**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**

**«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної

та навчальної роботи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.І. Гура\_\_\_\_\_\_

(підпис) (ініціали, прізвище)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 р.

# **«ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ**

# **ОСНОВ ЗДОРОВ’Я»**

# **Програма**

**навчальної дисципліни**

**підготовки «бакалаврів»**

**напряму: 6.010203 – «Здоров'я людини»**

**(шифр за ОПП: БПП 11.2)**

**Кафедра: здоров’я людини та фізичної реабілітації**

**2014 рік**

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

кафедрою здоров’я людини та фізичної реабілітації ЗНУ

факультету фізичного виховання ЗНУ

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

***Богдановська Надія Василівна,* д.б.н., проф. *кафедри здоров’я людини та фізичної реабілітації ЗНУ;***

***Одинець Тетяна Євгенівна, к.н. фіз. вих. спорту, доц. кафедри здоров’я людини та фізичної реабілітації ЗНУ.***

ОБГОВОРЕНО ТА РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАТВЕРДЖЕННЯ

КАФЕДРОЮ ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

«28» серпня 2014 року, протокол № 1

Завідувач кафедри (вчений ступінь, звання)

д.б.н., проф. Н.В. Богдановська

**ВСТУП**

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання основ здоров’я» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки з ОКР «бакалавр» за напрямом 6.010203 – «Здоров'я людини».

Вивчення дисципліни надасть можливість студентам оволодіти теоретичними знаннями та практичними уміннями щодо формування навичок здорового способу життя, складових здоров’я, допоможить розрізняти типи здоров’я та фактори, які на нього впливають.

**Міждисциплінарні зв’язки**: при викладанні тем дисциплін студенти спираються на теоретичні знання та практичні уміння і навички набуті на таких дисциплінах як: лікувальна фізична культура, масаж, оздоровче харчування, анатомія, фізіологія, загальна теорія здоров'я, біохімія, оздоровча гімнастика тощо.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

**Змістовий модуль І.** «Поняття про здоров’я людини, здоровий спосіб

життя. Сучасні оздоровчі системи та авторські програми оздоровлення

організму людини».

**Змістовий модуль ІІ.** «Здоров’язбережувальні та здоров’яформувальні

аспекти сексології, шлюбу та сім’ї. Особиста гігієна. Догляд за тілом.

Визначення статевої соціалізації. Основи контрацепції. Здоров’я дитини та

шляхи його забезпечення».

**Змістовий модуль ІІІ**. «Теоретичні та методичні особливості викладання

теоретичного та практичного матеріалу навчальної дисципліни «Основи

здоров’я» для учнів молодшого шкільного віку».

**Змістовий модуль IV**. «Теоретичні та організаційно-методичні особливості

викладання теоретичного та практичного матеріалу навчальної дисципліни «Основи здоров’я» для учнів середнього шкільного віку».

**1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

1.1. **Мета дисципліни** «Теорія та методика викладання «Основ здоров’я» полягає в тому, щоб дати студентам уявлення про сутність феномену здоров’я та принципів його збереження в сучасному суспільстві.

1.2. **Основними завданнями** вивчення дисципліни «Теорія та методика викладання основ здоров’я» є:

1. Ознайомити студентів з розробкою і реалізацією уявлень про сутність здоров’я; з пошуком моделей його вивчення і методів оцінки; з формуванням психології здоров’я; з розробкою програм зміцнення здоров’я популяції через індивідуальне здоров’я особистості;

2. Вивчити методи профілактики шкідливих звичок людини;

3. Ознайомити з окремими курортними лікувально-відновними чинниками, їх впливом на організм людини, принципи їх поєднання в

комплексних реабілітаційних програмах, протипоказання та показання щодо їх застосування, як окремих чинників так і в поєднанні з іншими засобами реабілітації.

4. Розкрити особливості здійснення професійної діяльності фахівцями з фізичної реабілітації в умовах санаторно-курортного лікування та відновлення організму людини на базі сучасних оздоровчих центрів.

1.3 Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**Знати:**

* Визначення основних понять курсу: «валеологія», «педагогічна валеологія», «здоров’я», «фізичне здоров’я», «психічне здоров’я», «соціальне здоров’я», «духовне здоров’я», «репродуктивне здоров’я»;
* визначення та характеристику категорій здоров’я;
* основні фактори, які визначають спосіб життя людини;
* вплив на організм людини нікотину, алкоголю, наркотичних та фармакологічних речовин.
* історію створення та становлення санаторно-курортної інфраструктури в Україні; загальну характеристику курортних факторів та їх вплив на організм людини;
* особливості механізму лікувальної дії різних курортних факторів, їх поєднання у програмах реабілітації на санаторно-курортному етапі лікування та відновлення;
* сучасні вимоги щодо формування готовності до здійснення професійної діяльності фахівцями з фізичної реабілітації в умовах сучасних оздоровчих центрів;
* особливості використання сучасних оздоровчих, реабілітаційних і СПА-технологій в умовах сучасних оздоровчих центрів;
* особливості харчового режиму в умовах санаторно-курортного лікування та його поєднання з руховим режимом під час реалізації реабілітаційної програми.
* особливості професійної діяльності фахівця з фізичної реабілітації на базі сучасних центрів оздоровлення в санаторно-курортних умовах, особливості методик застосування окремих лікувальних кліматичних факторів в санаторно-курортних умовах; особливості поєднання лікувально-оздоровчих курортних факторів при використанні їх в комплексних програмах реабілітації на базі сучасних курортно-оздоровчих комплексів.

**Вміти:**

* оцінювати індивідуальне здоров’я людини;
* складати раціональний режим доби для осіб різного віку;
* надавати рекомендації щодо формування здорових навичок у дітей та підлітків;
* складати плани занять з дисципліни «Здоров’я людини»;
* проводити тематичні бесіди та свята, батьківські збори та класні години, які пропагандують здоровий спосіб життя.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 324 години 9 кредитів ЄКТС.

**2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Змістовий модуль І. «Поняття про здоров’я людини, здоровий спосіб**

**життя. Сучасні оздоровчі системи та авторські програми оздоровлення організму людини».**

**Тема 1. Фізичне психічне, духовне і соціальне здоров’я.** Поняття про здоров’я людини. Визначення характеристик фізичного, духовного та соціального здоров’я людини. Ознаки та основи здоров’я людини. Інтелектуальний та емоційний аспект психічного здоров’я. Складові здоров’я: звички людини, умови побуту та праці, режим праці та відпочинку, харчування людини в сучасних умовах, необхідність застосування профілактично-оздоровчих заходів для відновлення стану здоров’я людини та його працездатності.

**Тема 2. Визначення поняття здоров’я людини**. Сучасне визначення поняття „здоров’я людини”. Типи відношення особистості до свого здоров’я. Здорові потреби та потреби в здоров’ї. Відношення до власного та суспільного здоров’я людини в умовах сучасності. Вплив способу життя на здоров’я людини. Порівняльний аналіз життя сучасної людини та наших пращурів. Особливості впливу національних традицій на здоров’я людини.

**Тема 3. Сучасні погляди на поняття „здоровий спосіб життя людини”.**  Поняття про спосіб, якість та рівень життя. Формування підходів до культивування здорового способу життя. Здоровий спосіб життя студента. Умови здорового способу життя студента. Зміст здорового способу життя студента. Основні валеологічні та гігієнічні вимоги до рухового та харчового режиму осіб різного віку. Необхідність у відпочинку для кожної людини, незалежно від її віку та фізіологічні норми щодо якісного відпочинку людини без шкоди для здоров’я.

**Тема 4. Сучасні вітчизняні оздоровчі системи**. Поняття про сучасні

оздоровчі системи. Загальні характеристики та особливості сучасних систем оздоровлення організму людини. Система природного оздоровлення П.К. Іванова. Оздоровча система М.М. Амосова. Основні положення системи Г.І. Косицького. Секрети бадьорості В.А. Іванченка. Формула здоров’я і довголіття Г.С. Шаталової. Оздоровча система Ю.П.Власова, В.І. Дикуля, О.В. Ліщука, О.В.Мосткової. Розкрити особливості та основні концепції вітчизняних авторських систем оздоровлення, їх основний вплив на організм людини.

**Тема 5. Сучасні зарубіжні оздоровчі системи.** Поняття про сучасні

оздоровчі системи. Загальні характеристики та особливості сучасних систем оздоровлення організму людини за кордоном. Фітоніка Х.М.Діамонд. Оздоровча система П.Брега. Основні аспекти системи Д.Гласс. Система здоров’я К.Ніші. Розкрити особливості та основні концепції зарубіжних авторських систем оздоровлення, їх основний вплив на організм людини. Фактори зовнішнього впливу, які шкодять людині у сучасному суспільстві з погляду закордонних валеологів.

**Тема 6. Життєві навички – шлях до здорового способу життя і елемент високоякісної освіти.**  Визначення поняття «життєві навички». Життєві навички і здоров’я людини в сучасному суспільстві. Фактори, які впливають на здоров’я та якість життя людини. Життєві навички людини і якість освіти. Особливості добору методу оздоровлення організму –індивідуальний підход. Склад і класифікація життєвих навичок. Методологія викладання. Приклади життєвих навичок: навички самооцінки. Приклади життєвих навичок: навички асертивної поведінки. Приклади життєвих навичок: навички протидії соціальному тиску. Приклади життєвих навичок: навички управління стресами. Життєві навички, сприятливі для здоров’я.

**Змістовий модуль ІІ.**

**«Здоров’язбережувальні та здоров’яформувальні аспекти сексології,**

**шлюбу та сім’ї. Особиста гігієна. Догляд за тілом. Визначення статевої соціалізації. Основи контрацепції.**

**Здоров’я дитини та шляхи його забезпечення».**

**Тема 1. Здоров’язбережувальні та здоров’яформувальні аспекти сексології, шлюбу та сім’ї.** Особиста гігієна людини. Догляд за тілом. Визначення статевої соціалізації. Основи контрацепції. Методи контрацепції з погляду сучасної медицини. Репродуктивне здоров’я жінки та фактори (внутрішні та зовнішні), які на нього впливають. Групи крові та їх вплив на стан здоров’я вагітної жінки та формування плоду.

**Тема 2. Шкідливий вплив тютюнопаління на організм людини**. Поняття про нікотин. Механізм дії нікотину. Вплив куріння на дихальну систему. Вплив куріння на серцево-судинну і нервову системи. Враження органів травлення при довгому тютюнопалінні. Поради для тих хто бажає кинути палити. Методика відмови від тютюну Алена Кара, її основні положення та особливості від інших методик.

**Тема 3. Шкідливий вплив алкоголю на організм людини**. Поняття про алкоголь, його види. Механізми дії алкоголю на організм людини взагалі та окремі його системи. Вплив алкоголю на організм вагітної жінки та на розвиток плоду протягом трьох триместрів вагітності. Методи боротьби з алкоголізмом. Особливості боротьби з особами, які вживають алкоголь у сучасному суспільстві. Клуби та гуртки анонімних алкоголіків, ефективність їх роботи, умови за яких ці організації мають позитивний вплив на людину (її фізичний, психічний та емоційний стан) та зберігають тривалий ефект.

**Змістовий модуль ІІІ.**

**«Теоретичні та методичні особливості викладання**

**теоретичного та практичного матеріалу навчальної дисципліни**

**«Основи здоров’я» для учнів молодшого шкільного віку».**

**Тема 1. Специфіка методики викладання розділу «Фізична складова здоров`я» з предмету «Основи здоров`я» в молодшій школі.** Фізична складова, її сутність. Основні чинники зміцнення фізичної складової здоров’я. Правила збереження фізичної складової здоров’я. Елементи оздоровчих систем. Ознаки фізіологічної зрілості. Основи гігієнічного догляду за тілом. Ріст і розвиток дівчаток та хлопчиків. Рух у житті школярів. Правила рухової активності. Життєвий ритм. Організація життєвого ритму. Розпорядок дня підлітків. Сон і здоров’я. Втома і перевтома. Попередження перевтоми. Активний відпочинок. Види активного відпочинку. Профілактика шкільних хвороб. Загартовування, його значення. Правила загартовування. Комплексне загартовування сонцем, повітрям і водою. Необхідність застосування рекомендованих способів оздоровлення.

**Тема 2. Шлях до здоров’я через правильне харчування в наші дні.** Проблема харчування в минулому і в нинішній час. Шлях до здоров’я через правильне харчування в наші дні. Клімат і харчування. Процес травлення, обмін речовин. Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково -кишкового тракту. Роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні людини. Вітаміни і здоров’я людини. Гіпо- і авітаміноз: причини виникнення і шляхи профілактики. Вітаміни у нашому повсякденному харчуванні. Мікроелементи в харчуванні людини. Значення води у харчуванні. Основи раціонального харчування. Народні традиції харчування.

**Тема 3. Специфіка методики викладання розділу «Психічна і духовна складові здоров`я» з предмету «Основи здоров`я» в молодшій школі.** Настрій і здоров’я. Спілкування і здоров'я. Дружба і здоров’я. Протидія виявам насильства в учнівському середовищі. «Моделювання ситуації спілкування з однокласниками і друзями». Повага до старших і молодших, допомога слабким і немічним. Вплив настрою на спілкування та здоров'я. Співпереживання. Співчуття. Позитивний вплив на здоров'я дружніх стосунків між однокласниками та іншими хлопчиками і дівчатками. Повага до старших і молодших, слабших і немічних, членів сім'ї. Взаємопорозуміння в сім'ї.

**Тема 4. Теорії розвитку особистості**. Теорія З. Фрейда, Теорія А. Адлера, К.Г. Юнг аналітична теорія особистості, Его-психологія (Ерік Еріксон, Еріх Фроммі Хорні Карен), Теорія А. Маслоу, Теорія особистості Роджерса (феноменологічний напрям психології), Концепція особистості А. Менегетті, Теорія «дзеркального "Я"» Чарльза Кулі. Теорія формування особистості Джорджа Герберта Міда.

**Тема 5. Специфіка методики викладання розділу «Соціальна складова здоров`я» з предмету «Основи здоров`я» в молодшій школі.** Право на здоров'я. Права і обов'язки щодо збереження і зміцнення здоров'я учнів. Особиста відповідальність за здоров’я. Сім’я і здоров'я Обов'язки членів родини щодо збереження і зміцнення здоров’я. Вплив способу життя родини на здоров'я підлітків. Профілактика та шляхи зараження ВІЛ-інфікування. Поняття про безпечне середовище. Стихійні лиха та їх наслідки. Умови виникнення пожежі. Правила безпечної поведінки удома, надворі, у натовпі. Правила безпечної поведінки на воді та способи рятування потерпілих. Правила дорожнього руху. Поведінка при ДТП. Основні правила поводження під час виникнення небезпечних ситуацій. Служби захисту населення: пожежна служба, міліція, швидка допомога, служба газу, служба цивільної оборони.

**Тема 6. Організація роботи з соціально-дезаптованими учнями**.

Визначення поняття «соціально-дезадаптовані» учні. Причини неуспішності соціально неадаптованих учнів у навчанні та спілкуванні в колективі. Групи дітей, що відносяться до соціально неадаптованих. Засоби зацікавлення соціально неадаптованих дітей до навчання в школі та оздоровчої діяльності. Види робіт зі слабко успішними учнями. Контроль відвідуваності соціально неадаптованих учнів. Основи роботи з батьками з метою надання допомоги у вихованні соціально неадаптованим учням. Форми контролю знань учнів, які відносяться до соціально дезадаптованих з навчальних дисциплін.

**Змістовий модуль IV.**

**«Теоретичні та організаційно-методичні особливості**

**викладання теоретичного та практичного матеріалу навчальної дисципліни «Основи здоров’я» для учнів середнього шкільного віку».**

**Тема 1. Сутність та зміст навчальної програми «Основи здоров’я» в середній школі.** Здоровий спосіб життя. Принципи безпеки життєдіяльності людини. Формування здорового способу життя. Безпека на дорогах. Техногенна безпека. Пожежа в громадському приміщенні. Захисні реакції організму людини. Попередження захворювань. Поняття про соціальні чинники здоров’я і безпеки підлітків. Запобігання вживання наркотиків підлітками. Хвороби цивілізації. Куріння і здоров’я. Психологічна характеристика підліткового віку. Конфлікти і здоров’я. Поняття про оздоровчі системи. Основи безпеки харчування.

**Тема 2. Форми і методи навчання предмету «Основи здоров’я» в середній школі.**  Основні форми навчання. Основні методи представлення навчального матеріалу дисципліни. Методика розвитку життєвих навичок у дітей середнього шкільного віку. Методика прискореного навчання на основі опорних когнітивних схем. Характеристика та особливості окремих методів навчання, які є найбільш ефективними при роботі з учнями середнього шкільного віку. Методологія викладання навчальної дисципліни «Основи здоров’я».

**Тема 3. Оцінювання навчальних досягнень з предмету «Основи здоров’я» в середній школі.**  Знання про здоров’я, його складові; здоровий і безпечний спосіб життя; зв’язки і залежності між ними. Способи навчально-пізнавальної діяльності. Виконання правил, вказівок, алгоритмічних приписів здорового і безпечного життя, які передбачено програмою. Досвід творчого застосування набутих способів навчально-пізнавальної діяльності. Розв’язання реконструктивних і творчих завдань, які реалізуються на програмовому змісті. Цінності, норми і ставлення. Ставлення до власного здоров’я та здоров’я оточуючих; уміння і навички між особистісних стосунків; потреби і мотиви суспільної, навчально-пізнавальної і трудової діяльності.

**Тема 4. Методика складання тестових завдань з предмету «Основи здоров’я» в середній школі.** Інтеграція питань здоров’я, безпеки і розвитку. Акцент не на формальні знання, а на розвиток позитивних цінностей і чітко визначених життєвих навичок, сприятливих для здоров’я, безпеки і розвитку. Застосування інтерактивних педагогічних технологій, які є високотехнологічними і добре сприймаються дітьми.

**Тема 5. Особливості розвитку підлітка. Поняття про «розвиток» та його види.** Фізичний розвиток людини. Рівень фізичного розвитку. Рухова активність та її вплив на розвиток підлітків. Ознаки гармонійного розвитку хлопчиків. Ознаки гармонійного розвитку дівчаток. Сутність вікових змін організму. Необхідність виконання правил особистої гігієни. Важливість занять фізичними вправами для розвитку основних систем і функцій організму.

**Тема 6. Мотивація формування здорового способу життя для учнів середнього шкільного віку.** Мотивація на рівні фізичного здоров’я: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров’я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування. Мотивація на рівні психічного здоров’я (психологічного комфорту): відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих звичок. Мотивація на рівні духовного здоров’я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, в природі, у мистецтві. Мотивація на рівні соціального здоров’я (соціального благополуччя): сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, соціально орієнтована комуникативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до само актуалізації, саморегуляції, самовиховання.

**Тема 7. Педагогіка співробітництва і розвивального навчання –джерело тренінгу**. Основа педагогіки співробітництва і розвивального навчання. Практичне застосування підходу. Що таке тренінг. Тренінг як форма педагогічного впливу. Структура тренінгу. Вступна частина тренінгу. Основна частина тренінгу. Заключна частина тренінгу. Зміст тренінгу.

**Тема 8. Додаткове обладнання та ресурсне забезпечення тренінгу.** Обладнання тренінгового кабінету технічними засобами. Затишок і комфорт тренінгового кабінету «Здоров’я» в загально-освітньому закладі. Проведення тренінгів на базі загально-освітнього навчального потребує забезпечення – канцтоварами (перелік матеріалів, які знадобляться для тренінгу та призначення). Проведення батьківських зборів у формі тренінгу.

**Тема 9. Підвищення кваліфікації та атестація педагогічних працівників.** Вивчення директивних документів уряду про школу. Вивчення і провадження в практику передового педагогічного досвіду. Надання допомоги вчителям з питань удосконалення теоретичних знань, педагогічної майстерності. Постійне ознайомлення з новими досягненнями психолого-педагогічних наук і методики викладання навчальних предметів. Систематичне вивчення і аналіз навчальних програм, підручників, посібників, методичних рекомендацій. вивчення і аналіз якості знань, умінь і навичок учнів, труднощів в опануванні навчальним матеріалом та вироблення рекомендацій щодо підвищення ефективності навчально-виховного процесу. Оволодіння новими методами і прийомами навчання і виховання.

**Тема 10. Методи активізації пізнавальної діяльності в процессі вивчення предмету «Основи здоров’я».** Використання проблемних ситуацій в навчанні дітей молодшого та середнього шкільного віку. Особливості застосування цього методу навчання з дітьми різного шкільного віку. Застосування проблемних завдань як актуальне питання сьогодення, яке вирішується в процесі навчання учнів. Сприяння формуванню особистості під час використання проблемних ситуацій. Підвищення рівня знань,вмінь та навичок молодших школярів шляхом використання проблемних ситуацій на уроках «Основ здоров’я». Об’єктом дослідження навчально-виховного процесу. Предмет дослідження: використання проблемних ситуацій під час вивчення курсу «Основи здоров’я». Мета дослідження – обґрунтування педагогічних умов, необхідних для ефективного застосування проблемних ситуацій при вивченні курсу «Основи здоров’я».

**Тема 11. Вимоги до обладнання кабінету здоров’я. Загальні положення.** Положення про навчальний кабінет з «Основ здоров’я» розроблено відповідно до Закону України. Положення про навчальні кабінети загальноосвітніх навчальних закладів, затвердженого наказом МОН України від 20.07.2004 року № 601 і зареєстрованого у Міністерстві юстиції України 09.09.2004 р. за № /121/9720, інших чинних нормативно-правових актів у галузі освіти. Положення використовується навчальними кабінетами «Основ здоров’я», що існують і створюються у загальноосвітніх навчальних закладах. Положення визначає загальні та спеціальні вимоги до матеріально-технічного оснащення кабінетів «Основ здоров’я». Устаткування кабінетів «Основ здоров’я» в сучасній загально-освітній школі України.

**Тема 12. Мультимедійний супровід уроків з предмету «Основи**

**здоров’я» в середній школі.** Візуальне середовище на екрані монітора є штучним, по багатьох параметрах таким, що відрізняється від природного. Природним для людини є сприйняття у відбитому світлі. На екрані монітора інформація передається за допомогою випромінюючого світла. Колірні характеристики зорової інформації разом з характеристиками яскравості і контрасту зображення роблять істотний вплив на характер візуального середовища. Інформація на екрані повинна бути структурована. Темп роботи повинен варіюватися. Періодично повинні варіюватися яскравість кольорів.

**Тема 13. Підтримка та участь батьків в рамках викладання з предмету „Основи здоров’я” в середній школі.**  Роль та участь батьків при виконанні домашніх завдань з навчальної дисципліни «Основи здоров’я» з дітьми молодшого та середнього шкільного віку. Особливості участі батьків у позаурочних заходах, які проводяться в межах викладання навчальної дисципліни «Основи здоров’я» з дітьми молодшого та середнього шкільного віку. Допомога батьків у підготовці наочного матеріалу до відповідних тем при вивченні начальної дисципліни «Основи здоров’я». Робота з батьками на позашкільних закладах та в межах батьківських зборів, щодо формування та збереження здоров’я учнів протягом навчання в загально-освітніх школах. Комплекс превентивних заходів щодо збереження та відновлення здоров’я учнів.

**3. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

**Основна:**

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 287 с.

2. Булич Е.Г., Муравов И.В. Валеологія: Теоретичні основи валеології. – К. : ІЗМН, 1997. – 168 с.

3. Валеология человека. Здоровье –Любовь – красота: в 5 тт – СПб. : Петроградский и К, 1996. – Т. 1 – 360 с.

4. Вихователю про псиїхологію та педагогіку сексуальног розвитку дитини: Науково-методичний збірник. – К. :ІЗМН, 1996. – 168 с.

5. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. – К. : Здоровье, 1991. – 248 с.

6. Дубогай А.Д. Управлять здоровьем смолоду. – К. : Молодь, 1985. – 112 с.

7. Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-гигиенические проблемы. – Кишенев : Штиинца, 1991. – 182 с.

8. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни) / Пер с англ. Е.А. Кротова. – М. : Медицина, 1990. – 249 с.

9. Климова В.И. Человек и его здоровье. – М. : Знание, 1990. – 224 с.

10. Левицкий П.М., Язловецкий В.С. Вред алкоголя и никотина : Пособие для учителя. – К. : Радянська школа, 2007. – 109 с.

11. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К. : Центр здоровья, 1993. – 160 с.

12. Сущенко Л.П. Валеологія як наука про здоров’я. – Запоріжжя : ЗДУ, 1997. – 28 с.

13. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людини Довідкові матеріали. Рекомендовано наук.-метод. комісією з валеології НМР Міністерство освіти України. – Запоріжжя : ЗДУ,1999 . – 324 с.

14. Сущенко Л.П. Історичний аспект становлення понять здоровий спосіб життя людини. – Запоріжжя : ЗДУ 1998. – 31 с.

15. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового сполсобужиття людини . – Запоріжя : ЗДУ, 1999. – 310 с.

16. Сущенко Л.П. Сучасні оздоровчі системи та програми. – Запоріжжя : ЗДУ, 1998. – 70 с.

17. Хочу быть здоровым: Справочное издание / Под ред. П.Г. Отрощенко, В.О. Мовчанюка, И.И. Никберга. – К. : Либидь, 1991. – 336 с.

18. Чайковский А.Н., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 375 с.

19. Чикин С.А., Царегородцев Г.И. Что такое здоровье – М. : Знание, 2006. –96 с.

**Додаткова:**

1. Бандурко А.М., Друзь В.А. Конфликтология. – Харков : 1997. – 310 с.

2. Бурко М.Е. Трудный характер и пьянство. – К. : Вища школа 2000. – 136 с.

3. Витковская Н.С. Формирование культуры поведения младших школьников. – К. : Радянська школа, 2008. – 144 с.

4. Волкова С.С. Методика використання валеологічних знань при

самоорганізації здорового способу життя / С.С. Волкова // Валеологія. –1997 / №1 (2 ) – С. 11-14.

5. Воропай А.В. Избегайте вредных привычек. – М. : Медицина, 1989. – 32 с.

6. Гарницкий С.П. Алкоголь табак наркотики и здоровье подростков. – К. : Здоровья, 2008. – 32 с.

7. Гурляева Т.С. Дівчинка, підліток: проблеми віку і профілактика

важковихованності. – К. : ІЗИН, 2007. – 136 с.

8. Деларго В.В. Губительная сигарета. – М. : Медицина 1987. – 80 с.

9. Зіль ман С.Л. Гігієнічне виховання учнів. – К. : Радянська школа 1987. – 126 с.

10. Ильин Б.Н. О понятии «здоровье» человека / Б.Н. Ильин // Весник АМН СРСР – 1988. – № 4. – С. 18-25.

11. Клещева Р.П.Табакокурение и мозг / Отв. ред. Л.К. Семенова. – М. : Наука, 2001. – 121 с.

12. Кобыляцкая В.Я. О мальчиках и девочках: Книга для подростков. – М. : Профиздат, 1991. – 128 с.

13. Коган В.Я. Из истории формирования здорового образа жизни в УССР / В.Я. Коган, В.И. Величко // Социальная гигиена. – 2009. – вып. 20. – С. 121-123.

14. Комаров Ю.М., Родбиль О.С. Все ли вы знаете о курении? – К. : Здоровье, 2009. – 64 с.

15. Лебедев Д.А., Дунаевский В.В. Алкоголь и семья. – Львов : Медицина. – 2006. – 27 с.

16. Леви В.Л. Психология здоровья. – М. : Физкульутра и спорт., 2008. – 256 с.

17. Людинський В.М. Учням про шкідливість нікотину і алкоголю. – К. : Радянська школа, 2006. – 102 с.

18. Майоров А.Н. Антиалкогольное воспитание. – М. : Просвещение, 1987. – 187 с.

19. Макаров В.А. Физиология закаливания. – М. : Знание, 1984. – 96 с.

20. Матвеев В.Д., Гройсман А.Л. Профилактика вредных привычек

школьников. – М. : Просвещение, 1987. – 93 с.

21. Методическое пособие по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения / Сост В.В. Дзюбенко, Н.А. Воронинская. – Запорожье,

1997. – 55 с.

22. Папков Р.Я., Папков Д.В. Лекции о влиянии алкоголя на организм человека. – М. : Высшая школа, 1987. – 95 с.

23. Познай себя и других: популярные тесты /Сост. И. Леонов. – К. : Маркетинг, 2003. – 136 с.

24. Примаченок А.А. Алкоголь и несоверщенолетние / Под ред М.П.Ефимова. – Мн. : Наука и техника, 2007. – 70 с.

25. Салернский кодекс здоровья, написанный в четырнадцатом столетии философом и врачом Арнольдом из Виллановы / Пер с лат. Ю.Ю. Шульца – М. : Медицина, 2000. – 110 с.

26. Севастьянова Н.Г. Вечная мудрость здоровья и процветания (введение в онтовалеологию – науку здравствования). – Харьков : Основа. 1995. – 160 с.

27. Скворцова Е.С. Алкоголь, женщины и подростки. – М. : Медицина, 1988. – 40 с.

28. Сущенко Л.П. Валеологія: визначення, теоретичні і методичні основи / Л.П. Сущенко / Педагогіка і психологія професійної освіти. – 1999. – № 4. – С. 106-118.

29. Умеете ли вы общаться? /сост. Н.Н.Горелов, В.Ф.Житков, М.З.Зюзько, Л.А. Шиатова. – М. : Просвещение, 2001. – 142 с.

30. Фібула М.М. в школі. – К. : Радянська школа, 2004. Антиалкогольна виховна робота – 104 с.

31. Ходаков Н.М. Молодым супругам. – М. : Медицина, 2008. – 176 с.

32. Царик А.В. Физическая культура как основа здорового образа жизни в ХХ1 веке / А.В. Царик // Теория и практика физической культуры. – 1991. –

№1. – С. 2-5.

33. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников. – М. : Просвещение, 2005. – 144 с.

34. Малахов Г. Основы здоровья. – М. : МарТ, 2007. – 832 с.

**ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1. Валеология кау научная дисципліна. [Електронний ресурс] : http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met73/node3.html

2. Вашев, О. Є. Валеологія [Текст]: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи студентів з дисципліни «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП) / О. Є. Вашев, В. М. Клочко; Харк. нац. акад. міськ. гос-ва. – Х. ХНАМГ, 2010. – 57 с. [Електронний ресурс] : http://eprints.kname.edu.ua/21125/1/%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\_%E2%84%961\_10-2010-321-%D0%9C-%D0%BF%D0%B5%D1%87.pdf

3. Грибан В.Г. Валеологія. [Електронний ресурс] : <http://pidruchniki.ws/15840720/meditsina/valeologiya_-_griban_vg>

4. Журнал "ВАЛЕОЛОГИЯ". – Изд-Южного федерального университета. [Електронний ресурс] : http://journal.valeo.sfedu.ru/

5. Бузунов В.П. Педагогическая валеология. [Електронний ресурс] :

<http://bank.orenipk.ru/Text/t39_178.htm>

6. Валеологія. [Електронний ресурс] : <http://www.valeologija.ru/valeologjaukrainska>

### Форма підсумкового контролю успішності навчання: іспит

1. **Засоби діагностики успішності навчання: виконання контрольних робот відповідно до тематики навчальної дисципліни, написання модульних контрольних завдань, складання планів занять з методики викладання основ здоров'я для учнів різного віку.**