

# КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра педагогіки та управління закладом освіти

## СИЛАБУС

навчальної дисципліни  
«САМОМЕНЕДЖМЕНТ»

**КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ ТА ТЕХНІЧНА ДОПОМОГА**  
(включаючи електронну пошту, робочий час / місцезнаходження тощо).

<b>Викладач (-і)</b>	Дяченко Марія Дмитрівна
<b>Контактний тел.</b>	+38(096)930-67-76
<b>E-mail:</b>	m.d.dyachenko@gmail.com
<b>Сторінка курсу на сайті підтримки навчальних програм КПУ</b>	<a href="http://www.zhu.edu.ua/cpu_edu/course/view.php?id=5200">http://www.zhu.edu.ua/cpu_edu/course/view.php?id=5200</a>
<b>Консультації</b>	<i>Очні консультації:</i> за графіком консультацій, а. 323, головний корпус КПУ; zoom (535-619-7104, код дотупу: 123454); Google Meet ( <a href="https://meet.google.com/hff-cbqx-nwp">https://meet.google.com/hff-cbqx-nwp</a> ); Viber, Telegram, WhatsApp <i>Консультації off-line:</i> шляхом повідомлення на сторінці навчальної дисципліни сайту підтримки навчальних програм КПУ ( <a href="http://www.zhu.edu.ua/cpu_edu/course/view.php?id=5200">http://www.zhu.edu.ua/cpu_edu/course/view.php?id=5200</a> )

## АНОТАЦІЯ

Навчальна дисципліна «Самоменеджмент» є складником циклу професійної підготовки майбутніх педагогів, спрямованим на формування системи знань про закономірності ефективного управління власним часом, внутрішніми ресурсами та професійною діяльністю вчителя в умовах динамічного освітнього середовища.

Курс охоплює вивчення теоретичних основ самоорганізації особистості вчителя, методологічних підходів до тайм-менеджменту і психології успіху, культури розумової праці та принципи побудови індивідуальної освітньої траєкторії; опанування концепції раціонального використання інтелектуального та емоційного потенціалу та застосування їх в процесі майбутньої педагогічної діяльності в закладах загальної середньої освіти.

Особливістю курсу «Самоменеджмент» для спеціальності 014 Середня освіта, освітня програма: Біологія та здоров'я людини є його спрямованість на інтеграцію класичних технік самоорганізації з новітніми цифровими інструментами управління проектами та даними з акцентом специфічні аспекти діяльності вчителя біології та здоров'я людини. Курс передбачає формування теоретичних знань про: про багатомірну структуру особистості вчителя біології; закономірності інтелектуальної працездатності; психологію самодетермінації; методологію системного аналізу власних ресурсів; етико-естетичні засади педагогічного самоменеджменту.

Освітній процес з дисципліни здійснюється за такими формами, як навчальні заняття; самостійна робота; контрольні заходи. Видами навчальних занять згідно з навчальним планом є лекції, практичні заняття, а також консультації.

Практичні заняття передбачають розв'язання завдань на закріплення теоретичного матеріалу; розв'язання типових завдань за зразком та перевірку засвоєння навчального матеріалу під час аудиторних занять; активного застосування інформаційних технологій та прикладного програмного забезпечення.

Самостійна робота проводиться під час аудиторних занять та в час, вільний від обов'язкових навчальних занять, без участі викладача шляхом самостійного опрацювання лекційного матеріалу, виконання індивідуальних домашніх завдань з кожного модуля курсу. Повний курс лекційного матеріалу та методичні рекомендації до виконання індивідуальних домашніх завдань розміщено на сторінках дисципліни сайту підтримки навчальних програм Класичного приватного університету.

Консультації призначені для роз'яснення студентам теоретичних або практичних питань під час очних зустрічей з викладачем та шляхом повідомлення на сторінці навчальної дисципліни сайту підтримки навчальних програм.

Засвоєння навчального матеріалу перевіряється за допомогою поточного контролю, який здійснюється на практичних заняттях у формі усних відповідей та самостійних робіт, перевірки виконання домашніх завдань, виконання практичних робіт з використання технік та методів розвитку комунікативних мовленнєвих умінь вчителя та учнів й індивідуальних домашніх завдань. Для визначення результатів модульного та підсумкового контролю використовується система накопичення балів, яка стимулює систематичну роботу студента протягом семестру.

Підсумковий (семестровий) контроль після завершення 7 семестру здійснюється у формі усного екзамену.

### ФОРМАТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Загальна кількість годин – 120 год., у т. ч. 48 годин аудиторних занять і 72 години самостійної роботи студента. Кількість кредитів ECTS – 4.

Всього кредитів	Всього годин	Аудиторних годин	У тому числі			Самост. робота
			Лекції	Лаборат.	Семінар./практ.	
4	120	48	32	-	16	72

## ОЗНАКИ ДИСЦИПЛІНИ

Курс (рік навчання)	Семестр	Цикл підготовки	Нормативна/ вибіркова
4	7	Професійна	Нормативна

### МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета навчальної дисципліни:** формування у здобувачів системи теоретичних знань і практичних навичок з питань особистісного розвитку, напрямів самоменеджменту, шляхів використання їх майбутніми вчителями біології в подальшому житті та професійній педагогічній діяльності.

**Завдання навчальної дисципліни:**

- формування у здобувачів уміння правильно розподіляти час у процесі навчання в ЗВО, зокрема в дистанційному форматі та здатності адаптувати свою освітню та майбутню професійну діяльність до сучасних вимог і реалій педагогічної практики;
- визначення особистісних та професійних цінностей і цілей майбутнього педагога;
- формування у майбутніх педагогів системи самомотивування та самоконтролю та здатності до управління саморозвитком, планування особистої роботи й робочого часу вчителя біології;
- формування у здобувачів уміння ефективно впроваджувати технології самоменеджменту у власну та суспільну практику, здійснювати самопрезентацію.

**У результаті вивчення дисципліни здобувачі повинні знати:**

- концептуальні основи самоменеджменту: сутність, об'єкт, предмет та функції самоврядування в діяльності вчителя біології та основ здоров'я з урахуванням специфіки польових практик, лабораторних робіт та гурткової роботи;
- методологію біологічно адекватного цілепокладання: класичні та сучасні моделі визначення пріоритетів (SMART-критерії, дерево цілей, матриця Ейзенхауера) з урахуванням енергетичних ресурсів організму;
- технології планування робочого часу з урахуванням біоритмів (особливості тайм-менеджменту в умовах розосередження уваги; специфіка планування освітнього процесу, підготовки до ЗНО/НМТ та організації природничих екскурсій; особливості планування позаурочної діяльності з біології);
- біопсихосоціальну модель взаємодії (принципи ефективної комунікації з учнями, колегами та батьками);
- теорію вирішення конфліктів у педагогічному колективі на основі емпатії та стресостійкості;
- механізми саморегуляції та стресостійкості (теоретичні засади збереження внутрішньої рівноваги, методи профілактики професійного вигорання та способи самомотивації в кризових ситуаціях);
- принципи ефективної взаємодії з учнями, колегами та батьками, теорію вирішення конфліктів у педагогічному колективі;
- цифрові інструменти самоорганізації (функціональні можливості сучасного програмного забезпечення – Task-менеджери, хмарні сервіси, календарі – для автоматизації педагогічної праці);
- теорію індивідуального стилю діяльності (методи аналізу власних психофізіологічних особливостей та способів їх адаптації до вимог професії).

**Після вивчення дисципліни здобувачі повинні вміти:**

- проектувати траєкторію професійного акме, чітко формулювати життєві та

педагогічні цілі, розробляти покрокові плани їх досягнення, спираючись на принципи безперервної біологічної та методичної освіти;

– оптимізувати часовий ресурс на засадах біоритмології: застосовувати методи пріоритезації, делегування та хронометражу для підготовки до уроків, лабораторних практикумів та екскурсій, враховуючи власні періоди найвищої працездатності;

– керувати власним емоційним станом, застосовувати техніки саморегуляції для трансформації тривоги у продуктивну енергію та підтримувати внутрішній психолого-емоційний баланс у складних педагогічних ситуаціях;

– володіти психофізіологічною саморегуляцією, застосовувати дихальні та когнітивні техніки для підтримки динамічної рівноваги у складних педагогічних ситуаціях;

– конструювати здоров'язбережувальне середовище, організувати ергономічний робочий простір для очного та дистанційного навчання, що відповідає санітарно-гігієнічним нормам та забезпечує психологічний комфорт учителя й учнів;

– синхронізувати цифрову та природничу діяльність, інтегрувати Task-менеджери, хмарні сервіси та інтелект-карти у систему самоорганізації для ефективного поєднання викладацької роботи, ведення шкільної документації та наукових досліджень;

– конструювати професійний імідж, свідомо вибудовувати репутацію експерта з біології та пропагандиста здорового способу життя як у реальному спілкуванні, так і в цифровому просторі (освітні блоги, соціальні мережі, освітні платформи);

– здійснювати валеологічну рефлексію – проводити SWOT-аналіз особистісних якостей, виявляти зони росту та вчасно застосовувати стратегії запобігання професійному вигоранню через дотримання режиму праці та відпочинку.

Відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта, спеціалізацією 014.05 Біологія та здоров'я людини вивчення дисципліни «Самоменеджмент» сприяє формуванню **компетентностей та програмних результатів навчання.**

### **Інтегральна компетентність**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.

### **Загальні компетентності**

ЗК 1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, до застосування знань у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Знання й розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК 4. Здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук, аналіз та обробку інформації з різних джерел, ефективно використовувати цифрові ресурси та технології в освітньому процесі.

ЗК 5. Здатність діяти автономно, приймати обґрунтовані рішення у професійній діяльності і відповідати за їх виконання, діяти відповідально і свідомо на основі чинного законодавства та етичних міркувань (мотивів).

ЗК 6. Здатність до міжособистісної взаємодії та роботи у команді у сфері професійної діяльності, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня.

ЗК 9. Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку.

### **Спеціальні (фахові) компетентності**

СК 1. Здатність перенесення системи наукових знань у професійну діяльність та в площину навчального предмету.

СК 3. Здатність здійснювати цілепокладання, планування та проєктування процесів

навчання і виховання учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, освітніх потреб і можливостей; добирати та застосовувати ефективні методики й технології навчання, виховання і розвитку учнів.

СК 6. Здатність до формування колективу учнів; знаходження ефективних шляхів мотивації їх до саморозвитку (самовизначення, зацікавлення, усвідомленого ставлення до навчання); спрямування на прогрес і досягнення з урахуванням здібностей та інтересів кожного з них.

СК 8. Здатність до суб'єкт-суб'єктної (рівноправної та особистісно-зорієнтованої) взаємодії з учнями в освітньому процесі, залучення батьків до освітнього процесу на засадах партнерства.

СК 9. Здатність аналізувати власну педагогічну діяльність та її результати, здійснювати об'єктивну самооцінку і самокорекцію своїх професійних якостей.

### **Програмні результати навчання**

ПРН 1. Відтворює основні концепції та принципи педагогіки і психології; враховує в освітньому процесі закономірності розвитку, вікові та інші індивідуальні особливості учнів.

ПРН 3. Називає і аналізує методи цілепокладання, планування та проєктування процесів навчання і виховання учнів на основі компетентнісного підходу з урахуванням їх освітніх потреб; класифікує форми, методи і засоби навчання предмету в закладах загальної середньої освіти.

ПРН 5. Вибирає відповідні форми та методи виховання учнів на уроках і в позакласній роботі; аналізує динаміку особистісного розвитку учнів, визначає ефективні шляхи їх мотивації до саморозвитку та спрямування на прогрес і досягнення з урахуванням здібностей та інтересів кожного з них.

ПРН 10. Демонструє володіння сучасними технологіями пошуку наукової інформації для самоосвіти та застосування її у професійній діяльності.

ПРН 11. Виявляє навички роботи в команді, адаптації та дії у новій ситуації, пояснює необхідність забезпечення рівних можливостей і дотримання гендерного паритету у професійній діяльності.

ПРН 12. Аналізує власну педагогічну діяльність та її результати, здійснює об'єктивну самооцінку і самокорекцію своїх професійних якостей.

## ПЛАН КУРСУ

Назва змістових модулів та тем	Лекц.	Практ (сем.)	Завдання для самостійної роботи
<b>Змістовий модуль № 1. Менеджмент і самоменеджмент в освіті: виклики та вимоги сучасного світу.</b>			
Тема 1.1. Теорія самоменеджменту. Методологічні підходи до вивчення самоменеджменту.	4		1. Підготовка до практичних занять, опрацювання матеріалу лекцій та навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Закони самоменеджменту»; «Управління власними можливостями та обмеженнями як сутність самоменеджменту»; «Складники ефективного самоменеджменту».
Тема 1.2. Функції самоменеджменту.	4		1. Підготовка до практичних занять, опрацювання матеріалу лекцій та навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Функція організації щоденної діяльності»; «Функція самомотивування та саморегулювання»; «Функція щоденного контролю власної діяльності».
Тема 1.3. Самоменеджмент і професійний портрет сучасного вчителя.	2	2	1. Підготовка до практичних занять, опрацювання матеріалу лекцій та навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Визначення власних цінностей, сильних і слабких сторін»; «Аналіз особистісних якостей і власного творчого потенціалу та професійних можливостей»; «Формування позитивного самосприйняття».
Тема 1.4. Управління часом в контексті організації роботи вчителя.	2	2	1. Підготовка до практичних занять, опрацювання матеріалу лекцій та навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Боротьба з прокрастинацією та неефективними звичками»; «Мій тайм-менеджмент: стратегії, функції та технології».
<b>Всього:</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
<b>Змістовий модуль 2. Технології самоменеджменту та оцінки особистої стресостійкості.</b>			
Тема 2.1. Самомотивація та самоконтроль у контексті самоменеджменту.	4		1. Підготовка до практичних занять, опрацювання матеріалу лекцій та навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Самоконтроль як засіб уникнення проблем в професійній діяльності та особистому житті»; «Інструменти та навички самоконтролю вчителя».
Тема 2.2. Технології самоменеджменту та оцінки особистої стресостійкості.	4	2	1. Підготовка до практичних занять, опрацювання матеріалу лекцій та навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Техніки релаксації та психологічної саморегуляції»; «Методика самоменеджменту по оцінці особистої стресостійкості вчителя»; «Особливості поведінкових реакцій особистості в ситуації стресу»; «Самоорганізація вчителя у стресових ситуаціях»; «Визначення джерел стресу та професійного вигорання».
Тема 2.3. Модель поведінки вчителя у період освітніх змін та нововведень в освіті.	4	2	1. Підготовка до практичних занять, опрацювання матеріалу лекцій та навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Розробка особистого плану професійного життя»; «Аналіз особистих успіхів та невдач»; «Важливість балансу між роботою та особистим життям сучасного вчителя»; «Поняття успіху людини»; «Концепція досягнення успіху в професійній діяльності вчителя».
<b>Всього:</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>24</b>

Назва змістових модулів та тем	Лекц.	Практ (сем.)	Завдання для самостійної роботи
<b>Змістовий модуль 3. Особистісний та професійний розвиток учителя в контексті самоменеджменту.</b>			
Тема 3.1. Взаємозумовленість особистих та професійних цілей. Зв'язок цілей з цінностями.	4	2	1. Підготовка до практичних занять, опрацювання навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Формування дерева мотивів і цілей, запобігання створення протиріч у їхній взаємодії»; «Формування особистісних та професійних цілей».
Тема 3.2. Формування стійкості особистості у професійній діяльності. Подолання конфліктних ситуацій.	4	2	1. Підготовка до практичних занять, опрацювання навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Моделі поведінки та захисні реакції під час конфлікту»; «Створення ефективної моделі виходу з конфліктної ситуації»; «Способи попередження конфліктів у професійній діяльності вчителя»
Тема 3.3. Роль самоменеджменту в особистісному та професійному зростанні майбутнього вчителя.		4	1. Підготовка до практичних занять, опрацювання навчальної літератури. 2. Виконання поточних домашніх завдань. 3. Опрацювання питань: «Саморозвиток педагогічного потенціалу майбутнього вчителя»; Самоменеджмент як інструмент вдосконалення комунікації вчителя. Самодіагностика комунікаційних навичок»; «Розвиток Soft Skills майбутнього вчителя»; «Управління емоціями (стрес-менеджмент, емоційний інтелект, розвиток емпатії та навичок активного слухання)»; «Моделювання особистого плану розвитку здобувача як майбутнього вчителя».
<b>Всього:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>26</b>
<b>Разом:</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>72</b>

## ФОРМИ КОНТРОЛЮ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

У процесі вивчення навчальної дисципліни «Самоменеджмент» застосовуються такі види контролю:

1. Поточний контроль – здійснюється впродовж семестру шляхом опитування на семінарських (практичних) заняттях, перевірки виконання домашніх завдань, виконання практичних робіт. За змістом він охоплює перевірку ступеня засвоєння студентом навчального матеріалу, який охоплюється темою лекційного та семінарського заняття, уміння самостійно опрацьовувати навчально-методичну літературу, здатність осмислювати зміст теми, вміння публічно та письмово репрезентувати певний матеріал, виконання завдань самостійної роботи.

2. Підсумковий семестровий контроль – здійснюється у формі усного екзамену відповідно до графіка освітнього процесу.

Для оцінювання студентів використовується система накопичування балів. Згідно з «Положенням про організацію освітнього процесу в КПУ» підсумкова оцінка з дисципліни виставляється за 100-бальною шкалою з переведенням у національну шкалу та шкалу ECTS.

Бали нараховуються за виконання завдань аудиторної роботи, домашніх завдань до практичних занять, індивідуальних домашніх завдань, самостійних робіт.

Результати поточного контролю здобувачів вищої освіти є складниками підсумкової оцінки з дисципліни.

Оцінка рівня роботи студента впродовж семестру під час навчальних занять та самостійної роботи здійснюється у межах 80 балів. Максимальна оцінка за екзамен – 20 балів.

## Розподіл балів поточного та підсумкового (семестрового) оцінювання

### 7 семестр

Контрольний захід	Бали
<b>Змістовий модуль №1</b>	<b>25</b>
Поточний контроль (робота на заняттях, опитування, домашні завдання)	20
Індивідуальне домашнє завдання №1	5
<b>Змістовий модуль №2</b>	<b>25</b>
Поточний контроль (робота на заняттях, опитування, домашні завдання)	20
Індивідуальне домашнє завдання №2	5
<b>Змістовий модуль №3</b>	<b>30</b>
Поточний контроль (робота на заняттях, опитування, домашні завдання)	20
Індивідуальне домашнє завдання №3	5
Індивідуальне домашнє завдання №4	5
<b>Екзамен</b>	<b>20</b>

### Критерії оцінювання

**Відмінно (А):** здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта. Біологія та здоров'я людини – вільно володіє концептуальними основами самоменеджменту, на високому рівні розуміє сутність, об'єкт, предмет та функції самоврядування в діяльності вчителя біології та основ здоров'я з урахуванням специфіки польових практик, лабораторних робіт та гурткової роботи; добре знає методологію біологічно адекватного цілепокладання: класичні та сучасні моделі визначення пріоритетів (SMART-критерії, дерево цілей, матриця Ейзенхауера) з урахуванням енергетичних ресурсів організму, з урахуванням власних періодів найвищої працездатності; вільно володіє технологією планування робочого часу; знає особливості тайм-менеджменту в умовах розосередження уваги та специфіку планування освітнього процесу, підготовки до НМТ та організації природничих екскурсій; знає особливості планування позаурочної діяльності з біології; глибоко засвоїв біопсихосоціальну модель взаємодії (принципи ефективної комунікації з учнями, колегами та батьками), теорію індивідуального стилю діяльності (методи аналізу власних психофізіологічних особливостей та способів їхньої адаптації до вимог професії) та теорію вирішення конфліктів у педагогічному колективі на основі емпатії та стресостійкості; вільно оперує механізмами саморегуляції та стресостійкості (теоретичними засадами збереження внутрішньої рівноваги, методами профілактики професійного вигорання та способи самомотивації в кризових ситуаціях); вільно володіє цифровими інструментами, знає функціональні можливості сучасного програмного забезпечення – Task-менеджери, хмарні сервіси, календарі – для автоматизації педагогічної праці. Вміє проектувати траєкторію професійного акме, чітко формулювати життєві та педагогічні цілі, розробляти покрокові плани досягнення їх, спираючись на принципи безперервної біологічної та методичної освіти; здатний успішно керувати власним емоційним станом, застосовувати техніки саморегуляції для трансформації тривоги у продуктивну енергію та підтримувати внутрішній психолого-емоційний баланс у складних педагогічних ситуаціях; володіє психофізіологічною саморегуляцією, може застосовувати дихальні та когнітивні техніки для підтримки динамічної рівноваги у складних педагогічних ситуаціях; готовий конструювати здоров'язбережувальне середовище, організувати ергономічний робочий простір для очного та дистанційного навчання, що відповідає санітарно-гігієнічним нормам та забезпечує психологічний комфорт

учителя й учнів; вміє синхронізувати цифрову та природничу діяльність, інтегрувати Task-менеджери, хмарні сервіси та інтелект-карти в систему самоорганізації для ефективного поєднання викладацької роботи, ведення шкільної документації та наукових досліджень; конструює професійний імідж, здатний пропагувати здоровий спосіб життя в реальному спілкуванні та цифровому просторі; вміє здійснювати валеологічну рефлексію через дотримання режиму праці та відпочинку.

**Добре (В)** – здобувач добре володіє концептуальними основами самоменеджменту, на достатньому рівні розуміє сутність, об'єкт, предмет та функції самоврядування в діяльності вчителя біології та основ здоров'я з урахуванням специфіки польових практик, лабораторних робіт та гурткової роботи; добре знає методологію біологічно адекватного цілепокладання: класичні та сучасні моделі визначення пріоритетів (SMART-критерії, дерево цілей, матриця Ейзенхауера) з урахуванням енергетичних ресурсів організму цілепокладання й технологією планування робочого часу; знає особливості планування позаурочної діяльності з біології; добре засвоїв принципи ефективної комунікації з учнями, колегами та батьками та ефективної взаємодії з учнями, колегами та батьками, теорію індивідуального стилю діяльності та теорію вирішення конфліктів у педагогічному колективі на основі емпатії та стресостійкості; вільно оперує механізмами саморегуляції та стресостійкості (методами профілактики професійного вигорання та способи самомотивації в кризових ситуаціях); добре володіє цифровими інструментами (Task-менеджери, хмарні сервіси, календарі) для автоматизації педагогічної праці. Вміє проєктувати траєкторію професійного особистісного зростання й чітко формулювати життєві та педагогічні цілі; володіє технологіями оптимізації часового ресурсу на засадах біоритмології та методами пріоритезації, хронометражу для підготовки до уроків, екскурсій тощо; здатний керувати власним емоційним станом, застосовувати техніки саморегуляції для трансформації тривоги у продуктивну енергію та підтримувати внутрішній психолого-емоційний баланс у складних педагогічних ситуаціях; готовий конструювати здоров'язбережувальне середовище, організувати ергономічний робочий простір для очного та дистанційного навчання, що відповідає санітарно-гігієнічним нормам та забезпечує психологічний комфорт учителя й учнів; вміє синхронізувати цифрову та природничу діяльність; конструює професійний імідж, здатний пропагувати здоровий спосіб життя в реальному спілкуванні та цифровому просторі.

**Добре (С)** – здобувач володіє концептуальними основами самоменеджменту, розуміє сутність, об'єкт, предмет та функції самоврядування в діяльності вчителя біології та основ здоров'я; знає методологію біологічно адекватного цілепокладання з урахуванням енергетичних ресурсів організму; поверхнево володіє технологіями планування робочого часу з урахуванням біоритмів; обізнаний з особливостями планування позаурочної діяльності з біології; засвоїв принципи ефективної комунікації з учнями, колегами та батьками та ефективної взаємодії з учнями, колегами та батьками, теорію індивідуального стилю діяльності та теорію вирішення конфліктів у педагогічному колективі; обізнаний з механізмами саморегуляції та стресостійкості; добре володіє цифровими інструментами (Task-менеджери, хмарні сервіси, календарі). Вміє проєктувати траєкторію професійного особистісного зростання, проте педагогічні цілі формулює не завжди чітко; володіє технологіями оптимізації часового ресурсу; здатний керувати власним емоційним станом; готовий конструювати здоров'язбережувальне середовище, організувати ергономічний робочий простір для очного та дистанційного навчання.

**Задовільно (D)** – здобувач на середньому рівні розуміє сутність, об'єкт, предмет та функції самоврядування в діяльності вчителя біології та основ здоров'я; обізнаний з методологією цілепокладання й технологією планування робочого часу та з особливостями планування позаурочної діяльності з біології; засвоїв принципи ефективної комунікації з учнями, колегами та батьками та ефективної взаємодії з учнями, колегами та батьками, теорію індивідуального стилю діяльності та теорію вирішення конфліктів у педагогічному колективі; обізнаний з механізмами саморегуляції та стресостійкості; володіє цифровими інструментами (Task-менеджери, хмарні сервіси, календарі). Не вміє самостійно проєктувати траєкторію професійного особистісного зростання, педагогічні цілі формулює нечітко; поверхнево

обізнаний з технологіями оптимізації часового ресурсу; здатний керувати власним емоційним станом; обізнаний з методами конструювання здоров'язберезувального середовища.

**Задовільно (E)** – здобувач на рівні нижчому, ніж середній, розуміє сутність діяльності вчителя біології та основ здоров'я; поверхнево обізнаний з методологією цілепокладання й технологією планування робочого часу та з особливостями планування позаурочної діяльності з біології; засвоїв принципи ефективної комунікації з учнями, колегами та батьками та ефективної взаємодії з учнями, колегами та батьками, теорію вирішення конфліктів у педагогічному колективі; поверхнево обізнаний з механізмами саморегуляції та стресостійкості; володіє цифровими інструментами (Task-менеджери, хмарні сервіси, календарі). Не вміє самостійно проектувати траєкторію професійного особистісного зростання, педагогічні цілі формулює нечітко; не володіє технологіями оптимізації часового ресурсу; здатний керувати власним емоційним станом.

**Незадовільно (FX) (з можливістю повторного складання).**

Здобувач не засвоїв значну частину матеріалу, не може самостійно проектувати індивідуальну траєкторію розвитку, але має потенціал для доопрацювання курсу.

**Незадовільно (F) (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни).**

Здобувач демонструє відсутність знань за більшістю тем, не володіє методами планування робочого часу.

**Шкала оцінювання: 100-бальна, національна та ЄКТС**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
67-74	D	задовільно	
60-66	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основні навчальні ресурси

1. Балабанова Л. В., Стельмашенко О. В. Самоменеджмент : підручник. Кривий Ріг : ДонНУЕТ ім. Михайла Туган-Барановського, 2022. 258 с.
2. Бритченко І. Г., Князевич А. С. Самоменеджмент : конспект лекцій. Рівне : РДГУ, 2023. 160 с.
3. Васильєва О. С. Самоменеджмент майбутнього вчителя : навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Кондор», 2021. 216 с.
4. Вплив воєнного стану на рівень професійного вигорання вчителів: механізми адаптації. 2025. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/43920/1/12.pdf>.
5. Дорошенко С. І. Основи здоров'я та безпека життєдіяльності: теорія і методика : монографія. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2023. 310 с.
6. Дяченко М. Д. Самоменеджмент як сучасна управлінська технологія в контексті професійно-творчого розвитку майбутніх магістрів освітніх, педагогічних наук. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Том 2. Випуск 69. С. 277–282.
7. Дяченко М. Д., Приходькіна Н. О. Коучинг та тьюторинг як інструменти особистісного розвитку: психологічні механізми та ефективність. *Сусільство та національні інтереси* : журнал. 2024. № 4(12) 2025. С. 131–144.
8. Кір'ян С. О., П'ятницька Г. Т. Тайм-менеджмент та самоорганізація : навчальний посібник. Київ : КНУТД, 2024. 204 с.
9. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. / пер. з англ. О. Любенко. Харків : нижковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2022. 384 с.
10. Колісник-Гуменюк Ю. І. Професійне вигорання: ознаки, причини, методи подолання. *Сучасні тенденції розвитку науки та освіти* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції педагогічних та науково-педагогічних працівників, аспірантів, молодих вчених, м. Ніжин, 30 листопада 2021 р. Ніжин : ВСП «Ніжинський фаховий коледж НУБіП України», 2021. С. 50–56. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/37263>.
11. Колпаков В. М., Кулаковська Л. П. Самоменеджмент : навчальний посібник. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2021. 364 с.
12. Кононко О. Л. Психологічне благополуччя та добробут особистості в освітньому просторі : навч. посіб. Київ : Слово, 2024. 248 с.
13. Леськів Г. З., Левків Г. Я., Бліхар М. М., Гобела В. В., Подра О. П., Коваль Г. В. Самоменеджмент : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 280 с.
14. Мешко О. І., Мешко Г. М. Резильєнтність як чинник професійного благополуччя педагога. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2025. № 2(48). С. 1627–1637.
15. Мірошник О. Г. Професійна підготовка майбутнього вчителя біології до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2021. 220 с.
16. Моргунова Г. В. Самоменеджмент : навчальний посібник. Полтава : ПУЕТ, 2020. 188 с.
17. Нагоскі Е., Нагоскі А. Вигорання. Стратегія розблокування стресу. / пер. з англ. О. Захарченко. Київ : Книголав, 2020. 272 с.
18. Олійник О. В., Козловська Л. В. Самоменеджмент : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2020. 216 с.
19. Психологічна стійкість вчителя : посібник для самодопомоги. Проєкт «Навчай для України», 2023. 94 с.
20. Самоменеджмент : навчальний посібник / Г. З. Леськів, Г. Я. Левків, М. М. Бліхар, В. В. Гобела, О. П. Подра, Г. В. Коваль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 280 с.

21. Чуйко Н. В., Воронкова А. А., Храпач К. Г. Самоменеджмент : базова контролююча програма з дисципліни. Харків : РВВ. ХДЗВА, 2020. 20 с.

22. Шаульська Л. В., Дороніна М. С. Особистісний менеджмент : навч. посібник. Київ : Національний університет імені Тараса Шевченка, 2021. 240 с.

23. Шевченко В.С. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Менеджмент і адміністрування (Самоменеджмент)» (для студентів бакалавріату всіх форм навчання спеціальності 073 – Менеджмент). Харків : ХНУМГ ім. Бекетова, 2020. 91 с.

24. Шильнікова З.М. Самоменеджмент : навч.посіб. ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 224 с.

25. Шиян О. І. Здоров'я, безпека та добробут: концептуальні засади та методичні підходи : метод. посіб. Львів : ЛОІППО, 2023. 156 с. URL: <https://loippro.lviv.ua/resources/>.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Всеукраїнська школа онлайн. URL: [vsho.iznotest.info](http://vsho.iznotest.info).
2. Дія.Освіта. URL: [osvita.diia.gov.ua](http://osvita.diia.gov.ua).
3. EdEra (Education Era). URL: [ed-era.com](http://ed-era.com).
4. Електронна бібліотека НАПН України. URL: [lib.iitta.gov.ua](http://lib.iitta.gov.ua).
5. Інтернет портал для управлінців. URL: <http://www.management.com.ua/>.
6. Prometheus. URL: [prometheus.org.ua](http://prometheus.org.ua).
9. Словник.ua. URL: [slovnyk.ua](http://slovnyk.ua).