



**РОБОЧА ПРОГРАМА ВИБІРКОВОЇ  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)  
«ТЕХНОЛОГІЇ ПІДТРИМКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В ОСВІТНЬОМУ  
СЕРЕДОВИЩІ»**

**Відомості про викладача**

ПІБ	Себало Людмила Ігорівна
Посада викладача	доцент кафедри початкової освіти та інноваційної педагогіки
Профіль викладача	<a href="https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&amp;user=cX2FkdcAAAAJ">https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&amp;user=cX2FkdcAAAAJ</a>
Електронна адреса	<a href="mailto:l.i.sebalo@npu.edu.ua">l.i.sebalo@npu.edu.ua</a>

**I. Основна мета навчальної дисципліни**

Формування у здобувачів третього рівня вищої освіти цілісного уявлення про життєстійкість як особистісну, педагогічну та соціокультурну цінність; оволодіння сучасними здоров'язберезувальними та психогігієнічними технологіями для створення безпечного, ресурсного, стійкого до стресу освітнього середовища; розвиток здатності до впровадження цих технологій у професійну, виховну та науково-педагогічну діяльність.

**II. Місце навчальної дисципліни в програмі підготовки фахівців**

Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітній рівень	Третій (освітньо-науковий)
Спеціальність	011 Освітні, педагогічні науки
Освітня програма	Освітні, педагогічні науки
Рік впровадження	2026
Шифр навчальної дисципліни	СВ 08
Семестр навчання	5

**III. Програмні результати навчання**

**Інтегральна компетентність.** Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати комплексні проблеми в галузі освіти/педагогіки у процесі дослідницько-інноваційної та професійної діяльності, що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових цілісних знань та професійної практики; застосовувати методологію наукової та педагогічної діяльності, а також проводити власне наукове дослідження, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення в галузі освіти й педагогіки.

**ЗК 1** Здатність оволодівати загальнонауковими (філософськими) компетентностями, формувати системний науковий світогляд, професійну етику та загальний культурний світогляд завдяки абстрактному мисленню, критичному аналізу, оцінці, синтезу і генеруванню нових та складних ідей.

**ЗК 2** Здатність здійснювати наукову комунікацію усно та письмово, презентувати результати власного наукового дослідження українською та іноземною мовою європейського простору, демонструвати культуру наукового мовлення, використовувати лінгвістичний інструментарій та встановлювати продуктивні зв'язки для обміну досвідом.

**ЗК 6** Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у вищій школі та наукових установах, планувати й проводити навчальні заняття з використанням компетентнісного підходу, застосовувати знання на практиці.

**ФК 2** Здатність до дослідницького навчання; дотримання етичних принципів у професійній взаємодії; розвиток емпатії та поваги до індивідуальних особливостей інших, міжкультурної толерантності.

**ФК 6** Здатність впроваджувати, удосконалювати та модернізувати виховні системи й технології в закладах загальної середньої освіти та вищої школи; розуміння процесів становлення особистості через виховання і самовиховання; аналіз соціокультурного середовища та особливостей виховання на різних вікових етапах; реалізація ціннісно-смыслового підходу до виховання на засадах полікультурності.

**ФК 13** Здатність адаптувати освітній процес та науково-педагогічну діяльність до умов військової агресії; розробка та впровадження ефективних методів дистанційного та змішаного навчання в умовах безпекових обмежень; психолого-педагогічна підтримка здобувачів освіти та колег, які зазнали впливу травматичних подій; створення захищеного та психологічно безпечного освітнього середовища.

**ПРН 7** Дотримуватись етичних норм наукової спільноти. Здійснювати відповідальний моральний вибір у професійній діяльності. Усвідомлювати роль викладача у розвитку суспільства та формуванні особистості студента.

**ПРН 10** Впроваджує, удосконалює та модернізує виховні системи й технології; аналізує процеси становлення особистості через виховання і самовиховання; проводить діагностику соціокультурного середовища та особливостей виховання на різних вікових етапах; реалізує ціннісно-смысловий підхід до виховання на засадах полікультурності.

**ПРН 11** Здійснює систематичний моніторинг власних наукових результатів та педагогічної діяльності; використовує релевантний діагностичний інструментарій для оцінювання експериментальної роботи; проєктує індивідуальні траєкторії розвитку суб'єктів педагогічного процесу; критично оцінює наукову і практичну цінність дослідницьких завдань.

**ПРН 13** Ефективно використовує інформаційно-комунікаційні технології в освітній і науковій діяльності; демонструє методичну компетентність у застосуванні ІКТ; впроваджує сучасні цифрові технології для вирішення освітньо-наукових завдань; моделює педагогічні процеси з використанням цифрових інструментів; проводить моніторинг та аналіз експериментальних результатів із застосуванням ІКТ.

**ПРН 19** Адаптує освітні процеси до умов військової агресії; розробляє та впроваджує психолого-педагогічні методи роботи з травмованими учасниками освітнього процесу; інтегрує елементи психологічної підтримки та стресостійкості в освітнє середовище; формує патріотичну свідомість та національну ідентичність у здобувачів освіти; забезпечує безперервність освітнього процесу в кризових умовах.

#### **IV. Короткий зміст навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Теоретичні засади життєстійкості та здоров'язбереження в освіті**

**Тема 1.1. Життєстійкість як соціально-педагогічне явище.** Категорія життєстійкості у філософії, психології, педагогіці. Модель життєстійкої особистості. Поняття освітнього середовища як простору підтримки життєстійкості.

**Тема 1.2. Здоров'я та здоров'язбереження як наукова проблема.** Концепції збереження і зміцнення здоров'я в освітньому процесі. Визначення понять «технологія», «здоров'язберезувальна технологія». Основні функції здоров'язберезувальних технологій відповідно до їх спрямованості.

**Тема 1.3. Класифікація та напрями здоров'язберезувальних технологій.** Фізіологічні, психогігієнічні, психосоціальні, валеологічні, релаксаційні технології. Особливості реалізації в закладах освіти. Релаксація як чинник стабілізації психоемоційного стану педагогів і здобувачів освіти.

**Змістовий модуль 2. Практики підтримки життєстійкості в освітньому процесі**

**Тема 2.1. Ресурсно-орієнтовані технології: аеротерапія, арт-терапія, піскова терапія.** Сутність і педагогічний потенціал аеротерапії, арт-терапії, мандалотерапії, піскової терапії, пальчикової терапії. Можливості використання у формальному та неформальному освітньому середовищі.

**Тема 2.2. Казкотерапія, кольоротерапія, музикотерапія, технологія майндфулнес в освітньому процесі.** Характеристика технологій. Особливості впливу на емоційно-психічний стан. Прийоми використання в роботі з різними віковими і соціальними групами.

### **Тема 2.3. Авторські здоров'язберезувальні технології у світовій і вітчизняній педагогіці.**

Гуманно-особистісна технологія Ш. Амонашвілі, система В. Базарного, концепція «Навчання в русі» О. Дубогай, педагогіка М. Монтесорі, вальдорфська педагогіка Р. Штайнера. Можливості адаптації до сучасного українського освітнього середовища.

**Детальні теми лекційних, практичних/семінарських занять, питання до заліку/іспиту, теми і завдання для самостійної роботи та інші містяться на курсі у Moodle**

## **V. Назва кафедри та викладацький склад, який буде забезпечувати викладання**

Кафедра початкової освіти та інноваційної педагогіки  
Педагогічного факультету УДУ імені Михайла Драгоманова  
Себало Людмила Ігорівна, кандидат педагогічних наук, доцент.

## **VI. Обсяг навчального навантаження і терміни навчання**

	Денна/вечірня форма навчання	Заочна форма навчання
Рік і семестр навчання	Третій, п'ятий	Третій, п'ятий
Кількість кредитів	3	3
Загальна кількість годин	90	90
Лекційні заняття	20	6
Семінарські заняття	20	6
Самостійна робота	50	78

## **VII. Політика навчальної дисципліни**

**Політика щодо відвідування:** здобувачі дотримуються вимог чинного законодавства України, Статуту УДУ імені Михайла Драгоманова (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/statut-ukrayinskoho-derzhavnoho-universytetu-imeni-mykhayla-drahomanova>) і Правил внутрішнього розпорядку УДУ імені Михайла Драгоманова (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/pravy-la-vnutrishnoho-rozporiadku-udu-imeni-mykhayla-drahomanova>) відвідують заняття відповідно розкладу, дотримуються етичних норм поведінки. Усі учасники освітнього процесу дотримуються загальноприйнятих моральних принципів, правил поведінки та корпоративної культури; підтримувати атмосферу доброзичливості, відповідальності, порядності й толерантності. Відвідування занять з курсу є обов'язковим за визначенням деканатом розкладом. За об'єктивних причин (лікарняний, заява) заняття може бути відпрацьованим. Атмосфера на заняттях повинна бути творчою, відкритою до конструктивної критики. Недопустимі запізнення на заняття; списування.

**Політика щодо дедалайнів і перескладання.** Усі завдання передбачені навчальною програмою мають бути виконані у встановлений викладачем термін. Практичні та самостійні завдання виконуються вчасно та здаються викладачу у визначені ним терміни. Роботи, що здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються нижчою оцінкою (75% від максимальної оцінки).

Якщо здобувач отримав незадовільну оцінку під час заліку, в нього виникає академічна заборгованість. Повторно скласти атестацію він повинен до початку наступного семестру в терміни, визначені деканатом.

Якщо здобувач не погоджується з оцінкою підсумкової атестації, він може в день оголошення результатів подати в деканат апеляційну заяву. Наступного дня проводиться засідання апеляційної комісії.

У разі неатестації перескладання відбувається з дозволу деканату. Здобувачі можуть здійснювати перескладання результатів навчання відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в УДУ імені Михайла Драгоманова», «Положення про порядок контролю якості знань студентів УДУ імені Михайла Драгоманова», «Положення про порядок ліквідації академічної заборгованості студентами УДУ імені Михайла Драгоманова» (посилання на Положення: <https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty>).

**Політика щодо конфліктних ситуацій.** Вирішення конфліктних ситуацій у ЗВО здійснюється відповідно до «Положення про врегулювання конфліктів в УДУ імені Михайла Драгоманова» (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-vrehuliuvannia-konfliktiv-v-udu-imeni-mykhayla-drahomanova>). Між учасниками освітнього процесу здійснюється партнерська взаємодія, толерантність і повага до кожної особистості.

**Політика щодо академічної доброчесності** ґрунтується на засадах «Положення про академічну доброчесність в УДУ імені Михайла Драгоманова» (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-akademichnu-dobrochesnist-udu>).

Викладач ознайомлює здобувача вищої освіти з правилами поведінки на заняттях, користуванням засобами електронного зв'язку, недопущенням академічного плагіату, фальсифікації, фабрикації, списування, акцентує увагу на заборону використання додаткових джерел інформації під час оцінювання знань, при використанні Інтернет-ресурсів зазначається використане джерело. Під час навчання учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової діяльності.

## VIII. Основні інформаційні джерела

1. Варивода К. Впровадження майндфулнес-практик в школах: аналіз здоров'язбережувального потенціалу. «Scientia et Societas».2022. No1. С. 114-121.
2. Ващенко О. М. Формування в майбутніх учителів компетентності використання здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи. 7 ресурси  
<URL:elibrary.kubg.edu.ua/5154/1/Ващенко%20О.М.%20Формування%20в%20майбутніх%20вчителів.pdf>
3. Використання музичного мистецтва як засобу терапії. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/culture/11655/>
4. Головатюк І.Г. Арт-терапія у зарубіжній науковій традиції. Науковий вісник ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2017. Випуск 2. С.63-65.
5. Дубогай О. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : методичний посібник. Київ : Шкільний світ, 2005. 112 с.
6. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 1. С. 57–60. URL: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-01/10yvmcpi.pdf>
7. Здоров'язберігаючі технології навчання: психогігієнічні аспекти впровадження у молодшому шкільному віці : навч.- метод. посіб. для самост. роботи студентів ун-тів і слухачів курсів післядиплом. освіти / М-во охорони здоров'я України, М-во освіти і науки України, Харків. мед. акад. післядиплом. освіти, Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, Навч.-наук. ін-т педагогіки та психології ; [уклад.: О. М. Карабан, Л. Б. Ушкварок, С. Є. Лупаренко та ін.]. Харків : Золоті сторінки, 2014. 220 с. Бібліогр.: С. 205–220.
8. Концепція «Нова українська школа» [Електронний ресурс]. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya>
9. Коцур Н.І. Здоров'язберігаючі технології у навчально-виховному процесі початкової школи / Н.І.Коцур, Л.С.Гармаш. Проблеми освіти: наук.-метод. збірник. К.: інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. Вип. 49. С. 132-135.
10. Мотрук Т. О. Практика майндфулнес у психотерапевтичній практиці. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 30–34.
11. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний порадник. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 234с. 11.Примакова В. В. Погляди В. О. Сухомлинського на здоров'язбережувальний напрям діяльності вчителя початкових класів. Таврійський вісник освіти. 2013. № 2. С. 10–13.
12. Савченко О. Я. Психодидактичні аспекти реалізації здоров'язбережувальної функції шкільної освіти: діалог з В.О. Сухомлинським. Рідна школа. 2012. № 7 (991). С. 8-11.
13. Себало Л. І., Рашковська І. В. Здоров'язбережувальні технології як складники оздоровлення учнів початкової школи під час воєнного стану: теоретичний аналіз. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2022. Вип.87. С. 88-92.
14. Себало Л. І., Рашковська І. В. Здоров'язбережувальні технології під час воєнного стану в практичній підготовці майбутнього вчителя початкової школи. Освітньо-науковий простір. 2023. Вип. 4. С. 144-150.
15. Сливка Л. Оздоровчі технології і техніки терапевтичного спрямування. Івано-Франківськ, 2013. 94 с. (Інтернет-ресурси – 100%).
16. Сорока О. В. Арт-терапія: теорія і практика: навчально-методичний посібник. Тернопіль : Астон, 2014. 196 с. 16.Стасенко В.Г. Здоров'язбережувальні технології [Текст] / В.Г.Стасенко, В.В.Волканова. – К.: Шкільний світ. 2013. 120 с. (Бібліотека «Шкільного світу»).

17. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід [Електронні дані] / авт. кол. ; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 22с.

18. Crane R. Mindfulness-Based Cognitive Therapy. Distinctive Features. 2009. № 20. P. 34–42.

## ІХ. Система оцінювання

Поточний контроль	тематичні експрес-опитування (усні та письмові) на семінарських заняттях, творчі й пошукові індивідуальні роботи (групові проекти, презентації, есе, тренувальні тести, модульні контрольні роботи) тощо.
Підсумковий контроль	<p><b>Залік</b> (диференційований)</p> <p><b>Важливі рекомендації!</b></p> <p>Моніторинг у формі заліку передбачає:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– виконання студентом (-ми) самостійно або під керівництвом викладача тематичних контрольних завдань на основі вивченого програмного матеріалу (накопичувальні кейси).</li><li>– демонстрацію студентом (-ми) набутих компетентностей крізь призму підсумкових тестів або захисту тематичного проекту з використанням мультимедійних засобів та інших засобів візуалізації (PowerPoint, відео, колаж тощо) на засадах відкритості й прозорості.</li></ul> <p><b>Критерії оцінювання:</b></p> <p><u>Під час усних відповідей:</u> повнота розкриття питання; логіка викладення, культура мовлення; впевненість, емоційність та аргументованість; звертання до основної та додаткової літератури: підручників, навчальних посібників, періодичних (фахових) видань тощо; використання цитат, афоризмів, думок авторитетних вчених та ін.; аналітичні міркування, вміння робити порівняння, висновки.</p> <p><u>Під час виконання письмових (тестових) завдань:</u> повнота розкриття питання; цілісність, систематичність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки; акуратність оформлення письмової роботи; підготовка матеріалу за допомогою мультимедійної техніки, різних технічних засобів (слайдів, таблиць, схем, діаграмних рисунків тощо).</p> <p><u>Перезарахування окремих тем або модулів дисципліни за умови підтвердження відповідних навчальних результатів, здобутих у межах неформальної освіти (курси, тренінги, семінари, сертифікати тощо):</u> перезарахування здійснюється на підставі поданої документації, яка підтверджує зміст, тривалість і результати навчання, та після оцінки відповідності компетентностей викладачем курсу або уповноваженою комісією, відповідно до Положення про неформальну та інформальну освіту учасників освітнього процесу в УДУ імені Михайла Драгоманова (<a href="https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-neformalnu-ta-informalnu-osvitu-uchasnykiv-osvitnoho-protsesu-v-udu-imeni-mykhaila-drahomanova">https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-neformalnu-ta-informalnu-osvitu-uchasnykiv-osvitnoho-protsesu-v-udu-imeni-mykhaila-drahomanova</a>).</p> <p><b>Рівень відповідності критеріям:</b></p> <p>Творчий рівень (90 – 100 балів). Здобувач виконав програму освітнього компонента повністю, вільно володіє навчальним матеріалом, успішно і креативно розв'язує завдання різних видів складності, аргументовано висловлює свої думки, займається</p>

самоосвітою, може брати активну участь в наукових проєктах і конкурсах

*Високий рівень (80 – 89 балів).* Здобувач виконав програму освітнього компонента в повному обсязі, володіє навчальним матеріалом у межах програми освітнього компонента, виконав завдання до кожної теми, проте у відповідях допускає деякі неточності.

*Достатній рівень (70 – 79 балів).* Здобувач виконав програму в повному обсязі, але нерівномірно володіє навчальним матеріалом, здатний його аналізувати, проте не може сформулювати висновки досить ґрунтовно.

*Задовільний рівень (65 – 69 балів).* Здобувач загалом виконав програму, але більшість тем засвоїв поверхово.

*Низький рівень (60 – 64 балів).* Здобувач засвоїв теми з освітнього компонента, але дуже поверхово, володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні і фрагментарно, не може самостійно викласти зміст більшості питань курсу.

*Незадовільний рівень:*

*35 – 59 балів – з можливістю повторного складання.* Здобувач частково виконав програму, не засвоїв більшості тем програми курсу, володіє елементарними знаннями з освітнього компонента, не вміє логічно, послідовно, грамотно висловлювати думку;

*0 – 34 балів – з обов'язковим повторним вивченням освітнього компонента.* Здобувач не виконав більшості завдань програми, не володіє навчальним матеріалом.

## **X. Навчальні ресурси**

*Основні та додаткові матеріали, необхідні для вивчення навчальної дисципліни, знаходяться в електронному навчальному курсі системи управління навчальними курсами MOODLE.*

*Обговорено та затверджено на засіданні кафедри початкової освіти та інноваційної педагогіки  
Протокол № 6 від 15 січня 2026 року*