія збалансованого харчування. Теорія адекватного харчування. Кількісна та якісна повноцінність їжі, раціональний режим харчування. Гігієнічна характеристика основних харчових продуктів. Харчові добавки, харчові інфекції та отруєння. Основні санітарно-гігієнічні вимоги до дитячого та лікувально-профілактичного харчування.

**Вікові особливості органів дихання та серцево-судинної системи.**

Морфологічні зміни та основні функціональні параметри серцево-судинної системи та у системі крові. Морфологічні зміни та основні функціональні параметри дихальної системи. Особливості функціонування вегетативних систем у зв’ язку з процесами статевого дозрівання. Вплив фізичних навантажень на функціонування вегетативних систем дітей і підлітків. Функціональні особливості системи травлення, виділення та обміну речовин та енергії дітей і підлітків. Процеси адаптації дітей та підлітків до факторів оточуючого середовища.

**Особливості гігієни у підлітковому віці. Сучасні проблеми підліткового віку.**

Морфологічні та функціональні особливості нервової системи осіб старшого шкільного віку. Вища нервова діяльність. Характеристика процесів аналітико-синтетичної діяльності, сили, зрівноваженості, лабільності нервових процесів, пам’ яті, емоцій, другої сигнальної системи. Морфофункціональні особливості опорно-рухового апарату осіб старшого шкільного віку. Зміни у скелеті голови, тулуба, кінцівок. Фізіологічні особливості вегетативних функцій осіб старшого шкільного віку. Морфологічні зміни та основні функціональні параметри серцево-судинної системи. Морфологічні зміни та основні функціональні параметри дихальної системи. Вплив фізичних навантажень на функціонування вегетативних систем. Рухові якості (швидкість, спритність, гнучкість, сила, витривалість).

**МОДУЛЬ ІІ. Психологічний аспект здоров’я**

**Вища нервова діяльність та її вікові особливості. Сенсорні системи.**

Потреби. Детермінанти потреб. Співвідношення між потребами та інстинктами» Класифікація потреб за ВЛХ Симоновим (вітальні, соціальні, ідеалістичні), за А. Маслоу (фізіологічні потреби, потреби в безпеці, в приналежності та любові, в повазі, пізнавальні, естетичні потреби, потреби в самоактуалізації). Потреби та мотивація.

Формування інстинктів в онтогенезі. Вікові особливості рефлекторної діяльності. Вікові особливості гальмування. Вікові зміни вираженості та взаємодії нервових процесів. Загальні уявлення про вікову динаміку сприйняття. Вікові аспекти динаміки уваги. Вікові особливості пам'яті. Вікові аспекти емоцій. Мислення та мова в онтогенезі. Вікові аспекти навчання. Вікова динаміка рухової функції. Становлення самосвідомості в онтогенезі.

**Морфологічні та функціональні особливості нервової системи дітей дошкільного віку. Особливості процесів вищої нервової діяльності.**

Вчення І.П. Павлова про першу та другу сигнальні системи. Відмінності властивостей діяльності першої та другої сигнальних систем. Закономірності функціонування сигнальних систем: елективна іррадіація нервових процесів, взаємоіндукційні відносини. Основні властивості рефлексів другої сигнальної системи. Мова та її функції (комунікативна, регулююча, програмуюча).

Нейрофізіологічні аспекти мови. Латералізація мови. Центри мови. Модель мови Верніке-Гешвінда. Зв'язок мови та рухової активності. Зв'язок мови та мислення. Види мислення.

**Визначення специфічних людині типів ВНД та дослідження типу нервової системи за «типологічними» запитаннями.**

Виникнення вчення про темперамент. Гуморальні теорії типів темпераменту (Гіппократ, Гален). Формальні теорії видів темпераменту (І.Канта). Енергетичні теорії темпераменту (В. Вундта).

Властивості нервової системи. Сила нервової системи. Сила нервової системи як реактивність. Сила нервової системи як витривалість, Рухливість, інертність та лабільність нервових процесів. Баланс (врівноваженість) нервової системи. Загальні типи темпераменту (І.П.Павловим): сильний (меланхолік), сильний, неврівноважений (холерик), сильний, врівноважений, рухомий (сангвінік), сильний, врівноважений, інертний (флегматик). Позитивні та негативні аспекти класифікації загальних типів темпераменту І.П. Павлова.

# Стрес учасників освітнього процесу

Основні концепції дослідження стресу, причини виникнення стресу, формми прояву стресових станів, вплив стресу на успішність діяльності й здоров'я. Особливості професійних стресів, методи саморегуляції стресових станів в сучасних умовах. Формування навичок з управління психічним станом. Діагностика та самодіагностика стресових станів, «емоційного вигорання». Зняття емоційної напруги. Формування конструктивних стратегій поведінки в стресових ситуаціях. Подолання наслідків стресогенних стимулів. Отримання психологічної допомоги з відновлення власних ресурсів і нових можливостей. Створення умов для розвитку позитивного мислення, життєстійкості дитини в освітньому просторі. Збереження здоров’я та здатність вести здоровий спосіб життя, що включено до ключових компетентностей Нової української школи.

**Гігієна трудового, фізичного, психофізіологічного навчання і виховання дітей та підлітків.**

Робота і праця, визначення понять, соціально-гігієнічне значення праці. Фізіологія праці, шкідливі фактори трудового процесу. Зміни фізіологічних процесів в організмі людини під час виконання роботи та їх фізіолого-гігієнічна оцінка.

Втома та перевтома, заходи попередження перевтоми. Поняття про професійні шкідливості та професійні захворювання, їх класифікація. Захворювання, пов`язані з високим рівнем нервово-психічного напруження, інтенсифікацією виробничих процесів.

**МОДУЛЬ ІІІ. Соціальний, духовний аспект здоров’я**

**Холістична модель здоров’я**

Холістична концепція. ВООЗ. Здоров'я. Фізичне, психологічне та соціальне благополуччя. Європейський регіональний комітет ВООЗ. «Здоров’я 2020». Стратегія сталого розвитку «Україна-2020».

**Життєві навички і якість освіти**

Умови і процес впровадження. Життєві навички і здоров'я. Життєві навички і якість освіти. Навички, що сприяють соціальному благополуччю (міжперсональні навички). Навички, що сприяють психологічному благополуччю (внутрішньоперсональні навички).

**Акмеологічні технології в освіті та здоров’ї.**

Розвиток професійної компетентності та її спеціальних видів. Професійна та акмеологічна компетентність. Види і загальні компоненти професійної компетентності. Психологічний та акмеологічний зміст соціально-перцептивної компетенції. Структурна модель та рівні соціально-перцептивної компетентності.

Внутрішньо-особистісні конфлікти, ідеальний та реальний образ професії, професійно-рольова гра, професійна індукція. Дорослість і зрілість: зміст понять. Зрілість як найбільш тривалий період онтогенезу. Хронологічні рамки періоду зрілості. Зрілість професійна як період професійного життя людини, що характеризується досягненням повного професійного розвитку. Складові професійної зрілості. Особистісно орієнтований комплекс методів стимуляції, організації та розвитку творчого потенціалу педагогів.

**Сучасні технології збереження здоров’я учнів**

Здоров’язбережувальні технології навчання здоров’ю. Фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартовування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арт-терапія профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація збалансованого харчування діяльність валеологічних гуртків та клубів, додаткові заняття, виховні заходи, спортивні змагання, розваги, конкурси, вікторини медико-гігієнічні технології. Фізкультурно-оздоровчі технології. Екологічні здоров’язбережувальні технології. Технології забезпечення безпеки життєдіяльності. Соціально-адаптуючі і особистісно-розвиваючі технології. Лікувально-оздоровчі технології. Технології організації здоров’язбережувальної інфраструктури освітніх установ. Технології організації раціонального навчального процесу.

**Реалізація здоров’язбережувальних технологій в освітньому процесі Нової української школи**

Сутнісна характеристика здоров’язберігаючих технологій. Узагальнена характеристика здоров'язберігаючої технології. Модель здоров’язберігаючого уроку. Оздоровча робота на уроках. Завдання здоров’язберігаючих технологій. Мета здоров’язберігаючих технологій. Реалізація наукової організації навчальної праці, харчування та відпочинку учнів. Еколого-просвітницька робота. Інформаційно-комп'ютерне забезпечення оздоровчої системи. Моніторинг ставлення до здорового способу життя.

**Основні вимоги до оздоблення сучасної класної кімнати: шкільні меблі, освітлення, температура у приміщенні.**

Земельна ділянка дитячих закладів як фактор оздоровлення. Гігієнічні вимоги до планування, облаштування, обладнання, санітарно-технічного благоустрою будівель дитячих закладів.

Гігієнічні вимоги до обладнання та предметів дитячого вжитку (меблі, іграшки, книги, шкільні підручники та навчальні посібники). Методика комплексної оцінки стану здоров`я дітей і підлітків. Основні критерії здоров`я (наявність або відсутність хронічних захворювань, функціональний стан провідних систем організму, ступінь опірності організму на несприятливий вплив чинників навколишнього середовища, рівень гармонійності фізичного та нервово-психічного розвитку). Розподіл дітей і підлітків за групами здоров`я.

**Список літератури до курсу**

*Основна література*

1. Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Айзман Р.И., Рубанова В.Б., Суботянов М.А. – Сибирское университетское издательство, 2010 – С.148
2. Андрющенко Т. К Формування здоров’язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема / Андрющенко Т. К. // Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – 2012. – № 7. – С. 123-127.
3. Антипкін Ю.Г. Стан здоров’я дитячого населення - майбутнє країни (частина 1) / Антипкін Ю.Г., Волосовець О.П., Майданник В.Г. та інші // Forcite: Zdorov’e Rebenka. 2018;13(1):1-11.
4. Башавець Н. А. Здоров’язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури » / Башавець Н. А. // Наука і освіта». – 2013 – № 1 – 2. С. 120 –121
5. Бібік Н. М. Формування предметних компетентностей в учнів початкової школи : монографія / Н. М. Бібік, М. С. Вашуленко, В. О. Мартиненко та інші. — К.: Педагогічна думка, 2014. — 346 с.
6. Ващенко О. М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: навч.-метод. посіб. / О. М. Ващенко, В. М. Єрмолова, Л.І.Іванова та ін. – Кам’янець-Подільський: Абетка, 2012. – 192 с.
7. Власенко Л. Організація здоров’язбережувального навчального процесу на уроках і в позаурочний час у початковій школі / Власенко Л. // Основи здоров’я. – 2012. – № 4. – С. 21-24.
8. Воронцова Т.В. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя / Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. - К: Видавництво «Алатон», 2013 – 264 с.
9. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров’язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект: [монографія] / С. В. Гаркуша. – Чернігів : Видавець Лозовий В. М., 2014. – 392.
10. Гладкова В. М. Основи акмеології: підручник / В. М. Гладкова, С. Д. Пожарський. – Львів: Новий світ-2000, 2011. – 319 с.
11. Желан А. Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів / Желан А., Єфремова Ю. // Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки. – №2(53). – 2016р.
12. Загородній В. В. Сучасні проблеми здоров’я дитячого населення шкільного віку та шляхи її вирішення / Загородній В. В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 129. Том 3. Серія: Педагогічні науки: Збірник. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – С. 141–144.
13. Ізмалкова О. Формування здоров’язбережувальної поведінки у дитини / Ізмалкова О., Колесник К. // Основи здоров’я. – 2012. – № 10. – С. 27-30.
14. Котова С. Возрастная физиология и анатомия человека: учебное пособие / Котова С., Бессчетнова О. В. – Балашов: Изд-во «Фомичев», 2006. – 220 с.
15. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу / М. В. Кошманюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – Ужгород: УНУ, 2013. – Вип. 30. – С. 69 – 73.
16. Кравчук Л.С. Здоров’язберігаючі технології – провідна умова навчальної діяльності студентів / Кравчук Л.С. // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». - №10. – 2015.
17. Красноперова Н.А. Возрастная анатомия и физиология / Красноперова Н.А. –Владос, 2012. – 214 с.
18. Кубенко І. М. Що таке компетентність і як її розуміють в освіті. / Кубенко І. М. // Додаток до електронного журналу «Теорія та методика управління освітою» Вип. № 1. – 2010. – С. 1-13.
19. Лєбедєва-Несевря Н.А. Соціальні фактори ризику здоров’ю як об’єкт управління / Н.А. Лєбедєва-Несевря // Вісник Пермського університету. Серія: Біологія. – 2010. – № 3. – С. 36-41.
20. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентської молоді / О.М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. – 2013. – Вип. 146, Том 158. – С. 42-46.
21. Мешко Г.М. Формування здоров’язбережувального середовища, як аспект діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу / Мешка Г.М. // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. – Випуск 1(40) . 2017р.
22. Міхєєва Л. П. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л. П. Міхєєва // Український науковий журнал «Освіта регіону». – 2011. – № 3. – С. 318-322. (Серія «Політологія, психологія, комунікації»).
23. Носко М. О. Здоров’язбережувальні технології у фізичному вихованні: [монографія] / Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. – К.: СПД Чалчинська Н. В., 2014. – 300 с.
24. Основи акмеології для менеджерів освіти: навч. посіб. / Г. Х. Яворська, О. А. Гладкова, О. А. Горчакова. – К. : Освіта України, 2012. – 248 с.
25. Постоєнко С. Упровадження здоров’язбережувальних технологій на уроках / Постоєнко С. // Основи здоров’я. – 2013. – № 7. – С. 5-8.
26. Редько Т. М. Здоров’ярозвивальні технології в процесі фізичного виховання студентів педагогічних університетів / Т. М. Редько // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету Вип. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів, ЧНПУ, 2015. – С. 45-48.
27. Селезнева Е.В. Общая акмеология / Елена Селезнева. – М.: РАГС, 2010. – 206 с.
28. Титаренко В.М. Екологічні аспекти безпеки життєдіяльності / В.М. Титаренко // Навколишнє середовище і здоров’я людини: Матеріали VI Всеукраїнського науково- практичного семінару. – Полтава : Астрая, 2013. – С. 134–136.
29. Формування здоров’язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи : збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці(Полтава, 27–28 квітня 2017 р.)/ упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. – Полтава : ПНПУ, 2017. – 408 с.
30. Халло О. Є. Формування здоров’язбережувальної компетентності майбутніх педагогів / О. Є. Халло // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О.Сухомлинського. Сер. : Педагогічні науки. – 2014. – Вип. 1.45. – С. 168-170.
31. Цина А. Ю. Основи охорони праці : [ підручник для студентів педагогічних ВНЗ] / А. Ю. Цина. – Полтава : ПНПУ, 2014. – 381 с.
32. Шаповалова Т. Г. Формування здоров’язбережувальної компетентності гуртківців у позашкільному навчальному закладі. / Шаповалова Т. Г. // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2012, № 2 (20). – С. 191 – 199.

*Додаткова література*

1. Акмеология: учебник / за ред. А.А.Деркача. – М.: РАГС, 2006. – 424 с.
2. Аносов І.П. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: підручник / Аносов І.П., Хоматов В.Х., Сидоряк Н.Г., Станішевська Т.І., Антоновська Л.В. – Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. – 433 с.
3. Архипова С. П. Основи акмеології: навч. посіб. / С. П. Архипова; Черкас. нац. ун-т імені Б.Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ, 2009. – 128 с.
4. Бардов В.Г. Загальна гігієна та екологія людини. (Навчальний посібник). / Бардов В.Г., Сергета І.В. – Вінниця: „Нова книга”, 2002. – 216 с.
5. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. – М.: Академия, 2009. – 512 с.
6. Бойченко Т. Є. Здоров’язбережувальна компетентність як ключова в освіті України / Бойченко Т. Є. // Основи здоров’я і фізична культура. – 2008. – № 11 – 12. – С. 6 – 7.
7. Бойченко Т. Як виростити дитину здоровою: Посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку [Текст] / Т. Бойченко, Н. Колотій, А. Царенко, Ю.Жеребицький, Д. Голі, Р. Луцюк. – К.: Прем’єр-Медіа, 2001. – 204 с.
8. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе / Вишневский В.А. - М. - 2002. - 270 с.
9. Волкова С.С. Здоровий учитель – здорова школа / Волкова С.С. // Валеологія: 2. сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку. Матеріали ІІІ міжнародної науково-практичної конференції. – Харків, Вид-во ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. – 2007. – Т.1. – С. 40-43.
10. Воронін Д.Є. Здоров’язбережувальна компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблематика фіз. виховання і спорту. - 2006. - № 2. - С. 25-28.
11. Гигиена: Учебник / Под ред. Г.И.Румянцева. – М.: Гэотар-мед, 2001.
12. Гігієна дітей і підлітків: Підручник / За ред. В.І.Берзіня. – К.: Асканія, 2008.
13. Гігієна та екологія: Підручник / За ред. В.Г.Бардова. – Вінниця: Нова книга, 2006.
14. Даценко І.І. Гігієна та екологія людини. Навчальний посібник. / Даценко І.І. – Львів: “Афіша”, 2000. – 247с.
15. Даценко І.І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. 2-ге вид. / Даценко І.І., Габович Р.Д. – К.: Здоров’я, 2004.
16. Деркач А.А. Акмеология / А.А.Деркач, В.Г.Зазыкин. – С.-Пб.: Питер, 2003. – 256 с.
17. Ермолаев Ю.А. Возрастнаяфизиология / Ермолаев Ю.А. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 444 с.
18. Загальна гігієна. Пропедевтика гігієни. / Є.Г. Гончарук, Ю.І. Кундієв, В.Г. Бардов та ін. / За ред. Є.Г. Гончарука. – К.: Вища школа, 1995.
19. Зимняя И. Ключевые компетентности – новая парадигма результатов образования / И. Зимняя // Высшеео бразование сегодня. – 2003. – № 5. – С.3-7.
20. Компетентісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи (Бібліотека з освітньої політики) // Н. М. Бібік, Л. С. Ващенко, О. І. Локшина та ін. – К. Видавництво «К. І. С.», 2004. – 112.
21. Компетентісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. – К.: «К.І.С.», 2004. – 112с.
22. Лісицин Ю.П. Суспільсне здоров’я та охорона здоров’я // Ю.П. Лісицин. –М.: ГЭОТАР-Медіа, 2009. – 381 с.
23. Любимова З.В. Возрастная физиология: учебник для студентов вузов: В 2-х частях. Часть 2 / Любимова З.В., Маринова К.В., Никитина А. А. – Владос, 2003 – 304 с.
24. Маруненко І.М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Навчальний посібник / Маруненко І.М. – Профессионал, 2006. – 480 с.
25. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя / В.М. Оржеховська // Шлях освіти. – 2006. – № 4. – С.29-32.
26. Пальчевський С.С. Акмеологія: навч. посіб. для студентів ВНЗ / Степан Пальчевський. – К.: Кондор, 2008. – 398 с.
27. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
28. Пометун О. Компетентнісний підхід – найважливіший орієнтир розвитку сучасної освіти / О. Пометун // Рідна школа. – 2005. – № 1. – С. 65-69.
29. Прищепа И.М. Возрастная анатомия и физиология. Учебное пособие / Прищепа И.М. – ООО «Новое знание», 2006 – 416 с.
30. Родигіна І.В. Компетентнісно орієнтований підхід до навчання / І. В. Родигіна. – Х.: Вид. група «Основа», 2005. – 96 с.
31. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. / Сапин М.Р., Брыскина З.Г. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 456 с.
32. Тарасюк В.С. Ріст і розвиток людини / В. С. Тарасюк. – К. : Медицина, 2008. – 400 с.
33. Тарасюк В.С. Ріст і розвиток людини / В. С. Тарасюк., Г.Г.Титаренко, І.В.Паламар, Н.В.Титаренко – К. : Здоровя, 2002. – 270 с.
34. Тихомирова Л.Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст]: монография / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с.
35. Филиппов М.М. Психология функциональных состояний: Учеб. пособие. - К.: МАУП, 2006. — 240 с.
36. Формування здорового способу життя молоді проблеми і перспективи / О.О. Яременко, О.В. Вакуленко та ін.. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.
37. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А. – М.:Просвещение, 1990. —319 с.

*Інтернет – ресурси:*

1. <http://fondknig.com/2009/06/04/lekcii_po_anatomii_i_fiziologii_s_osnovami_patologii_audiokniga.html>
2. <http://human-physiology.ru/>
3. <http://www.bibliotekar.ru/447/>
4. [http://www.biology.org.ua](http://www.biology.org.ua/)
5. <http://www.onu.edu.ua/>
6. http://zakon 2.rada.gov.ua/ laws/show/995\_599.