

ЛЕКЦІЯ № 10

ТЕМА: Предмет та завдання шкільного курсу «Основи здоров'я». Навчальна програма з основ здоров'я 5-9 класів

План:

1. Предмет та завдання шкільного курсу «Основи здоров'я».
 2. Особливості програми курсу «Основи здоров'я».
 3. Структура навчальної програми з «Основ здоров'я»
 4. Структура шкільного підручника з інтегрованого курсу «Основи здоров'я»
 5. Основні поняття курсу «Основи здоров'я»
1. Державний стандарт базової середньої освіти (2020 р.) [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/#google_vignette.
 2. Ващенко Л.С., Бойченко Т.С. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с.
 3. Єресько О.В. (2005) Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я//Основи здоров'я і фізична культура. № 2. С. 56-59.
 4. [Про Концепцію загальної серед... | від 22.11.2001 № 12/5-2 \(rada.gov.ua\)](https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v_5-2290-01)
 5. [Про повну загальну середню освіту – Освіта.UA \(osvita.ua\)](http://ru.osvita.ua/legislation/law/2232/). <http://ru.osvita.ua/legislation/law/2232/>

1. Предмет та завдання шкільного курсу «Основи здоров'я».

Здоров'я дітей - соціальна цінність, невід'ємна частина суспільного багатства, а тому формування здорового способу життя розглядається як справа державної ваги, як глобальне завдання суспільства, закладів системи освіти, сім'ї, самої дитини.

Законом України «Про загальну середню освіту» визначено, що серед завдань загальної середньої освіти чільне місце посідає «виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців)» (стаття 5), а загальноосвітній навчальний заклад повинен забезпечувати безпечні та нешкідливі умови навчання, режим роботи, умови для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я учнів (стаття 22).

В Концепції загальної середньої освіти (12-річна освіта) записано, що загальноосвітня школа є основним соціальним інститутом, що робить вирішальний внесок у забезпечення фізичного та духовного здоров'я нації. У цьому освітньому документі підкреслено, що поряд із загальнонавчальними, розвивальними, виховними функціями початкової школи пріоритетне місце посідають оздоровчі.

Основи здоров'я – інтегрований предмет, що за змістом об'єднує питання здоров'я та безпеки життєдіяльності. Його завданнями є формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками безпечної та здорової поведінки, формування в учнів здоров'язберігаючої компетентності.

Мета предмету «Основи здоров'я» – формування здоров'язберігаючої компетентності учнів на основі оволодіння ними знаннями про здоров'я та безпеку, практичними навичками здорового способу життя і безпечної поведінки, виховання ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння всебічному розвитку дітей

Згідно з Типовими навчальними планами, затвердженими наказом МОН України від 10.06.2011р. №572 та від 03.04.2012р. №409 (зі змінами від 29.05.2014р. №664) з 1 по 9 клас на вивчення предмета відводиться 1 год на тиждень.

Головні завдання предмета «Основи здоров'я» виділяють наступні (згідно навчальної програми):
- формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку,

взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним оточенням;

- розвиток в учнів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;
- виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;
- розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
- набуття учнями власного досвіду зі збереження здоров'я з урахуванням фізичного стану;
- розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей

Для ефективною реалізації мети та завдань предмета «Основ здоров'я» варто дотримуватися наступних УМОВ:

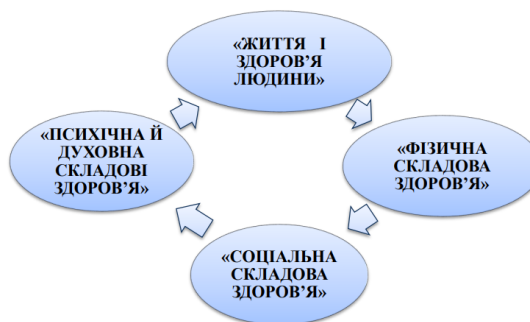
- ✓ варто постійно мотивувати учнів до здорового способу життя і їх безпечної життєдіяльності;
- ✓ у ході навчання необхідно застосовувати різноманітні інтерактивні методи, які б забезпечували індивідуалізацію сприйняття, активну участь кожного учня та групову взаємодію;
- ✓ урізноманітнювати типи уроків, наприклад, урок-тренінг, урок-екскурсія, урок-зустріч тощо;
- ✓ у засвоєнні навчального матеріалу доцільним є переважання практичних дій і вправ;
- ✓ забезпечувати зв'язок між теоретичними відомостями й можливостями практичного застосування знань;
- ✓ забезпечувати змістові та мотиваційні зв'язки «Основ здоров'я» з навчальним матеріалом інших предметів таких як фізична культура, природознавство, «Я у світі», біологія тощо;
- ✓ наявність навчально-методичного забезпечення для всіх учасників навчально-виховного процесу, а також підготовленого педагога та відповідного кабінету;
- ✓ обов'язкова співпраця вчителів із батьками, батьків із дітьми;
- ✓ ціннісне ставлення вчителя до свого здоров'я, особистого прикладу із дотриманням правил здорового і безпечного способу життя;
- ✓ здійснювати моніторинг за відповідністю процесу навчання критеріям його ефективності.

2. Особливості програми курсу «Основи здоров'я»

Особливістю програми курсу «Основи здоров'я» є те, що всі педагогічні дії мають спрямовуватися на набуття учнями:

- 1) опорних знань, які дозволяють орієнтуватися в сутності життєвих ситуацій, у поведінкових проблемах й адекватних способах дій;
- 2) психологічних установок, що визначають вибір певних моделей поведінки та готовність діяти згідно з ними в повсякденному житті;
- 3) умінь і навичок, які дозволяють упевнено поводитися в різноманітних ситуаціях, з огляду на те, що щодня чинники ризику для життя діють комплексно.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ структуровано за ЧОТИРМА РОЗДІЛАМИ



I РОЗДІЛ «ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ». Розділ передбачає формування цілісного уявлення учнів про

здоров'я, безпеку та розвиток людини, їх взаємозв'язок зі способом життя і навколишнім середовищем, а також засвоєння учнями правил безпечної поведінки у природному й техногенному середовищі.

II РОЗДІЛ «ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я» передбачає ознайомлення учнів із основами формування фізичного здоров'я (фізичний розвиток, правила загартування, особливості харчування, раціонально організований режим дня тощо), догляд за своїм тілом, запобігання соматичним та інфекційним захворюванням, дитячому травматизму.

III РОЗДІЛ «СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я». Матеріал даного розділу містить інформацію щодо прав і обов'язків учнівської молоді щодо свого здоров'я, профілактики шкідливих звичок, ВІЛ-інфікування, основ безпеки життєдіяльності тощо. Теми розділу ознайомлюють учнів із засадами соціальної адаптації, дають змогу підготувати їх до дорослого життя та професійного самовизначення.

IV РОЗДІЛ «ПСИХІЧНА Й ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я». У даному розділі розкриваються особливості попередження конфліктів; позитивний вплив на здоров'я дружніх стосунків між однокласниками, друзями, членами сім'ї, іншими людьми; попередження стресів, способи та можливості керування своїми емоціями з метою збереження здоров'я; зміст розділу навчає учнів висловлювати свої почуття, з повагою ставитися до дорослих, спостерігати за щоденним станом свого настрою; а також особлива увага приділяється основам духовного зростання особистості, самопізнання, самовиховання тощо.

Вищеописані розділи є наскрізними з 1 по 9 клас, але в кожному класі зміст й обсяг навчальної інформації, організація засвоєння знань змінюються відповідно до пізнавальних, психологічних і вікових особливостей учнів.

Зміст навчального матеріалу у програмі складається з двох частин: *понятійного і діяльнісного*, який складається з вправ для відпрацювання ключових умінь і навичок щодо збереження життя і зміцнення здоров'я. Виконання зазначених вправ є обов'язковим елементом навчальних занять відповідної тематики. Знаком * позначено вправи, які слід виконувати не лише в класі, а й удома з допомогою батьків. Знаком ** позначено практичні завдання, які рекомендовано проводити за межами класної кімнати.

5 клас
(35 годин, 4 години – резервний час)

К-сть годин	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
5	Розділ 1. Здоров'я людини	
	<p><i>Учень/учениця</i> Знає/вміє <i>називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принципи безпечної життєдіяльності; - до кого звертатися в разі погіршення самопочуття; - небезпеки, які можуть виникнути на зупинках громадського транспорту, під час посадки в транспорт, руху і висадки; - небезпеки, які можуть загрожувати пасажирам у переповненому транспорті; - засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; - засоби безпеки пішохода. <p><i>Наводить приклади</i></p>	<p>Життя і здоров'я людини. Здоровий спосіб життя. Безпека і небезпека. Принципи безпечної життєдіяльності.</p> <hr/> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> • Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття ** • Відпрацювання навичок вимірювання температури тіла. * • Відпрацювання алгоритму дій при потрапленні у небезпечну ситуацію ** <p>Безпека на дорозі Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня</p>

Реалізація програми інтегрованого курсу «Основи здоров'я» можлива лише на основі наступних компонентів:

- ❖ **МОТИВАЦІЙНОГО** (поєднання знань із основ збереження життя і здоров'я з ціннісними орієнтаціями на задоволення соціально-значимих і особистісно-орієнтованих потреб);
- ❖ **ОПЕРАЦІЙНОГО** (засоби, методи та форми організації діяльності, способи планування та регулювання)
- ❖ **ІНФОРМАЦІЙНОГО** (поєднання знань про фізичну, соціальну, психічну та духовну складову здоров'я, основні умови та способи його збереження, основні засади здорового способу життя та безпеки життєдіяльності)

Особистісна орієнтованість при вивченні предмета здійснюється через зміст навчального матеріалу та особистісну спрямованість навчального процесу. Запорукою формування здорової особистості учня є взаєморозуміння, взаємоповага, толерантність, творче співробітництво всіх учасників навчального процесу. Увага вчителя має бути зосереджена на проведенні занять з **використанням методів навчання**, що ґрунтуються на активній участі всіх учнів: обговорення, мозковий штурм, розробка концептуальних карт, рольові ігри, дискусії, творчі проекти, навчальні контракти, інтерв'ю, розгляд і аналіз окремого випадку, екскурсії, робота в групі, розв'язання проблеми тощо.

Особливу увагу необхідно приділити позитивній мотивації учнів не лише на вибір здорового способу життя, а й активну, щоденну й поступальну їх дію за правилами й вимогами збереження життя й зміцнення здоров'я.

3. Структура навчальної програми з «Основ здоров'я»

ОСНОВНИМИ РОЗДІЛАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ Є:

1. **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.** У пояснювальній записці висвітлено мету і завдання предмету, окреслено завдання, які необхідно вирішити протягом вивчення певного предмету, компетентності, змістові лінії, а також коротко описано 4 розділи програм
2. **Власне ЗМІСТ** навчального матеріалу, розподілений на розділи та теми із зазначенням кількості годин на кожну з тем.
3. **ОБСЯГ ЗНАТЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК** для учнів кожного класу
4. **ПЕРЕЛІК УНАОЧНЕНЬ, ЛІТЕРАТУРИ** (для учнів) та **ПЕРЕЛІК МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ** (для викладачів).
5. **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ** знань, умінь і навичок учнів кожного з видів роботи

У структурі змісту програми дотримані принципи системності та наступності. Початкові знання про здоров'я людини, його складові, позитивний вплив здорового способу життя на загальний стан людини, що їх набули учні у початковій школі, якісно розширюється та поглиблюється у основній школі. Водночас, продовжується розвиток стійких переконань щодо безпечної поведінки, формування життєвих навичок збереження та зміцнення здоров'я. Наприклад, уже в другому класі вводяться поняття "корисні" та "шкідливі" звички, перелік яких розширюється в 3-4 класах. У основній школі ці поняття дають можливість ввести визначення "здоровий спосіб життя", ширше розкрити шкідливий вплив тютюнокуріння, вживання алкоголю, наркотиків на дитячий організм, що сприяє виробленню відповідних ставлень. Також із безпеки життєдіяльності. Формування навичок безпечної поведінки пішохода розпочинається з 1 класу, вводяться поняття "тротуар", "проїжджа частина", "перехрестя". У 2-4 класах понятійний апарат розширюється термінами: "дорожня розмітка", "дорога з обмеженою оглядовістю", "дорожні знаки", що дає можливість у основній школі разом із якісним розширенням вивчених термінів, вводити нові: "багатосмугова дорога", "безпечна відстань до автомобіля" тощо, знайомити з правилами користування громадським транспортом, велосипедом.

Отже, у програмі сформульовано завдання і мету навчання, розкрито зміст теми, зазначено деякі форми, методи і методичні прийоми навчання, визначено приблизну кількість годин, необхідних для вивчення теми. До програми включено вимоги до знань і вмінь учнів, а також тематика практичних робіт, міжпредметні зв'язки тощо.

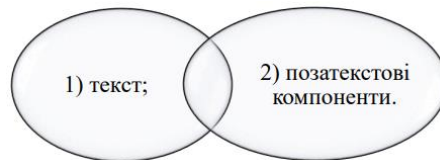
4. Структура шкільного підручника з інтегрованого курсу «Основи здоров'я»

У навчально-виховному процесі шкільний підручник є одним із найважливіших засобів навчання, так як у ньому визначено обсяг знань, необхідних для обов'язкового засвоєння, послідовність формування умінь і навичок.

ПІДРУЧНИК – це навчальна книга, яка вміщує системне викладення певного обсягу знань, що відображають сучасний рівень досягнень науки і виробництва, призначений для обов'язкового засвоєння учнями

Навчальні підручники складаються з певних структурних компонентів.

Усі структурні компоненти навчального підручника поєднуються у два великі **ВІДДІЛИ**:



У свою чергу, залежно від змісту та використання в навчальному процесі **ТЕКСТОВИЙ КОМПОНЕНТ** поділяється на:

- 1) Основний
- 2) Додатковий
- 3) Пояснювальний

ОСНОВНИЙ ТЕКСТ підручника – система головних понять із курсу навчального предмету. Він може бути описовим або змішаним.

ДОДАТКОВИЙ ТЕКСТ передбачає звернення до учнів, документальні, хрестоматійні матеріали та матеріали необов'язкового вивчення.

ПОЯСНЮВАЛЬНИЙ ТЕКСТ містить допоміжні елементи: примітки та пояснення, словники тощо.

До ПОЗАТЕКСТОВИХ КОМПОНЕНТІВ відносяться:

- ✓ апарат організації засвоєння (різноманітні запитання, завдання, таблиці, покажчики (бібліографічні, предметні), зразки відповідей тощо);
- ✓ ілюстрації (малюнки, фотографії, комбіновані ілюстрації, фотомонтажі, фотосхеми, репродукції тощо);
- ✓ апарат орієнтування (вступ, передмова, зміст, рубрикації та виділення (шрифтові та кольорові), символи орієнтування, колонтитул).

Головним завданням позатекстових компонентів є допомога учням у користуванні підручником.

Так, **ТИТУЛЬНИЙ ЛИСТ** ознайомлює учнів із прізвищами авторів, його назвою, роком і місцем публікації. За цими даними підручник досить легко знайти в бібліотеці.

ПЕРЕДМОВА розкриває завдання підручника. У передмові є опис особливостей шрифтових виділень (назви розділів, тем, абзаців, термінів тощо), пояснення умовних позначень, у змісті відбивається загальний план підручника, його основні рубрики.

КОЛОНТИТУЛОМ називається рядок над текстом сторінки. На лівому боці зазвичай дається назва великих рубрик, а на правому – менших. Він полегшує користування підручником й допомагає швидко знайти потрібний матеріал.

Сучасна школа має готувати учнів до самоосвіти, формувати у них постійну потребу у поповненні, поглибленні й оновленні знань. Реалізація даного завдання пов'язана з умінням працювати з підручником.

За ступенем пізнавальної активності учнів **РОБОТУ З ПІДРУЧНИКОМ** можна розподілити на:

- робота за попереднім ознайомленням із навчальним матеріалом;
- робота тренувального характеру;
- творча робота.

Відповідно до структурних елементів навчального підручника виділяють наступні ГРУПИ ПРИЙОМІВ РОБОТИ:



До ПРИЙОМІВ РОБОТИ З ТЕКСТОМ підручника можна віднести:

- переказ (короткий і близький до тексту);
- зіставлення нових знань із набутими;
- виділення незрозумілого для учнів матеріалу в тексті;
- постановка запитань до тексту і відповіді на них;
- складання плану;
- тезування, конспектування, самоперевірка, складання схем, знаходження в прочитаному причинно-наслідкового зв'язку;
- порівняння, узагальнення, висновки, розподіл матеріалу тощо.

ПРИЙОМИ РОБОТИ З АПАРАТОМ ОРІЄНТУВАННЯ передбачають визначення змісту розділу, знаходження за допомогою змісту потрібного матеріалу, теми за допомогою змісту, запитань, завдань за допомогою символів тощо.

ПРИЙОМИ РОБОТИ З ІЛЮСТРАЦІЯМИ підручника передбачають:

- визначення ознак предмета, об'єкта за малюнком, фотографією, виділення головних і другорядних ознак за малюнком, фотографією;
- порівняння об'єктів, предметів за малюнком;
- характеристика умов довкілля, в якому знаходиться об'єкт, за малюнком тощо.

Отже, навчання учнів прийомів самостійної роботи з підручником можна здійснювати на будь-якому етапі уроку, але найдоцільніше – під час вивчення нового матеріалу і його закріплення.

5. Основні поняття курсу «Основи здоров'я»

ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ – це набута людиною здатність до адаптованої та позитивної поведінки, яка дає змогу ефективно вирішувати проблеми та долати повсякденні труднощі (за визначенням ВООЗ). Змістову основу предмета складають такі базові поняття: здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечна поведінка.

ЗДОРОВ'Я - стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. Здоров'я розглядається як цілісний і водночас багатовимірний феномен – через фізичну, соціальну, психічну й духовну складові.

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я – фізичний (тілесний) стан людини та її фізичний розвиток; здатність людини пристосовуватися до змін навколишнього середовища та ефективно протидіяти хвороботворним чинникам.

СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я визначається як узгоджена взаємодія дитини з природним і соціальним середовищем, розв'язання нею різних життєвих ситуацій у навколишньому середовищі.

ПСИХІЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я визначає розвиток основних функцій психіки дитини як особистості, оптимальне її пристосування до змін середовища та досягнення психічного благополуччя.

ДУХОВНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я формується через поєднання бачення прекрасного в оточенні, в самій людині, вироблення певних правил поведінки, відповідальне ставлення за здоров'я і життя своє та інших людей.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування,

збереження і зміцнення здоров'я на довгі роки.

БЕЗПЕЧНА ПОВЕДІНКА – поведінка людини, яка не загрожує її життю і здоров'ю та безпеці інших людей.

КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я – це здатність учня застосовувати всі належні компетенції в конкретних життєвих або навчальних умовах та обставинах на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ КОМПЕТЕНЦІЇ – це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров'ю у всіх сферах життєдіяльності людини.