

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет педагогічний

Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ
«ПЕДАГОГІКА ТА ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)
Освітня програма “Соціальна педагогіка”
Спеціальність І 11- Дитячі та молодіжні служби
Галузь знань І – Охорона здоров’я та соціальне забезпечення

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від “26”серпня 2025 р.

м. Івано-Франківськ – 2025 р.

1. Загальна інформація	
Назва освітнього компонента	Педагогіка та психологія здорового способу життя
Викладач (-і)	Дідух Ірина Ярославівна, кандидат педагогічних наук, доцент
Контактний телефон викладача	0991890469
Е-mail викладача	iryna.didukh@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 годин
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/
Консультації	Консультації проводяться відповідно до узгодженого графіка протягом навчального семестру. Також консультації у день проведення лекцій чи практичних занять. Можливі консультації через Інтернет ресурси за попередньою домовленістю. Обговорення індивідуально вибраних студентом питань з тематики лекційного курсу та самостійної роботи
2. Анотація до освітнього компонента	
Програма вивчення вибіркової дисципліни «Педагогіка та психологія здорового способу життя» складена відповідно до освітньо-професійної програми «Соціальна педагогіка» підготовки бакалаврського освітнього рівня. На сучасному етапі дуже велика роль надається теоретичному обґрунтуванню поняттю педагогіка та психологія здорового способу життя. Тому для нас дуже важливо дати уявлення студентам про здоровий спосіб життя, ознайомити з основами здорового способу життя, шляхом звернення уваги на специфіку педагогіки та психології здорового способу життя.	
3. Мета та цілі освітнього компонента	
Мета навчальної дисципліни: У результаті вивчення навчальної дисципліни «<u>Педагогіка та психологія здорового способу життя</u>» студенти повинні засвоїти основи та сформулювати знання, вміння та навички здорового способу життя, здатності аналізувати вплив зовнішнього середовища, внутрішніх та зовнішніх умов на психологію здоров'я особистості, можливості пошуку гармонії людини з собою, а також із оточенням, вивчення засобів, методів для його збереження, зміцнення та розвитку. Розуміти соціально-педагогічні, наукові принципи, що лежать в основі соціально-педагогічної діяльності, виявляти, формулювати і знаходити шляхи вирішення проблем педагогіки та психології здорового способу життя у практичній професійній діяльності, за допомогою	

теоретичних знань.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Інтегральна компетентність – Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у галузі соціальної роботи в процесі професійної діяльності, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідних наук та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

- здатністю підтримувати та накопичувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі досвіду минулих поколінь, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;
- здатністю діяти на основі морально етичних принципів.
- здатністю до виявлення соціально значущі проблеми і фактори досягнення соціального благополуччя різних груп населення.
- здатністю професійно діагностувати, прогнозувати, проектувати та моделювати соціальні ситуації.
- здатністю спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (експертами з інших галузей/видів економічної діяльності), налагоджувати взаємодію державних, громадських і комерційних організацій на підґрунті соціальної взаємодії.

5. Організація навчання

Обсяг освітнього компонента

Вид заняття	Загальна кількість годин 30
лекції	12
семінарські заняття	18
самостійна робота	60

Ознаки освітнього компонента

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/ вибірковий
8	I 11- Дитячі та молодіжні служби	4	вибіркова

Тематика освітнього компонента

Тема	кількість год.		
	лекції	заняття	сам. роб.
Тема 1. Проблеми здорового способу життя у науковій	2		2

літературі.			
Тема 2. Поняття про психічне і соціальне здоров'я людини			4
Тема 3. Здоров'я та гармонія особистості	2	2	2
Тема 4. Збереження здоров'я в освіті та напрями його реалізації		2	2
Тема 5. Вплив на здоров'я людини соціальних та Екологічних чинників	2		4
Тема 6. Соціальні та психофізіологічні причини шкідливих звичок		2	6
Тема 7. Критерії психічного соціального здоров'я	2		6
Тема 8. Соціальні зміни та здоров'я суспільства	2		4
Тема 9. Психічне та психологічне здоров'я особистості.		2	6
Тема10. Психолого-педагогічні особливості педагогічного вигорання		2	4
Тема 11. Психологія і педагогіка старіння та довголіття.	2	2	6
Тема 12. Методики, які діагностують емоційне вигорання педагогів.		2	4
Тема13. Індивідуальні презентаційні проєкти, творчі індивідуальні завдання		2	4
Тема 14. Залікове підсумкове тестування		2	6
ЗАГАЛЬНА К-ТЬ	12	18	60

6. Система оцінювання освітнього компонента

Загальна система оцінювання освітнього компонента	Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
	Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
	Індивідуальне завдання	5
	Семінарське/практичне заняття	25
	Самостійна робота	10
	Контрольна робота	10
	Залік	50
	Максимальна кількість балів	100
Вимоги до письмових робіт	Підсумкова контрольна робота з дисципліни відображає рівень розвитку у студентів вмінь та навичок аналізувати, диференціювати, систематизувати та узагальнювати прослуханий та вивчений матеріал; орієнтуватися в сучасній науковій літературі та здійснювати самостійні пошуково-методичні розвідки з дисципліни. Виконання контрольної роботи передбачає письмове розв'язання завдань за відповідним варіантом або виконання тестових завдань. Кожен варіант включає завдання з тематики, визначеної навчальною програмою з дисципліни, за якою пишеться контрольна	

робота. За умови виконання контрольної роботи у письмовому вигляді, її зміст та оформлення повинні задовольняти наступним вимогам: - формалізовані завдання мають бути рівнозначної складності, розв'язання яких потребує уміння застосовувати інтегровані знання програмного матеріалу дисципліни, на виконання яких необхідно до двох академічних годин (одна пара); - усі завдання контрольної роботи повинні мати професійне спрямування, а їх вирішення – вимагати від студентів не розрізнених знань окремих тем і розділів, а їх інтегрованого застосування. При їх вирішенні студент повинен продемонструвати не лише репродуктивну, а творчу, розумову діяльність.

Критерії оцінки підсумкової контрольної роботи: 5 балів «відмінно» - студент в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає під час відповідей на контрольні запитання, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань.

4 бали «добре» - студент достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час письмових відповідей на контрольні запитання, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки.

3 бали «задовільно» - студент загалом володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час письмових відповідей на контрольні запитання, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.

1-2 бали «незадовільно» - частково володіє навчальним матеріалом, не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час письмових відповідей на контрольні запитання, допускаючи при цьому суттєві помилки. 0 балів - завдання відсутнє.

Критерії оцінки тестового завдання : 5 балів «відмінно» - студент дав не менше 90% правильних відповідей;

4 балів «добре» - студент дав не менше 70% правильних відповідей;

3 балів «задовільно» - студент дав не менше 50% правильних відповідей;

2 бали «незадовільно» - студент дав менше 50% правильних відповідей;

0 балів - завдання відсутнє

За умови проведення екзамену у вигляді тесту, його

	зміст та оформлення повинні задовольняти вимоги: - пакет тестових завдань повинен мати не менше двох варіантів. Кожен варіант повинен містити 40 завдань тестової форми, відповіді на які вимагають знань з усього курсу, термін виконання яких знаходиться в межах однієї академічної години. Неприпустимі плагіат та списування. Очікується, що студенти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення.
Семінарські заняття	На кожен семінар студенти повинні прочитати необхідну навчальну та наукову літературу, законспектувати необхідні цитати, які дають відповіді до семінарських питань, вивчити відповідний матеріал із підручників, виконати практичні завдання (зазначено біля кожного семінарського заняття). В оцінюванні усних чи письмових відповідей та тестових завдань враховується: повнота знань (чи знає студент матеріал з даної теми в загальному аспекті); якість знань (як глибоко розуміє студент теоретичний і практичний зміст усіх понять; наскільки свідомо було засвоєно основні поняття й правила); вміння застосовувати набуті знання до розв'язання практичних завдань; знання основних положень стандартів, правильність використання термінології; вміння викласти засвоєний матеріал правильною літературною мовою. Максимальна оцінка за відповідь на занятті – 5 балів, загальна сума балів за всі заняття – 25 балів.
Умови допуску до підсумкового контролю	Виконання 50 % завдань. Вчасно виконано самостійну роботу та написана контрольна робота. Зарахування пропущених занять без поважних причин відбувається впродовж наступних двох тижнів після пропущеного заняття за допомогою методів усного опитування чи тестування).
Підсумковий контроль	Залік у формі тестів на дистанційній платформі.
7. Політика освітнього компонента	
При організації освітнього процесу в Карпатському національному університеті імені Василя Стефаника студенти, викладачі, методисти та адміністрація діють відповідно до: Положення про самостійну роботу студентів; Положення про організацію освітнього процесу; Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів; Положення про практику студентів; Положення про рейтингову систему оцінювання знань; Положення про академічну доброчесність; Положення про екзамени та заліки; Положення про укладання та контроль за виконанням договору про надання освітніх послуг; Положення про внутрішнє забезпечення якості освіти. Також неприпустимі плагіат та списування.	

Лекційні заняття не відпрацьовуються, але знання лекційного матеріалу обов'язкове.

Пропуски практичних занять відпрацьовуються наступним чином: опрацювання теми, а також виконання вправ із теми.

Якщо студент пропустив (не відпрацював) більше 50% занять, він повинен скласти тести (Тести) і тільки за цієї умови буде допущений до складання заліку.

Обов'язковим є для отримання допуску до екзамену відвідування більш 50% занять, написання контрольної роботи та виконання самостійної роботи, ксер.

На заняттях потрібно бути активними, творчими, не боятися запитувати та відстоювати свою думку.

Неформальна освіта: студент може отримати додаткові 5 балів за сертифікати відповідні освітньому компоненту – включають до балів самостійної роботи.

8. Рекомендована література

Базова література:

1. Актуальні проблеми формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / За ред. А.І. Конончук. – Ніжин : Вид-во НДУ імені М. Гоголя, 2007. – 263 с.
2. Бойченко Т.В. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т.В.Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. - № 2. – С.1-4.
3. Боришевський М.Й. Духовні цінності в становленні особистості - громадянина // Педагогіка і психологія. 1997. - №1. - С. 144-150.
4. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О.Ващенко, С.Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №8. – С.1-6.
5. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.
6. Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк.: Вежа, 2009. – 316 с.
7. Науменко Р.А. Створення здоров'язбережного освітнього середовища – пріоритетне завдання позашкільної освіти : матеріали II Міжнародної наук. - практ. конф. «Здорове довкілля – здорова нація». / Р.А.Науменко – Бердянськ : БДПУ, 2010. – С. 33-36
8. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя. Проблеми освіти (наук.-метод. зб) Київ% Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006, Вип.48. С.5-12
9. Поліщук В. П. ВІЛ/СНІД та формування здорового способу життя: навч. посіб. / В. П. Поліщук, О. В. Молчанець, Г. В. Коротєєва. – К.: Генеза, 2008. – 175 с
10. Проколієнко Л.М., Ніколенко Д.Ф. Педагогічна психологія : навчальний посібник для студ. педін-тів / Під ред. Л.М.Проколієнко, Д.Ф.Ніколенка. - Київ : Вища школа, 1991. - 183 с.
11. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна. Загальна

редакція М.С. Корольчука. – К.: Фірма —ІНКОС, 2002. – 272 с.

12. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.

13. Свириденко С.О. Активізація пізнавальної діяльності учнів у процесі формування здорового способу життя / С.О. Свириденко // Сучасні технології навчання в початковій освіті : Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (13-14 квітня 2006 р.) / Ред. кол.: З.Сіверс, О. Кононко, Е.Белкіна та ін. – К. : КМПУ ім. Б.Д. Грінченка, 2006. – С. 125 – 127.

14. Стельмахович М.Г. Українська народна педагогіка / М. Г. Стельмахович. – навч. метод. посіб. - К. ІЗМН, 1997. - 232 с.

16. Страшко С.В., Л.А. Животовська, О.Д. Гречишкіна та ін. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу. Київ: Освіта України, 2006, 206с.

17. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. - Чернівці: Книги - ХХІ, 2009. - 296 с.

18. Яременко О. О. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко, О. В. Вакуленко // Державний інститут проблем сім'ї та молоді: УІСД, 2012. – С. 64-68.

Адреси бібліотек:

1. Наукова бібліотека Карпатського національного університету ім. Василя Стефаника – Шевченка 57, 1 поверх Гуманітарного корпусу.

2. Бібліотека педагогічного факультету. С. Бандери, 1. 8 поверх.

Викладач - Дідух Ірина Ярославівна,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент
кафедри соціальної педагогіки та соціальної
роботи