МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Педагогічний інститут

Сливка Лариса

Вибрані конспекти лекцій з «Методики навчання основам здоров'я в початкових класах»

Навчально-методичний посібник

УДК 371.71: 372.8: 378.147
ББК 74. 265. 1я73
С 47

Сливка Л.

Вибрані конспекти лекцій з «Методики навчання основам здоров'я в початкових класах»: [навч.-метод. посіб.] / Лариса Сливка. – Івано-Франківськ, 2015. – 48 с.

У посібнику уміщено вибрані лекції з навчальної дисципліни «Методика навчання основам здоров'я». Представлено життєві навички, які сприяють здоров'ю. Охарактеризовано найбільш ефективні методи щодо формування у молодших школярів життєвих навичок здорового способу життя і виховання у них потреби в здоров'ї як важливої життєвої цінності. Проаналізовано структури традиційного уроку і уроку-тренінгу з «Основ здоров'я». Уміщено рекомендації щодо оцінювання навчальних досягнень молодших школярів з «Основ здоров'я», позакласних заходів щодо формування здорового способу життя зростаючої особистості.

Навчально-методичний посібник адресований викладачам, студентам вищих педагогічних навчальних закладів, стане у нагоді вчителям, вихователям, батькам.

УДК 371.71: 372.8: 378.147
ББК 74. 265. 1я73

Друкується відповідно до рішення вченої ради Педагогічного інституту
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
(Протокол № 8 від 28 травня 2014 р.)

Рецензенти:

Лисенко Н.В. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної педагогіки Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Кондратюк С.М. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки, психології та методики початкового навчання Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка.

© Сливка Лариса, 2015

Зміст

Навчання на засадах розвитку життєвих навичок – елемент високоякісної освіти у галузі здоров'я 4

Методи організації навчання основам здоров'я в 1-4 класах 16

1. Класифікації і характеристика деяких методів навчання «Основ здоров'я» 16
2. Методи активізації навчально-пізнавальної діяльності молодших школярів на уроках з основ здоров'я («мозковий штурм», рольова гра, аналіз конкретної історії або ситуації, робота в малих групах) 17

Орієнтовна структура уроку «Основи здоров'я» 23

Тренінг як форма організації навчання основам здоров'я 26

1. Структура тренінгового заняття 26
2. Зміст і методика проведення тренінгових вправ 27

Дидактико-методичні основи організації контрольно-оцінювальної діяльності вчителя з «Основ здоров'я» в 1-4 класах 34

1. Основи організації і проведення контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів 1-4 класів з основ здоров'я 34
2. Методичні рекомендації щодо поточної перевірки навчальних досягнень молодших школярів з предмета «Основи здоров'я» 36
3. Сутність тематичної перевірки навчальних досягнень учнів початкової школи з основ здоров'я 39
4. Семестрове і річне оцінювання 44

Тема: **Навчання на засадах розвитку життєвих навичок – елемент високоякісної освіти у галузі здоров'я**

Інформаційно-просвітницький підхід (знання заради знань), що протягом багатьох років домінував у освітній системі, є неефективним у розв'язанні проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді (зокрема, профілактики куріння, вживання алкоголю, наркотиків, поширення ВІЛ-інфекції та інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), ін.). Тому, йому на зміну приходить, так званий, компетентністний підхід (знання заради вмінь). Він базується на основі формування та розвитку життєвих навичок (англ. "life-skills approach" − підхід на основі життєвих навичок).

Життєві навички – низка психологічних і соціальних компетентностей, які допомагають людині ладнати зі своїм внутрішнім світом і будувати продуктивні стосунки зі зовнішнім оточенням. *Життєві навички* – це здатність моделювати конкретні моделі поведінки.

Метод розвитку життєвих навичок є синтезом найуспішнішого педагогічного досвіду і досягнень психологічної науки. Ця педагогічна технологія гармонійно поєднує функції виховання (формування ідентичності, цінностей та переконань) і розвиток соціально-психологічних компетентностей учнів, що сприяє формуванню своєрідного «поведінкового імунітету» до негативного соціального впливу і ризикованої поведінки. Відмінність цієї методики від традиційних методів виховання у тому, що формування особистої системи цінностей відбувається не шляхом моралізаторства, а завдяки добровільному прийняттю через усвідомлення їх реальної вигоди.

Навчання здійснюється на ситуаціях, близьких до реального життя. Метод розвитку життєвих навичок враховує не лише актуальні потреби і проблеми зростаючої особистості, а й ті, що незабаром виникнуть у зоні її найближчого розвитку. Перевага надається інтерактивним, а не інформативним формам навчання. На відміну від звичайних уроків, коли вчитель переважно говорить, а учні слухають, широко застосовують, зокрема, тренінги, які передбачають активну участь кожного, творчу співпрацю учнів між собою і з учителем, ін.

Навчання на основі розвитку життєвих навичок – ***це менше:***

- орієнтації на знання;
- директивних (центрованих на вчителеві) підходів;
- пасивності учнів;
- стимулювання тиші в класі;
- механічного запам'ятовування;
- письмових завдань;

- читання підручників;
- негативних оцінок і суперництва.

Навчання на основі розвитку життєвих навичок – ***це більше***:

- балансу між знаннями, ставленнями та навичками;
- конструктивістських (центрованих на учнях) підходів;
- інтерактивних методик;
- кооперації та демократичності;
- урахування потреб і вікових особливостей учнів;
- делікатного ставлення до індивідуальних відмінностей і ґендерних проблем.

На відміну від багатьох педагогічних підходів, розвиток життєвих навичок має на меті позитивні зміни у *поведінці* учнів. Тому він передбачає зміни не лише у знаннях, а й у ставленнях, які стимулюватимуть бажані поведінкові зміни.

Знання – інформація, необхідна для розуміння того, які внутрішні та зовнішні чинники впливають на здоров'я, поведінку і спосіб життя людини.

Ставлення – психологічні установки, які визначають те, що людям подобається чи не подобається, що є вартим чи не вартим їхньої уваги. Ставлення залежать від особистої системи цінностей та соціальних, культурних і моральних норм, які пропагуються у суспільстві.

Навички (спеціальні та соціально-психологічні) – спроможність само організувати своє життя у здоровий і продуктивний спосіб.

Таким чином, освіта в галузі здоров'я на основі життєвих навичок має поєднувати засвоєння необхідних *знань*; вироблення певного *ставлення;* та на цій базі формування конкретних *навичок* і *умінь* позитивної для збереження і зміцнення здоров'я, поведінки.

Процес засвоєння знань передбачає ***оволодіння учнями певною інформацією та розуміння життєвих ситуацій.*** Передача знань у процесі навчання може включати як викладення та засвоєння простої інформації, так і розуміння взаємопов'язків у її межах. Наприклад, знання шляхів передачі ВІЛ-інфекції є результатом засвоєння простої інформації, а усвідомлення зв'язку між різними шляхами передачі ВІЛ-інфекції дає розуміння того, що, наприклад,

сексуальні стосунки із споживачем ін'єкційних наркотиків підвищують ризик інфікування.

Знання є необхідною, але недостатньою умовою формування навичок. Наступним необхідним кроком у реалізації освіти на основі життєвих навичок є ***вироблення ставлення до отриманих знань, розуміння їх життєвої необхідності.*** Ставлення – це особистісні погляди, стереотипи, уявлення, переконання, забобони, суб'єктивні оцінки суперечностей, як-от: що подобається, що не подобається, добре чи погане, важливе чи неважливе, потребує уваги чи не потребує тощо. Ставлення на передбачувальному рівні зумовлює певні дії або реакції людей. Наприклад: повага до свого тіла та висока оцінка важливості догляду за ним є суттєвим фактором збереження особистого здоров'я, активного функціонування організму та високого рівня працездатності.

На основі знань і ставлення ***можуть бути сформовані необхідні для збереження здоров'я життєві уміння і навички.***

Зміст навчальної дисципліни «Основи здоров'я» орієнтує на формування в учнів таких груп життєвих навичок:

- навички, що сприяють фізичному здоров'ю;
- навички, що сприяють соціальному здоров'ю;
- навички, що сприяють психічному і духовному здоров'ю;
- навички безпечної поведінки.

☼ **Життєві навички, що сприяють <u>фізичному здоров'ю</u>**

1) *Навички раціонального харчування:*

- дотримання режиму харчування;
- уміння визначати і зберігати якість харчових продуктів.

2) *Навички рухової активності:*

- навички виконання ранкової зарядки;
- регулярні заняття фізичною культурою, спортом, руховими іграми, фізичною працею.

3) *Санітарно-гігієнічні навички:*

- навички особистої гігієни;
- уміння виконувати гігієнічні процедури (догляд за шкірою, зубами, волоссям тощо).

4) *Режим праці та відпочинку:*

- уміння чергувати розмову та фізичну активність;

•уміння знаходити час для регулярного харчування і повноцінного відпочинку.

☼ Життєві навички, що сприяють <u>соціальному здоров'ю</u> (міжперсональні навички)

1) *Навички ефективного спілкування:*

•уміння слухати;

•уміння чітко висловлювати свої думки;

•уміння відкрито висловлювати свої почуття, без тривоги і звинувачень;

•володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо);

•адекватна реакція на критику;

•уміння просити про послугу або допомогу.

2) Навички співпереживання:

•уміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей;

•уміння висловити це розуміння;

•уміння рахуватися з почуттями інших людей;

•уміння виявляти підтримку і допомогу.

3) Навички розв'язування конфліктів:

•здатність розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів

•уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності;

•уміння розв'язувати конфлікти інтересів шляхом конструктивних переговорів.

4) *Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації:*

•навички впевненості (адекватної) поведінки, серед них – застережні дії щодо зараження ВІЛ-інфекцією;

•уміння відстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема, пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин;

•уміння уникати небезпечних ситуацій і діяти у разі загрози насилля.

5) *Навички спільної діяльності і співробітництва (навички групової роботи і адвокації):*

•уміння бути «членом команди», працювати на результат;

•уміння висловити повагу до внеску інших осіб у спільну роботу;

•уміння адекватно оцінювати свої здібності і свій внесок у спільну діяльність сприйняття різних стилів поведінки;

•лідерські навички;

•навички впливу і переконливості;

•навички встановлення контактів і мотивування.

☼ **Життєві навички, що сприяють <u>духовному та психічному здоров'ю</u>**
(внутрішньоперсональні навички)

Когнітивні (інтелектуальні) навички:

1) *Самоусвідомлення та самооцінка:*

•здатність усвідомити власну унікальність;

•позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив;

•здатність реально оцінювати свої здібності і можливості, переваги і недоліки;

•уміння адекватно сприймати оцінки інших людей;

• здатність усвідомити свої права, потреби, цінності і пріоритети

2) *Аналіз проблем і прийняття рішень:*

•уміння визначити суть проблеми і причини її виникнення;

•уміння знайти відповідну інформацію і достовірні джерела;

•здатність сформулювати щонайменше три варіанти розв'язання цієї проблеми;

•уміння передбачити наслідки кожного варіанта для себе й інших;

•уміння оцінити реалістичність кожного варіанта, враховуючи власні можливості і життєві обставини;

•здатність обрати оптимальне рішення.

3) *Навички критичного мислення:*

•уміння відрізняти факти від міфів, стереотипів та особистих уявлень;

•аналіз ставлень, цінностей, соціальних норм, вірувань і чинників, що на них впливають;

•аналіз впливу однолітків і засобів масової інформації.

Емоційно-вольові навички:

4) *Навички самоконтролю:*

•уміння правильно виражати свої почуття;

•уміння контролювати прояви гніву;

•уміння впоратися з тривогою;

•уміння переживати невдачі;

•уміння справлятися з горем, втратою, травмою, насиллям.

5) *Керування стресами:*

- планування часу;
- позитивне мислення;
- методи релаксації.

6) *Мотивація успіху і гартування волі:*

- віра в те, що ти є господарем свого життя;
- установка (налаштованість) на успіх;
- здатність концентруватися на досягненні мети;
- розвиток наполегливості й працелюбності.

В основі розвитку життєвих навичок лежить повага до загальнолюдських цінностей і захист прав людини. Презентовані вище життєві навички, окрім іншого, сприяють розвитку духовних засад, як-от:

Духовні засади	**Життєві навички, які сприяють розвитку духовних засад**
Миролюбність	Уміння співпрацювати і розв'язувати конфлікти шляхом переговорів; уміння слухати і говорити, розуміти і висловлювати свої почуття
Оптимізм	Позитивна самооцінка, ефективне управління стресами, уміння долати тривогу
Гідність	Усвідомлення своїх прав і обов'язків, розуміння прав інших людей, вміння слухати і говорити, відстоювати свої права, не принижуючи інших
Чуйність	Здатність до співпереживання, вміння слухати і надавати підтримку тим, хто цього потребує
Толерантність	Визнання і повага того, що всі люди різні, що існують різні культури

☼ Життєві навички <u>безпечної поведінки</u>

1) *Навички безпечної поведінки вдома:*

- здатність оберігати власну оселю від потрапляння до неї зловмисників;
- здатність дотримуватися безпечної поведінки в побуті (пожежа, поломка електричного обладнання, газо- і водопостачання тощо);
- уміння безпечно поводитись з електроприладами, газовими приладами, інструментами тощо;
- здатність передбачати негативні наслідки порушення правил безпечного поводження вдома.

2) *Навички безпечної поведінки в школі:*

- здатність безпечно поводитись під час ігор, на перервах, у спортивній залі, їдальні, близько вікон, біля туалету, на сходових маршах, на шкільному подвір'ї;
- здатність передбачати наслідки власних негативних дій.

3) *Навички безпечної поведінки пішоходів:*

•здатність дотримуватись Правил дорожнього руху під час переходу проїзної частини дороги, регульованого і нерегульованого перехрестя, майдану (в населеному пункті й поза межами населеного пункту);

•здатність переходити дорогу з обмеженою оглядовістю, за несприятливих умов, за умови активного руху транспорту;

•здатність дотримуватись правил безпечної поведінки біля залізничного переїзду та переходу залізничної колії;

•здатність користуватись дорожньою розміткою і дорожніми знаками;

•здатність аналізувати дорожню обстановку й приймати рішення про перехід проїзної частини дороги.

4) *Навички безпечної поведінки пасажирів:*

- здатність дотримуватись правил безпечної поведінки пасажирів (на зупинці, в салоні, під час посадки та висадки, переходу дороги під час висадки з транспорту);
- здатність передбачати наслідки порушення правил безпечної поведінки пасажирів.

5) *Безпечний відпочинок:*

•здатність дотримуватись правил безпечної поведінки у дворі (вибір безпечних місць для ігор, розваг).

•здатність додержуватись правил безпечної поведінки в навколишньому природному середовищі (літній відпочинок у лісі; в сільській місцевості; на воді; біля води; зимові розваги; стихійне лихо);

•здатність надавати само- і взаємодопомогу в різних ситуаціях;

•здатність передбачати негативні наслідки порушення правил безпечного поводження в довкіллі;

•здатність дотримуватись правил безпечної поведінки в різних видах діяльності та екстремальних ситуаціях.

Теоретико-методичний коментар щодо формування деяких життєвих навичок:

Навички самооцінки

Самооцінка – це наші уявлення про себе, як ми себе оцінюємо у різних аспектах (зовнішній вигляд, інтелектуальні здібності, життєва компетентність

тощо). Автор теорії самооцінки Карл Роджерс наголошував на особливій ролі самооцінки у формування особистості.

Доволі часто у дітей формується занижена самооцінка. Вони можуть вважати себе недостатньо розумними, негарними, нездібними до занять спортом, ін. У таких випадках самооцінка стає джерелом серйозних психологічних проблем. Вона знижує здатність дитини до адаптації, її мотивацію до навчання, спонукає до самоствердження через асоціальну поведінку, вживання психотропних речовин. «А що мені світить? У мене не має грошей на навчання. Нічого старатися, все одно нічого не зміниш!» - так думає дитина із негативною самооцінкою.

Натомість позитивна самооцінка допомагає дитині розширити коло життєвих перспектив і повірити у те, що вона варта кращого. Дитина з високою позитивною самооцінкою добре почувається, впевнена у собі, гідно поводиться і вільно спілкується з різними людьми. Позитивна самооцінка є для неї своєрідним психологічним захистом, вона дає підстави відмовляється від невиправданого ризику хоча б тому, що дитина хоче бути здоровою і досягнути чогось у своєму житті.

Деякі категорії школярів потребують допомоги у розбудові позитивної самооцінки. Це, зокрема, стосується дітей із неблагополучних родин, а також тих, що живуть у віддалених і депресивних регіонах України з високим рівнем безробіття і низьким рівнем життя. Діти, які зростають у складних життєвих обставинах, мають вірити, що вони не приречені на пиятство, наркотики, проституцію, що кожен з них гідний кращої долі. Через традиційну ґендерну роль деякі дівчата потребують допомоги у розвитку самооцінки. Їх треба вчити упевнено відстоювати свої права і протидіяти ґендерним стереотипам, наприклад, стосовно того, що жінка не повинна водити автомобіль чи займатися політикою.

Діти потребують допомоги у створенні адекватної позитивної самооцінки. Згідно із теорією Карла Роджерса, для виховання позитивної самооцінки діти потребують безумовного визнання. Навіть якщо дитина вчинила неправильно, варто пояснити їй, що поганим вважається тільки вчинок, а не вона сама.

Важливо навчити дитину цілеспрямовано працювати над підвищенням своєї самооцінки – планувати успіх, налаштовуватися на нього, досягати мети. При цьому розвиваються й інші життєві навички:

- ✓ критичного мислення – «Як я себе оцінюю?»
- ✓ постановки мети – «Що я хочу змінити у собі?»

- ✓ налаштування на успіх – «Як це буде, коли досягну бажаного?»
- ✓ планування дій – «Які кроки я маю здійснити на шляху до цього?»
- ✓ гартування волі – «Чим я маю пожертвувати?».

Рекомендації учителям щодо підвищення самооцінки учнів:

- будьте демократичні;
- називайте учнів на ім'я;
- доручіть кожній дитині виконання певного обов'язку;
- привертайте увагу класу до позитивних результатів роботи кожного;
- демонструйте однакові вимоги до всіх (не виявляйте до когось особливої прихильності чи антипатії);
- час від часу спілкуйтеся з дітьми віч-на-віч;
- перетворюйте їхні невдачі на позитивний навчальний досвід;
- дайте змогу показати їхні досягнення у різний спосіб;
- дайте змогу в безпечних умовах апробувати різні моделі поведінки;
- уникайте надмірної опіки, дозволяйте їм вчитися на власних помилках;
- поводьтесь як друг, уникайте моралізаторства;
- заохочуйте взаємопідтримку у класі.

Навички асертивної поведінки

Асертивність – це вміння відстоювати свої права, переконувати, вести переговори, відмовляти. Засновником методики і практики асертивності є американський психолог Альберт Салтер. Він називав асертивність здатністю наполягати і переконувати. Автор розробив техніки асертивності для допомоги сором'язливим і закомплексованим людям.

Асертивна поведінка відрізняється від агресивної, пасивної чи маніпуляцій. У кожному з трьох випадків інша сторона сприймається як противник, який не має інших намірів, ніж напасти, обдурити чи використати. При цьому агресор нападе першим, маніпулятор намагатиметься обдурити або використати, пасивний відсторониться і нічого не робитиме. Натомість той, хто поводиться асертивно, вважає інших людей «добрими», налаштованими на співпрацю; він точно знає, чого хоче, і чітко дає зрозуміти, що його прохання законне й абсолютно моральне. Він здатний відмовити без почуття провини, запропонувати компроміс, змінити свою думку, погодитися зі слушними

аргументами. Він розрізняє справедливу та несправедливу критику і адекватно реагує на неї. Він здатний розпізнати маніпуляції і спокійно захищається від них.

Навички протидії соціальному тиску

Навичками протидії соціальному тиску є: навички критичного мислення, переговорів, відмови і розв'язання конфліктів. Експеримент Стівена Мілгрема (див. додаток) доводить, що навіть дорослим людям нелегко протистояти впливу авторитетів. То чи варто дивуватися, що підлітки підпадають під вплив кумирів, ватажків банд, адептів деструктивних культів і сект? Варто згадати хоча б «Біле братство», яке забрало з родин і занапастило долі сотень юнаків і дівчат.

Молодші школярі особливо вразливі до впливу авторитетів, адже саме у цьому віці потреба мати друзів і належати до групи, де тебе визнають за свого, починає домінувати над іншими людськими потребами. Часто вона є такою сильною, що навіть діти із благополучних родин воліють спілкуватися із найзнедоленішими прошарками суспільства, ніж залишатися насамоті (до речі, у перекладі з грецької слово «сам» означає біль, страждання).

Навчання навичкам протидії соціальному тиску є необхідним компонентом профілактики поведінкових ризиків і проблем дітей молодшого шкільного віку, зокрема щодо тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків та ВІЛ/СНІДу. Крім цього, в учнів 1-4 класів необхідно формувати уміння відмовлятися, наприклад, від сумнівних пропозицій сторонніх людей (погратися, взяти солодощі, ін.), однолітків (перейти дорогу в небезпечному місці, ін.).

Навчання навичкам відмови здійснюється шляхом спостереження і практики. Існує думка, що необхідно близько 29 повторень у різних ситуаціях, щоб це уміння стало автоматичним.

Навички управління стресами

Стрес має погану репутацію. Однак, за визначенням Ганса Сельє, – це нейтральна реакція організму на зміни у навколишньому середовищі. Залежно від обставин, стрес може бути як корисним, так і шкідливим.

Діти, як і дорослі, по-різному реагують на напругу, залежно від їх індивідуальних якостей і навичок управління собою. На відміну від дорослих, які можуть точно сказати, що турбує їх і чому, молодші школярі не можуть повною мірою пояснити свої почуття. Дитина може скаржитися на болі в животі, головний біль, може відкидати допомогу, і наполягати на тому, що її нічого не

турбує. У дитини можуть з'явитися нервові звички (обгризування нігтів, часта похмурість), запальність без причини.

Причинами дитячого стресу можуть бути:

Великі зміни у сім'ї, які можуть спричинити почуття невпевненості, занепокоєння, ревнощів, позбавити дитину почуття безпеки – розлучення, переїзд, народження нового члена сім'ї;

Надмірно щільний графік. Якщо дитина веде активний спосіб життя, постійно займається спортом, відвідує гуртки, групи розвитку, то це теж може викликати у неї стрес.

Психологічний самотиск. Багато школярів можуть мати сильне бажання досягти успіху в школі. Вони можуть хотіти, щоб ними захоплювалися інші діти. Такий тип стресів особливо часто зустрічається у дітей, які бояться робити помилки.

Стрес, викликаний чимось у школі – розбіжності та непорозуміння всередині класу (н-д, зробили недоречне зауваження і весь клас сміявся), упереджене ставлення вчителя, недостатня увага з боку викладачів, ін. У школі на дітей діють чимало стресових факторів: дисципліна, вимоги учителя тощо. Сам вступ дитини до школи можна назвати переломним моментом у її житті. Якщо дитині вдається успішно адаптуватись і не втратити інтересу до навчання, вона має більше шансів нормально розвиватися й уникнути багатьох ризиків і проблем. Однак за зриву адаптації і втрати дитиною інтересу до навчання виправити ситуацію дуже важко. Якщо проблема пов'язана зі школою, то дитина може сказати приміром, що не хоче туди йти.

Як допомогти дитині подолати стрес?

Не намагатися заспокоїти почуття дитини. Не варто говорити «не турбуйся, все нормально». По-перше, це викличе у дитини стурбованість тим, що його почуття не нормальні і не природні. По-друге, буде вважати, що її не розуміють і не поділяють її почуттів. Важливо дати зрозуміти дитині, що її почуття нормальні і природні, і що кожна людина свого часу переживали щось подібне.

Вислухати дитину. Заспокоєння можна отримати тільки за умови, якщо хтось вислухав тебе і твою розповідь про те, що турбує. Якщо дитина не хоче говорити, хай вона знає, що поруч з нею є дорослий і він її любить і підтримує.

Прогулятися із дитиною на свіжому повітрі. Рухливі дії можуть підвищити настрій. Навіть, якщо це просто похід в магазин, свіже повітря і фізична активність повинні підняти дитині дух і дати їй новий погляд на речі.

Пограти в улюблену гру.

Дотримуватися звичайного розпорядку дня. Не варто вдаватися до зміни режиму. Постарайтеся дотримуватися регулярного сну і прийому їжі.

Включити улюблену музику. Подивитися хороший фільм. Почитати дитині улюблену книжку.

Важливо вчити дітей раціонально планувати час, самостійно виконувати домашні завдання, знижувати рівень стресу перед контрольними, правильно відпочивати.

Додаток

Експеримент Стівена Мілгрема

Після закінчення Другої світової війни відбувся Нюрнберзький процес, на якому нацистські злочинці виправдовувалися тим, що вони лише виконували накази командування. Ці та інші факти шокуючої поведінки за наказом авторитетів (самоспалення членів релігійних сект, одруження за вибором преподобного Муна та інші) стимулювали дослідження у галузі теорії соціального впливу. Одним з найяскравіших були експерименти Стівена Мілгрема, що набули розголосу через вражаючі результати. Уявіть, що це сталося сьогодні, й ви вирішили взяти участь у цьому експерименті.

Прийшовши за вказаною адресою, ви зустрінетесь зі ще одним добровольцем – на вигляд цілком приємним чоловіком (насправді – помічником експериментатора). Вам пояснять, що ви обоє берете участь у дослідженні пам'яті, зокрема впливу покарання на процес запам'ятовування. Вам відведуть роль «учителя», а вашому партнерові – «учня». Під час експерименту «учень» повинен відповідати на запитання, а «вчитель» - карати його ударом електричного струму за неправильні відповіді.

На ваших очах помітно знервованого «учня» підключають до апарата, який нагадує електричний стілець. А вас проведуть до кімнати, обладнаної апаратом для нанесення електричних ударів силою від 15 до 450 В. На панелі апарата є перемикачі. Під кожними чотирма перемикачами написи: «слабкий струм», «помірний», «сильний», «дуже сильний», «небезпечний» і так далі. Остання пара (435 В і 450 В) позначена «ХХХ». Вам пояснять, що за першу неправильну відповідь ви повинні увімкнути найслабший струм, а за кожну наступну помилку струм має бути сильнішим на 15 В. При першому ударі «учень» зойкне. На рівні 120 В він закричить: «Мені справді боляче!». На 150 В почне вимагати, щоб його відпустили. Збільшуючи силу струму, ви почуєте його крики про допомогу, благання, а після чергового удару «учень» замовкне. Експериментатор накаже вам сприймати мовчання за неправильну відповідь і збільшувати силу струму до останньої позначки «ХХХ».

Коли ви на будь-якому етапі відмовитесь продовжувати, експериментатор послідовно скаже три фрази: «Будь-ласка, продовжуйте», «Для цього експерименту важливо, щоб ви продовжували», «У вас немає вибору, ви мусите продовжувати». Якщо, незважаючи на це, ви відмовитесь, експеримент завершився.

Як ви гадаєте, скільки людей продовжували збільшувати силу струму після того, як «учень» замовкав? А скільки з них дійшло до позначки «ХХХ»?

Мілгрем запитав про це 40 провідних психіатрів. Вони спрогнозували, 4% учасників продовжували після того, як «учень» замовкає, і приблизно 0,01% довели експеримент до кінця.

Насправді ж – понад 80% учасників продовжували експеримент після того, як «учень» замовк, а 65% – до самого кінця.

Тема: **Методи організації навчання основам здоров'я в 1-4 класах**

1. Класифікації і характеристика деяких методів навчання «Основ здоров'я»

Термін **«метод»** (від грец. methodos) означає шлях, спосіб руху до істини. *Методи навчання* – це способи сумісної діяльності вчителя й учнів, спрямовані на вирішення завдань навчання. Будь-який із методів здійснюється в практиці навчання через конкретні прийоми. *Методичні прийоми* – це елементи того чи іншого методу, які виражають окремі дії вчителя та учнів у процесі навчання.

На сьогодні у методиці вивчення основам здоров'я не вироблено єдиної класифікації методів.

Класифікувати методи навчання основ здоров'я можна ***за джерелами інформації,*** з яких учні набувають знань, умінь і навичок:

- словесні (розповідь, пояснення, бесіда, лекція, аудіозаписи, радіопередачі, друковане слово: підручники, посібники, довідники, енциклопедії тощо);
- наочні (демонстрація рисунків, фотографій, таблиць, плакатів, слайдів, діафільмів, кінофільмів, телепередач, відеозаписів, інше);
- практичні (лабораторні дослідження, фізичні вправи, фізкультурні хвилинки, рухливі ігри на перервах, щоденні заняття фізичними вправами (у спортивних гуртках); вправи на зняття психоемоційного напруження, масажі і самомасажі, вправи для очей, робота в мікрогрупах, самостійна розробка проектів, презентацій, виготовлення наочності, рольові ігри, ін.);
- методи регуляції життєдіяльності (самопізнання і самоаналіз; самооцінка і самокритика; рефлексія; саморегуляція (спеціальні вправи, спрямовані на формування навичок свідомого впливу на різні функції організму – навичок самонавіювання).

За класифікацією методів навчання, в основу якої покладено ***ступінь самостійності учнів у пізнавальній діяльності***, методи навчання основ здоров'я поділяють на:

- репродуктивні;
- активні.

2. Методи активізації навчально-пізнавальної діяльності молодших школярів на уроках з основ здоров'я («мозковий штурм», рольова гра, аналіз конкретної історії або ситуації, робота в малих групах)

Запорукою формування здорової особистості учня є взаєморозуміння, взаємоповага, толерантність, творче співробітництво всіх учасників навчального процесу. Тому при проведенні занять з «Основ здоров'я» важливо широко використовувати методи навчання, які ґрунтуються на активній участі всіх учнів. Цьому сприяє використання методики активізації навчально-пізнавальної діяльності (у науковій літературі ця методика відома також як «використання активних (інтерактивних) методів навчання»).

Суть інтерактивного навчання (ІН) полягає у тому, що навчальний процес відбувається за умови постійної, активної взаємодії всіх його учасників (учителів й учнів). Це – співнавчання, взаємонавчання (колективне, групове, навчання у співпраці), де і учень, і учитель є рівноправними, рівнозначними суб'єктами навчання. Інтерактивна взаємодія виключає домінування одного із учасників навчального процесу над іншим, однієї думки над іншими. Під час інтерактивного навчання учні вчаться бути демократичними, спілкуватися з іншими дітьми, критично мислити, приймати продумані рішення. Інтерактивне навчання дозволяє різко збільшити відсоток засвоєння матеріалу, оскільки воно впливає не лише на свідомість учня, а й на його почуття, волю (дії, практику).

Понад 2400 років тому Конфуцій сказав: «Те, що я чую, я забуваю. Те, що я бачу, я пам'ятаю. Те, що я роблю, я розумію». Ці прості твердження можуть слугувати обґрунтуванням необхідності використання у навчально-виховному процесі інтерактивних методів. Дещо змінивши слова великого китайського педагога, можна сформулювати кредо інтерактивного навчання: «Те, що я чую, я забуваю. Те, що я бачу, я трохи пам'ятаю. Те, що я чую, бачу і обговорюю, я починаю розуміти. Коли я чую, бачу, обговорюю і роблю, я набуваю знань, умінь і навичок. Коли я передаю знання іншим, я стаю майстром».

Набагато важливішим є навчити, ніж просто розповісти. Хоча останній метод (розповідь) простіший, доступніший і, безумовно, швидший. Можна швидко повідомити учням те, що вони повинні знати, але вони забудуть це ще швидше. Процес навчання не є автоматичним вкладанням навчального матеріалу в голову учня, оскільки він потребує напруженої розумової роботи самої дитини і її власної активної участі в цьому процесі. Приміром, пояснення і

демонстрація самі по собі ніколи не дадуть справжніх стійких знань. Цього можна досягти тільки за допомогою активного (інтерактивного) навчання.

У педагогічній літературі досить часто актуалізують так звану «Піраміду навчання», з якої видно, що: найнижчих результатів можна досягти за умов пасивного навчання (приміром, читання – 15% засвоєння); використання у процесі навчання відео/аудіо матеріалів забезпечує приблизно 20% засвоєння; натомість інтерактивні технології забезпечують найвищі показники: метод дискусії сприяє тому, що засвоюється, в середньому, 50% пропонованої учням інформації; 75% необхідного матеріалу учень засвоює під час практичних дій; навчаючи інших, або негайно застосовуючи набуті знання забезпечують 90% засвоєння.

Ці дані підтверджуються дослідженнями сучасних психологів: зокрема, старший школяр може, читаючи очима, запам’ятати 10% інформації, слухаючи – 26%, розглядаючи – 30%, слухаючи і розглядаючи – 50%, обговорюючи – 70%, спільно працюючи і обговорюючи – 90%, навчаючи інших – 95%.

Майбутньому учителеві необхідно знати, що виходячи з визначення педагогічного поняття «метод», важко розподілити всі методи на інтерактивні і неінтерактивні. Очевидно, що будь-який педагогічний метод за своєю суттю є інтерактивним, оскільки передбачає суб’єкт-об’єктну або суб’єкт-суб’єктну взаємодію. Без взаємодії, без впливу на суб’єкта навчання метод перестає існувати, бо не може виконувати свої функції. З огляду на це, розподілення методів і прийомів на інтерактивні і неінтерактивні дуже умовне. Отже, можна вести мову лише про ступінь інтерактивності (вона може збільшуватись або зменшуватись), яка залежить від мети застосування методів, кількості використаних прийомів, більш чи менш активної взаємодії учасників навчально-виховного процесу. Будь-який метод можна зробити більш інтерактивним, добравши для нього відповідний прийом (або ряд прийомів), що стимулює активність учнів та допомагає зробити взаємодію суб’єктів навчальної діяльності більш конструктивною. Ці прийоми можуть бути універсальними, а можуть бути і суто індивідуальними.

Інтерактивні методи навчання можуть бути використані на різних етапах уроку:

- під час первинного оволодіння знаннями;
- під час закріплення й удосконалення;
- під час формування вмінь та навичок;

- їх можна застосовувати також як фрагмент заняття для досягнення певної мети або ж проводити цілий урок з використанням окремої технології.

Методи інтерактивного навчання можна поділити на дві великі групи: групові та фронтальні. Перші передбачають взаємодію учасників малих груп (на практиці від 2 до 6-ти осіб), другі – спільну роботу та взаємонавчання всього класу.

Підсумовуючи, зазначимо, що відомості, здобуті школярами за допомогою використання інтерактивних методів навчання, мають суб'єктивну новизну, але позитивним є те, що вони здобуваються учнями дітьми у процесі самостійної пізнавальної діяльності, мотивованої пізнавальним інтересом, відтак сприймаються ними як власні відкриття.

Застосування інтерактивних методів на уроках «Основи здоров'я» сприяє творенню у молодших школярів адекватної моральної самооцінки, організації дієвої роботи з формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, перебудові і зміні асоціативних форм у їхній поведінці на соціально значущі; підтримці, посиленню позитивних моральних спонук, активізації їх проявів чи загальмуванню негативних мотивів, зниженню їх сили, утриманню дітей та молоді від прояву деструктивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Серед педагогічних методів, які полегшують процес відвертого і доброзичливого спілкування учасників навчання, забезпечують активну участь і взаємодію учнів початкових класів один з одним і учителем, найбільш ефективними прийнято вважати: «мозковий штурм», рольову гру, аналіз конкретної ситуації, роботу в малих групах.

***«Мозковий штурм» («мозкова атака», брейн-сторм)* –** це метод, при якому всі учасники можуть вільно (без критики і оцінювання з боку вчителя та інших учнів) висловлювати будь-які свої думки, навіть абсурдні та фантастичні, щодо поставленого питання або проблеми.

Цей метод використовується, коли потрібно:

- розкрити зміст того чи іншого поняття;
- знайти шляхи вирішення проблемної ситуації;
- з'ясувати, що учасники знають та як ставляться до того чи іншого питання, проблеми, явища тощо;

Для організації «мозкового штурму» необхідно:

- чітко сформулювати запитання, проблему чи ситуацію і попросити учасників висловити свої ідеї та пропозиції;

- повідомити, що учасники можуть пропонувати будь-які ідеї, які спадають їм на думку;
- не обговорювати ідеї одразу після того, як їх запропоновано;
- записувати (там, де їх буде видно) всі висловлювання та пропозиції учнів у тому вигляді, як вони прозвучали (переформулювати висловлювання або сформулювати його по-іншому можна тільки за згодою учасника);
- надавати можливість висловитися всім бажаючим; заохочувати всіх учнів до висловлювання думок та пропозицій.

Перевага методу «мозковий штурм» полягає в тому, що він:

- дає змогу за короткий час зібрати максимальну кількість різних думок;
- допомагає залучити до роботи тих, хто зазвичай є пасивним і соромиться брати участь у дискусіях;
- активізує уяву, інтелектуальні здібності і творчі можливості учнів, розвиває фантазію, уможливлює їх відхід від стереотипних уявлень і стандартних схем;
- виробляє вміння толерантно ставитися до чужих думок.

Рольова гра – це метод навчання, так звана, неформальна постановка, у процесі якої учасники без попередньої підготовки розігрують сценки, уявляють себе вигаданими персонажами, які моделюють реальні життєві історії та ситуації.

Необхідно пам’ятати, що під час рольової гри участики діють не від свого імені, а демонструють поведінку та висловлюють почуття умовного персонажа. Зазвичай це набагато легше, ніж діяти від себе особисто.

Рольова гра є ефективним методом апробації нових моделей поведінки. Вона дає змогу «приміряти» їх на себе у безпечних умовах. Дія «під маскою» уможливлює формування власних уявлень учасників про те, як можна розв’язати подібну ситуацію в реальному житті. Це також допомагає краще зрозуміти почуття уявного персонажа і розвинути навички емпатії (співпереживання). Крім того, завдяки рольовій грі учень має змогу краще зрозуміти і висловити свої почуття без побоювання розкритися і бути висміяним.

Отже, рольова гра імітує реальність шляхом «проживання ситуації у ролі», яка дісталася, та надає можливість діяти «як насправді». Учасник може поводитися і розігрувати свою роль, моделюючи свою реальну поведінку, якщо

це ситуації, в яких він уже побував. Рольова гра – це чудова можливість для практичного відпрацювання навичок у ситуаціях, близьких до реальних.

Для проведення рольової гри необхідно:

- організувати чітке розподілення ролей між учасниками так, щоб кожний мав свою роль;
- слідкувати, щоб учасники обирали ролі добровільно;
- попередити учнів, що при виконанні ролі не обов'язково використовувати власні імена;
- слідкувати, щоб після закінчення виконання учнями поставлених завдань група підтримувала їх оплесками;
- після закінчення рольової гри обов'язково провести з учнями «вихід з ролей»: для цього наголосити, що гру закінчено і всі знову стають тими, ким вони є у реальному житті (бажано, щоб кожен учасник відповів на запитання: «Як ви себе почували в тій чи іншій ролі?», «Що подобалось під час гри, а що – ні?», «Чи доводилось вам потрапляти в подібну ситуацію?», «Чи була вирішена проблема? Чому? Як вона була вирішена?», «Яку іншу лінію поведінки можна було б вибрати?», «Яким чином цей досвід може вплинути на ваше подальше життя?»).
- у разі виконання учнем негативної ролі після «виходу з ролі» надати йому доброзичливу підтримку: запропонувати групі подякувати, назвати учасника його реальним іменем, сказати комплімент і обов'язково поаплодувати.

Аналіз конкретної історії, ситуації – це детальний розбір реальної або вигаданої історії, в якій описано, що сталося в житті конкретної людини, групи людей, родини, школи чи громади.

Головна цінність методу аналізу конкретної історії, ситуації полягає в тому, що учасники мають змогу експериментувати з «майже реальним життям» і апробовувати різні варіанти поведінки в безпечних умовах, прогнозувати, «що з цього вийде». Учні аналізують поведінку персонажів, прогнозують, оцінюють наслідки різних варіантів їх поведінки. Історія може бути незавершеною. У такому разі учні самі вирішують, які наслідки можуть мати місце і як саме треба діяти, щоб історія закінчилася щасливо.

У початковій школі цей метод набуває особливої ефективності за умови використання легенди чи казки. Така інформація сприймається і запам'ятовується молодшими школярами краще, ніж у вигляді сухих фактів чи інструкцій. Наприклад, казка «Вовк і семеро козенят» ілюструє небезпеку

відкривання дверей незнайомцям, навіть якщо вони виглядають цілком невинними. Казка «Ріпка» описує чудовий зразок роботи в команді, з якого можна зробити висновок, наприклад, про те, що внесок найслабшого члена групи може бути вирішальним.

Робота в малих групах – це метод, який полягає в організації виконання певних завдань групами з кількістю учасників від 3 до 5 осіб. Робота малих груп завершується презентацією колективної роботи й обговоренням її результатів у великій групі.

Робота в малих групах використовується для того, щоб:

- кожен учасник мав можливість ефективно засвоїти інформацію, висловити і обговорити свої думки, напрацювати певні навички;
- організувати взаємодію між учасниками і згуртувати групу;
- підвищити активність учасників.

Організовуючи роботу учнів в малих групах, <u>необхідно:</u>

- використовувати різноманітні форми і прийоми об’єднання учасників в малі групи (див. «Вправи об’днання в групи»);
- чітко ставити завдання і визначати час на його виконання;
- під час самостійної роботи малих груп надавати необхідну допомогу, додаткові пояснення та підтримку;
- познайомити учнів з *правилами роботи в малих групах.*

<u>Правила роботи в малих групах:</u>

- необхідно швидко розподілити «ролі» (за бажанням кожного). Для учасників віком 7-10 років достатньо визначити в групі того, хто буде слідкувати за часом (хронометриста), та того (або тих), хто буде представляти напрацювання підгрупи – спікера;
- у процесі роботи кожен учень може висловлювати власну думку (наприклад, по черзі);
- коли один говорить – інші слухають;
- обговорюються ідеї, а не особистість;
- усі члени групи мають зробити свій внесок у вирішення поставленого завдання; успіх групи залежить від внеску кожного;
- учасники в малій групі прагнуть прийти до спільної думки.

Тема: **Орієнтовна структура уроку «Основи здоров'я»**

Розгорнутий конспект уроку з «Основ здоров'я» укладається за таким планом:

Тема уроку

Мета уроку (навчальна, виховна, розвивальна)

Обладнання та дидактичні матеріали: для вчителя (технічні засоби навчання, таблиці, малюнки, схеми, діафільми, розгортки); *для учнів* (інструкційні картки, роздатковий матеріал, картки з пізнавальними завданнями, завданнями з диференційного навчання, т.ін.).

Хід уроку:

I. Актуалізація опорних знань учнів та їхнього чуттєвого досвіду

Мета цього етапу – з'ясувати рівень обізнаності учнів щодо проблеми здоров'я; підготувати клас до сприйняття нового матеріалу; провести первинне діагностування підготовленості класу до сприйняття матеріалу.

Цей етап уроку не слід ототожнювати з простим опитуванням. Робота вчителя має бути спрямована на виявлення вже набутих раніше знань, які є основою для сприймання, усвідомлення і засвоєння нових. Раніше здобуті знання становлять опору для засвоєння нових знань і таку функцію вони виконуватимуть тільки тоді, коли будуть чіткими, правильними, науково обґрунтованими. Тому завданням вчителя є виявити, уточнити, розширити, а, в разі необхідності, виправити відповідь учня.

Крім того, актуалізація знань стимулює психологічну підготовку учнів, збуджує інтерес, створює емоційний настрій.

Для актуалізації опорних знань найчастіше застосовується усна фронтальна бесіда або виконання певних завдань. Варто використовувати також пізнавальні ігри, загадки, приказки, прислів'я, які містять інформацію про те, що буде вивчатися і якими вчитель підводить учнів до сприймання нового матеріалу.

II. Повідомлення теми і завдань уроку. *Мотивація навчальної діяльності*

На цьому етапі уроку вчитель повідомляє про те, що́ учні повинні дізнатися нового, які знання, вміння і навички мають набути.

Формування життєвих навичок здорового способу життя буде успішним, якщо вмотивованість, самосвідомість кожного учня будуть на необхідному рівні для сприйняття доведень і аргументацій вчителя. Головне завдання вчителя на цьому етапі уроку – сформувати відповідну мотивацію діяльності учнів на уроці.

Механізми формування стійкої мотивації на ЗСЖ не витримують «штурмівщини», фрагментарності, поспіху, тиску. Тут потрібнє системне, індивідуалізоване усвідомлення кожним школярем необхідності бути здоровим, розуміння ним практичного значення здобутих знань, умінь і навичок щодо здорового способу життя. Це буде здійснено за умови, якщо на кожному уроці діти за допомогою учителя переконуватимуться у необхідності отримання відповідних знань, умінь і навичок.

III. Ознайомлення з новим матеріалом (сприймання та усвідомлення знань)

Найчастіше в молоших класах застосовується усний виклад нового матеріалу. Цей метод вважається найстарішим і найекономнішим серед інших. Він дає змогу за короткий час донести до свідомості дітей основні факти знань і провести певні узагальнення.

Усний виклад, залежно від змісту програмового матеріалу, цілей, обізнаності дітей тощо, може проводитися методом розповіді, бесіди, пояснення або опису. В бесіді слід використовувати відомості, набуті учнями заздалегідь з книг, спостережень, телепередач, кінофільмів та інших джерел. Розповідь учителя може поєднуватись із самостійною роботою учнів за попередніми завданнями вчителя, читанням учнями тексту підручника, ін.

За всіх методів усного викладу нового матеріалу вчитель вдається до ілюстрацій (картин, навчальних таблиць), демонстрацій (кінофільму, діафільму), використання дошки та інших засобів навчання.

На цьому етапі уроку активно працює учитель (особливо під час усного викладу навчального матеріалу), а учні, як правило, слухають, спостерігають, запам’ятовують почуте і побачене. Іншими словами, тут відбувається сприймання та усвідомлення готових знань.

Ефективність цього етапу уроку залежить від уміння вчителя керувати сприйманням і усвідомленням знань учнями. Велике значення для підвищення ефективності сприймання має активізація пізнавальної діяльності учнів. Високі показники сприймання і усвідомлення усного викладу навчального матеріалу досягаються створенням проблемних ситуацій, постановки проблеми і показу шляхів її розв’язання, застосування евристичних бесід.

Ознайомлення із новим матералом на уроках «Основи здоров’я» відбувається також через інформаційні повідомлення учнів, опрацювання роздаткових матеріалів, самонавчання і взаємонавчання, результати напрацювань в малих групах тощо.

IV. Закріплення нових знань (осмислення, узагальнення, систематизація знань) проводиться після вивчення нового матеріалу.

Метою цього етапу уроку є конкретизація здобутих знань. Ця робота проводиться по-різному. Часто має місце бесіда. В процесі закріплення основну роль має відіграти активна пізнавальна діяльність учнів, відповідно спрямована вчителем. Проводиться обговорення німих малюнків, робота в групах, робота за підручником, робота в зошиті, розгадування кросвордів, ребусів. Діти опрацьовують роздатковий матеріал, читають підручник, складають правила, поради, пам'ятки, дають відповіді на запитання. Зазначені види робіт є опорними для осмислення, запам'ятовування, систематизації й узагальнення нового матеріалу, а також словесного відтворення того, що вивчається.

V. Підведення підсумка уроку

Мета – осмислення школярами здобутих знань, їх застосування у практичному житті (запитання на закріплення згідно з навчальною метою).

Вчитель підсумовує наслідки роботи й виставляє оцінки, оголошуючи й обґрунтовуючи їх. Оцінюючи знання, він враховує роботу учня протягом усіх етапів уроку: відповіді під час фронтального повторення вивченого матеріалу, доповнення до розгорнутої відповіді інших учнів, вивчення та закріплення нової теми. Впровадження поурочного балу в оцінюванні знань стимулює активну роботу учнів на всіх етапах уроку.

VII. Надання домашнього завдання

Урок вважається цілісним і логічно завершеним, якщо всі його етапи взаємопов'язані: кожний попередній вид роботи є підґрунтям для наступного, а наступний випливає з попереднього.

Плануючи свій урок, учитель повинен відмовитися від готових поурочних розробок уроків-копій, оскільки в них не знаходять вияву риси його індивідуального стилю та особливості роботи з даним класом. Проектування змісту та структури уроку «Основи здоров'я» – справа творча, і багато що тут залежить від творчих здібностей самого педагога. Тільки переглянувши низку рекомендацій, проаналізувавши необхідні навчальні посібники і дидактичні матеріали, обміркувавши різні методи, за допомогою яких може бути досягнуті цілі уроку, можна скласти власний доцільний план-конспект уроку.

Тема: **Тренінг як форма організації навчання основам здоров'я**

1. Структура тренінгового заняття

Тренінг (англ. *training*) — це запланований процес модифікації (зміни) відношення, знання чи поведінкових навичок того, хто навчається, через набуття навчального досвіду з тим, щоб досягти ефективного виконання в одному виді діяльності або в певній галузі. Тренування (від англ. to train — виховувати, навчати) — комплекс вправ для тренування в чому-небудь.

Тренінг як форма організації навчання складається з трьох послідовних блоків (вступна частина, основна частина, заключна частина), завданнями яких є формування *когнітивного, емоційно-вольового* та *діяльнісного компонентів*, оскільки кожен блок містить спеціальні вправи (їх ще називають *структурними вправами*: вони ніби «утримують» структуру тренінгового заняття), спрямовані на формування у молодших школярів відповідних знань, навичок та особистісних якостей.

***Вступна частина*:**

а) *Відкриття тренінгу, привітання, знайомство* – етап, в який входить коротке привітання педагога, відбувається презентація або продовжується знайомство учасників тренінгового заняття;

б) *Прийняття (повторення) правил роботи групи* – етап, в ході якого на першому занятті учасники приймають, а надалі повторюють, певні норми поведінки, яких мають дотримуватися під час заняття всі його учасники;

в) *Вступне слово педагога* – етап, в ході якого повідомляється мета і основний зміст тренінгового заняття;

г) *Очікування*. На цьому етапі учасники визначаються щодо своїх очікувань від тренінгового заняття (важливо, щоб кожний учасник проговорив свої очікування вголос: висловлені учасниками очікування надають їм можливість усвідомити свої цілі і взяти на себе відповідальність за реалізацію цих цілей.

***Основна частина*:**

а) *Визначення рівня інформованості та актуалізація проблеми.* На цьому етапі учитель та учасники з'ясовують рівень знань й інформованості за темою, що обговорюється; визначають, чому проблема є актуальною і важливою для них і суспільства. Для цього педагог може ставити групі запитання, проводити «мозкові штурми», використовувати анкети, вікторини;

б) *Надання інформації* . Під час проведення заняття інформація надається на різних етапах і в різних формах, але найбільше вона сконцентрована в

основній частині. Це можуть бути інтерактивні презентації, інформаційні повідомлення учителя, міні-лекції з елементами бесіди, роздаткові матеріали, самонавчання і взаємонавчання, результати напрацювань учасників в малих групах, тощо;

в) *Надбання практичних навичок*. Практичні уміння та навички учасники набувають, беручи участь в різноманітних формах роботи (робота в мікрогрупах, виконання проектів, аналіз історій і ситуацій, рольові ігри).

***Заключна частина*:**

а) *Підведення підсумків*. На цьому етапі педагог і учасники обговорюють результати роботи, діляться думками і враженнями, з'ясовують, чи реалізували вони свої очікування (зворотній зв'язок), закріплюють отримані знання. Для молодших школярів це підсумкове обговорення має бути максимально лаконічним, із чіткими висновками, які можуть висловлювати як самі учасники, так і педагог. Основні висновки заняття можуть бути зафіксовані письмово на плакаті;

б) *Процедури завершення тренінгу.*

Крім основних структурних вправ, на тренінгу проводять, так звані, *допоміжні вправи*, а саме:

- вправи на зняття м'язового та емоційного напруження (руханки);
- вправи об'єднання в групи.

2. Зміст і методика проведення тренінгових вправ:

Домовленість про правила

Для результативності і ефективності тренінга важливо досягнути двох, на перший погляд, несумісних цілей. З одного боку, треба створити атмосферу відкритості, розкутості й дружнього спілкування, а з іншого – забезпечити демократичну дисципліну, тобто свідоме виконання певних правил, зрозумілих і добровільно прийнятих усіма учасниками.

З огляду на це, на першому ж зангятті треба встановити правила. Учням першого і другого класу найкраще запропонувати готовий набір правил, детально пояснивши значення кожного з них. Третьокласники і четверокласники можуть розробити власні правила, зосередивши увагу на наведених учителем аспектах:

- *Приходити вчасно*. Це правило допомагає не лише на тренінгах. Обговоріть, як почувається той, хто запізнюється на урок чи важливу

зустріч, і той, хто чекає на нього? Висновок: пунктуальність корисна для здоров'я.

- *Бути позитивним* – виконувати програму « Усмішка».
- *Говорити коротко* – висловлюватись лаконічно.
- *Говорити по черзі* – не перебивати, уважно слухати інших.
- *Бути доброзичливим* – ставитися доброзичливо до інших учасників, поважати їхні почуття.
- *Зберігати таємниці* – не обговорювати за межами групи ті моменти особистого життя, які стали відомі на занятті.
- *«Тут і Тепер»* – зосередитися на тому, що учасники думають і відчувають у даний момент, а не взагалі й колись.
- *Кожна думка має автора* – і на занятті, і в житті треба уникати висловлювань на зразок: «Більшість людей вважає…», «Ніхто не розуміє…», а використовувати «Я-повідомлення» чи посилання на автора: «Я думаю…», «Моя мама сказала…».
- *Бути толерантним* – не критикувати, поважати право учасників мати погляди, відмінні від поглядів інших.

Учитель може художньо оформити правила на плакаті, записавши їх у вигляді сонячних променів чи на пелюстках квітки. На кожному наступному тренінгу варто у певній формі повторювати правила, звертаючи увагу на те, які з них було виконувати легко, а які – складно. На останньому занятті можна розрізати плакат з правилами на «пазли» і зібрати його.

Очікування учасників

Після оголошення мети тренінгу попросіть учасників письмово висловити свої очікування. Це можуть бути різні побажання: цікаво провести час, щось дізнатися, чогось навчитися, отримати позитивні емоції тощо. Зазвичай кожен учитель придумує оригінальний спосіб виконання цієї вправи.

☼ Ви можете намалювати на аркуші гору, а очікування учасників, записані на клейких папірцях, розмістити біля її підніжжя. Наприкінці тренінгу учасники аналізують, які сподівання справдилися, переносять їх ближче до вершини гори.

☼ Інший варіант – гриби, що ростуть навколо кошика. На завершення тренінгу ті сподівання , що справдилися, «складають» до кошика.

☼ Очікування записують на човниках. На аркуші паперу малюють річку. Човники прикріплюють на «березі сподівань». Наприкінці тренінгу сподівання, що справдилися, переносять до «берега звершень».

☼ Очікування у формі піщинок прикріплюють у верхній частині пісочного годинника. Наприкінці тренінгу ті очікування, що справдилися, переміщують у нижню частину пісочного годинника.

☼ Клейкі папірці прикріплюють у вигляді променів навколо сонячного диска.

☼ Очікування записують на «пташках», які літають навколо дерева, намальованого на аркуші паперу. Під кінець тренінгу «пташки» «сідають» (чи «не сідають») на нього.

Як отримати і використати зворотний зв'язок

На тренінгах важливо постійно отримувати зворотний зв’язок як від учасників тренінгу, так і за допомогою спеціальних процедур оцінювання. Нижче наведено деякі вправи, які допоможуть вам у цьому.

☼ «Запропонуйте продовжити фразу: «на цьому тренінгу я…» (усвідомила, що…, дізнався про …).

☼ Попросіть учасників проаналізувати свої очікування і по черзі висловитися, справдилися вони (повною мірою, частково), не справдилися чи виявилися недоречними.

☼ Після кількох перших тренінгів доцільно провести коротке опитування: «Припинити. Почати. Продовжити». Роздайте учасникам по три клейкі папірці і попросіть їх написати ці три слова як заголовки. Відтак нехай вони напишуть, що саме, на їхню думку, вам слід припинити, почати або продовжувати робити. Це дасть змогу підкорити стиль вашої подальшої роботи.

☼ Зробіть «Карту вражень». Це може бути аркуш паперу десь у кутку кімнати, а під ним – клейкі папірці, на яких учасники напишуть те, що вони відчувають з приводу тренінгу.

Знайомство

Це – одна з ключових вправ. Її проводять не лише із незнайомою групою, а й з тими, хто давно знає одне одного. Радимо проводити знайомство на початку кожного заняття.

☼ Групу незнайомих людей можна познайомити так: об’єднати їх у пари і запропонувати дізнатися за п’ять хвилин якомога більше одне про одного (ім’я,

де навчаються працюють, хобі, щось цікаве з біографії). Відтак учасники по черзі представляють своїх партнерів у вигляді позитивної реклами.

☼ На великому аркуші паперу запишіть свої імена і розкажіть, чому вас так назвали (або чому це ім'я подобається вам).

☼ Вправа «Снігова куля». Перший учасник називає своє ім'я. Наступний – спочатку це ім'я, а потім своє. Третій називає два попередніх, а відтак своє. Решта учасників називають попередні імена і своє.

☼ Для цього варіанта вправ «на знайомство» потрібен клубок ниток, який учасники кидають один одному у довільному порядку. Той, хто упіймав, розповідає щось про себе. Потім «павутиння», що утворилося, розплутують у зворотному порядку: називають ім'я учня, якому кидають клубок. Цю вправу можна виконувати з м'ячиком.

☼ Ця вправа, окрім того, що сприяє самоусвідомленню і підвищенню самооцінки, розвиває креативність. Запишіть свої імена у стовпчик і навпроти кожної літери – слово, яке починається з неї і характеризує вас з кращого боку. Наприклад, Віктор:

В – вольовий

І – ініціативний

К – красномовний

Т – терплячий

О – оригінальний

Р – рішучий.

По черзі зачитайте написане. Під час виконання цієї вправи пам'ятайте правило: «Не критикувати». Навіть якщо не надто старанний учень назвав себе працьовитим, не критикуйте його і не дозволяйте сміятися з нього іншим.

☼ Продовжити фразу: «Я пишаюся тим, що…». Мета – підвищення самооцінки.

☼ Вправа «Що моя річ знає про мене». Узяти будь-яку свою річ і від її імені розповісти щось про себе.

☼ Продовжити фразу: «Мій друг (мій тато, моя вчителька) сказав би про мене…». Мета – відпрацювання навичок рефлексії (оцінювання себе з позицій інших людей).

☼ Продовжити фразу: «Якби я був їжею (новорічним подарунком, природним явищем, запахом, меблями, деревом, квіткою…), то був би…» і пояснити чому.

☼ Гра «Впізнай, хто це». Один учасник виходить, а решта домовляються, про кого говоритимуть. Потім запрошують того, хто вийшов, стати в центрі кола. Учасники дають характеристику одному з товаришів (наприклад, «ця людина любить подорожувати, вона має вдома собаку, її улюблена квітка – троянда»), а той, хто в колі, намагається вгадати, про кого йдеться.

☼ Вправа «Острів». На дошці малюють шість островів з написами: «дружба», «любов», «здоров'я», «родина», «слава», «багатство». Учасники пишуть свої імена на клейких папірцях і «оселяються» на певному острові, пояснюючи свій вибір. Мета – усвідомлення цінностей. Цю вправу найкраще проводити під час пояснення переваг духовних цінностей над матеріальними. Однак слід уникати моралізаторства, оскільки це може дати зворотний ефект.

☼ Вправа «Дружні долоньки». Роздайте учасникам аркуші паперу. На них діти обводять свої долоньки і у верхньому кутку пишуть своє ім'я і прізвище.

☼ Вправа «Ти – молодець». Мета – підвищення самооцінки, отримання підтримки групи. Усі стоять у колі, один виходить у центр, називає своє ім'я і те, що він любить чи вміє добре робити («я люблю танцювати», «я вмію робити шпагат», ін.). У відповідь усі промовляють: «Ти – молодець!» і піднімають вгору великий палець.

Руханки – вправи на зняття м'язового та емоційного напруження

Чи знаєте ви, що солдат на варті стомлюється більше, ніж у поході? Це тому, що його тіло тривалий час перебуває у нерухомому стані. Отже, не забувайте про вправи на зняття м'язового напруження, які ще називають енергейзерами або просто руханками.

☼ Вправа «Ураган для тих, хто ...». Для цієї вправи приберіть зайві стільці. Усі сидять, а учитель (ведучий) стоїть (йому не вистачає стільця). Він каже: «Ураган для тих, хто народився (називає ту пору року, коли народився сам). Усі, хто народився в цю пору року, встають зі свого місця і намагаються пересісти на інше. Той, кому не вистачило стільця, стає ведучим і каже: «Ураган для тих, у кого довге волосся (коротке волосся, хто любить ходити до школи, бачив море, любить солодке тощо)».

☼ Кожен обирає собі тварину і протягом хвилини імітує її голос (гавкає, шипить, рохкає, свистить) і рухи (стрибає, бігає, махає крилами). Вправу припиняють за командою учителя.

☼ Учитель промовляє, а учасники імітують слово рухами: «Море хвилюється, раз. Море хвилюється, два. Море хвилюється, три. Кумедна фігура

на місці завмри!». Усі завмирають у кумедних положеннях. Учитель обирає найкумеднішу фігуру. Це – новий ведучий. Він може сказати: «Море хвилюється, раз. Море хвилюється, два. Море хвилюється, три. Спортивна (ледача, грайлива, сидяча, лежача) фігура на місці завмри!». І так далі.

☼ «Тостери-грінки». Учасники об'єднуються в трійки: двоє беруться за руки і стають «тостером», один заходить в середину і стає «грінкою». За командою «Тостер!» «тостери» міняються місцями. За командою «Грінка!» «грінки» міняються місцями. За командою «Грінка готова!» «грінки» підстрибують на місці.

☼ «Встав слово». Усі сидять у колі і кидають один одному м'яч. Той, хто кидає, називає іменник, а той, хто ловить, називає підходяще дієслово (наприклад, «м'яч летить», «сонце світить»).

☼ Вправа «Ковпак». Мета – тренування уваги й координації рухів, підняття настрою і психологічне розвантаження.

Учитель пропонує повторювати за ним: «Ковпак ти мій трикутний. Трикутний ти мій ковпак. А якщо ти – не трикутний, то це не мій ковпак».

Відтак пропонується повторити сказане, але замість слова «ковпак» двічі (відповідно до кількості складів) поплескати себе по голові, не вимовляючи цього слова.

Потім вчитель пропонує замінити жестами інші слова.

Слово «трикутний» показують двома жестами. Замість складу «три» показують 3 пальці, а замість «-кутний» – випинають вперед лікоть.

Слово «не» замініть відповідним рухом голови, а замість слів «це», «ти» і «мій» показуйте пальцем на щось, на когось і на себе.

Зупиніть гру на етапі, коли діти починають припускатися багатьох помилок. Відзначте тих, хто виконав вправу найкраще.

Об'єднання в групи

Об'єднання в групи – один із звичних ритуалів тренінгу. Існує безліч варіантів об'єднання.

Як об'єднатись у задану кількість груп

☼ Якщо необхідно об'єднати учасниківу дві групи, розрахуйте їх на: день і ніч; я і ти; лівий і правий; жайворонок і сова; земля і небо тощо.

☼ Об'єднати у три групи можна розрахунком за кольорами світлофора (зелений, жовтий, червоний), іменами казкових персонажів (Ніф-ніф, Наф-наф, Нуф-нуф) тощо.

☼ У чотири групи можна об’єднати за порами року (весна, літо, осінь, зима); назвами океанів (Індійський, Атлантичний, Тихий, Північний Льодовитий); сторонами світу (північ, південь, схід, захід) тощо.

☼ Якщо учасників треба об’єднати у сім груп, можна розрахувати їх за кольорами веселки (Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан); нотами (до, ре, мі, фа, соль, ля, сі) або днями тижня (понеділок, вівторок, середа, четвер, п’ятниця, субота, неділя).

☼ Об’єднання у 12 груп доцільно здійснити за назвами місяців.

☼ Розріжте листівки на 2-6 частин. Роздайте їх учасникам і запропонуйте об’єднатися в групи, склавши з частин цілі листівки. Листівок має бути стільки, скільки ви бажаєте утворити груп. Наприклад, на тренінгу є 20 учасників і ви бажаєте об’єднати їх у п’ять груп. Вам необхідно 5 листівок, кожну з яких ви розрізаєте на 4 частини.

☼ Роздайте учням геометричні фігури (кола, квадрати, трикутники, ромби, паралелепіпеди). Запропонуйте їм об’єднатися за цими формами.

Як об’єднатись у групи із заданою кількістю осіб

☼ «Знайди свою половинку». Роздати учасникам половинки листівок і запропонувати знайти «свою половинку».

☼ Гра «Молекули». Це чудова руханка для об’єднання в групи з двох, трьох, чотирьох чи п’яти осіб. Запропонуйте учасникам уявити себе атомами, які хаотично рухаються в просторі. Потім скомандуйте: «Об’єднайтесь в молекули по двоє!». Учасники якомога швидше стають у пари. Відтак знову вільний рух і команда: «Молекули по троє!». Зупиніть гру, коли побажаєте, і запропонуйте учасникам виконувати наступне завдання у цих парах, трійках або четвірках.

Логічним закінченням кожної тренінгової вправи є використання «відкритих запитань»:

- *гіпотетичні запитання* («Що б ви зробили чи подумали, коли …?»);
- *питання-роздуми* («Як би ми могли розв’язати цю проблему?»);
- *заохочення* («Цікаво, а що сталося потім?»);
- *питання-виявлення позиції* («А що ти думаєш або відчуваєш з приводу …?»);
- *уточнення або підведення підсумку* («Чи я маю рацію, коли кажу, що на твою думку …?»);
- *пошук згоди* («Чи погоджуєтеся ви з тим, що …?»).

Тема: **Дидактико-методичні основи організації контрольно-оцінювальної діяльності вчителя з «Основ здоров’я» в 1-4 класах**

1. Основи організації і проведення контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів 1-4 класів з основ здоров’я

Життя і здоров'я дитини будуть убезпечені за умови, якщо вона не тільки знатиме, що і як треба робити, а й буде здатна застосувати в дієвій і практичній формах знання щодо здоров'я, здорового та безпечного способу життя, здоров'язбережувальні уміння і навички, набутий досвід, ціннісні ставлення до здоров'я у повсякденному житті. Ідеться про сформованість здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів.

Кожна компетентність побудована на поєднанні взаємовідповідних знань, умінь, навичок, емоцій, цінностей, ставлень, поведінкових компонентів – усього того, що можна реалізувати у навчально-виховному процесі.

Складовими здоров'язбережувальної компетентності як предметної є:

- мотивація на здоровий спосіб життя і безпечну поведінку;
- знання про здоров'я, його складові; здоровий і безпечний спосіб життя; зв'язки і залежності між ними;
- способи навчально-пізнавальної діяльності (формування розумових та практичних умінь і навичок у сфері здоров'я);
- досвід здоров'язбережувальної діяльності (уміння застосувати набуті знання, сформовані уміння й навички у навчальних і життєвих ситуаціях, передбачених програмою);
- досвід емоційно-ціннісного ставлення до засвоєних знань про здоров'я, здоровий спосіб життя і безпечну поведінку, власного здоров'я та здоров'я інших, міжособистісних стосунків.

Знання про здоров'я можуть бути засвоєні учнями тільки в єдності з уміннями і навичками, досвідом їх застосування та системою ціннісних ставлень до свого здоров'я.

Набуття учнями досвіду здоров'язбережувальної діяльності передусім передбачає формування у молодших школярів умінь застосовувати (за потреби) в практичній і дієвій формах набуті знання та способи цієї діяльності. Це можливо реалізувати за умови використання у навчально-виховному процесі

таких форм організації зазначеної діяльності, які б викликали в учнів інтерес до предмета, бажання засвоювати його зміст.

Оцінні знання слугують базою для формування в молодших школярів ставлення до власного здоров'я як найвищої цінності. Адже без знань про особливості кожної складової здоров'я, взаємозв'язки і залежності між ними, про корисні і шкідливі звички, залежність здоров'я від них, залежність здоров'я від природних і соціальних чинників, рухової активності тощо не може формуватися й ціннісне ставлення як до власного здоров'я, так і до здоров'я оточуючих.

На думку Ш. Амонашвілі, якщо до знань не виникає ставлення, ці знання мертві. Учень забуває їх одразу, як тільки це буде можливо.

Досвід емоційного ставлення до здоров'я – специфічний елемент змісту предмета «Основи здоров’я». Способом засвоєння емоційного досвіду є переживання, випробувані особистістю у зв'язку зі значущими для неї цінностями: об'єктами, діяльністю тощо. Оволодіння досвідом емоційно-ціннісного ставлення до здоров'я забезпечує формування особистості, здатної берегти і зміцнювати своє здоров'я; міцне засвоєння учнем знань щодо здоров'я, здорового і безпечного способу життя, оскільки вони є ціннісними і значущими для нього і відповідають його потребам.

Критеріями оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров’я визначено:

- якість знань про здоров'я, здоровий і безпечний спосіб життя (правильність, конкретність, узагальненість, міцність, систематичність, усвідомленість, перенесення знань);
- рівень сформованості розумових та практичних умінь і навичок щодо збереження і зміцнення здоров'я (учень копіює зразок; виконує за зразком; застосовує аналогію; застосовує сформовані уміння і навички в життєвих і навчальних ситуаціях, передбачених програмою);
- рівень оволодіння досвідом здоров'язбережувальної діяльності;
- рівень опанування цінностями, нормами, ставленням до власного здоров'я, здоров'я інших; до знань про здоров'я, здоровий і безпечний спосіб життя;
- рівень самостійності учня (працює під безпосереднім керівництвом учителя; потребує значної допомоги вчителя; потребує незначної допомоги вчителя; працює самостійно) (*детальніше див. додаток*).

Перевірка навчальних досягнень учнів здійснюється під час поточного та підсумкового (тематичного, семестрового, річного) контролю.

2. Методичні рекомендації щодо поточної перевірки навчальних досягнень молодших школярів з предмета «Основи здоров'я»

Поточна перевірка – динамічна і гнучка перевірка результатів навчання. На уроках з основ здоров'я цей вид перевірки здебільшого супроводжує процес становлення умінь і навичок. На цьому етапі неможливо стверджувати їх остаточну сформованість. Тому й проводиться поточна перевірка, щоб педагог і учні мали змогу помітити недоліки, з'ясувати їх причини та повернутися до ще незасвоєних правил, операцій, дій. Під час поточної перевірки учень повинен мати право на помилку, на пробний аналіз своїх здобутків разом з учителем. Це допоможе йому зрозуміти свої помилки та впоратися з ними.

Такий підхід до поточної перевірки формує в молодших школярів позитивне ставлення до неї.

Поточна перевірка навчальних досягнень учнів застосовується на всіх етапах уроку як у фронтальній, так і в індивідуальній та груповій формах різними методами: *усної перевірки; письмової перевірки; практичної перевірки.*

З цією метою доцільно використовувати завдання відповідно до програмових вимог:

- ✓ для *усної* перевірки – «прочитай», «розкажи», «пригадай», «вибери»;
- ✓ для *письмової* перевірки – «напиши», «підпиши», «з'єднай», «допиши»; письмова перевірка охоплює й графічні завдання (домалюй малюнок, доповни схему, склади схему, склади таблицю тощо).

Нижче наведено орієнтовні зразки завдань (за класами) для *усної і письмової перевірки*. Результати виконання таких завдань засвідчують якість розуміння учнями навчального матеріалу на етапі його засвоєння. На цьому етапі оцінюються лише повні і правильні відповіді.

☼ **Завдання на відтворення знань**

1 клас. *Завдання для усної перевірки*

1. Розкажи про свої права.
2. Місце перетину двох доріг називають ...
3. Очі, вуха, ніс, язик, шкіра – мої ...
4. Назви правила чемного спілкування.

1 клас. *Завдання для письмової перевірки*

1. Розглянь малюнки (ножиці, ложка, зубна щітка, мило, чашка).
   Замалюй кружечок біля тих предметів, які допоможуть тобі бути чистим (чистою), охайним (охайною).
2. Познач (+) правильну відповідь. З друзями добре:
   - спілкуватися;
   - йти в похід;
   - інколи ображати менших.

3.Познач (+) рядочок, у якому перелічено тільки назви частин дороги.

- Проїжджа частина дороги, тротуар, перехід, перехрестя.
- Тротуар, перехрестя, перехід, стежка.

☼ **Завдання на встановлення правильної послідовності алгоритму виконання певних способів дій**

2 клас. *Завдання для усної перевірки*

1.Якими були б твої дії, якби ти відчув (відчула) запах газу?

2.Розкажи і покажи, як ти будеш переходити нерегульоване перехрестя.

2 клас. *Завдання для письмової перевірки*

1.Що за чим треба робити дитині, на якій загорівся одяг? Пронумеруй. Неправильне закресли.

- Перекочуватися з боку на бік.
- Стояти і чекати на допомогу.
- Падати на підлогу або землю.

2.Пронумеруй порядок дій (що треба робити), щоб вдома не було «повені».

- Перекрити крани (якщо зможеш).
- Закрити крани після користування.
- Покликати на допомогу дорослих.
- Не включати електричні прилади, якщо оселю заливає вода.
-

☼ **Завдання на встановлення відповідності**

3клас. *Завдання для усної перевірки*

1.Третьокласник Юрко не помітив, що м'ясо вкрилося пліснявою. З'їв його. Що може трапитися з хлопчиком?

2.Що у твоїй оселі сприяє здоров'ю?

3клас. *Завдання для письмової перевірки*

1.Напиши, які правила тобі допомагають зберегти і зміцнити здоров'я.

2.Коли закінчилася екскурсія до природничого музею, настрій учителя другого класу був зіпсований. Напиши, що може зіпсувати настрій учителя.

4клас. *Завдання для усної перевірки*

1.Миколка їздив на велосипеді, не тримаючись за кермо. Раптом на його шляху з'явився песик. Що може статися з Миколкою?

2.Розкажи, що треба робити, аби не піддатися паніці.

4клас. *Завдання для письмової перевірки*

1.Слова лівого стовпчика поєднай зі словами правого:

Діти до 1 року	молодші школярі
Діти від 1 до 3 років	дошкільники
Діти від 3 до 6 років	немовлята
Діти від 6 до 11 років	діти ясельного віку

2.Напиши, від чого залежить довжина гальмівного шляху.

Метод *практичної перевірки* – це перевірка умінь:

- виконувати практичні роботи;
- відтворювати в практичній і дієвій формах правила, поради, приписи; спостерігати;
- аналізувати, порівнювати, узагальнювати, встановлювати причиново-наслідкові, функціональні зв'язки та здійснювати інші розумові дії;
- коментувати свої дії (наприклад, під час: визначення показників свого фізичного розвитку; епідемії грипу, інших інфекційних хвороб; отруєння зіпсованими продуктами; загартовування; користування електричними приладами, газовою плитою, інструментами; користування найпростішими засобами захисту органів дихання; надання самодопомоги та допомоги іншим в разі травмування; руху по слизькій дорозі, дорозі з обмеженою оглядовістю; переходу залізничних переїздів, колій; катання на велосипеді; переходу проїжджої частини дороги, регульованих і нерегульованих перехресть; екстремальних ситуацій у природному середовищі та в соціумі тощо).

Засобами оцінювання навчальних досягнень учнів під час поточної перевірки можуть бути: текстовий та ілюстративний матеріали, методичний апарат підручника; життєві ситуації до окремих тем; сконструйовані різнорівневі завдання в зошитах з друкованою основою; практичні роботи на виконання мислительних дій; самооцінювання, оцінювання однокласниками та ін.

4.**Сутність тематичної перевірки навчальних досягнень учнів початкової школи з основ здоров'я**

Тематична перевірка здійснюється після засвоєння учнями певної теми або змістових ліній вцілому («Здоров'я людини», «Фізична складова здоров'я», «Соціальна складова здоров'я», «Психічна і духовна складові здоров'я»). Під час тематичної перевірки знання учнів уточнюються, поглиблюються, розширюються, систематизуються. Тематична перевірка здійснюється переважно у письмовій формі. Разом з тим ефективною формою проведення такої перевірки може бути, наприклад, інтелектуальна гра-вікторина (див. додаток), ін.

Для реалізації тематичного контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів вчитель розробляє систему завдань відповідно до змістової специфіки предмета, рівнів засвоєння його змісту, вікових мікроперіодів молодших школярів (1, 2, 3, 4 класи) та змісту здоров'язбережувальної компетентності.

В основу побудови завдань для тематичної перевірки має бути покладено внутрішні й зовнішні ознаки. До внутрішніх ознак належать прийоми розумової діяльності й способи виконання дій. До зовнішніх – оформлення відповіді на завдання. Це зумовлює поділ завдань на дві групи. До першої групи належать завдання різного виду і характеру, що передбачають самостійне формулювання відповідей у довільній формі. Оформлення відповіді у завданнях другої групи обмежується запропонованим вибором. До цієї групи здебільшого належать тестові завдання багатовибіркового типу.

Тестові завдання багатовибіркового типу складаються з умови, що характеризує певну проблему, та списку варіантів відповідей, серед яких один є правильною відповіддю, а решта – неправильними. Наприклад:

Для збереження і зміцнення здоров'я необхідно:

1. Час від часу стежити за чистотою свого одягу.
2. Дотримуватися розпорядку дня.

3. Їсти тоді, коли захочеться.

Залежно від вибору форм відповіді розрізняють види тестових завдань: альтернативні, вибіркові, відповідності, знаходження помилок, з пропущеними словами. Проілюструємо їх можливі варіанти:

1. Чи правильне твердження «Діяльність людини завдає шкоди природі»?

*а) так; б) ні. (*Альтернативне завдання)

2.Безпечна життєдіяльність – це:

а) відсутність загрози людині;

б) відсутність загрози довкіллю;

в) відсутність загрози людині й довкіллю.

Вибери правильну відповідь. *(Вибіркове завдання)*

3.Пронумеруй, що за чим робитимеш в разі опіку. Хибні твердження закресли:

- звернуся по допомогу до дорослих або лікаря (за потреби);
- охолоджу обпечене місце;
- зачекаю, поки вщухне біль;
- проколю пухир;
- уражене місце змащу кремом *(Завдання на знаходження помилки*)

4.З'єднай лінією назву машини з номером телефону, за яким її викликають:

Швидка медична допомога	101
Пожежно-рятувальна служба	102
Аварійна служба газу	103
Міліцейська машина	104

(Завдання на встановлення відповідності).

5.Допиши потрібне слово:

Перехрестя, яке займає велику площу – це _____ *(Завдання з пропущеним словом*)

Зміст завдань для тематичної перевірки повинен відображати визначені навчальною програмою з «Основ здоров’я» рівні навчальних досягнень учнів: *початковий, середній, достатній, високий* (*див. додаток Е*).

Для перевірки навчальних досягнень молодших школярів на ***початковому рівні*** (1-3 бали) використовують завдання, які потребують від учнів перцептивної діяльності з метою упізнавання за певними ознаками:

- явищ природи і предметів, виготовлених людиною; подій, випадків;
- ознак базових понять навчального предмета: здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечна поведінка.

Такі завдання передбачають вибір правильної відповіді або твердження «так» чи «ні», тобто учень має елементарні уявлення про те, що вивчалося або ж вивчається.

Наприклад (Розділ «Здоров'я людини», 3 клас):
Учням третього класу слід виконувати посильну роботу:
а) так; б) ні. Підкресли правильну відповідь.

Для перевірки навчальних досягнень учнів на ***середньому рівні*** (4-6 балів) використовують завдання, які потребують від учнів репродуктивної діяльності, спрямованої на відтворення навчального матеріалу. Зокрема, за допомогою засвоєних знань, сформованих умінь і навичок учні:

- відтворюють фактичний матеріал, зміст сформованих уявлень, елементарних понять про здоров'я, здоровий і безпечний спосіб життя; алгоритм способів дій;
- формулюють стислі відповіді, ілюструють їх прикладами з підручника;
- застосовують здобуті знання, уміння і навички за зразком.

Наприклад (Розділ «Соціальна складова здоров'я», 3 клас):
Природні лиха – це ... .

Для перевірки навчальних досягнень молодших школярів на ***достатньому рівні*** (7-9 балів) використовують завдання, які потребують від учнів продуктивної діяльності. Засвоєні знання, набуті уміння й навички дозволятимуть учням:

- розкривати причини явищ, вчинків, особливості різних типів поведінки;
- застосовувати засвоєні знання і способи дій шляхом порівняння, класифікації, аналогії, встановлення причинно - наслідкових зв'язків тощо для розв'язання навчальних і життєвих ситуацій;
- самооцінювати стан здоров'я, поведінку свою та інших;
- ілюструвати відповідь прикладами з власного досвіду.

Наприклад (Розділ «Соціальна складова здоров’я, 4 клас):
Дорослі тобі постійно нагадують, аби ти не вибігав на проїжджу частину дороги, не затримувався на ній. Як ти думаєш, чому?

Для перевірки навчальних досягнень учнів на ***високому рівні*** (10-12 балів) використовують завдання з довільною побудовою відповіді, що потребують від учнів творчої діяльності, а саме:

- встановити взаємозв'язки між елементами знань;
- ілюструвати відповіді прикладами з життя, схемами, таблицями;

- застосувати способи здоров'язбережувальної діяльності у змінених життєвих ситуаціях (за можливості);
- обгрунтувати цінність набутих знань і сформованих практичних умінь для власного здоров'я;
- аргументувати свої дії та дії інших.

Наприклад (Розділ «Соціальна складова здоров'я», 4 клас):

Як ти розумієш прислів'я: «Не той пропав, хто в біду попав, а той, хто духом занепав». Поясни на власному прикладі або на прикладі героїв художніх творів чи мультфільмів.

Завдання від рівня до рівня необхідно конструювати з урахуванням логіки процесу засвоєння навчального матеріалу (від упізнання за певними ознаками предметів ознак здоров'я, здорового і безпечного способу життя до завдань творчого характеру).

Результати навчальних досягнень учнів 1-2 класів оцінюють розгорнутими судженнями (вербально) відповідно до визначених рівнів (початковий, середній, достатній, високий), а не тільки обмежуючись окремими словами на зразок «молодець», «розумниця» тощо. Результати навчальних досягнень третьо-четвертокласників оцінюють таким чином:

- у балах оцінюють знання про здоров'я, його складові здоров’я і безпечний спосіб життя; сформованість розумових і практичних умінь і навичок; уміння застосовувати набуті знання, сформовані уміння і навички);
- розгорнутими судженнями оцінюють досвід емоційно-ціннісного ставлення до засвоєних знань, власного здоров'я та здоров'я і оточуючих; мотивації щодо дбайливого ставлення до здоров'я (наприклад, висловлені учнем міркування про власну поведінку й поведінку інших в ситуаціях вибору; ставлення школяра до свого здоров'я, до здоров'я вчителя, однокласників, друзів, членів родини, знайомих; здатність надати самодопомогу та допомогу іншим, керувати власними емоціями, почуттями, настроями відповідно до конкретних умов та оцінювати їх; уміння звернутися по допомогу до певних служб, окремих громадян; орієнтування учня на народні традиції щодо збереження і зміцнення здоров'я; використання школярем знань з інших предметів та інформаційних джерел.

Технологію оцінювання результатів виконання учнями 3-4 класів завдань усіх рівнів (від початкового – до високого) продемонструємо на прикладі теми «Безпека на дорогах» (4 клас).

Якщо відбір завдань здійснюється відповідно чотирьом рівням складності, тоді завдання кожного рівня оцінюються з урахуванням їх кількості та кількості балів, яка визначена для кожного рівня. Так, за 12-бальною шкалою оцінювання загальну кількість балів (12) ділимо на 4 рівні. У результаті кожен рівень має по 3 бали. Відтак 3 бали кожного рівня ділимо на загальну кількість для цього рівня і одержуємо відповідну кількість за кожне завдання.

***Початковий рівень*.** На цьому рівні учні виконують 3 завдання.

За кожне завдання, виконане правильно – 1 бал, максимально – 3 бали.

Підкресли правильні відповіді:

1. Гальмівний шлях транспортного засобу залежить від його габаритів:

а) так; б) ні.

2. Вийшовши із громадського транспорту на тротуар чи узбіччя, негайно треба переходити дорогу:

а) так; б) ні.

3. Чи є правильним твердження «Порушення Правил дорожнього руху пішоходами спричиняє ДТП»:

а) так; б) ні.

***Середній рівень*.** На цьому рівні учні також виконують 3 завдання.

За кожне завдання, виконане правильно – 1 бал, максимально – 3 бали.

Встав пропущені слова:

1. Проїжджу частину дороги треба переходити _____, _____, _____ переходами.

2. Посадку й висадку необхідно здійснити після _____ лише з _____.

3. Пасажири мають знати правила _____ громадським транспортом і _____ їх.

Достатній рівень. На цьому рівні учні виконують 1 завдання – 3 бали. Повністю виконане завдання – 3 бали; більше половини – 2 бали; менше половини – 1 бал.

Пішоходи часто створюють аварійні ситуації на дорогах. Якими мають бути дії пішоходів, щоб уникнути їх?

Поясни одну з наведених тобою дій (на вибір).

***Високий рівень*.** На цьому рівні учні виконують 1 завдання – 3 бали. Повністю виконане завдання – 3 бали; більше половини – 2 бали; менше половини – 1 бал.

У містах, у час «пік» та за несприятливої погоди, утворюються транспортні «затори». Як їх, на твою думку, можна уникнути?

При виставленні тематичної оцінки враховуються всі види навчальної діяльності, що підлягали оцінюванню протягом вивчення теми. При цьому

проведення окремого тематичного оцінювання на останньому уроці теми не є обов'язковим.

5.**Семестрове і річне оцінювання**

Семестрове оцінювання здійснюється на підставі тематичних оцінок. При цьому мають враховуватися динаміка особистих навчальних досягнень учня з предмета протягом семестру. Вчитель заохочує і відзначає:

- прагнення учня зберігати своє здоров'я (фізичне, соціальне, психічне, духовне) та життя (вести здоровий спосіб життя, дотримуватися правил безпечної поведінки);
- позитивне ставлення учня до самого себе та інших людей, до власного здоров'я та здоров'я інших, до навчальної діяльності;
- уміння керувати власними емоціями, настроями, почуттями відповідно до конкретних умов та оцінювати їх;
- дотримування правил спілкування; уміння налагоджувати стосунки в колективі, правильно поводитися в громадських місцях (у ролі пасажира, пішохода тощо);
- уміння орієнтуватися у надзвичайних ситуаціях (не розгублюватися, використовувати елементарні навички само- та взаємодопомоги, використовувати навички безпечної поведінки у довкіллі, в соціумі);
- уміння звернутися по допомогу (певних служб, окремих громадян), щоб зменшити негативний вплив небезпечної для життя і здоров'я ситуації;
- орієнтування на позитивні народні традиції у ставленні до власного здоров'я;
- використання учнем знань з інших предметів та інших інформаційних джерел;
- прагнення глибше вивчити програмовий матеріал;
- вольові зусилля для подолання труднощів, які виникають у процесі навчальної діяльності.

Семестрова оцінка може підлягати коригуванню.

Річне оцінювання здійснюється на основі семестрових або скоригованих семестрових оцінок. Річна оцінка коригуванню не підлягає.

Всі види оцінювання навчальних досягнень учнів здійснюються за критеріями, наведеними в таблиці «Критерії оцінювання знань учнів з основ здоров'я» (*див. додаток*).

Додаток

Критерії оцінювання знань учнів з основ здоров'я

Рівні навчальних досягнень учнів	Бали	Критерії навчальних досягнень учнів
І.Початковий	1	Учень (учениця) за допомогою вчителя може назвати окремі поняття, що стосуються здоров'я та безпеки життєдіяльності
	2	Учень (учениця) має уявлення про елементарні поняття здорового способу життя і безпечної поведінки. За допомогою вчителя або з використанням підручника (робочого зошита) відтворює окремі факти навчального матеріалу
	3	Учень (учениця) за допомогою вчителя або з використанням підручника (робочого зошита) фрагментарно відтворює елементарні поняття щодо здорового способу життя. Під керівництвом і контролем учителя епізодично виконує практичні дії, що формують безпечну поведінку. Повторює оцінні судження інших без достатнього осмислення
ІІ. Середній	4	Учень (учениця) за допомогою вчителя або з використанням підручника (робочого зошита) дає визначення окремих понять; частково характеризує ознаки здоров'я та безпечної поведінки; за допомогою вчителя виконує елементарні практичні дії, пов'язані з формуванням здорового способу життя і безпечної поведінки
	5	Учень (учениця) самостійно дає визначення окремих понять; за допомогою вчителя або з використанням підручника (робочого зошита) відтворює навчальний матеріал, характеризуючи ознаки здоров'я, шляхи і методи його зміцнення та збереження життя. За допомогою інструкції та консультації вчителя, виконує практичні дії пов'язані з формуванням здорового способу життя і безпечної поведінки. Повторює почуті від інших найпростіші оцінні судження щодо здорового способу життя і безпечної поведінки
	6	Учень (учениця) самостійно, але неповно відтворює навчальний матеріал; за допомогою вчителя розв'язує прості типові навчальні ситуаційні задачі; характеризує окремі ознаки здоров'я, наводить прості приклади дій щодо збереження здоров'я. За допомогою інструкції та консультації вчителя виконує практичні дії, пов'язані з формуванням життєвих навичок щодо здорового способу життя і безпечної поведінки. Пояснює найпростіші оцінні судження щодо здорового способу життя і безпечної поведінки

Продовж. додатка Е

III. Достатній	7	Учень (учениця) загалом самостійно відтворює навчальний матеріал, розкриває суть понять; розв'язує прості типові ситуаційні задачі. Характеризує ситуації, що містить загрозу і потребують практичних дій. . Висловлює окремі оцінні судження про стан здоров'я, поведінку в різних ситуаціях, свою та інших, міжособистісні стосунки
	8	Учень (учениця) самостійно відповідає на поставлені запитання; дає порівняльну характеристику явищам і процесам, які характеризують здоров'я. Визначає засоби, які необхідно використовувати у виконанні практичних дій. Обґрунтовує свої оцінні судження щодо здорового способу життя і безпечної поведінки, спираючись на предметні знання та усталені норми
	9	Учень (учениця) відтворює інформацію, відповідає на поставлені запитання; самостійно розв'язує стандартні ситуаційні завдання; пояснює зміст і послідовність операцій, що входять до складу практичних дій; за допомогою вчителя встановлює причинно-наслідкові зв'язки, робить нечітко сформульовані висновки; свідомо приймає рішення; володіє навичками самоконтролю
IV. Високий	10	Учень (учениця) обґрунтовано відповідає на запитання, передбачені навчальною програмою курсу; самостійно аналізує і розкриває суть явищ і процесів, що характеризують здоровий спосіб життя; узагальнює, систематизує, встановлює причинно-наслідкові зв'язки; користується джерелами додаткової інформації. За допомогою вчителя розв'язує нестандартні ситуації; виконує практичні дії щодо здорового способу життя і безпечної поведінки, формулює висновки щодо конкретної оздоровчої діяльності; свідомо користується правилами здорового способу життя і безпечної поведінки. Висловлює оцінні судження про стан здоров'я власного й інших, поведінку свою та інших, міжособистісні стосунки
	11	Учень (учениця) логічно, усвідомлено відтворює навчальний матеріал в межах навчальної програми курсу; самостійно аналізує і розкриває закономірності явища і процесів, що характеризують здоровий спосіб життя і безпечної поведінки, їх сутність; встановлює і обґрунтовує причинно-наслідкові зв'язки; аргументовано переконує в необхідності виконання дій щодо здорового способу життя і безпечної поведінки; самостійно користується джерелами додаткової інформації; Аналізує та обґрунтовує оцінні судження про стан здоров'я власного й інших, наслідки своїх дій, поведінку свою та інших
	12	Учень (учениця) свідомо відтворює і розуміє навчальну інформацію за програмою курсу; може вести дискусію з конкретного питання щодо здорового способу життя і безпечної поведінки з використанням знань суміжних програм; самостійно оцінює та характеризує різноманітні явища і процеси, які розкривають сутність здорового способу життя і безпечної поведінки; самостійно користується різними джерелами інформації, у тому числі й рекомендованими вчителем; Розв'язує проблемні завдання; володіє здоров'язберігаючими життєвими навичками; вибирає безпечний варіант розв'язання нестандартної ситуації; визначає мету своїх дій і знаходить альтернативні та вибирає й обґрунтовує оптимальні шляхи її досягнення; оцінює тимчасові та довгострокові наслідки обраного варіанту; робить обґрунтовані висновки. Виявляє особисту позицію щодо здорового способу життя і безпечної поведінки. Обґрунтовує цінність набутих знань і сформованих розумових і практичних умінь та життєвих навичок для власного здоров'я

Для нотаток

Лариса Сливка

Вибрані конспекти лекцій з «Методики навчання основам здоров'я в початкових класах»

Навчально-методичний посібник

Редакція і комп'ютерне верстання автора