

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«Ужгородський національний університет»**

**ЗАТВЕДЖЕНО
Протокол Вченої ради
ДВНЗ «Ужгородський
національний університет»
30 червня 2025 р. № 7**

**ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
«Перші кроки до здоров'я»**

**УВЕДЕНО В ДІЮ
Наказ ректора
ДВНЗ «Ужгородський
національний університет»
30.06.2025 р. № 386/01-04**

Ужгород 2025

ПЕРЕДМОВА

Освітня програма розроблена робочою групою у складі:

1. Девіцька Антоніна Ігорівна, к.філол.н., доцент, доцент кафедри прикладної лінгвістики ДВНЗ «Ужгородський національний університет», керівник робочої групи;
2. Вашкеба-Бітлер Евеліна Михайлівна, к.мед.н., доцент, доцент кафедри фармацевтичних дисциплін ДВНЗ «Ужгородський національний університет»;

Рецензії-відгуки зовнішніх стейкхолдерів:

1. НАУКОВО-НАВЧАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ SMART CITY

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність освітньої програми підвищення кваліфікації.

У сучасному суспільстві питання збереження та зміцнення здоров'я молоді стає одним із найактуальніших. Високий темп життя, навчальні та професійні навантаження, інформаційні перевантаження, а також поширення малорухливого способу життя і незбалансованого харчування створюють значні ризики для фізичного та психічного благополуччя.

Недостатня обізнаність студентів щодо принципів здорового способу життя та профілактики захворювань посилює потребу у спеціальних програмах, які поєднують наукові знання з практичними навичками. Формування культури здоров'я як ключової компетентності визначається не лише особистим ресурсом людини, але й фактором професійної ефективності, соціальної активності та довготривалого благополуччя.

Програма «Перші кроки до здоров'я» відповідає актуальним викликам сучасності, спрямована на комплексне формування у студентів відповідального ставлення до власного здоров'я, розвиток стресостійкості, мотивації до фізичної активності та засвоєння практичних методів профілактики ризикованої поведінки.

Спрямованість освітньої програми підвищення кваліфікації.

Освітня програма «**Перші кроки до здоров'я**» орієнтована на студентів та молодих фахівців різних спеціальностей, які прагнуть системно розвивати навички зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я.

Програма не вимагає попередньої спеціальної медичної чи психологічної підготовки та підходить широкій категорії слухачів, які зацікавлені у:

- набутті базових знань про чинники здоров'я та довголіття;
- формуванні мотивації до рухової активності та правильного харчування;
- опануванні методів управління стресом і профілактики шкідливих звичок;
- розвитку відповідальності за власне та колективне здоров'я;
- інтеграції знань із медицини, педагогіки та психології для цілісного розуміння процесів, що впливають на якість життя.

Таким чином, програма спрямована на поєднання освітніх, виховних та практично-прикладних завдань, забезпечуючи слухачам можливість отримати цілісний досвід формування культури здоров'я.

Особливості реалізації освітньої програми підвищення кваліфікації.

Реалізація програми здійснюється у форматі асинхронного онлайн-навчання, що надає слухачам можливість самостійно планувати час і темп опрацювання навчального матеріалу. Використання освітньої платформи (Canvas або аналогічної) забезпечує інтерактивність, доступність і високий рівень персоналізації навчання.

Ключові особливості реалізації програми:

1. Модульна структура навчання.

Програма складається з трьох логічно пов'язаних модулів, що охоплюють основні аспекти збереження та зміцнення здоров'я.

Кожен модуль містить лекційні матеріали, презентації, тестові завдання та практикуми. Перехід до нового модуля можливий лише після успішного завершення попереднього.

2. Система оцінювання результатів.

Контроль знань здійснюється через онлайн-тести з кількома спробами (до 5).

Мінімальний поріг успішності – 6/10 балів.

Підсумкова атестація передбачає розробку та презентацію особистої програми здорового способу життя.

3. Практична орієнтованість.

Навчання включає виконання вправ для розвитку стресостійкості, саморегуляції та фізичної активності.

Слухачі навчаються застосовувати набуті знання у власному повсякденному житті.

4. Ресурсне забезпечення.

Лекції, мультимедійні презентації, методичні матеріали, рекомендована й додаткова література.

Доступ до електронних бібліотек та наукових публікацій.

5. Зворотний зв'язок та підтримка.

Консультації від викладачів, участь у форумах та групових дискусіях.

Індивідуальні рекомендації щодо покращення власного стилю життя.

6. Комплексний міждисциплінарний підхід.

Поєднання фізичного, психічного та соціального компонентів здоров'я.

Інтеграція методів і знань із різних галузей для формування цілісного бачення тематики.

Основні завдання освітньої програми підвищення кваліфікації.

1. Формування ціннісного ставлення до здоров'я як головного ресурсу людини для навчальної, професійної та соціальної діяльності.

2. Засвоєння базових знань про здоровий спосіб життя, профілактику захворювань, роль харчування, рухової активності та відпочинку.

3. Розвиток навичок управління стресом і емоційною саморегуляцією через практичні вправи та методики.

4. Формування мотивації до збереження та зміцнення здоров'я шляхом створення індивідуальної програми особистісного розвитку.

5. Профілактика шкідливих звичок та ризикованої поведінки через виховання навичок відповідального вибору та критичного мислення.

6. Інтеграція міждисциплінарних знань (медицина, психологія, педагогіка) для комплексного бачення факторів здоров'я.

7. Розвиток практичних компетентностей – уміння застосовувати здобуті знання в реальних життєвих ситуаціях, організувати власний режим дня та зберігати баланс між навчанням, роботою і відпочинком.

1. ПРОФІЛЬ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ «Перші кроки до здоров'я»

1 – Загальна інформація	
Повна назва закладу вищої освіти	Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет»
Офіційна назва освітньої програми	Перші кроки до здоров'я
Рівень освітньої програми	Підвищення кваліфікації
Обсяг освітньої програми в кредитах ЄКТС	3 кредити ЄКТС (90 годин)
Розрахунковий строк виконання освітньої програми	Від 1-го до 4-х місяців
Передумови	Диплом молодшого спеціаліста, фахового молодшого бакалавра (5 рівень НРК), бакалавра (6 рівень НРК), диплом магістра або спеціаліста (7 рівень НРК)
Мова(и) викладання	Українська
Термін дії освітньої програми	Безстроково, до наступного оновлення
Документ про опанування програми підвищення кваліфікації	Сертифікат встановленого зразка
Інтернет-адреса постійного розміщення опису освітньої програми	https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/87803
2 – Мета освітньої програми підвищення кваліфікації	
<p>Метою освітньої програми «Перші кроки до здоров'я» є сприяння формуванню у студентів та молодих фахівців культури здоров'я, що передбачає розвиток компетентностей зі збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя.</p> <p>Програма спрямована на набуття базових знань про здоровий спосіб життя, профілактику захворювань та ризикованої поведінки, а також на опанування практичних методів боротьби зі стресом, відновлення внутрішніх ресурсів і підвищення стійкості до викликів сучасного життя.</p> <p>Особлива увага приділяється формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я, розвитку мотивації до фізичної активності, раціонального харчування, емоційної саморегуляції та вмінню організувати особистий життєвий баланс.</p>	
3 – Характеристика освітньої програми підвищення кваліфікації	
Орієнтація освітньої програми підвищення кваліфікації	Освітня програма орієнтована на студентів, молодих фахівців та широку категорію слухачів, які прагнуть усвідомлено дбати про власне здоров'я, зміцнити фізичне, психічне та соціальне благополуччя, а також здобути базові знання з профілактики захворювань. Програма має практико-орієнтований характер і спрямована на розвиток ключових життєвих компетентностей, що

	забезпечують ефективне самоуправління, стресостійкість, відповідальність за особисте та колективне здоров'я.
Основний фокус освітньої програми підвищення кваліфікації	Основний фокус програми – набуття базових знань і практичних навичок зі збереження та зміцнення здоров'я. Акцент зроблено на формуванні здорових звичок, розвитку мотивації до фізичної активності й раціонального харчування, засвоєнні методів управління стресом та профілактики шкідливих звичок. Програма спрямована на створення особистої стратегії здорового способу життя як ресурсу для навчальної, професійної та соціальної реалізації.
Особливості програми	Реалізація освітньої програми здійснюється повністю в асинхронному онлайн-форматі із використанням сучасної освітньої платформи Canvas (або її аналога), що забезпечує гнучкість, доступність та безпечне середовище для навчання. Такий підхід є зручним для слухачів з різним рівнем обізнаності у сфері здорового способу життя, дозволяє поєднувати навчання з іншими видами діяльності та забезпечує індивідуалізацію освітнього процесу.
4 – Придатність випускників освітньої програми до працевлаштування	
Придатність до працевлаштування	Після завершення навчання за освітньою програмою підвищення кваліфікації та отримання сертифікату випускники можуть застосовувати набуті знання та навички у власному житті, освітньому процесі чи професійній діяльності, а також брати участь у соціально-освітніх та профілактичних проєктах, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я в колективі чи громаді.
5 – Викладання та оцінювання	
Викладання та навчання	Основним підходом у навчанні є практико- та проблемно орієнтоване навчання з активним використанням елементів самоосвіти. Під час навчання застосовуються як традиційні форми (лекції, практичні заняття, індивідуальні та групові завдання, консультації), так і сучасні інтерактивні методи: моделювання життєвих ситуацій, розв'язання ситуативних завдань (кейсів), рольові та імітаційні вправи, дискусії. Навчання відбувається повністю в асинхронному режимі з можливістю самостійного визначення темпу засвоєння матеріалу.
Оцінювання	Поточний контроль здійснюється у формі онлайн-тестувань після кожного модуля. Кожен слухач має до 5 спроб для повторного проходження тестів, мінімальний прохідний бал – 6/10. Підсумкове оцінювання проводиться у вигляді презентації індивідуальної програми здорового способу життя, що інтегрує знання та навички, набуті під час навчання.
6 – Програмні компетентності	
Інтегральна компетентність (ІК)	Здатність самостійно та відповідально застосовувати набуті знання і практичні навички зі збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я, створювати та реалізовувати індивідуальну стратегію здорового способу життя, ефективно

	управляти власним ресурсним станом і стресостійкістю для досягнення особистісного та професійного благополуччя.
Загальні компетентності (ЗК)	<p>ЗК 1. Здатність діяти соціально відповідально та громадянсько свідомо.</p> <p>ЗК 2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК 4. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, вчитися і бути сучасно навченим.</p> <p>ЗК 5. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.</p> <p>ЗК 6. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК 7. Здатність до адаптації та дії у новій ситуації.</p> <p>ЗК 9. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК 11. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.</p> <p>ЗК 14. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>
Фахові компетентності спеціальності (ФК)	<p>ФК05. Здатність здійснювати консультування щодо здорового харчування та здорового способу життя, а також щодо немедикаментозних способів корекції проблем зі здоров'ям.</p> <p>ФК06. Здатність постійно та систематично підвищувати свій професійний рівень та розвивати загальні та фахові компетентності, діючи при цьому автономно та відповідально.</p>
7 – Програмні результати навчання	
Програмні результати навчання (РН)	<p>РН 1. Здатність оцінити вплив на здоров'я та самопочуття людини стресу, порушення сну, фізичної активності та харчування.</p> <p>РН 2. Здатність аналізувати, робити висновки щодо причин і механізмів функціональних, метаболічних, структурних порушень органів та систем організму при основних захворюваннях людини.</p> <p>РН 3. Здатність аналізувати стан здоров'я людини за різних умов на підставі фізіологічних критеріїв.</p> <p>РН 4. Здатність трактувати основні засади етіологічної та патогенетичної профілактики хвороб.</p>
8 – Ресурсне забезпечення реалізації освітньої програми програми	
Кадрове забезпечення	Освітній процес за програмою «Перші кроки до здоров'я» забезпечується науково-педагогічними та педагогічними працівниками, які мають відповідну базову освіту у галузях

	<p>медицини та педагогіки, а також практичний досвід роботи у сфері збереження та зміцнення здоров'я.</p> <p>Викладачі програми пройшли підготовку в рамках освітніх програм для тренерів зі здорового способу життя та володіють сучасними інтерактивними методиками навчання.</p> <p>Залучення викладачів до викладання здійснюється на принципах: відповідності їхньої наукової та практичної спеціалізації тематиці освітньої програми;</p> <p>систематичного моніторингу рівня наукової та методичної активності;</p> <p>регулярного підвищення кваліфікації у сфері здоров'я та освіти;</p> <p>інтеграції результатів власних наукових досліджень і практичного досвіду у навчальний процес.</p>
Матеріально-технічне забезпечення	<p>Освітній процес здійснюється у повністю онлайн-форматі із використанням сучасної освітньої платформи Canvas, яка забезпечує:</p> <p>зручність і доступність навчання у будь-який час та з будь-якого пристрою;</p> <p>безпечне освітнє середовище;</p> <p>інтерактивні можливості для виконання завдань, тестування та групових обговорень;</p> <p>доступ до відеолекцій, презентацій, практикумів і додаткових навчальних ресурсів.</p> <p>Технічна інфраструктура курсу передбачає використання мультимедійних матеріалів, відео- та аудіоінструкцій, інтерактивних вправ для відпрацювання навичок стресостійкості та фізичної активності.</p>
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	<p>Система інформаційного та навчально-методичного забезпечення програми включає:</p> <p>офіційний сайт університету https://www.uzhnu.edu.ua/, який містить інформацію про програму та її ресурси;</p> <p>відкриті електронні курси та навчальні модулі на онлайн-платформі Canvas;</p> <p>методичні рекомендації для організації здорового способу життя;</p> <p>дидактичні матеріали для індивідуальної та групової роботи;</p> <p>списки рекомендованої літератури та додаткових ресурсів з медицини, психології та педагогіки;</p> <p>інструкції для виконання практичних завдань і вправ із фізичного та психічного оздоровлення.</p>

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ПІДГОТОВКИ СЛУХАЧІВ ЗА ОСВІТНЬОЮ ПРОГРАМОЮ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ «Сучасні засоби розробки сайтів для початківців»

	Назви модулів і тем	№	№	з них, годин
--	---------------------	---	---	--------------

№ з/п			Дистанційних	Практичних	Самостійна робота
Модуль 1. Збалансоване харчування як основа здоров'я					
1.	Тема 1. Гарвардська тарілка здорового харчування. Принципи формування. Баланс макронутрієнтів. Питний режим. Доданий цукор та сіль.	16	8		8
2.	Тема 2. Продуктовий кошик. Джерела білків, жирів та вуглеводів. Сезонні варіанти для побудови збалансованого раціону.	14	7		7
Разом за модуль 1		30	15		15
Модуль 2. Сон і фізична активність як складові чинники здоров'я					
1.	Тема 1. Все про сон. З чого складається сон і що таке циркадні ритми. Мелатонін. Норми і порушення сну. Джетлаг, його різновиди.	16	8		8
2.	Тема 2. Фізична активність. Різновиди та норми фізичної активності для різних категорій населення.	14	7		7
Разом за модуль 2		30	15		15
Модуль 3. Стрес менеджмент					
1.	Тема 1. Фізіологія стресу. Що таке стрес і для чого він організму. Фізіологія стресу та кортизол. Реакція організму на стрес, види. Гормони - антидоти.	15	7		8
2.	Тема 2. Методи боротьби зі стресом. Копінг-стратегії, види. Майндфулнес практики. Дихальні вправи. Техніки заземлення. Щоденник вдячності. Медитації.	15	7		8
Разом за модуль 3		30	14		16
Разом за освітньою програмою		90	44		46

3. ФОРМА АТЕСТАЦІЇ СЛУХАЧІВ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

Навчання за програмою «Перші кроки до здоров'я» завершується виконанням та презентацією індивідуального підсумкового проєкту – «Моя особиста програма здоров'я».

Проєкт передбачає інтеграцію отриманих знань і навичок, формування власної стратегії підтримки фізичного, психічного та соціального благополуччя, обґрунтування вибраних підходів і демонстрацію здатності до практичного застосування засвоєного матеріалу.

Слухачі, які успішно захистили підсумковий проєкт, отримують сертифікат встановленого зразка, що підтверджує їхні компетентності у сфері здорового способу життя та зміцнення життєвої стійкості.