



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

Педагогічний інститут

**Сливка Лариса**

**Методика викладання  
основ здоров'я  
в початкових класах**

Навчально-методичний посібник

**УДК 371.71: 372.8: 378.147**

**ББК 74. 265. 1я73**

**С 47**

### **Сливка Л.**

Методика викладання основ здоров'я в початкових класах: [навч.-метод. посіб.] / Лариса Сливка. – Івано-Франківськ: НАІР, 2014. – 204 с.

У посібнику обґрунтовано методологічні засади методики викладання основ здоров'я в початкових класах, 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. Тут уміщено орієнтовні зразки проведення навчальних занять 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.

**Зміст**

Переднє слово .....	
<b>Теоретико-методологічні основи методики навчання основам здоров'я в 1-4 класах загальноосвітньої школи .....</b>	
Вступ .....	
Методологічні основи формування здорового способу життя (ЗСЖ) зростаючої особистості .....	
Методи організації навчання основам здоров'я в 1-4 класах .....	
Форми організації процесу навчання основам здоров'я в початкових класах .....	
Дидактико-методичні основи організації контрольної- оцінювальної діяльності вчителя з «Основ здоров'я» в 1-4 класах .....	
<b>Змістове наповнення та методика навчання окремих тем курсу «Основ здоров'я» в 1-4 класах .....</b>	
Зміст навчального матеріалу з «Основ здоров'я» в початкових класах загальноосвітньої школи .....	
Використання українських народних традицій збереження і зміцнення здоров'я в навчально-виховному процесі початкової школи .....	
<b>Умови ефективної реалізації освіти в галузі здоров'я в 1-4 класах .....</b>	
Додатки .....	

## Переднє слово

Запровадження ідеології здорового способу життя як базової культури розвитку українського суспільства, може суттєво змінити ситуацію із незадовільним станом здоров'я дітей і молоді, яка склалася у державі. Відтак на сучасному етапі розвитку педагогічної теорії та практики актуального характеру набуває проблема якості підготовки майбутніх учителів, здатних ефективно вирішувати питання здоров'язбереження та здоров'яформування свого та своїх вихованців. Потужний внесок у створення теоретичних й методичних основ означеного процесу робить навчальний курс «Методика навчання основам здоров'я в початкових класах» (далі – МНОЗ).

Відповідно до галузевого стандарту вищої школи, навчальної програми для студентів педагогічних вищих навчальних закладів «Методика навчання основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності»<sup>1</sup>, з урахуванням вимог «Концепції валеологічної освіти педагогічних працівників» та змісту чинної програми шкільного курсу «Основи здоров'я» в 1-4 класах<sup>2</sup> автором цього видання розроблено робочу програму навчальної дисципліни «Методика викладання основ здоров'я в початкових класах» для підготовки студентів спеціальності 6.010100 «Початкова освіта» Педагогічного інституту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Сьогодні виключно актуальними є «інформаційна і методична підтримка» вчителя, подолання його «інформаційної обмеженості»<sup>3</sup>. Натомість виявляє себе протиріччя між потенційними можливостями вищої педагогічної школи та обмеженим використанням у процесі професійної підготовки студентів-майбутніх учителів навчально-методичної літератури, в якій висвітлено теоретичні та методичні засади вивчення основ здоров'я в початкових класах.

Посібник «Методика викладання основ здоров'я в початкових класах» «заповнює прогалини» методичного забезпечення формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкових класів.

---

<sup>1</sup> Методика навчання основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності: Навчальна програма / С.В.Страшко, М.В.Гриньова, І.В.Мороз, А.О.Міненко. – К.: Освіта України, 2006. – 16 с.

<sup>2</sup> Основи здоров'я // Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1-4 класи. – К.: Видавничий дім «Освіта», 2012. – С. 314-316.

<sup>3</sup> Савченко О. Удосконалення професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів / Олександра Савченко // Початкова школа. – 2001. – № 7. – С. 1-4.

Змістове наповнення видання, яке не дублює зміст підручників для навчальних дисциплін вищої школи «Основи валеології» й «Безпека життєдіяльності», дозволяє реалізувати мету курсу МНОЗ – сформувати у майбутніх учителів компетентності щодо навчання молодших школярів основам здоров'я і розв'язати конкретні завдання, а саме: визначити освітні, розвивальні та виховні цілі навчальних програм щодо формування здорового способу життя дітей і молоді з урахуванням конкретних умов сучасного етапу розвитку суспільства та їх місце в системі початкової освіти; змодельовати зміст «Основ здоров'я» для 1–4 класів як навчального предмета, що реалізується в науково обґрунтованих програмах і підручниках; розробити методи, прийоми, засоби та форми навчання «Основам здоров'я», критерії їх вибору стосовно кожної конкретної педагогічної ситуації; розробити методичні рекомендації до вивчення окремих розділів (змістових ліній) програми з основ здоров'я.

У першому тематичному блоці навчально-методичного посібника («Теоретико-методологічні основи методики навчання основам здоров'я в 1-4 класах загальноосвітньої школи») анотативно окреслено змістове наповнення законодавчої і нормативно-правової бази України, в якій задекларовано напрями діяльності і заходи щодо формування у дітей і молоді здорового способу життя і безпечної поведінки через систему загальної освіти. Також тут: охарактеризовано місце здоров'я серед універсальних цінностей людини, теоретичне підґрунтя для визначення змісту, методів і форм навчання основам здоров'я дітей і молоді (холістична модель здоров'я, теорія потреб Абрахама Маслоу, теорії розвитку особистості, стадії психосоціального розвитку Еріка Еріксона, стадії когнітивного розвитку за Жаном Піаже, теорія самооцінки Карла Роджерса, теорія соціального впливу, інше); висвітлено сутність педагогічної технології розвитку життєвих навичок, яка є основою освіти в галузі здоров'я, наведено приклади життєвих навичок, які сприяють здоров'ю; проаналізовано особливості дисципліни «Основи здоров'я»; теоретично обґрунтовано доцільність використання у процесі вивчення цього курсу методів навчання, які активізують навчально-пізнавальну діяльність молодших школярів (робота в мікрогрупах, «мозковий штурм», аналіз конкретної ситуації, сюжетно-рольові ігри, розігрування ситуацій за ролями); представлено дидактико-методичні основи організації контрольної-оцінювальної діяльності вчителя початкових класів з «Основ здоров'я». У зміст теми «Форми організації процесу навчання основам здоров'я в початковій школі» включено інформацію про сутність перспективної та безпосередньої підготовки вчителя початкових класів до

уроків з основ здоров'я, загальнодидактичні вимоги та орієнтовну структуру цих уроків, структуру тренінгового заняття (як форми організації урочного і позаурочного навчання основам здоров'я), зміст і методiku проведення тренінгових вправ.

Другий тематичний блок «Змістове наповнення та методика вивчення окремих тем предмету “Основи здоров'я” у початкових класах» включає зміст дисципліни, задекларований у навчальній програмі, методичні рекомендації до вивчення змістових ліній (розділів) і окремих тем курсу, а також технології використання українських народних традицій охорони та зміцнення здоров'я в навчально-виховному процесі початкової школи.

У посібнику виокремлено тему «Умови ефективної реалізації освіти в галузі здоров'я в 1-4 класах». До її змісту включено матеріали про сутність професійно-педагогічної діяльності учителя початкових класів з організації здоров'язберігаючого довкілля молодших школярів, вимоги до створення та організації роботи кабінету основ здоров'я, питання про партнерство і шкільну політику як важливих факторів ефективності навчання молодших школярів основам здоров'я.

Сподіваємося, що представлене навчально-методичне видання стане у нагоді усім небайдужим до проблеми вивчення дисципліни «Основи здоров'я» в початкових класах.

## **Теоретико-методологічні основи методики навчання основам здоров'я в 1-4 класах загальноосвітньої школи**

### **Вступ**

#### **План**

1. Актуальні завдання навчальних дисциплін, спрямованих на формування здорового способу життя дітей і молоді в Україні.
2. Міжнародний досвід навчання основам здорового способу життя.
3. Законодавча і нормативно-правова база України, яка окреслює напрями діяльності і заходи щодо формування здорового способу життя і безпечної поведінки у дітей та молоді.
4. Предмет і завдання методики навчання основам здоров'я в початкових класах (МНОЗ). Зв'язок МНОЗ з іншими науками.
5. Методи дослідження МНОЗ.

#### **Використана і рекомендована література:**

1. Гриньова М.В. Методика викладання валеології: Навчально-методичний посібник. – Полтава: АСМІ. – 2003. – С. 4-6, 202-207.
2. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей і молоді // Директор школи. – 2004. – № 40. – С. 23-26.
3. Макдональд Х. Європейські школи в довіллі, що змінюється: не втратити можливостей сприяння здоров'ю / Макдональд Х., Зігпю Е. // Екологічне громадське здоров'я: від теорії до практики / Переклад: Кунгурцев О.В., Мартинюк О.І., Солоненко Н.Д. та ін. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – С.170–176.
4. Методика навчання основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності // Навчальна програма. – Київ: Освіта України, 2006. – 16с.
5. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В.М. Оржеховська // Наукові записки НДУ ім. М.Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 4. – С. 29-31.
6. Основи здоров'я // Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1-4 класи. – К.: Видавничий дім «Освіта», 2012. – С. 314-316.
7. <http://za.kon.nau.ua/doc>.

## **1. Актуальні завдання навчальних дисциплін, спрямованих на формування здорового способу життя дітей і молоді в Україні**

Майбутнє будь-якої держави напряду пов'язане із здоров'ям дітей і молоді, оскільки від його стану залежить якість і кількість продуктивних сил та потенціал майбутнього суспільного розвитку. Отже, здоров'я молодого покоління – це потреба суспільна, а тому державною політикою розвинутих країн передбачено комплекс заходів щодо його збереження і зміцнення здоров'я. З іншого боку, здоров'я – це потреба особистісна. Кожна людина прагне бути здоровою, почуватися в безпеці й досягти успіху у своєму житті. Сучасний світ ставить перед людиною нові виклики і завдання, впоратися з якими без належного стану здоров'я і без знань про те, як його зберігати не просто.

Стан здоров'я підлітків і молоді в Україні становить загрозу національній безпеці. За даними Міністерства охорони здоров'я України, за останні 15 років зареєстровано підвищення рівня захворюваності й поширення серед молоді хвороб крові та кровотворних органів, сечостатевої, кістково-м'язової систем та онкологічних захворювань; почастишали ускладнення вагітності, пологів і післяпологового періоду, вроджені вади розвитку.

Сучасна молодь потерпає від таких пов'язаних зі здоров'ям проблем, як стреси, тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотичних та інших психоактивних речовин, підліткової вагітності, суїцидів. Це відбувається на тлі надмірного психоемоційного навантаження, безладних статевих стосунків, нераціонального харчування, гіподинамії та інших складників нездорового способу життя.

За даними ВООЗ Україна посідає шосте місце у світі за станом куріння одинадцятирічних, восьме – серед тринадцятирічних, тринадцяте – серед п'ятнадцятирічних. На жаль, Україна є в числі «сумних лідерів» і за вживанням алкоголю: вона займає 8-е місце в світі серед одинадцятирічних підлітків, 16-е – серед тринадцятирічних, 20-е – серед п'ятнадцятирічних. Кожен п'ятий підліток вживає алкоголь один раз на тиждень, кожен десятий – 2-3 рази на тиждень. Україна займає третє місце у світі за вступом у ранні статеві стосунки 15-річних, на 13-му місці у світі – за рівнем статевої розпусти неповнолітніх (В.М.Оржеховська).

Соціально-небезпечною проблемою став СНІД (ВІЛ-інфекція): за темпами розвитку цієї епідемії Україна посідає чи не перше місце у світі. Більшість ВІЛ-



інфікованих наркоманів – особи віком від 15 до 30 років; спостерігається зростання ВІЛ-інфекції серед наркоманів-підлітків і дітей.

В Україні відзначається щорічне погіршення психічного здоров'я дітей і підлітків, насамперед унаслідок вживання алкогольних напоїв, наркотичних та інших психотропних речовин.

На шляху до здоров'я існує чимало перепон. Серед них є ті, що не залежать від волі людини (спадковість, екологічні проблеми, соціальні катаклізми, епідемії). Але є і ті, які людина створює собі сама. Насамперед, тут ідеться про спосіб життя людини.

Отож проблема формування у дітей і молоді позитивної мотивації на здоровий спосіб життя (ЗСЖ) є актуальною.

У зазначеному контексті серед завдань навчальних дисциплін, зміст яких сприяє формуванню здорового способу життя зростаючої особистості, чільне місце посідають такі:

- надати пріоритетності проблемі формування здорового способу життя дітей та молоді в усіх ланках освіти;
- гуманізувати та демократизувати стосунки учасників навчально-виховного процесу; забезпечити у навчальних закладах сприятливий психологічний мікроклімат та відповідне інформаційно-предметне середовище;
- упровадити в навчально-виховний процес особистісно орієнтовану модель формування в учнів і студентів навичок здорового способу життя, вміння приймати оптимальні рішення щодо збереження і зміцнення власного здоров'я в різних життєвих ситуаціях, зокрема екстремальних;
- залучити учнівську та студентську молодь до активної участі у просвітницькій та волонтерській роботі з пропаганди здорового способу життя в середовищі однолітків;
- удосконалити форми і методи формування здорового способу життя; формувати у дітей та молоді негативне ставлення до шкідливих поведінкових звичок; посилити ефективність механізмів подолання залежності від них;
- підтримати розвиток національних та родинних традицій здорового способу життя та виховання здорової дитини;
- дати дітям і молоді «точку опори» (допомогти усвідомити цінності й пріоритеті, наставити на правильний шлях, навчити уникати невиправданих ризиків і створених ними самими проблем);

- навчити молоду людину приймати рішення і діяти з позицій здорового глузду (розвивати у дітей і молоді навички критичного мислення, вчити їх всебічно аналізувати ситуації, зважувати альтернативи, робити вибір і брати на себе відповідальність за його наслідки);
- навчити зростаючу особистість протистояти соціальному тиску (тренувати навички відмови, протидіяти маніпуляціям, підвищувати стійкість дітей і молоді до пропозицій, які можуть спричинити проблеми);
- навчити учнів і студентів долати стреси (в умовах інтенсивного навчального процесу уміти розподіляти час, відпочивати і розслаблятися душею і тілом, ін.);
- показати молодим людям, як можна жити у світі без насилля (навчити спілкуватися і розуміти одне одного; сприяти набуттю досвіду мирного розв'язання конфліктів і пошуку компромісів; пробудити в дітей інтерес до того, що відчувають і як думають інші люди; розвинути у них толерантність і співчуття);
- вселити у зростаючу особистість надію (розвивати у дітей і молоді навички самооцінки; переконати їх, що доля людини знаходиться у її руках; захистити їх від негативного впливу оточення, яке, можливо, щодня нагадує про відсутність життєвих перспектив).
- забезпечити якісну підготовку і перепідготовки педагогічних кадрів, здатних формувати в учнів і студентів позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя;
- визначити пріоритети в педагогічній роботі з батьками і громадськістю щодо формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Реалізація зазначених завдань спрямована на те, щоб сучасна молода людина була не лише освіченою, а й добре вихованою, гармонійно розвиненою та стійкою особистістю, яка знає, чого хоче в житті і як цього досягти.

## **2. Міжнародний досвід навчання основам здорового способу життя**

Глобальна вагомість і актуальність проблеми здоров'я людини викликала стурбованість передових представників світової науки, особливо в сферах, що стосуються охорони здоров'я. З 1977 р. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) ініціювала міжнародну кампанію під назвою «Здоров'я для всіх». У її межах було розпочато збір і систематизацію інформації про існуючі загрози здоров'ю. За підсумками роботи було скликано Міжнародну конференцію з

першочергових заходів щодо охорони здоров'я (Алма-Ата, 1978 р.), яка проголосила відповідну Декларацію. 1980 р. ВООЗ проголосила глобальну стратегію «Здоров'я для всіх до 2000 р.», яка містила 10 положень, 6 принципів і 38 завдань, спрямованих на попередження загрози здоров'ю. Цілі і принципи цієї стратегії визначили ті ідеологічні напрями, за якими мала визначатися діяльність ВООЗ у наступні роки.

Дослідження, розбудовані в межах цієї стратегії, виявили наявність дієвого засобу попередження загрози здоров'ю людства і досягнення цілей, висунутих політикою здоров'я для всіх. Таким засобом було визнано систему заходів, які у загальносвітовий науковий лексикон увійшла під назвою *health promotion*. Дослівний переклад цього словосполучення припускає кілька тлумачень (*просування, заохочення до здоров'я, сприяння здоров'ю, стимулювання, підтримка здоров'я* тощо), які не повністю відповідають змісту цієї системи заходів, про яку йдеться. Тому професійні перекладачі вживають досить різноманітні варіанти у якості лексичного аналогу, приміром, «пропаганда здоров'я», «пропагування здоров'я», «пропаганда здорового способу життя», ін. Вітчизняні фахівці найчастіше послуговуються терміном «*формування здорового способу життя*» (ФЗСЖ).

1986 року відбулася I Міжнародна конференція з формування здорового способу життя (Оттава, Канада). Вона прийняла загальновідому в світі Оттавську Хартію. Основні її положення і принципи стали програмними імперативами, якими керується світова спільнота у сучасній діяльності з проблем здоров'я. З часу Оттавської конференції робота з формування здорового способу життя надзвичайно активізувалася в світі. Оттавська Хартія визначила місце політики ЗСЖ в процесі розробки політичних рішень, і з того часу уряди розвинених країн намагаються якнайширше узгоджувати свою політику з проблемою здоров'я.

З 1986 по 1997 р. під егідою ВООЗ відбулися чотири представницькі міжнародні форуми (Австралія, 1988 р., Швейцарія, 1989 р., Швеція, 1991 р., Індонезія, 1997 р.), кожен з них був присвячений різним з нагальних проблем ФЗСЖ. П'ята Всесвітня конференція з питань ФЗСЖ (Мексика, 2000 р.) приділила особливу увагу питанням інвестицій в здоров'я. Цей аспект формування здорового способу життя вважається настільки важливим, що 1995 р. понад 350 представників різних країн започаткували так звану Веронську ініціативу, наслідком якої стала спеціальна програма Європейського офісу ВООЗ. Програма, яка дістала назву «Інвестиції в здоров'я», визначила в якості першого з висновків зі своєї п'ятирічної дії, що здоров'я має бути головним політичним

пріоритетом для урядів усіх країн Європи. Діяльність цієї програми набула широкого політичного резонансу в світі завдяки конференціям-зустрічам зацікавлених сторін (1998, 1999, 2000 р.р.).

Рекомендації, декларації, заяви, інші документи, схвалені зазначеними форумами, сформували певне ставлення до проблематики здоров'я в усіх впливових міжнародних інституціях. Так, з 19 наріжних положень першої частини Європейської соціальної Хартії, прийнятої країнами – членами Ради Європи, 6 – безпосередньо і 8 – опосередковано стосуються проблематики здоров'я. Після Сундсвальської заяви (Швеція, 1991 р.) Міжнародний валютний фонд і Світовий банк при розробці політики кредитів серед соціально-економічних чинників ураховують і такий, як стан здоров'я населення країни взагалі та активність у напрямі ФЗСЖ зокрема. Можна вважати, що на цей час наміри і дії світової співдружності щодо формування здорового способу життя людини, вперше проголошені Оттавською Хартією і розвинені низкою наступних документів (зокрема Аделаїдськими рекомендаціями, Австралія, 1988), визначили місце політики здорового способу життя в процесі розробки загальних політичних рішень. З того часу уряди розвинутих країн намагаються якнайширше узгоджувати свою політику з ідеологією здоров'я.

Питання впровадження в освіту країнами Європи курсів, що стимулюють дітей і молодь до здорового способу життя, порушувалося давно. В 1981 р. Мадридська конференція міністрів охорони здоров'я країн Європи, розглядаючи стратегічні проблеми освіти в галузі охорони здоров'я і профілактики захворювань, погодилася з тим, що шкільний курс «Основи здоров'я та здоровий спосіб життя» (Health education) має бути головним на найближчі десятиріччя. Конференція констатувала, що назріла потреба перепланувати підходи до такого навчального курсу з метою надання йому нових міждисциплінарних і демедикалізованих рис, відтак, будувати його так, щоб у результаті зростаюча особистість знала, як правильно обрати свій шлях здорового способу життя.

Отже, однією з найважливіших передумов і складових формування та поліпшення здоров'я є система освіти, яка функціонує в суспільстві. Адже покращення індивідуального і громадського здоров'я неможливо без знання того, чому і як це необхідно робити.

У 1988 р. комітет міністрів держав – членів Ради Європи розробив детальні рекомендації щодо впровадження курсів відповідного змісту в навчальний процес освітніх закладів всіх рівнів. Було зазначено, що набуття знань з питань

охорони здоров'я і ЗСЖ є важливим для всіх вікових груп населення, але найважливішим воно є для молоді, оскільки молодь найкраще здатна адаптуватися до змін у способі життя і саме від неї залежить майбутнє нації.

Саме рекомендації ради Європи та рішення Мадридської конференції міністрів охорони здоров'я Європи сприяли створенню Європейської мережі шкіл сприяння здоров'я для посилення роботи з навчання здорового способу життя в загальноосвітніх школах країн Європи. У 80-х роках розглядалася ідея Всесвітньої організації охорони здоров'я про створення шкіл, які ставили б своїм основним завданням збереження та поліпшення здоров'я школярів і навчання їх правилам поведінки, що сприятимуть зміцненню здоров'я. У 1991 р. перші такі експериментальні школи було створено в Угорщині, Чеській і Словацькій республіках та Польщі.

До даного проекту підключилася такі організації, як Європейська Комісія і Рада Європи. 1992 р. було засновано Європейську мережу шкіл сприяння здоров'ю та відкрито шлях до вступу в цю організацію бажаючим країнам. Мережа почала активно розвиватись, і в 1997 р. у проекті було задіяно уже 37 країн. Серед завдань шкіл, що увійшли до Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю (ЄМШСЗ), чільне місце посідає забезпечення здорового способу життя усього шкільного колективу, створенням такого навчального середовища, яке зміцнювало б здоров'я.

Згідно з прийнятим у 1998 р. міжнародним документом "Політика досягнення здоров'я для всіх у XXI столітті" всі держави – члени Євробюро ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я), у тому числі й Україна, повинні здійснювати політику формування здорового способу життя населення, особливо молоді.

У багатьох школах зарубіжжя ведуться заняття з питань здорового способу життя. У США, Канаді та Японії викладається курс «Навчання здорового способу життя», у Фінляндії – «Формування навичок здорового способу життя», в Австралії – «Навчання раціональному використанню дозвілля». У країнах зарубіжжя традиційно широко використовуються гігієнічне навчання, програми первинної профілактики, спрямовані на запобігання ризикам. Особливо розповсюджені програми раціонального харчування, профілактики хвороб зубів, попередження травматизму на дорогах. Сучасні програми зміцнення здоров'я в закордонних школах засновані на соціальній моделі здоров'я і найчастіше реалізовані у системі шкіл сприяння здоров'ю.

Цікавим аспектом формування здорового способу життя за кордоном є різноманітність методів надання інформації. Наприклад, деякі молодіжні телесеріали ненав'язливо інформують про поширені життєві перебіги подій, інколи досить несприятливі для здоров'я (секс, наркотики, алкоголь, тютюн, психологічні конфлікти спілкування в сім'ї, в іншому оточенні, на роботі, під час навчання, відпочинку). Моделі поведінки героїв фільмів демонструють можливі шляхи виходу з різних ситуацій і їх позитивні і негативні наслідки для здоров'я. Фактично у прихованій формі подається інформація про ризики і переваги різних поведінкових моделей. Звичайно, художньо-естетична цінність серіалів досить дискусійна, але сам принцип подачі інформації заслуговує на увагу. До того ж неважко передбачити, що молодь, скоріше, буде дивитися саме такі серіали, ніж традиційні щотижневі телепередачі щодо проблем здоров'я.

У 90-і роки ХХ століття ВООЗ спільно з Європейською комісією і Радою Європи розробили нову ініціативу щодо створення мережі шкіл, що сприяють зміцненню здоров'я учнів. Це – багатофакторний підхід, що охоплює такі напрями діяльності, як набуття знань і навичок у галузі охорони здоров'я на шкільних заняттях, зміна соціального і фізичного середовища в школах і розвиток зв'язків із суспільством загалом. Нині ця мережа охоплює понад 40 країн Європейського регіону. Окрім європейського проекту, існують програми шкіл зміцнення здоров'я, які інвестуються ВООЗ, і на інших континентах. Цей проект спрямований на створення такої моделі освітньої установи, в якій учні можуть здобути освіту в повній відповідності з державним освітнім стандартом і реалізувати свої здібності, сформувавши ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя.

Функціонування шкіл сприяння здоров'ю можна розглянути на прикладі Данії. У цій країні навчання здоров'ю є наскрізним і проходить через усі обов'язкові предмети дев'ятирічної програми навчання. Як наслідок, учні розвивають здатність до дій (індивідуально або з іншими), що сприяє їхньому особистому здоров'ю або здоров'ю інших. Усі школи Данської мережі залучені до розроблення й реалізації проектів міждисциплінарного характеру, які діють за такими принципами: формування групи міждисциплінарного проекту охоплює вчителів із соціальних, природничих і гуманітарних наук; участь у групі бере шкільна медична сестра; кожна група проекту обирає координатора; шкільний проект повинен розвивати здатність учнів впливати на умови проживання і спосіб життя, співпрацювати з громадою, інтегруватися до міжнародного освітнього простору. У Данії значну увагу приділяють підтримці

шкіл сприяння здоров'я на місцевому рівні, багато ресурсів в кладені у підготовку фахівців на робочому місці. Як приклад, 10–12 викладачів із кожної такої школи пройшли підготовку на робочому місці (60 годин). Дуже важливо, що час, витрачений на підготовку на робочому місці, включено в робочий план вчителя.

У останні роки навчання для вчителів щодо організації здоров'язберігальної діяльності учнів стає ще більш поширеним.

Важливою умовою успіху данських шкіл сприяння здоров'ю є ефективна координація їхньої діяльності. При Центрі дослідження довкілля і навчання щодо здоров'я в школі створено Центр Національної Підтримки. Члени робочої групи цього Центру залучені в дослідження і оцінку, а також у тренування вчителів на робочому місці. Мета робочої групи – розвивати концепцію «Шкіл сприяння здоров'ю» в тісному співробітництві із шкільними групами Проекту.

У Данії існує система моніторингу й оцінки діяльності шкіл сприяння здоров'ю та проектів, які в них реалізуються. Цю роботу також проводить Центр Національної Підтримки. Важливим є те, що ця діяльність має наукове підґрунтя та наукову і методичну підтримку з боку фахівців. Окреслені ними перспективи мають життєво важливе значення для оцінки навчання здоров'ю. Наприклад, вимірювання рівня здоров'язберігальної компетентності учнів стосується різних видів діяльності, починаючи з уміння виміряти кров'яний тиск і до теоретичних знань про шкідливість паління. Важливим завданням для викладачів і дослідників Данської мережі є розробка стратегії і методів адекватної оцінки. Іншою цікавою ознакою данських шкіл є те, що у своїй здоров'язберігальній діяльності вони тісно співпрацюють із місцевою громадою, що приводить до підвищення діяльнісної компетентності і сприяє більш плідному навчанню здоров'ю і його підтримці. Це співробітництво є корисним і для школи, і для місцевої спільноти.

У тому, що могло б бути визначенням моделі діалогу, школа відіграє роль соціального агента в місцевій спільноті. Саме тут криється ключ до накопичення знань і досвіду людей у місцевій спільноті, де школа і учні намагаються впливати на умови, які, як свідчить їхній досвід, становлять загрозу для здоров'я мешканців спільноти.

Важливо, що якщо раніше світова практика здоров'язбереження ґрунтувалася на медичній моделі здоров'я, то сьогодні основою всіх проектів і стратегій у світі є соціальна модель здоров'я. Моделі здоров'язбереження в освіті, які були створені та ефективно працюють за кордоном, відповідають

вимогам системності, цілісності, гнучкі, стратегічно зорієнтовані на підтримку розвитку дитини, на майбутнє, на адекватну відповідь на виклики глобалізації. Вони базуються на сучасних уявленнях про феномен здоров'я, враховують не тільки медичні, але й соціальні та психологічні детермінанти, всю практичну діяльність щодо збереження здоров'я реалізують у контексті здоров'язбережувальної соціалізації учнів, мають чітко окреслені регіональні пріоритети, враховують етнічні та конфесійні особливості, традиції виховання здорової дитини.

Проте, серйозним недоліком тут є недостатня повага з боку їх творців до власне педагогічного аспекту діяльності шкіл, у першу чергу, до організації навчально-виховного процесу, до особистості вчителя і рівня його підготовленості до здоров'язбережувальної діяльності, до технологій навчання, від яких багато в чому залежить здоров'я учнів.

Таким чином, сучасний досвід діяльності шкіл сприяння здоров'ю за кордоном має важливі особливості, які потрібно враховувати у професійній підготовці майбутніх учителів до збереження здоров'я в загальноосвітніх навчальних закладах.

У першу чергу, педагогічна діяльність щодо збереження здоров'я базується на серйозному переході від «старої» біомедичної, індивідуальної моделі здоров'я до «нової» цілісної, соціоекологічної моделі здоров'я. По-друге, у суспільстві зростає роль школи у формуванні навичок здоров'язбережувальної діяльності учнів, а отже, у формуванні здорової нації. По-третє, таке «місце», як середовище, у якому зростає дитина, включає шкільну спільноту (батьки, школярі, персонал) і соціальні зв'язки, які існують між цими зацікавленими особами й інституціями, навчання і навчальне середовище (включаючи фізичне середовище і методи функціонування школи); організацію навчання, навчальні програми та ін. По-четверте, особливо підтримується активність дітей щодо участі у здоров'язберігальних видах діяльності у школі, громаді, суспільстві. Оволодіваючи навичками здорового способу життя, в яких робиться наголос на прийнятті рішень, участі спільноти, діти і дорослі можуть однаково розуміти між ними різницю. Здорове шкільне середовище досягається завдяки пристосуванню до соціального і/або фізичного оточення способом, який зберігає і примножує здоров'я і благополуччя учнів та персоналу.



### **3. Законодавча і нормативно-правова база України, яка окреслює напрями діяльності і заходи щодо формування здорового способу життя і безпечної поведінки у дітей та молоді**

Сучасність пред'являє вимоги повного співвідношення національного законодавства нормам та принципам, закріпленим міжнародними пактами. Україна підписала і ратифікувала практично всі документи, що стосуються прав людини, а також проблем здоров'я.

Здоров'я людини в Україні розглядається як одне з найголовніших немайнових благ особи. Статтею 3 Конституції України здоров'я людини (як і її життя, особиста честь і гідність, недоторканість та безпека, визначене найвищою соціальною цінністю). Згідно із статтею 49 Конституції України кожен має право на охорону здоров'я.

У статті 3 Основ законодавства України про охорону здоров'я (після Конституції цей документ є другим за юридичною вагою правовим актом у цій сфері), здоров'я визначається як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Можна говорити про те, що у національне законодавство України практично впроваджено визначення здоров'я, прийняте ВООЗ.

Зміна цілей і цінностей сучасної освіти, яка відбулася останніми роками, засвідчує потребу у новому розумінні педагогами ролі здоров'я в організації навчально-виховного процесу. Гасло «Здоров'я через освіту» є актуальним і важливим. Це знайшло відображення в низці основоположних документів, які визначають принципи, засади і зміст діяльності освітніх установ щодо збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей та молоді.

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

В Концепції загальної середньої освіти (12-річна освіта) записано, що загальноосвітня школа є основним соціальним інститутом, що робить вирішальний внесок у забезпечення фізичного і духовного здоров'я нації. У цьому освітньому документі підкреслено, що поряд із загально навчальними,

розвивальними, виховними функціями початкової школи пріоритетне місце посідають **оздоровчі**. У зв'язку із цим реалізація оздоровчої функції школи вимагає комплексного підходу. Концепцією визначено необхідність зняти перевантаження дитячої пам'яті і статичне навантаження м'язів – розвантажити зміст на всіх ступенях школи від несуттєвої інформації, перенасичення численними фактами, термінами, датами, правилами тощо. Піднесення оздоровчої функції фізичної культури передбачає нормативне відпрацювання рухового режиму 12-річної школи, введення в усіх класах трьох уроків фізичного виховання, забезпечення диференційованого підходу до різних груп дітей, посилення мотиваційного компонента виховання ЗСЖ. В освітньому документі зазначено, що ідеї культури фізичного і психічного здоров'я мають знайти відображення у змісті різних навчальних дисциплін на рівні практичного утвердження у свідомості учнів необхідності дбайливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших. В усіх класах доцільним є введення інтегрованого курсу «Основи здоров'я».

Згідно спільного наказу Міністерства охорони здоров'я та Міністерства освіти України від 07.05.1999 р. №25/31 «Про прилучення до Міжнародного проекту “Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю”» з 1995 р. в Україні було впроваджено міжнародні проекти Європейської Комісії, Європейського Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я та Ради “Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю”.

#### **4. Предмет і завдання методики викладання основ здоров'я в початковій школі (МВОЗ). Зв'язок МВОЗ з іншими науками**

Грунтовну методичну підготовку вчителів початкових класів щодо реалізації завдань формування здорового способу життя молодших школярів забезпечує курс «Методика викладання основ здоров'я в початковій школі» (МВОЗ). МВОЗ належить до блоку фундаментальних та професійно орієнтованих дисциплін.

**Об'єктом** методики викладання основ здоров'я є навчально-виховний процес початкової школи.

**Предмет** МВОЗ – теоретичні та методичні засади навчання учнів 1–4 класів основам здоров'я.

**Мета** навчальної дисципліни «Методика викладання основ здоров'я в початковій школі» – сформувати у майбутніх учителів початкових класів знання, уміння і навички щодо організації і проведення навчальної та позанавчальної

роботи з основ здоров'я. Означена мета досягається через розв'язання конкретних завдань, а саме:

- узагальнити міжнародний й історичний досвід формування здорового способу життя дітей і молоді;
- визначити освітні, розвивальні та виховні цілі валеології та безпеки життєдіяльності з урахуванням конкретних умов сучасного етапу розвитку суспільства та їх місце в системі початкової освіти;
- змодельувати зміст «Основ здоров'я» для 1–4 класів як навчального предмета, що реалізується в науково обґрунтованих програмах і підручниках;
- розробити методи, прийоми, засоби наочності та форми організації процесу навчання «Основам здоров'я», критерії їх вибору стосовно кожної конкретної педагогічної ситуації;
- розробити методичні рекомендації до вивчення окремих розділів (змістових ліній) програми з основ здоров'я для початкових класів;
- розробити систему підготовки майбутнього вчителя до організації та керування процесом навчання валеології та безпеки життєдіяльності молодших школярів.

Навчальний курс МВОЗ має зв'язок з іншими галузями науки. Жодна наука абсолютно не зародилася на порожньому місці. Новому завжди передує досвід інших наук. Фізіологія вивчає стан і механізми діяльності систем організму. Вона вивчає особливості функціонального забезпечення різноманітних видів діяльності. Профілактична медицина досліджує методи оздоровлення людини. Гігієна досліджує негативний вплив чинників довкілля. Психологія вивчає психоемоційний, інтелектуальний, особистісний аспекти здоров'я. Соціологія досліджує соціальний компонент здоров'я, вивчає соціальне середовище як головний чинник ризику зниження здоров'я. Екологія вивчає вплив зовнішнього середовища на здоров'я людини.

Щоб правильно визначити зміст шкільного курсу «Основи здоров'я», застосувати відповідні методики викладання, визначити необхідне обладнання тощо, треба глибоко знати наукові основи *валеології та безпеки життєдіяльності*, бути обізнаним з розвитком цих наук.

Методика вивчення основ здоров'я тісно пов'язана з *дидактикою* (розділом педагогіки, в якому розглядається питання теорії та практики навчання) і опирається на загальні закономірності навчання, встановлені нею.

На основі теоретичних положень дидактики МВОЗ розробляє вказівки, методи, прийоми, організаційні форми, спрямовані на вдосконалення процесу навчання основа здоров'я, піднесення якості цієї навчальної дисципліни. Водночас МВОЗ дає матеріал для дидактичних узагальнень.

## 5. Методи дослідження МВОЗ

Методика викладання основ здоров'я є прикордонною наукою між психолого-педагогічними та медичними науками. Тому тут застосовуються методи досліджень, притаманні як педагогіці, так і медицині.

Нижче представлено методи досліджень МВОЗ без угруповання на теоретичні та емпіричні.

### **Спостереження:**

безпосереднє спостереження: проведення антропометричних вимірювань: зріст, маса, встановлення кореляцій розмірів окремих частин тіла, визначення частоти пульсу й артеріального тиску; спостереження безумовних рефлексів людини, рефлекторних дій, які забезпечують акти вставання, згинання корпусу в поясі тощо.

дослідницьке спостереження: вивчення працездатності учня протягом уроку, дня, тижня, навчального року, інше.

### **Опитувально-діагностичні методи:**

бесіда: діалог дослідника з піддослідним за попередньо розробленою програмою;

анкетування: письмове опитування (розрізняють такі типи анкет: *відкрита анкета* – містить лише питання, на які необхідно дати відповідь; *закрита анкета* – містить питання і декілька варіантів відповідей, з яких треба обрати правильні);

тестування: «тест» – слово англійського походження (test), що означає іспит, пробу, випробування (у медико-психологічних дослідженнях під тестами розуміють проби за спеціально підготовленими, короткими, здебільшого стандартизованими завданнями для виявлення на даний момент певних властивостей людини, її розумового та фізичного розвитку, здібностей, обдарованості, працездатності, стомленості, професійної придатності тощо. Тести дають можливість однозначно тлумачити результати випробувань. Результати кількісно облікуються.

**Пошуково-дослідницький метод** дозволяє вишукувати невикористані можливості традиційної та нетрадиційної медицини, природних і народних

засобів стимулювання здоров'я для оздоровлення дітей і молоді в загальноосвітніх закладах.

**Вивчення та узагальнення валеопедагогічного досвіду** навчально-виховних закладів України, які мають оздоровчу спрямованість, шкіл здоров'я з «Європейської мережі шкіл зміцнення здоров'я».

**Експеримент** – один з основних методів дослідження методики вивчення основ здоров'я. Він визначається як дослідна перевірка гіпотези.

Приміром, якщо експеримент містить розробку авторської моделі формування у молодших школярів умінь і навичок здорового способу життя засобами позаурочної і позакласної роботи, то у ході експерименту дослідник буде перевіряти висунуту ним гіпотезу про те, що формування умінь і навичок здорового способу життя учнів 1–4 класів здійснюватиметься ефективніше за сукупності таких педагогічних умов: підвищення валеологічної, психологічної, культури педагогів, оволодіння ними інтерактивними технологіями навчання; включення кожного учня у різноманітну позаурочну і позакласну діяльність, спрямовану на формування стійких умінь і навичок здорового способу життя; досягнення взаємодії вчителів і вихователів та наступності у навчально-виховній роботі з привчання до повсякденного виконання вимог здорового способу життя.

Застосовують й інші методи (й комбінації методів): теоретичного пошуку (вивчення та аналіз філософської, медико-біологічної, психологічної та педагогічної літератури з проблеми, що досліджується); методи міждисциплінарного синтезу, системного аналізу та теоретичного моделювання; методи математичної, порівняльної, статистичної обробки результатів дослідження.

### **Завдання і запитання для самоконтролю**

1. Доведіть актуальність впровадження навчальних дисциплін, що спрямовані на формування здорового способу життя у дітей і молоді.
2. Які законодавчі і нормативно-правові документи визначають освітню політику України щодо здоров'язбереження і здоров'яформування зростаючого покоління?
3. Чому МВОЗ належить до педагогічних наук? Обґрунтуйте свою думку.

## **Методологічні основи формування здорового способу життя (ЗСЖ) зростаючої особистості**

### **План**

1. Здоров'я як важлива життєва цінність людини.
2. Теоретичний фундамент для визначення змісту, методів і форм навчання основам здоров'я дітей і молоді.
3. Базові принципи формування здорового способу життя дітей і молоді.
4. Навчання на засадах розвитку життєвих навичок – елемент високоякісної освіти у галузі здоров'я.

### ***Використана і рекомендована література:***

1. Воронцова Т. В. Основи здоров'я. 5 клас: [посіб. для вчителя] / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко. – К.: Алатон, 2005. – 264 с.
2. Гриньова М. В. Методика викладання валеології: [навч.-метод. посіб.] / М. В. Гриньова. – Полтава: АСМІ, 2003. – С. 9-11.
3. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей і молоді // Директор школи. – 2004. – № 40. – С. 23-26.
4. Бех І. Виховання особистості. У 2 кн. – К.: Либідь, 2003. – 624 с.
5. [http://pidruchniki.ws/16520205/sotsiologiya/piazhe\\_kognitivniy\\_rozvitok](http://pidruchniki.ws/16520205/sotsiologiya/piazhe_kognitivniy_rozvitok)
6. <http://studentam.net.ua/content/view/3220/86/>

### **1. Здоров'я як важлива життєва цінність людини**

Цінності – те, що люди вважають важливим для себе, відповідно до чого оцінюють події та людей. Вони є своєрідним компасом у прийнятті рішень, впливають на нашу поведінку, формують характер, особисті якості, мораль і ставлення до світу. Без перебільшення можна сказати, що цінності визначають долю людини і її життєвий шлях.

Серед цінностей, які найчастіше називають люди, чільне місце посідають дружба, родина, цікава робота, добробут, хороші друзі, любов, душевне тепло, повага, довіра, свобода, можливість самореалізації, здоров'я своє і близьких. Усе назване є універсальними або справжніми цінностями.

Досвід поколінь свідчить, що коли люди при прийнятті важливих рішень керуються справжніми цінностями, то вони, як правило, виграють. Проблеми

справжніх цінностей присвятив свої дослідження американський науковець, доктор філософії з соціальних наук, психотерапевт, дослідник у галузі теології, проповідник Дарел Франкен. Сутність базових ідей його дослідження полягає у тому, що:

- Існує певне «ядро» цінностей, яке є основою особистісного розвитку і духовного здоров'я.
- Слідування вищим моральним цінностям приносить конкретні блага людині.
- Життєві навички є інструментом, який допомагає слідувати обраним моральним цінностям.

Дослідник поставив за мету з'ясувати, які цінності та життєві вміння сприяють здоров'ю, щастю та успіху людини, роблять її вільною та впливовою. Завдання дослідження полягало в тому, щоб:

- з'ясувати перелік універсальних цінностей, найважливіших для здоров'я та успіху людини;
- встановити зв'язок між ними і благами для людей;
- розробити методіку оцінювання рівня і потенціалу особистісного розвитку;
- здійснити дослідження рівня особистісного розвитку для релігійної і світської громади та порівняти ці результати;
- надати рекомендації щодо освітніх підходів формування характеру.

Опитування проводили дев'ять професорів провідних університетів Сполучених Штатів Америки. У ньому взяли участь 1800 осіб із чотирьох країн світу. Дослідження тривало 10 років. Анкета містила 896 питань. До загального переліку цінностей було включено 342 назви, визначені попередниками Франкена (видатними дослідниками теорії особистості). Результати порівнювали за 300 параметрами – благами. Було отримано наведені нижче результати.

### ***Результат 1:***

Визначено перелік цінностей, які найбільше впливають на здоров'я та успіх особистості.

1. Любов, дружба (соціальність замість ізольованості).
2. Радість (оптимізм, життєрадісність замість депресії).
3. Мир (співпраця і переговори замість конфліктності).
4. Терпимість (толерантність замість нетерпимості).
5. Чуйність (емпатія і допомога замість байдужості).

6. Довіра (довіра і почуття безпеки замість підозри і страху).
7. Душевна щедрість (альтруїзм замість нарцисизму).
8. Інтелігентність (асертивність замість агресивності і пасивності).
9. Самоконтроль (володіння собою замість імпульсивності).
10. Самоповага (упевненість замість почуття мізерності).
11. Спілкування (комунікація замість сором'язливості і мовчання).
12. Автономність (свобода замість залежності).

Доведено, що цінності 1-9 повністю збігаються з біблійними.

### **Результат 2:**

У якісному аспекті благами, які отримує людина, сповідуючи загальнолюдські цінності, є:

- ✓ краще, ніж у середньому, здоров'я;
- ✓ менш стресове життя;
- ✓ більша упевненість у собі;
- ✓ стабільніше подружнє життя;
- ✓ більша, ніж у середньому, впливовість;
- ✓ вищий рівень фінансового добробуту;
- ✓ відчуття самоповаги і сенсу життя.

Було отримано й кількісні показники. Їх визначали, порівнюючи якість життя людей з високим (вищим за 75%) і низьким (до 30%) рівнем соціальності, самоконтролю та інших цінностей.

#### Соціальність:

- ✓ на 20% зменшується рівень стресу (за 15 показниками);
- ✓ на 45% зменшується рівень тривоги;
- ✓ на 72% зменшується симптоми різних хвороб;
- ✓ на 100% зростає упевненість у собі.

#### Самоконтроль:

- ✓ на 72% зменшується кількість створених людиною проблем;
- ✓ у 13 разів зменшується ризик зловживання психоактивних речовин (ПАР);
- ✓ на 50% зменшується рівень стресів;
- ✓ на 70% скорочується час, проведений у лікарнях.



**Результат 3:**

Розроблено методику оцінювання рівня і потенціалу розвитку особистості в контексті «ядра» цінностей. Можливість оцінки полягала в тому, що:

- ✓ цінності виявляються в якостях особистості (рисах характеру);
- ✓ риси характеру виявляються у поведінці;
- ✓ поведінку можна оцінити за результатами тестування.

Розроблено інструменти оцінювання:

1. Анкети для оцінювання рівня і потенціалу розвитку.
2. «Фазові» номограми для встановлення дефіциту цінностей.

**Результат 4:**

Проведено дослідження релігійної і світської громад та порівняно ці результати.

Незважаючи на те, що «ядро» загальнолюдських і «ядро» християнських цінностей повністю збігаються, лише 25% людей, які регулярно ходять до церкви і сумлінно дотримуються обрядів, мають вищий рівень цінностей, ніж у середньому ті, хто не ходить до церкви. Можливе пояснення цього феномена таке:

- ✓ Церкву часто починають відвідувати люди, які вже мають дефіцит цінностей і серйозні проблеми в особистому житті;
- ✓ Самого лише проповідування цінностей недостатньо. Воно призводить до сліпої віри в догмати і наслідування зразків поведінки, відірваних від реального життя.

*Висновок:* церква має не лише закликати людей до храму, а й показувати шлях до нього, надавати інструмент для усвідомлення християнських цінностей і виховання чеснот.

**Результат 5:**

І світській, і релігійній громадам необхідні освітні програми формування характеру, які допомагають усвідомити цінності і навчають життєвим навичкам.

Основне завдання формування характеру – усвідомлення вигод від сприйняття вищих цінностей і виховання бажаних особистісних якостей. Це – шлях до самореалізації, успіху і духовного здоров'я. Цього треба вчити так само, як читанню і письму. Предметом навчання є набір універсальних цінностей і життєвих навичок.

Навчання повинно здійснюватися на засадах гуманістичної психології, спрямованої на позитив і розвиток особистісного потенціалу (освітня модель), замість зосередження на хворобах, проблемах і відхиленнях (медична модель).

Важливим підґрунтям таких програм є зміна хибного погляду на те, що психологія має допомогти передусім людям з психологічними проблемами, а школа – відмежуватися від виховання. Психологія повинна допомагати людям максимально реалізувати свій потенціал, а школа – навчати цінностям і життєвим навичкам на науковому підґрунті.

Д. Франкен розробив низку рекомендацій щодо методики виховання характеру:

1. Встановіть дефіцит вищих цінностей.

2. Визначте пакет універсальних життєвих навичок, пов'язаних з «ядром» вищих цінностей.

3. Здійсніть навчання на ситуаціях, наближених до реального життя учнів, з урахуванням їх вікових особливостей.

4. Створіть атмосферу взаємодії і підтримки з метою посилення мотивації до навчання і відповідальності за результат.

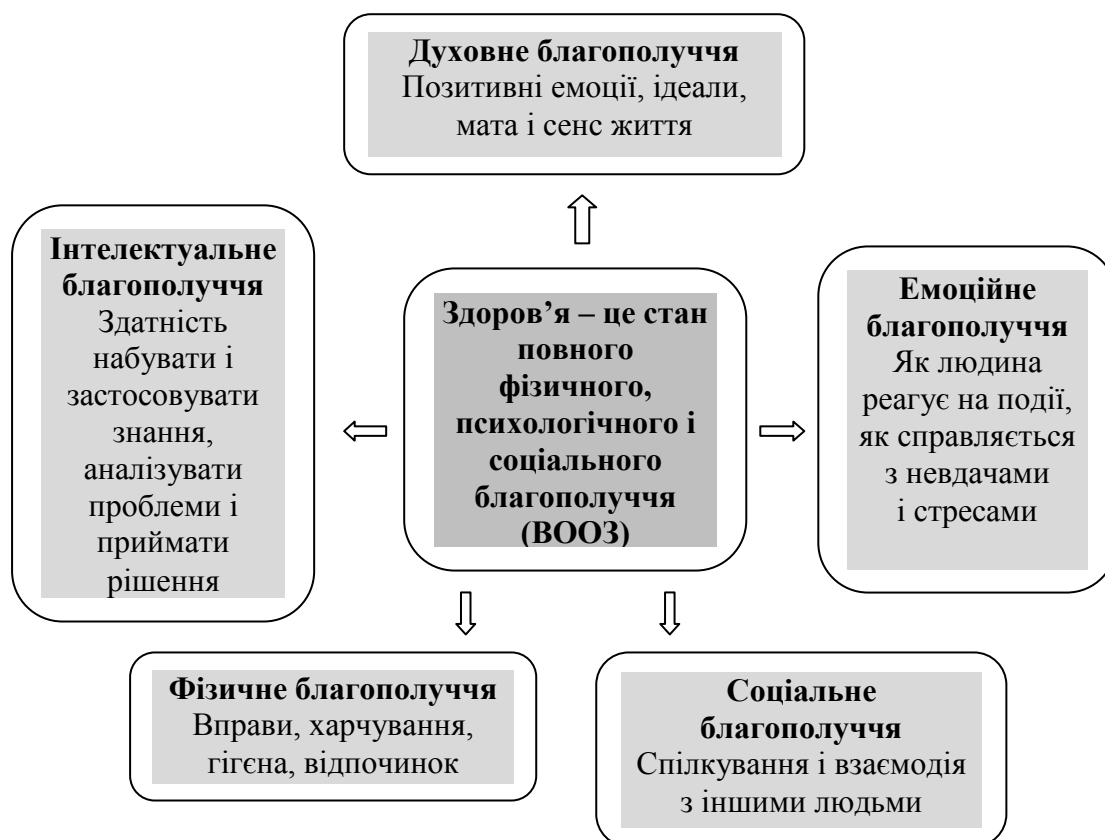
У додатку А подано анкети, за якими Д.Франкен вимірював рівень і потенціал особистісного розвитку. За ними кожна людина може перевірити свій рівень соціальності, самоконтролю і асертивності.

## **2. Теоретичний фундамент для визначення змісту, методів і форм навчання основам здоров'я дітей і молоді**

До середини ХХ ст. здоров'я трактували лише як відсутність хвороб. Здоровим вважали кожного, хто не був хворий. З розвитком медицини і фармакології збільшилася середня тривалість життя людей, відтак змінилося уявлення про здоров'я.

Тепер **здоров'я** ототожнюють з поняттям загального благополуччя (фізичного, психічного, духовного і соціального), а його рівень – з якістю життя людини. Основою сучасного уявлення про здоров'я є визначення Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя». Якщо взяти до уваги, що психологічне – це емоційне, інтелектуальне і духовне, отримаємо п'ятивимірну модель здоров'я (мал.1).

Такий підхід до здоров'я називають холістичним (від англ. «whole» – цілий, цілісний). Він враховує не лише фізичне благополуччя людини, а й відповідні емоційний стан, інтелектуальний розвиток, рівень соціалізації та духовності, адже кожен з п'яти вимірів є важливим для загального благополуччя людини.



Мал. 1. Холістична модель здоров'я

Основними передумовами або чинниками, наявність яких дає можливість кожній людині реалізувати свій потенціал здоров'я, є: мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси. Ці чинники визначені Оттавською Хартією.

*Мир.* Відсутність мирних стосунків в сім'ї, конфлікти із найближчим оточенням, на роботі або в іншій організації, де працює людина, наявність конфліктів у громаді або поміж громадами (міжетнічних, міжконфесійних) суттєво шкодять усім складовим здоров'я – фізичній, психічній, духовній, соціальній.

*Дах над головою.* Доцільно розуміти це поняття ширше, ніж наявність будь-якої домівки. Потрібен певний рівень побутових умов, усталеність майнових правовідносин, наявність інших чинників, які створюють відчуття

впевненості у майбутньому щодо захисту власного майна від можливих негараздів природного або суспільного походження. Також має значення рівень розвитку соціальних інституцій, діяльність яких забезпечує відчуття захищеності особистості та її майна (правопорядку, аварій, надзвичайних ситуацій тощо).

*Соціальна справедливість, рівність, неупередженість.* Наявність цих передумов здоров'я гарантує всім громадянам однакової можливості доступу до послуг соціальних інституцій, рівні громадянські, майнові, соціальні права, неможливість обмежень законних прав і інтересів людини з боку будь-яких силових або владних структур. Наявність цих передумов створює у людини відчуття захищеності та впевненості у майбутньому, а також надає рівні (в межах законодавства) потенційні можливості для реалізації потреб і здібностей, набуття відповідного соціального статусу незалежно від расових, національних, релігійних, майнових, статевих, вікових ознак. Незалежно від ступеня використання цих можливостей конкретними особистостями, сам факт їх наявності у суспільстві позитивно впливає на стан індивідуального і громадського здоров'я.

*Освіта.* У розвиненому суспільстві рівень здоров'я значною мірою пов'язаний із рівнем освіти. Чим вище освітній рівень певного соціального середовища, тим кращі, як правило, в ньому узагальнені показники здоров'я. Природно, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливо без знання того, чому це необхідно і як це робити. Притому доцільно розуміти поняття освіти у даному контексті не тільки як освіту суто валеологічну, а ширше – як загальну освіту в цілому. Чим ширше знання основних природознавчих, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створювати у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі.

Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання в дусі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях.

*Харчування.* Це поняття розглядається не тільки утилітарно, як засіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно передбачає забезпечення якісною питною водою, необхідною кількістю вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок

тощо, що мають поліпшувати стан здоров'я і протидіяти природному процесу старіння.

*Прибуток.* Це поняття передбачає наявність фінансових можливостей для забезпечення не тільки мінімальних потреб існування, а й для створення в суспільстві послуг і товарів, необхідних для здорового способу життя, забезпечення можливостей їх споживати.

*Стабільна екосистема.* Мається на увазі не тільки стабілізація нормальних екоумов там, де вони не зазнали шкоди від попередньої виробничої діяльності, а й відновлення пошкоджених екоутворень з метою запобігання подальшому порушенню екобалансу планети. Лише активна відновлювальна діяльність може забезпечити досягнення в майбутньому стабільної планетарної екосистеми з оптимальними фізико-хімічними параметрами для існування людства.

*Сталі ресурси.* Поняття включає не тільки запобігання вичерпанню енергоресурсів, корисних копалин, виробничій сировини. Мається на увазі зважене господарювання з урахуванням фінансових і матеріальних ресурсів країн, громад, окремих людей, незадіяних ресурсів виробництва, матеріалів та інструментів, інтелектуальних ресурсів, потенціалу громадських і приватних ініціатив. Вихідна теза така - чим більше всіляких ресурсів є в активі певного структурного утворення (людини, громади, організації, регіону), тим більші потенційні можливості спрямування цих ресурсів на заходи щодо здоров'я.

Потрібно зауважити, що сам факт наявності (або відсутності) деяких передумов ще не означає наявність добрих результатів стосовно здоров'я. Країни з приблизно однаковим рівнем зазначених чинників можуть мати різні показники здоров'я населення і навпаки. Наприклад, здоров'я канадців у середньому краще, ніж здоров'я німців, хоча соціально-економічні передумови схожі. Це результат цілеспрямованої політики ФЗСЖ, що застосовувалася в Канаді протягом тривалого часу. Очевидно, що й в Україні можливо досягнути позитивних наслідків, незважаючи на тимчасову нестачу ресурсів, за умови впровадження системи ФЗСЖ, котра насамперед потребує розробки і прийняття таких політичних і управлінських рішень, як на державному, так і на місцевому рівнях, котрі узгоджуються з потребами здоров'я.

Досягнення високого рівня благополуччя залежить від багатьох чинників. Деякі з них перебувають поза нашим контролем (наприклад, спадковість чи стан довілля). Але тривалість життя і міцне здоров'я залежать насамперед від способу життя, тобто від нашої поведінки.

Отже, здоров'я особистості нерозривно пов'язане із її здоровим способом життя. Категорію **здоровий спосіб життя** розглядають як сценарій життєдіяльності, спрямованої на збереження та поліпшення здоров'я людей. Якщо ми нічого не робимо для свого здоров'я, переживаємо багато стресів, маємо шкідливі звички і схильність до невиправданих ризиків, рівень і резерви здоров'я знижуються. А коли підтримуємо добру фізичну форму, живемо в гармонії зі своїм внутрішнім світом і з світом навколишнім, протистоїмо негативному впливу оточення, то зазвичай досягаємо високого рівня благополуччя.

Результатом сформованості здорового способу життя є **культура здоров'я** як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я, і характеризується високим рівнем культури поведінки щодо власного здоров'я та здоров'я оточення.

Здоров'я людини тісно пов'язане з її безпекою. Для вивчення проблем безпеки оперують такими поняттями, як гомеостаз, особиста та громадська безпека, безпека життя, безпека життєдіяльності, сфери життєдіяльності людини.

**Гомеостаз** – відносна сталість функцій організму в умовах нестабільності зовнішніх і внутрішніх подразників. Саме стан здоров'я людини людини віддзеркалює динамічну рівновагу між навколишнім середовищем та її організмом. Зрозуміло, що людина, як і будь-яка жива істота, зацікавлена у збереженні свого гомеостазу, який є умовою її існування і розвитку. Тому не дивно, що безпека належить до базових людських потреб. Потреба у безпеці в багатьох випадках є мотивом поведінки людини або джерелом її внутрішніх психологічних проблем (якщо, наприклад, дитина росте і розвивається у нестабільному і ворожому середовищі).

У навчанні основам здоров'я виділяють **особисту безпеку** людини (те, що вона має забезпечувати самостійно: наприклад, бути обережною при контактах з кров'ю інших людей) і **громадську безпеку** (те, що має забезпечуватися на державному рівні: наприклад, контроль донорської крові). Розрізняють також категорії **безпеки життя** (дії людини щодо збереження власного гомеостазу – життя і здоров'я) і **безпеки життєдіяльності** (дії людини з метою збереження гомеостазу екосистем).

Визначаючи зміст навчання з «Основ здоров'я» щодо безпечної поведінки, здійснюють аналіз сфер життєдіяльності цільової групи. Для учнів початкових

класів – це тематика про: безпеку на дорогах; безпеку у побуті; пожежну безпеку; безпеку на природі; соціальну безпеку; захист у екстремальних і надзвичайних ситуаціях; навички першої невідкладної допомоги.

Для визначення змісту предмета «Основи здоров'я» необхідно усвідомити, що саме впливає на поведінку людини.

Над цим питанням замислювалося чимало психологів. Одним з перших був Зігмунд Фрейд, який вважав, що в основі усіх наших бажань і поведінки – сексуальний інстинкт. Роль інстинктів у поведінці є насправді великою, однак неможливо пояснити усі прояви людської поведінки тільки інстинктами, оскільки, у такому разі, люди ні в чому не відрізнялися б від тварин.

Психолог-гуманіст Абрахам Маслоу розробив теорію, яка пояснювала причини поведінки людини, і назвав її **теорією потреб**.

За А. Маслоу, існують дві системи потреб: базові потреби (потреби нижчого рівня) і мета потреби (потреби вищого рівня).

Базові потреби це:

- Фізіологічні потреби: базуються на інстинктах виживання і продовження роду (їжа, вода, сон, для дорослих – сексуальні стосунки)
- Потреба в безпеці (захисті, порядку, стабільності): найяскравіше виявляється у дітей, натомість дорослі часто реагують неявно (тривога, стрес).
- Потреба в любові: бажання мати друзів, належати до групи, любити самому і щоб тебе любили.
- Потреба у повазі та самоповазі: бажання досягти успіху, отримати визнання.

Базові потреби ще називають потребами дефіциту, оскільки людина відчуває потребу в тому, чого їй не вистачає. Ці потреби вимагають задоволення в ієрархічному порядку. Потреби вищого рівня стають домінуючими лише після задоволення потреб нижчого рівня. На підтвердження цього існує чимало історичних доказів. Ось про що свідчить наш співвітчизник, який пережив голодомор 30-х років («Ukrainian Famine Survivors», 1983): «Усе, про що ти думаєш, це їжа. Існує тільки одна твоя думка про їжу. Ти не відчуваєш ні до кого симпатії. Сестра нічого не відчуває до брата; брат не помічає сестри; батьки не приділяють уваги своїм дітям. Ти стаєш маленькою голодною твариною, кидаєшся на їжу, як голодний хижак. Ось що

буває, коли ти страшенно голодний. Усе людське й моральне руйнується за мить».

Метапотреби це:

- Естетичні потреби: істинності, краси, правди і справедливості.
- Когнітивні потреби: потяг до знань.
- Потреба в самореалізації: бажання максимального використання свого потенціалу.

Метапотреби називаються потребами розвитку, тому що в цьому випадку мотивація пояснюється бажанням розвитку і самовдосконалення. Більшість психологів вважає самореалізацію основним фактором нормального існування людини. За Маслоу, дуже мало людей досягають цього рівня. Більшість намагається задовольнити потреби нижчих рівнів. Дехто не має можливостей для самореалізації через життєві обставини (бідність чи життя в умовах диктатури), однак більшість людей, подібно до біблійного персонажа Іова, відмовляються від можливостей свого розвитку і самореалізації.

І як результат – ми не є такими людяними, якими могли б бути, і не такими щасливими, адже рівень нашого благополуччя пов'язаний із рівнем задоволення мета потреб (Уморен, 1992).

Нижче представлено сутність основних теорій розвитку особистості та визначено їх роль у методологічних основах формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя і здійснення превентивного виховання.

Розвиток – це якісні фізіологічні та психологічні зміни від народження до зрілості (або до кінця життя). Він охоплює процеси росту, дозрівання і набуття досвіду. Особистість – комбінація унікальних рис характеру, психологічних установок та інших якостей. Частково риси особистості обумовлені на рівні генів, а частково формуються під впливом оточення. Іншими словами, основними факторами формування особистості вважають *внутрішні* (фізіологічні й психічні властивості організму) та *зовнішні* (соціальне оточення людини, активна взаємодія з іншими людьми тощо) умови розвитку індивіда. Тому кажуть, що процес формування особистості є біосоціальним.

Людина як біологічна істота народжується один раз, а як особистість – двічі. Вперше – коли дитина починає говорити «Я», коли у неї формується система власного «Я» – центрального утворення, що виникає наприкінці раннього дитинства (Л. Божович). Малюк вчиться відокремлювати себе від дорослого, починає ставитися до себе як до самостійного «Я». Це відбувається,



коли дитина досягає близько трьох років, і має назву – криза трьохрічного віку. Друге народження особистості відбувається, коли в людини сформувався світогляд, свідомість і самосвідомість, власні моральні потреби й оцінки, система цінностей, чіткі життєві орієнтири, які роблять її відносно стійкою щодо переконань інших. Це дає їй змогу керувати своєю поведінкою згідно зі своїми переконаннями, загальноприйнятими моральними нормами, усвідомлено обирати певний вид суспільно корисної діяльності, повноцінно виконувати суспільні функції, відповідати за власні дії перед суспільством. Які ж дії сприяють «другому народженню» особистості? На що слід звертати увагу педагогові у виховній роботі? Безперечно, на фактори розвитку особистості.

Першим фактором є **біологічна зумовленість особистості**, тобто біологічна спадковість. Носії спадковості – гени – зберігають і передають із покоління в покоління всю інформацію про організм. Сутність біологічного фактора полягає в забезпеченні генетичних передумов подальшого розвитку людини як соціальної істоти. Становлення людського організму відбувається за конкретною програмою, заданою в його генотипі. Генотип визначає людський тип анатомо-фізіологічної структури організму, його морфологічних і фізіологічних ознак, будови нервової системи, статі, характеру дозрівання тощо. Генотип також визначає динамічні властивості нервових процесів, безумовно-рефлекторні зв'язки, з якими народжується дитина і які регулюють перші акти поведінки. Найголовніше – це спадково зумовлені величезні можливості щодо утворення нових асоціативних зв'язків, нових реакцій поведінки, тобто – це задатки мозку людини. Вони реалізуються тільки в суспільному житті. Психічні властивості людей не можна безпосередньо і прямолінійно виводити з їхніх задатків. Вони є результатом індивідуальної історії розвитку, зумовлені не тільки природними даними, а й суспільними обставинами і діяльністю самої дитини.

Другий фактор формування особистості – **соціальний**. Він, в першу чергу, забезпечує її соціалізацію. Природне буття людини «олюднюється» її соціальною сутністю, стає елементом її соціального буття. Соціальне не ліквідує біологічного, а тільки ніби «знімає» біологічне в людині та вводить його в соціальне, підпорядковує певним соціальним ідеалам, цінностям, правилам, нормам і законам суспільного життя. Тому тільки в суспільстві може проходити формування особистості, за його межами – це неможливо.

Соціалізація – процес двосторонній. З одного боку, людина набуває соціального досвіду, цінностей, норм, настанов, правил поведінки, властивих

певним соціальним групам і суспільству, до яких належить, вона активно вступає в систему соціальних взаємин. А з іншого – це процес активного відтворення людиною системи соціальних зв'язків завдяки своїй активній діяльності, активного входження в соціальне середовище. У процесі соціалізації індивід не лише включається в систему соціальних відносин шляхом оволодіння необхідними соціально-типовими, соціально значущими якостями, але й набуває неповторних, унікальних якостей, а це свідчить, що соціалізація є також процесом індивідуалізації особистості. Соціалізація індивіда відбувається під впливом об'єктивних (соціально-економічних, соціально-політичних, соціокультурних умов життя суспільства і окремих спільнот, в яких відбувається соціалізація людини) і суб'єктивних (загальної спрямованості індивіда, мотивації поведінки та діяльності, індивідуально-особистісного змісту життєдіяльності, світогляду, самосвідомості, життєвих настанов та ціннісних орієнтацій тощо) детермінант. Діяльність, спілкування і самосвідомість, взяті разом, розкривають сутність соціалізації.

Суттєве місце у формуванні особистості, особливо в дитячому віці, посідає сім'я. В сім'ї відбувається первинна соціалізація дитини, усвідомлення того, що добре і що погано, формування морального фундаменту, життєвих настанов і ціннісних орієнтацій, визначення кола інтересів, життєвих перспектив тощо.

На сьогоднішній день процес соціалізації дитини не забезпечує формування в неї культури здоров'я і мотивації на здоровий спосіб життя. Можна констатувати поширення в молодіжному середовищі (мікросередовищі) елементів наркокультури, позитивного ставлення до куріння і вживання алкогольних напоїв. В цілому в суспільстві (макросередовищі) має місце примат нездорових поведінкових установок, який проявляється в постійній рекламі алкогольних напоїв і тютюнових виробів, у зловживанні алкогольних напоїв дорослим населенням (в Україні зареєстровано понад 700 тисяч хворих на алкоголізм), у відсутності відповідних умов для розвитку масової фізичної культури і спорту тощо. На жаль, в оточенні більшості дітей (в тому числі і вдома) переважають люди, поведінка яких не може бути взірцем для наслідування. Тому формування особистості з новим гуманістичним, природо- і здоров'язберігаючим типом мислення може бути досягнуто тільки внаслідок цілеспрямованого виховного процесу.

Відповідно, *наступним важливим фактором* формування особистості є **виховання**, тому що наявність певних об'єктивних і суб'єктивних умов само по собі не забезпечує формування і розвиток людини як особистості. Необхідна

цілеспрямована, планомірна, наукова організація процесу виховання, який, з одного боку, побудований на знанні і врахуванні цих об'єктивних і суб'єктивних умов формування і розвитку особистості, а з іншого – є необхідною їх формою.

Виховання безпосередньо пов'язане з процесом соціалізації і соціальним розвитком. Але життя засвідчує, що соціалізацію не можна зводити до поняття «виховання» ні у вузькому, ні у широкому розумінні, в якому вона часто використовується. Виховання передбачає, перш за все, систему спрямованих впливів, за допомогою яких прагнуть сформувати певні риси і якості, завдяки яким людина долучається до культури і стає повноцінним членом суспільства. Виховання має надзвичайно важливе значення для формуванні та розвитку особистості, воно повинно коригувати вплив спадковості й соціального середовища на людину шляхом формування її внутрішнього духовного світу. Виховання і розвиток особистості діалектично взаємопов'язані, тобто перше не лише впливає на друге, а й залежить від нього, бо друге визначає мету, зміст і методику першого. Водночас виховання має йти попереду розвитку, визначати основні його орієнтири.

В руслі гуманістичної парадигми виховання актуальною є проблема перетворення вихованця із об'єкта виховання на суб'єкт. Сутність дійсно гуманного ставлення до особистості вихованця виражена в тезі про її активність як повноправного суб'єкта виховного процесу. Ідеться про необхідність організації такого педагогічного процесу, в якому вихователь керував би діяльністю вихованця, організовуючи його активне самовиховання шляхом здійснення самостійних і відповідальних вчинків.

Отже, виховання формує каркас і стрижень особистості, визначає її внутрішній духовний світ, сприяє розвитку особистості вихованця, спрямовуючи його активність на самореалізацію і само актуалізацію в процесі розв'язання різноманітних життєвих проблем. Тому психологічні теорії виховання мають бути спрямовані на створення такої системи діяльності вихованця, яка забезпечила б цілеспрямоване формування і переструктурування внутрішньої діяльності дитини, формування мотивів і мотивації такої діяльності. І тільки систематичне навчання культури здоров'я на основі на основі ефективного методичного забезпечення, використання сучасних прийомів, засобів, технологій активізації пізнавальної діяльності принесе бажаний результат: дасть міцні знання й уміння щодо збереження здоров'я, забезпечить формування позитивних установок на дотримання

моральних правил, створить ефективну мотивацію до формування навичок бути здоровим.

**Психологія розвитку** – галузь психології, яка визначає зміни людської психіки в часі та причини цих змін. Педагогам треба знати вікові особливості учнів, щоб:

- 1) *Краще розуміти причини поведінки дітей.* Чому? Досвідченого педагога важко здивувати. Його не шокує сором'язливість шестирічної дитини, необережність молодшого школяра чи непослідовність підлітка. Він усвідомлює причини цього, і його реакція на їхню поведінку є найбільш адекватною;
- 2) *Вимагати від учнів те, на що вони об'єктивно здатні.* Неможливо пояснити п'ятирічній дитині, що об'єм води, перелитої з широкої склянки у високу, не змінився. Вона ж бачить, що води стало більше;
- 3) *Допомагати вирішувати актуальні завдання розвитку і вчасно запобігати проблемам.* Англійці недаремно кажуть, що фунт профілактики кращий за тонну ліків.

Розвиток людини є поступовим і достатньо прогнозованим процесом. Усі люди по-своєму унікальні. Кожен має власний генетичний код і перебуває під впливом унікальної комбінації зовнішніх факторів. Незважаючи на це, в кожній дитині можна виділити те, що є спільним і для інших дітей її віку. Більшість теорій розвитку особистості ґрунтуються на визнанні того, що фізичний, психічний, соціальний і моральний розвиток особистості відбувається у певній послідовності (стадіями). Це суттєво спрощує вивчення цієї проблеми. Усі теорії розвитку оперують поняттям «середньостатистична людина» (якої в природі не існує), тому не дають готових рецептів виховання, а лише допомагають краще розуміти дітей, їх можливості та причини їхньої поведінки.

**Стадії психосоціального розвитку Еріка Еріксона.** Психосоціальна концепція розвитку особистості, розроблена відомим шведським психологом Е.Еріксоном, показує тісний зв'язок психіки людини і характеру суспільства, в якому вона живе. Вчений увів поняття «групова ідентичність», яка формується з перших днів життя; дитина, орієнтована на включення у певну соціальну групу, починає розуміти світ, як ця група. Але поступово в дитини формується «егоідентичність», почуття сталості та безперервності свого «Я», незважаючи на

те, що відбувається багато змін. Формування егоїдентичності - тривалий процес; він містить ряд стадій розвитку особистості. Кожна стадія характеризується завданнями цього віку, а завдання висуваються суспільством. Але вирішення завдань визначається вже досягнутим рівнем психомоторного розвитку людини і духовної атмосфери суспільства, в якому людина живе.

За теорією Е.Еріксона, психосоціальний розвиток людини охоплює 8 стадій. З них 5 – у дитинстві, 3 стадії – у зрілому віці. *Стадії* – конфлікти (кризи) або завдання, які людина намагається розв'язати у певний період свого життя.

1. *Довіра проти недовіри (до 1 року)*. Завдання формування довіри до навколишнього світу вирішується у віці до 1 року і найбільше залежить від людей, які доглядають за малюком. Якщо світ уявляється дитині непередбачуваним і небезпечним, вона не може подолати кризу, виростає недовірливою та нервовою. Крайній випадок – формується схильність до суїциду.
2. *Незалежність проти невпевненості (1-3 роки)*. На початку діти не здатні діяти, вони – реагують. Але вже на другому році життя дитина поступово починає діяти з власної волі. Так формується почуття незалежності. Якщо дитину обмежувати і надміру опікати на цьому етапі, вона виросте залежною і невпевненою у собі.
3. *Ініціативність проти почуття провини (3-5 років)*. Час розвитку креативності, активного дослідження себе і навколишнього світу. На цьому етапі важливо забезпечити дитину різними іграшками, матеріалами для малювання, ліплення. Корисні заняття музикою, танцями, гімнастикою. Ті, в кого це завдання не вирішене, можуть постійно почуватися винними (привід для цього знайдеться).
4. *Успішність (працелюбність) проти комплексів меншовартості (6-11 років)*. Ця стадія охоплює перші роки навчання. Розв'язання конфлікту відбувається шляхом пізнання своїх сильних і слабких якостей, уміння досягти успіху (передусім у навчанні). У молодшому шкільному віці дитина вичерпує можливості розвитку в рамках сім'ї, і тепер школа залучає її до знань про майбутнє життя і діяльність. Якщо дитина успішно опановує знання, нові навички, вона вірить у свої сили, спокійна, проте невдачі в школі призводять до появи, а іноді до закріплення, почуття неповноцінності, невіри у свої сили, розпачу, втрати інтересу до навчання. На цьому етапі важливо хвалити дитину не так за реальні досягнення, як за активність і докладені зусилля. Якщо активність

дитини не стимулюється, це може сформувати занижену самооцінку і комплекси меншовартості. При відчутті неповноцінності дитина наче знову повертається в сім'ю, вона для нього - захист, якщо батьки намагаються допомогти дитині перебороти труднощі в навчанні. Якщо батьки лише лають і карають за погані оцінки, почуття неповноцінності в дитини закріплюється іноді на все життя. Нерозв'язана криза зазвичай призводить до того, що дитина починає вважати себе невдахою, втрачає мотивацію до навчання.

5. *Ідентичність проти дифузії (підлітковий вік)*. Бурхливе фізіологічне зростання, статеве дозрівання, занепокоєність тим, як він виглядає перед іншими, необхідність знайти фахове покликання, здібності, уміння – ось питання, що постають перед підлітком, і це вже - вимоги суспільства до підлітка щодо самовизначення. На цій стадії наново постають всі критичні питання минулого. Якщо на ранніх стадіях у дитини сформувалися автономія, ініціатива, довіра до світу, впевненість у своїй повноцінності, значущості, то підліток успішно створює цілісну форму егоідентичності, знаходить своє “Я”, визнання себе з боку оточуючих. Джерелом конфлікту є наявність практично необмежених альтернатив розвитку. Підліток «приміряє» на себе різні соціальні ролі, формує власну шкалу цінностей, робить вибір. Завдання – формування самоідентичності, розвитку самосвідомості. Самоідентифікація – не так у тому, хто ти є, а в тому, ким ти хочеш бути.
6. *Інтимність проти ізоляції (молодість)*. Завдання – створення сім'ї, народження і виховання дітей.
7. *Продуктивність проти стагнації (зрілий вік)*. На цій стадії домінує прагнення людини до самореалізації, праці на благо родини, суспільства. Конфлікт між тенденцією до егоцентризму (як у підлітків) та можливістю самореалізації на благо інших.
8. *Мудрість проти відчаю (похилий вік)*. Розв'язання попередніх завдань допомагає людині відчувати повноту життя, усвідомити його сенс.

Нерозв'язані кризи розвитку можуть призвести до невдоволення своїм життям, відчаю перед неминучою смертю.

Практичне значення теорії Е. Еріксона полягає в тому, що вона дає вчителю розуміння, як розвивається особистість дитини, наголошує на ролі вчителя і батьків у вихованні (бачить у них людей, які допоможуть розв'язати кризи

розвитку) і дає розуміння того, що розв'язання криз не буває цілковитим і остаточним.

**Стадії когнітивного розвитку (за Жаном Піаже).** Класифікація стадій когнітивного розвитку Ж. Піаже (довгий час був директором інституту розвитку дитини в Женеві) – неоціненний внесок у когнітивну психологію, яка намагається зрозуміти процеси сприйняття та обробки інформації. Дослідник надавав великої ваги спроможності дитини активно осмислювати світ. Він вважав, що діти не пасивно всмоктують у себе інформацію, а відбирають і тлумачать те, що вони бачать, чують і відчувають у навколишньому світі. Зі своїх спостережень над дітьми та численних експериментів, які Ж.Піаже здійснював, вивчаючи їхнє мислення, вчений дійшов висновку, що люди проходять через певні етапи когнітивного розвитку, тобто поступово навчаються думати про себе та про своє середовище. Кожен етап передбачає набуття нового вміння й залежить від успішного завершення попереднього. Кожна із стадій характеризується певним стилем мислення і способом розв'язання поставлених завдань.

1. Сенсомоторна стадія (до 2 років). Дитина в цей період сприймає навколишній світ відносно своїх дій і відчуттів. Вона живе «тут і тепер». Іграшка існує тільки тоді, коли дитина її бачить, чує, торкається її. Коли іграшка зникає з поля відчуттів – для дитини її не існує, вона її не шукає. По закінченні цього періоду дитина починає розуміти об'єктивний характер навколишнього світу (наприклад, що речі можуть існувати навіть тоді, коли вона їх не бачить), а також усвідомлювати найпростіші причинно-наслідкові зв'язки (наприклад, те, що отримає десерт, якщо з'їсть основну страву).
2. Доопераційна стадія (2-7 років) складається з двох підстадій:
  - Передпонятійної (2-4 роки).* Дитині важко усвідомити, що існує багато речей з однаковими характеристиками (що іграшка в руках іншого малюка така сама, як у неї, а не та, що у неї вдома).
  - Інтуїтивної (4-7 років).* Дитина здатна розв'язати багато завдань інтуїтивно, але її мислення все ще базується більше на сприйнятті, ніж на логіці.
3. Стадія конкретних операцій (7-11 років). На цій стадії поступово формується зачатки логічного мислення. Протягом цієї фази діти засвоюють абстрактні, логічні поняття. Вони навчаються без особливих

труднощів давати раду таким ідеям, як причинність. Дитина на цій стадії розвитку зрозуміє хибність логічного висновку про неоднакову кількість води у вузькій та широкій посудині, хоча вона й перебуває там на різних рівнях. Вона стає спроможна здійснювати математичні операції множення, ділення і віднімання. Діти на цій стадії набагато менш егоцентричні.

4. *Стадія формальних операцій (12-14(15) років)*. Формується здатність оперувати абстрактними поняттями, логічно мислити, аналізувати наслідки і робити висновки. Зіткнувшись із якоюсь проблемою, діти на цьому етапі спроможні переглянути всі можливі способи її розв'язання й проаналізувати їх теоретично, щоб знайти правильний результат. Тільки по завершенні цієї стадії дитина здатна самостійно робити свідомий вибір(!) і відповідати за його наслідки.

**Теорія самооцінки Карла Роджерса.** К.Роджерс досліджував вплив самооцінки на поведінку людини.

*Самооцінка* – внутрішня характеристика людини (як ми себе оцінюємо вдома, з друзями на роботі, у навчанні). Але формується вона під впливом оточення.

Значення самооцінки в тому, що поведінка людини зазвичай відповідає тому, що вона про себе думає. Досить часто у дітей формується занижена самооцінка. Вони можуть вважати себе недостатньо розумними, негарними, нездібними до занять спортом тощо. У таких випадках самооцінка стає джерелом серйозних психологічних проблем. Вона знижує здатність дитини до адаптації, мотивацію до навчання.

Згідно з теорією Роджерса для виховання позитивної самооцінки діти потребують безумовного визнання. Навіть якщо дитина вчинила неправильно, треба пояснити їй, що ви вважаєте поганим тільки її поведінку, а не її саму.

Якщо один соціопат зізнався психіатру, що досі нікого не вбив лише тому, що колись у третьому класі вчителька сказала йому: «Незважаючи ні на що, я думаю, що ти – хороша людина».

**Теорія соціального впливу.** Окрім внутрішніх факторів (потреб, закономірностей розвитку і самооцінки), на поведінку людини впливають і зовнішні фактори. Вони є предметом дослідження теорії соціального впливу.



Засновником цієї теорії вважають Альберта Бандуру. Проте її коріння сягає соціокультурної теорії видатного радянського психолога Льва Виготського.

Значення цих теорій для визначення змісту, методів і результатів навчання предмета «Основи здоров'я» важко переоцінити. Адже тренінгові методи – це практична реалізація теорії Л. Виготського, яку покладено в основу педагогіки співробітництва і розвивального навчання.

Теорія соціального впливу досліджує багато проблем, зокрема вплив авторитетів на поведінку людини. У дослідження цього феномена значний внесок зробив Стівен Мілгрем (додаток Б). Він довів, що цей вплив іноді штовхає людей на вчинки, які не лише суперечать їх сумлінню, а й ті, що далеко за межами людяності.

### **3. Базові принципи формування здорового способу життя дітей і молоді**

- ***Принцип аксіологічного підходу до розуміння здоров'я.***

Повноцінне формування культури здоров'я дітей і молоді можливе тільки за умови їх свідомого ставлення до життя і розуміння учнем значення свого здоров'я в ієрархії життєвих цінностей. Вищеназваний принцип передбачає виховання в учнів розуміння здоров'я як найвищої цінності;

- ***Принцип холістичного підходу.*** Згідно зазначеного принципа при формуванні здорового способу життя вихованців не можна обмежуватися акцентуванням уваги тільки на соматичних (тілесних) аспектах здоров'я. Слід обов'язково пам'ятати про психічну і духовну складові здоров'я;

- ***Принцип науковості і доступності знань,*** адаптація відповідних наукових знань для всіх ланок освіти з урахуванням особливостей різних вікових категорій; взаємозв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом;

- ***Принцип системності і наскрізності*** означає, що процес формування здоров'я людини, природних та соціальних умов його збереження і зміцнення організується як системний педагогічний процес у логічному зв'язку всіх його етапів; спрямовується на гармонійний і різнобічний розвиток особистості;

- ***Принцип безперервності та практичної цілеспрямованості*** передбачає наступність у реалізації напрямів та етапів цієї роботи на різних освітніх рівнях; охоплює всі сфери життєдіяльності дітей та учнівської молоді;

здійснюється у різних соціальних інститутах, у навчальній та позакласній виховній роботі;

- **Принцип інтегративності** передбачає синтез теоретичних, емпіричних і практичних занять у цілісній картині про здоров'я та здоровий спосіб життя;

- **Принцип відкритості** передбачає систематичне поповнення, оновлення, вдосконалення знань про здоровий спосіб життя;

- **Принцип плюралізму** уможливорює варіативність авторських проєктів, планів і програм на основі інваріантного рівня знань для різних, відносно самостійних типів навчальних закладів з урахуванням потреб, інтересів і нахилів усіх суб'єктів навчально-виховного процесу (учнів, студентів, вихователів, учителів, викладачів, батьків);

- **Принцип превентивності** передбачає надання учням знань, умінь і навичок, які попереджатимуть дії учнів, що сприяють розвитку негативних для здоров'я наслідків. Інформація, що надається, повинна бути вчасною і доцільною;

- **Принцип гуманізму** передбачає орієнтацію на молоду особистість як вищу цінність, врахування її вікових та індивідуальних особливостей, задоволення фундаментальних її потреб, справедливе, толерантне ставлення до до думок і поглядів кожного вихованця, вироблення індивідуальної програми її розвитку, стимулювання розвитку в особистості свідомого ставлення до своєї поведінки, діяльності, життєвих виборів;

- **Принцип природовідповідності** полягає у вивченні закономірностей включення людини в систему ритмів природних процесів. Навчальна діяльність, як зазначали видатні педагоги минулого Ж.-Ж. Руссо, Я.А.Коменський, К.Д.Ушинський, повинна здійснюватися відповідно до природи людини та її вікових особливостей;

- **Принцип культуровідповідності** забезпечує органічний зв'язок суб'єктів педагогічного процесу з історією народу, його мовою, менталітетом, традиціями, звичаями;

- **Принцип демократизації**, який передбачає встановлення суб'єкт-суб'єктних стосунків між педагогом і учнем, що сприяє духовному зростанню та встановленню психологічно-комфортної обстановки;

- **Принцип наочного прикладу.** Учень повинен не тільки чути про необхідність ведення здорового способу життя, але і бачити відповідний спосіб життя того, хто його навчає.

#### 4. 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, а й ті, що незабаром виникнуть у зоні їх найближчого розвитку. Перевага надається інтерактивним, а не інформативним формам навчання. На відміну від звичайних уроків, коли вчитель переважно говорить, а учні слухають, широко застосовують тренінги, які передбачають активну участь кожного, творчу співпрацю учнів між собою і з учителем.

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

- орієнтації на знання;
- директивних (центрованих на вчителів) 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 гендерних 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 і навичках, які стимулюватимуть бажані поведінкові зміни (див. мал. 2).

**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.

Мал. 2. Зміст життєвих навичок

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

Процес засвоєння знань та умінь 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 того, як вона взаємопов'язана між собою. 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 та уміння 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, умінь та ставлення **можуть бути сформовані необхідні для збереження здоров'я життєві навички**.

При вивченні предмета «Основи здоров'я», що базується на засадах розвитку життєвих навичок, дотримуються такого поділу 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 фізичному здоров'ю**

##### 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 соціальному здоров'ю**  
(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 духовному та психічному здоров'ю**  
(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 відрізнити 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.

б) *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.

 **Життєві навички безпечної поведінки**

1) *Навички безпечної поведінки вдома:*

- здатність оберегати 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 поведіння в довкіллі;
- здатність дотримуватись правил безпечної поведінки в різних видах діяльності та екстремальних ситуаціях.

#### ***Приклади 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. Дитина з високою позитивною самооцінкою добре почувається, впевнена у собі, гідно поводить себе 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 пияцтво, наркотики, проституцію, що кожен з них гідний кращої долі. Через традиційну гендерну роль деякі дівчата потребують допомоги у розвитку самооцінки. Їх треба вчити упевнено відстоювати свої права і протидіяти гендерним стереотипам,

наприклад, стосовно того, що жінка не повинна водити автомобіль чи займатися політикою.

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;
- поведіться як друг, уникайте моралізаторства;
- заохочуйте взаємопідтримку у класі.

***Приклади життєвих навичок: навички асертивної поведінки***

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

Асертивна поведінка відрізняється від агресивної, пасивної чи маніпуляцій. У кожному з трьох останніх випадків інша сторона сприймається як противник, що не має інших намірів, ніж напасти, обдурити чи використати. При цьому агресор нападе першим, маніпулятор намагатиметься обдурити або використати сам, пасивний відсторониться і нічого не робитиме. Той, хто поводить асертивно, навпаки, вважає інших людей «добрими», налаштованими на співпрацю. При цьому він точно знає, чого хоче, і чітко дає зрозуміти, що його прохання законне й абсолютно нормальне. Він здатний відмовити без почуття провини, запропонувати компроміс, змінити свою думку, погодитися зі слухними аргументами. Він розрізняє справедливу та несправедливу критику і адекватно реагує на неї. Він здатний розпізнати маніпуляції і спокійно захищається від них.

### ***Приклади життєвих навичок: навички протидії соціальному тиску***

Навичками протидії соціальному тиску є: навички критичного мислення, перговорів, відмови і розв'язання конфліктів. Експеримент С.Мілгрема (див додаток 3) 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 усіма іншими людськими проблемами. Часто вона є такою сильною, що діти з благополучних родин краще спілкуватимуться із найзнедоленішими прошарками суспільства, ніж залишатимуться самі. 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. Учні 1-4 класів також треба вчити відмовлятися, наприклад, від сумнівних пропозицій сторонніх людей, або коли однолітки пропонують погратися чи перейти дорогу в небезпечному місці.

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

### ***Приклади життєвих навичок: 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.

Багато молодших школярів потерпають від нудьги. Адже на них діють чимало стресових факторів: дисципліна у школі, вимоги учителя тощо. 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. Важливо вчити дітей раціонально планувати час, самостійно виконувати домашні завдання, знижувати рівень стресу перед контрольними, правильно відпочивати.

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

### План

1. Особливості методики проведення уроків з основ здоров'я у початкових класах
2. Класифікації і характеристика деяких методів навчання «Основ здоров'я».
3. 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).

### *Використана і рекомендована література*

1. Воронцова Т.В. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя / Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко. – К.: Алатон, 2005. – С. 68-72.
2. Горяна Л. Г. Знайомство з формулою здорового способу життя (Методичні рекомендації до уроку за чинною програмою інтегрованого курсу «Основи здоров'я», 5 клас) / Л. Г. Горяна // Безпека життєдіяльності. – 2005. – № 8. – С. 67-70.
3. Гриньова М.В. Методика викладання валеології: Навчально-методичний посібник. – Полтава: АСМІ. – 2003. – С. 39-61.
4. Дерев'янку В.В. Особливості викладання інтегрованого курсу «Основи здоров'я» // Безпека життєдіяльності. – 2005. – №10. – С. 53-55.
5. Здоров'я та фізична культура. Початкова школа (вкладка) // Здоров'я і фізична культура. – 2010. – № 18. – С. 1-16.
6. Кочерга О. Психофізіологія навчання та здоров'я молодших школярів / Олександр Кочерга // Початкова школа. – 2007. – № 11. – С.1-4.
7. Пометун О. М. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: [наук.-метод. посіб.] / О. М. Пометун, Л. В. Пироженко. – К.: А. С. К., 2004. – 185 с.
8. Рибальченко С. Є. Формування культури здоров'я учнів засобами інноваційних технологій. Модель навчального закладу – Школа сприяння здоров'ю / С. Є. Рибальченко. – Х.: Основа, 2010. – С.83-89. – (Б – ка журналу «Початкове навчання та виховання»; Вип.5).
9. <http://ua.textreferat.com/referat-14919-5.html>

## 1. Особливості методики проведення уроків з основ здоров'я у початкових класах

Загальнодидактичні вимоги до уроку «Основи здоров'я» регламентуються дотриманням основних принципів навчання і принципів формування здорового способу життя дітей і молоді.

*Особливості методики проведення уроків з основ здоров'я* полягають у тому, що:

1. Не надання готових знань, а навчання їх здобувати, осмислювати головне, володіти отриманими знаннями є сьогодні стратегією виховання культури здоров'я. Важливо забезпечити діяльнісний бік навчання, поставити школяра в ситуацію вибору, оцінки і засвоєння рольових моделей поведінки. Відтак доцільно практикувати на уроках методи активізації навчально-пізнавальної діяльності.
2. Засвоєння інформації та формування життєвих навичок потребують багаторазового вправлення, тому доцільною є практична й ігрова діяльність учнів.
3. Обов'язковим є зв'язок із життєвим досвідом дітей, урахування умов, у яких діти перебувають удома.
4. Структура уроків має бути гнучкою, органічно поєднувати навчально-пізнавальну та оздоровчо-рухову діяльність учнів.
5. Особливого значення для формування в учнів здорового способу життя та безпечної поведінки має емоційність і доступність навчального матеріалу, його унаочнення (із цією метою необхідно широко використовувати навчальні таблиці, навчальні екскурсії, відеофільми, кінофільми, слайди тощо).

### 1.

## 2. Класифікації і характеристика деяких методів навчання «Основам 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 хвилини, 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.

**Словесна** (вербальна) мова, пов'язана з мисленням людини, передає зміст повідомлення притаманними йому вербальними засобами, які показують ставлення суб'єкта до того чи іншого факту. Слово педагога є джерелом знань, виявляє систему понять і закономірностей, передає технологію науки, зміст фактичного матеріалу. За допомогою слова регулюється діяльність учнів, формуються вміння і навички навчальної діяльності. Слово педагога є потужним джерелом емоційного впливу на учнів, бо містить думки і почуття, яку формують духовний світ.

За допомогою **словесних** методів навчання вивчаються теоретичні основи функціонування системи Людина – Природа – Суспільство з метою збереження здоров'я людини та створення оптимальних умов її раціональної життєдіяльності.

Нижче анотативно охарактеризовано словесні методи, які найчастіше використовують у навчанні основ здоров'я.

Пояснення характеризується лаконічністю і чіткістю викладу. Пояснення використовують для з'ясування значення нових слів, термінів.

Розповідь застосовується для розгорнутого повідомлення нових відомостей. Цей метод є ефективним, коли супроводжується демонструванням малюнків, таблиць, схем, слайдів. У процесі розповіді ставляться проблемні запитання, створюється проблемна ситуація. Проблемна ситуація може бути наслідком пропозиції зробити самостійний висновок на основі почутого, а також пропозиції використання для практичних цілей тих чи інших нових знань, що особливо важливо при навчанні основам здоров'я.

До розповіді та пояснення ставляться певні вимоги, а саме:

- достовірність змісту (факти, які повідомляються, мають відповідати науковим даним і змісту навчальної програми);
- логічно виправдана послідовність;
- чіткість і доказовість (доказовість сприяє свідомому виконанню пояснених правил безпеки, послідовності виконання певних дій тощо);
- емоційність викладу (байдуже чи насажене емоціями ставлення вчителя передається дітям і впливає на сприймання матеріалу, його запам'ятовування);
- культура мовлення.

Бесіда – діалогічний спосіб організації взаємодії вчителя і учнів, спрямований на актуалізацію знайомих дітям відомостей, власного досвіду, необхідних для засвоєння нових знань на конкретному уроці, на закріплення і перевірку вивченого, узагальнення теоретичного матеріалу заняття, підведення підсумків роботи. Готуючись до проведення бесіди, вчитель продумує зміст запитань (вони повинні бути пов'язані з раніше вивченим матеріалом), чітко формулює, встановлює їх логічну послідовність, прогнозує можливі відповіді дітей. У ході бесіди слід домагатися розгорнутих повних відповідей, дорівнювати і узагальнювати їх, виправляти помилки, ставлячи допоміжні навідні запитання.

Використання інформації з газет, журналів, телепередач дозволяє бути критичними споживачами засобів масової інформації (ЗМІ), розпізнавати різницю між фактом і вигадкою. Можна використати, наприклад, уривок із газетної статті для створення проблемної ситуації.

Виступи з доповідями, повідомленнями дають можливість учням набути практичних навичок пошуку джерел щодо необхідної інформації та упорядкуванні матеріалу.

Під час опитування виникає високий ступінь участі школярів, поглиблюється розуміння ними матеріалу, їх мислення стимулюється, спрямовується та розширюється, загострюється здатність школярів до критичного мислення.

**Наочні методи** навчання передбачають засвоєння навчального матеріалу при наявності наочних посібників і технічних засобів навчання. Ці методи навчання умовно можна поділити *на дві підгрупи* – метод ілюстрацій і метод демонстрацій.

Метод ілюстрацій – це використання ілюстрованих посібників, плакатів, таблиць, картин, карт, замальовок на дошці тощо.

Метод демонстрацій – це задіяння приладів, технічних установок, кінофільмів, діафільмів.

У даний час виняткову роль відіграють комп'ютери, які дають можливість моделювати певні процеси та ситуації і розширюють застосування наочних методів навчання.

Використовуючи наочні методи, слід пам'ятати про те, що:

- унаочнення повинно бути точно узгоджене зі змістом матеріалу, який вивчається;
- унаочнення повинно використовуватися тільки у відповідний момент заняття і супроводжуватися доцільним коментуванням;
- у процесі демонстрування унаочнення, необхідно залучати учнів до пошуків бажаної інформації;
- демонстрування та ілюстрування майже ніколи не використовуються осібно – учителю необхідно продумати способи їх поєднання зі словесними методами (поясненням, розповіддю, бесідою).

### **Методи регуляції життєдіяльності**

У комплексі індивідуальних факторів формування здорового способу життя людини дуже важливу роль відіграють фактори психічного впливу на її організм. Це зумовлено тим, що фізичний стан людини, її тілесне здоров'я тісно пов'язані з особливостями психічної діяльності. Єдність фізичного (соматичного) і духовного (психічного) – неодмінна умова і запорука прояву і формування людського здоров'я. У процесі фізичної діяльності організму різноманітні за характером імпульси сягають головного мозку, по-різному впливають на



активність його кори, яка, відповідно, стимулює і цілеспрямовує психічну діяльність людини.

Однією із найважливіших форм активного впливу на людську психіку вважається метод психічної саморегуляції. У результаті його використання людина може цілеспрямовано координувати і спрямовувати свої психічні реакції. Психічна саморегуляція – це цілеспрямована духовна діяльність людини за власним свідомим імпульсом, спрямована на досягнення оптимального стану духовного і фізичного здоров'я особистості.

Метою психічної саморегуляції є вплив на поведінку людини, якою визначаються прояви її рухової діяльності, спрямовані на досягнення поставленої мети. Тобто поведінкою визначаються зовнішні прояви рухової активності людини. Однак, така діяльність складається з окремих дій, які можуть бути зовнішніми, тобто здійснюватись за допомогою рухового апарату й органів чуття, а також внутрішніми, які реалізуються розумовою активністю. У випадку, коли ці дії часто повторюються, вони стають автоматичними, їх називають звичками (навичками). Вміння керувати ними входить до сфери можливостей психічної саморегуляції.

Використання методу психічної саморегуляції у ділянці формування здорового способу життя дітей і молоді ґрунтується на формуванні у них позитивного ставлення людини до життя, усвідомлення його змісту і мети. Ефективність саморегуляції залежить від таких основних мотиваційних факторів психічної індивідуальності і світосприймання людини:

- 1) уміння відрізнити головне від другорядного;
- 2) спроможність зберегти врівноваженість і нервову стриманість в екстремальних ситуаціях;
- 3) уміння активно впливати на прояви і перебіг подій навколишнього життя;
- 4) вміння оцінити явища або події з різних позицій і точок зору;
- 5) фізична і психічна готовність до неочікуваного, зокрема, екстремального перебігу подій;
- 6) реальне й адекватне сприйняття дійсності;
- 7) прагнення шукати найоптимальніші форми і методи життєдіяльності організму;
- 8) вміння оцінити розвиток явищ і подій у їх перспективі;
- 9) вміння проявляти стриманість і поблажливість у сприйнятті чужих думок, міркувань і емоцій;

10) вміння критично аналізувати події і відзначати їх позитивні результати.

Здатність школярів ефективно втілити у сутність власного життя ці принципові основи і вимоги психічної саморегуляції є важливою запорукою збереження їх психічного і фізичного здоров'я, забезпечення їх гармонійних зв'язків з навколишнім природним і людським оточенням.

З метою виховання й утвердження в особистості позитивних психічних властивостей використовують різні форми психічної саморегуляції. Одна із найефективніших серед них – самовиховання, яке трактують як систему дій особистості, спрямовану на досягнення відповідності власної поведінки загальноприйнятим орієнтирам, вимогам і нормам фізичного і духовного життя людського оточення. Самовиховання є важливою формою самоконтролю над власними вчинками, діями, поведінкою з метою їх критичної оцінки, закріплення позитивної і усунення негативної сторони. При визначенні конкретних завдань самовиховання дуже важливо орієнтуватися не лише на самооцінку власної суті, але й враховувати критичну оцінку особистості іншими людьми. Основні методи самовиховання – *самопізнання, самоаналіз, самооцінка, самокритика, самопереконавання, самозобов'язання, самоуправління, самопримушування, самонавіювання, самовправи, самозвіт, самоконтроль, самопокарання*. Сутність деяких з них представлено нижче.

Самопізнання – метод самовивчення фізичних і психічних особливостей людини, за аналізом яких вона пізнає і критично оцінює свої істинні фізичні і духовні можливості. Оцінка цих можливостей проводиться шляхом порівняння даних власної оцінки з відповідними модельними показниками. У процесі самопізнання школярів використовують такі засоби:

- *самоопитування* – учень встановлює, у якій послідовності відбуваються зміни в самопочутті, знаходить взаємозв'язок між давністю розвитку подій і його відчуттями;
- *самопорівняння* базується на порівнянні власних фізичних, моральних і інтелектуальних властивостей з такими у людини-взірця, зіставленні зовнішньої інформації з власними почуттями і спогадами;
- *самозобов'язання* – форма самовиховання, заснована на формуванні певних моральних вимог до власної особистості шляхом порівняння їх з ідеальним взірцем;
- *використання* валеологічної літератури, консультації з педагогом-валеологом, а в разі потреби – з лікарем.

Щоб скоординувати увагу на проблемі самопізнання в руслі виконання правил здорового способу життя, доцільно запропонувати, наприклад, програму самовдосконалення свого власного «Я».

Один із варіантів – **програма «Пізнай себе!»**:

1. Який стан мого здоров'я ?
2. Як витримує мій організм а) розумове і б) фізичне навантаження?
3. Як швидко при цьому настає і долається втома?
4. Чи вмію я дотримуватися режиму дня?
5. Чи вмію я регулювати свої емоції, почуття, поведінкові норми, інтелект?
6. Яке місце займає в моєму житті фізична культура та спорт?
7. Чи маю я достатню волю, щоб долати шкідливі звички?

Програму можна продовжувати і видозмінювати залежно від особливостей суб'єктів, її головне завдання – спонукати до зацікавлення своєю життєдіяльністю, формувати навички самопізнання і самоспостереження, прагнення до самовдосконалення.

Крім самовизначення почуття, можливі оцінки критеріїв стану здоров'я, якими є: температура тіла, частота пульсу, артеріальний тиск.

Самоаналіз – практична оцінка результатів власної діяльності, ступеня досягнення заданих цілей, установлення причинно-наслідкових зв'язків на шляху досягнення оздоровчої мети.

Наприклад, людина відчуває дискомфорт, пов'язаний із неправильним харчуванням, і аналізує свої відчуття.

*«Я не згоден із самим собою, отже, поведжуся неправильно і харчуюсь неправильно. Я живу відповідно до уявлень, які мені не підходять. Я роблю несумісні речі і не можу "переварити" свого існування. В мене виникає внутрішній тиск, який спонукає мене турбуватися про те, щоб життя повернулося в попереднє русло. Я намагаюся долати внутрішній опір, протиріччя, усе, що не належить мені, наскільки можу. Я хочу стати іншим, змінитися».*

Пов'язана із самоаналізом самооцінка – це осмислення особистістю самої себе, організації власної життєдіяльності, психічного і фізичного самопочуття, що є одним із важливих регуляторів її поведінки.

Самокритика – опрацювання результатів самоаналізу та самооцінки. Результати самокритики можуть бути негативними, що викликає невдоволення собою, образу і злість. Почуття провини негативно відбивається на стані здоров'я, і в цьому випадку важливо не втратити надії і переконати себе в необхідності пошуків нових шляхів реалізації цілей. Позитивні результати - схвалення свого способу життя сприяє розвитку поваги до самого себе, самосхвалення і самосприйняття, що є ключем до позитивних змін у житті та

здоров'ї. Оптимізм, любов до життя, до людей і до самого себе створює гарне самопочуття, внутрішню радість.

Самовправи – один із методів формування стабільних норм і правил поведінки, який ґрунтується на систематичному виконанні цілеспрямованих дій і вправ з метою закріплення конкретних навичок і рис характеру.

Самопримушування і самонаказ – форми самовиховання, які базуються на вольовому впливі людини на власний організм за допомогою слова з метою подолання очікуваних труднощів і перешкод.

Самонавіювання – метод, який базується на формуванні у свідомості людини ідеальних образів, уявлень, бажань, відчуттів за допомогою власних думок і слів. Ефективність самонавіювання залежить від здатності людини концентрувати свою свідомість на предметі навіювання.

Аутогенне тренування (аутотренінг) – концентрована форма психічної саморегуляції з одночасним застосуванням саморозслаблення і самонавіювання. Ця система передбачає застосування спеціальних прийомів м'язової релаксації (розслаблення м'язів), психічного спокою одночасно з самонавіюванням. Аутотренінг спрямований, насамперед, на регуляцію психічної активності людини, мобілізацію її соматичних і духовних резервів, інтенсифікацію пізнавальних процесів: пам'яті, зосередженості, уваги, швидкості психічних реакцій, рівня самооцінки (зразок аутотренінга для дітей молодшого шкільного віку подано у додатку Г).

Самозвіт – критичне самозвітування особистості у формі щоденникового запису або усної мови про свої вчинки і дії. Самозвіт тісно пов'язаний із самоаналізом, тобто з формою самокритичної оцінки особистості при здійсненні певних вчинків або дій.

Самоконтроль – визначається як форма самообліку і власної оцінки результатів психічного самовиховання з наступною корекцією дій і поведінки особистості. Самоконтроль є вихідною основою вдосконалення фізичних і моральних якостей особистості.

Самозаохочення і самопокарання – форми позитивного психоемоційного сприймання дій і вчинків корисного призначення і усвідомлене засудження вчинків і дій негативного характеру.

Деякі з вищеописаних процесів можна розглянути в дії, коли долається шкідлива звичка до паління. У людини, яка палить, сформувався «мозковий центр» куріння. Коли він збуджений, людина відчуває дискомфорт. Випалив цигарку – центр збудження загальмувався, наступило тимчасове часткове гальмування функцій мозку, ейфорія. Із

кожним разом залежність особистості від паління посилюється. Як усе ж таки позбутися цієї шкідливої звички?

Самопізнання, самоаналіз: Продумайте і проаналізуйте, як склалася ваша залежність від паління. Відновіть у пам'яті ситуації та відчуття, коли ви зробили першу затяжку. Підрахуйте час, який ви змарнували для паління, та кошти, витрачені із сімейного бюджету. Проаналізуйте історичну долю народів, серед яких розповсюджена звичка паління (індійці, араби). Ознайомтеся з медичною літературою. Поговоріть з тими, хто покинув палити. Прийміть рішення.

Самооцінка, самокритика: Кожного разу, коли захочеться випалити цигарку, подивіться на годинник, поставте позначку в зошиті та віддайте наказ своїм мозковим центрам. Позив до паління послаблюється через 40-50 секунд, і ваша воля переможе. Кількість позначок у зошиті кожен день буде вашою об'єктивною оцінкою. За матеріалами попередніх вправ підготуйте лекцію про шкідливість паління та прочитайте її дітям. Кількість урятованих дітей – об'єктивна оцінка вдосконалення вашої особистості.

P.S. Вищий ступінь розвитку волі виникає тоді, коли людина стає здатною до рефлексії (мислення) щодо своїх прагнень, до того, щоб певним чином поставитися до них. Це вимагає від неї готовності оволодіти власними емоційними переживаннями, усвідомити себе як «Я». Лише за цієї умови людина зможе керувати своїми діями і вчинками, здійснювати вибір між ними, приймати свідомі рішення.

### **Практичні методи**

Дитина може вирости здоровою за умови, якщо вона не тільки знає, що і як для цього треба робити, а й здатна застосовувати набуті знання, сформовані вміння і навички з основ здоров'я у повсякденному житті. Неабияка роль у цьому відводиться практичним методам, за яких переважають практичні дії і вправляння учнів у засвоєнні навчального матеріалу.

Практичні методи умовно поділяють на:

- *метод вправ;*
- *лабораторний метод* (проводити антропометричні вимірювання: зріст, маса тощо).

Формування практичних умінь і навичок здійснюють у такій *послідовності*:

- демонстрування дії в нерозривній єдності зі словесним коментуванням;
- вправляння учнів виконувати дію з опорою на пам'ятки;
- виконання дії учнями без підтримки;
- виконання дії в змінених умовах.

Формування практичних умінь і навичок доцільно здійснювати в процесі ігрової діяльності. Одним із ефективних способів формування практичних умінь і навичок є використання у навчальному процесі рольових ігор.

Практичні роботи здебільшого виконуються учнями в практично-дійовій формі під час опрацювання на уроці відповідної теми (див додаток Д).

Використання **фізкультурно-оздоровлювальних методів** навчання молодших школярів основ здоров'я передбачає, зокрема, проведення ранкової гімнастики до шкільних занять, фізкультурних хвилинок (вправ на зняття м'язового і психологічного напруження) на уроках, рухливих ігор на перервах, а також щоденні заняття фізичними вправами (наприклад, у спортивних гуртках).

Досвідчений учитель завжди має у своєму розпорядженні кілька типів вправ для фізичної розрядки: 1) рухові, які супроводжуються лічбою та іграми; 2) рухові вправи з віршованими імітуваннями текстів; 3) самомасаж активних точок; 4) вправи для очей.

### **3. 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 учителю 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 вмій 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 бажаним; 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, уможлиблює 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» уможливує 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 розігравати 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 апробувати 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, необхідно:

- використовувати різноманітні форми і прийоми об'єднання учасників в малі групи (див. «Вправи об'єднання 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*.

Правила роботи в малих групах:

- 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.

Використання інтерактивних методів навчання веде до фахового зростання самого вчителя. Варто зробити перший крок, і після декількох старанно підготовлених уроків учитель зможе відчути, як змінилося ставлення до нього учнів, сама атмосфера в класі, що послужить додатковим стимулом роботи за інтерактивними технологіями.

## **Форми організації процесу навчання основам здоров'я в початкових класах**

### **План**

1. Зміст перспективної та безпосередньої підготовки вчителя початкових класів до уроків «Основи здоров'я».
2. Орієнтовна структура уроку «Основи здоров'я».
3. Форми та види позаурочної (позакласної) виховної роботи здоров'яформуючого спрямування.
4. Тренінг як форма організації навчання основам здоров'я. Структура тренінгового заняття. Зміст і методика проведення тренінгових вправ.

### ***Використана і рекомендована література***

1. Горяна Л. Г. Знайомство з формулою здорового способу життя (Методичні рекомендації до уроку за чинною програмою інтегрованого курсу «Основи здоров'я», 5 клас) / Л. Г. Горяна // Основи здоров'я і фізична культура. – 2005. – № 8. – С. 67-70.
2. Гриньова М. В. Методика викладання валеології: Навч.- метод. посіб. / М. В. Гриньова. – Полтава: АСМІ. – 2003. – С. 61-82.
3. Основи здоров'я // Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1-4 класи. – К.: Видавничий дім «Освіта», 2012. – С. 314-316.
4. Павко С. Методичні аспекти позакласної навчальної роботи з предмету «Основи здоров'я» // Безпека життєдіяльності. – 2010. – №10. – С. 24-26.
5. Я – моє здоров'я – моє життя («Якалка»): навч.метод. посіб. / О. Я. Голоцван, Н. О. Лещук, Г. І. Мирошніченко та ін. – К.: Навч. книга, 2004. – С. 33-38.

## 1. Зміст перспективної та безпосередньої підготовки вчителя початкових класів до уроку «Основи здоров'я»

Форми організації навчальної роботи – це спеціально організована взаємозв'язана діяльність учителя і учнів, яка виступає у встановленому порядку у певному режимі. Найефективнішою формою організації навчання основ здоров'я є урок.

Якісна підготовка вчителя до уроків є важливою умовою ефективності здійснення навчання «Основам здоров'я».

**Попередня підготовка** (перспективне планування) до занять з основ здоров'я повинна розпочинатися задовго до безпосереднього проведення уроків. Іноді ця робота розпочинається в кінці попереднього навчального року або під час літніх канікул. Умовно попередню підготовку вчителя можна розділити на декілька етапів:

- вивчення навчальної програми і пояснювальної записки до неї, визначення об'єму і змісту знань, практичних умінь і навичок з кожної теми;
- вивчення навчальної літератури та нових методичних матеріалів, статей в журналах і збірниках, які висвітлюють досвід і теоретичні питання змісту, організації і методики проведення занять з предмету в цілому, окремих розділів і питань програми; велике значення для підготовки учителя до занять має ознайомлення з методичною літературою, в якій узагальнено кращий досвід шкіл;
- підготовка наочних посібників і дидактичних матеріалів (ремонт; виготовлення; організація придбання);
- завершальним етапом попередньої підготовки до занять є продумування системи уроків за кожною темою і складання календарно-тематичного плану (календарний план складається до початку навчального року на півріччя і затверджується заступником директора школи з навчальної роботи).

Початком **безпосередньої підготовки** вчителя до конкретного уроку є аналіз попереднього уроку, в процесі якого учитель визначає, чи була досягнута його мета, що було проведено вдало, чи залишились прогалини в знаннях та уміннях учнів. На основі цього уточнюється тема та формується триєдина мета уроку (навчальна, виховна, розвивальна).

Визначаючи навчальну мету, учитель продумує, чому необхідно навчити учнів на даному уроці, які нові знання та вміння повинні засвоїти школярі. Тут слід пам'ятати, що кожний урок не існує окремо, відірвано, а обов'язково в тісному зв'язку з іншими уроками певної теми.

Формуючи навчальну мету, учитель орієнтується насамперед на загальні завдання курсу «Основи здоров'я», задекларовані у програмі предмета (формувати в учнів знання про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини із природним, техногенним і соціальним оточенням; формувати в учнів власний досвід зі збереження здоров'я з урахуванням фізичного стану, уміння і навички щодо розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей). З іншого боку, навчальна мета залежить від конкретної теми уроку. Наприклад:

*Тема уроку:* «Як загартовуватися».

*Навчальна мета:* ознайомити дітей із засобами і правилами загартовування організму; розкрити сутність поняття «загартовування».

*Тема уроку:* «Природні чинники здоров'я».

*Навчальна мета:* ознайомити учнів з природними чинниками, що сприяють зміцненню здоров'я: сонце, повітря, вода.

*Тема уроку:* «Безпека в ліфти. Обережно: незнайомці».

*Навчальна мета:* формувати алгоритм дій у різних ситуаціях спілкування з незнайомими людьми.

У визначенні виховної і розвивальної мети конкретного уроку вчитель, з одного боку, керується загальними вимогами до виховання і розвитку школярів з урахуванням тих змін, які нині відбуваються, а з другого – використовує можливості змісту матеріалу й навчальної мети конкретного уроку, орієнтується на наступність і перспективність у вихованні особистостей, які в цьому віці є найбільш сприйнятливими до педагогічних впливів.

Розвивальні цілі уроків мають визначатися відповідно до можливостей школярів і конкретного навчального матеріалу. Однак вони мають бути спрямовані на цілісний розвиток особистості учня. Розвиток людини, становлення її особистості — цілісний процес, в якому взаємозалежні різні його сторони: фізичні, інтелектуальні, соціальні, духовні. На уроках «Основи здоров'я» розвивають *загально-пізнавальні уміння і навички* (аналізувати навчальний матеріал; встановлювати причинно-наслідкові зв'язки; розвивати увагу, пам'ять; доводити; діяти за аналогією тощо) та *специфічні* (розвивати в учнів: мотивацію дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення

фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників; розуміння краси у природі, праці, людських взаєминах; повагу до себе та до інших людей, т.ін.).

До кожного уроку формулюються виховні завдання, які передбачають, який крок у формуванні тих чи інших якостей особистості буде зроблено на даному занятті. Вони визначаються так, щоб повноцінно використовувати можливості змісту навчального матеріалу або організації поведінки школярів для їх виховання.

Не варто забувати про те, що цілеспрямоване виховання школярів триватиме багато років. Тому треба ставити конкретні виховні завдання і намагатися розв'язати їх саме на даному уроці. Зокрема, не записують до окремого уроку мету «виховати» чи «сформувати». Педагогічно правильні такі формулювання: «пробуджувати почуття...», «зміцнювати бажання...», «викликати бажання наслідувати...», «виховувати основи...», «закріплювати прагнення...», «заохочувати до...», «формувати позитивне ставлення до...». Зміни в якостях особистості дитини відбуваються дуже повільно. Тому, формуючи їх, необхідно багато разів повертатися до однієї й тієї самої мети.

У визначенні виховної мети конкретного уроку «Основи здоров'я» вчитель, з одного боку, орієнтується на загальні завдання навчальної дисципліни (виховувати в учнів потребу у здоров'ї, яке є важливою життєвою цінністю, свідоме прагнення до ведення здорового способу життя), а з іншого – враховує можливості змісту даного уроку, методи навчання, форми сумісної діяльності (парна, групова, фронтальна), вплив особистості вчителя, колективні стосунки учнів; здійснює орієнтування на наступність і перспективність у вихованні дітей.

Після формування цілей уроку вчитель вивчає матеріал; нові поняття, які необхідно роз'яснити учням, виокремлює нові операції і прийоми. Відтак визначає логіку і структуру уроку, продумує методику його проведення. Структура залежить від змісту і дидактичної (навчальної) мети уроку. Крім того, визначає зміст, послідовність і методи викладу нового матеріалу, підбирає наочні і дидактичні посібники, які будуть використовуватись на кожному етапі уроку.

## **2. 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, що 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 – сформуванню відповідну мотивацію діяльності учнів на уроці.

Механізми формування стійкої мотивації на ЗСЖ не витримують «штурмівщини», фрагментарності, поспіху, тиску. Тут потрібне 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 молодших 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 матеріалом 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 впливає 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.

### **3. Форми та види позаурочної (позакласної) виховної роботи здоров'яформуючого спрямування**

У сфері формування здорового способу життя молодших школярів важливу роль відіграє позаурочна (позакласна) робота. Це пов'язано, насамперед, з тим, що кількість годин, призначених для шкільного курсу «Основи здоров'я», є дуже малою для ефективного формування здорового способу життя і культури здоров'я молодших школярів.

*Позакласна робота* – це різноманітна освітня і виховна робота, спрямована на задоволення інтересів і запитів дітей, організована в позаурочний час педагогічним колективом школи. Вона спрямовується на задоволення інтересів, потреб і запитів школярів завдяки добровільній їх участі у різноманітній діяльності (обговорення книг, кінофільмів, проведення екскурсій, змагань, конкурсів, свят тощо).

Ця робота ґрунтується на низці вимог, а саме:

- ✓ Позакласні заняття, поглиблюючи знання учнів, не повинні відволікати їхню увагу від основного змісту навчальної програми.
- ✓ Необхідно встановити тісний зв'язок навчальної та виховної роботи на уроці і позакласних заняттях. Водночас позакласна робота - це просте продовження навчального заняття, тому тематика планів позакласних занять може відставати або випереджувати їх.
- ✓ Матеріал, запропонований учням для вивчення, має бути доступним, відповідати їхньому віку рівню розвитку.
- ✓ Зміст позакласних занять і форми їх організації повинні бути цікавими.
- ✓ Будь-яка , справа принесе повне задоволення лише в тому випадку, коли вона спирається і на потреби самого учня, знаходить відгук у його почуттях, викликає позитивні і емоції, коли у позакласній роботі є пізнавально-захоплюючий елемент, необхідний для здорового відпочинку, гарного настрою, гармонійної життєдіяльності.
- ✓ З метою самовдосконалення особистості учня велику увагу слід приділяти самостійній роботі.
- ✓ Повинен здійснюватися глибокий зв'язок індивідуальної, групової та колективної роботи.
- ✓ Необхідне сполучення добровільності роботи з обов'язковим її виконанням.

Виходячи з кількості учнів, позакласну виховну роботу поділяють на індивідуальну, групову, масову.

*Індивідуальна позакласна навчальна робота* з предмета «Основи здоров'я» виконується при організації додаткових занять з учнями. Додаткові заняття – надпрограмові заняття з додаткової обробки пройденого на уроках матеріалу, або для задоволення пізнавального інтересу учнів та розвитку їх інтелектуальної сфери у галузі здоров'я. Форма і час додаткових занять, суворо не регламентується: час, відведений для заняття, може коливатися від двадцяти хвилин до однієї години.

Перед тим, як приступити до організації індивідуальної роботи з дітьми, учителю необхідно діагностувати рівень знань учнів з предмету, їх індивідуальні особливості (рівень інтелекту, швидкість обробки інформації, темп засвоєння нового матеріалу та інші) і врахувати це при плануванні роботи і складанні індивідуальної програми розвитку або корекції знань школяра.

З цією метою під час проведення уроків основи здоров'я необхідно виконати педагогічну діагностику і контроль. Тут доцільно застосувати контрольні і самостійні роботи, опитування, бесіди, тестування. Важливим також є педагогічне спостереження за роботою учня на уроках, бесіда з батьками.

При організації індивідуальної роботи з учнями, які не встигають у навчанні, можна використовувати: заняття-спільна діяльність (учні під керівництвом вчителя виконують завдання, висловлюючи свої думки вголос). З учнями, які виявили вищий рівень знань можна використовувати: заняття-пошук (учням пропонується завдання підвищеної складності, які вимагають нестандартного підходу до рішення, згодом разом з вчителем проходять обговорення результату); заняття-репетиторство (коли учню потрібно систематизувати матеріал в зв'язку з участю в олімпіаді або подальшій спеціалізації в цій області); заняття-творчий пошук (допомога учню, який приймає участь в написанні дослідницької роботи з предмета); заняття-консультація (допомога в освоєнні завдань високого рівня складності).

Серед *групових форм* організації позакласної виховної роботи з предмета «Основи здоров'я» найбільшою популярністю користується гурток.

Гуртки в контексті освоєння освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» досить різноманітні і за напрямом, і за змістом, і за методами роботи, і за часом навчання. Дидактичні цілі роботи гуртка повинні передбачати розширення та поглиблення знань учнів, закріплення їх умінь, пов'язаних зі збереженням і зміцненням власного здоров'я, набуттям навичок здорового способу життя.

Організація гурткової роботи втілюється на принципі добровільності. Гурток, як правило, об'єднує 15-20 учнів початкових класів.

Важливим етапом створення гуртка є обговорення плану його роботи. Завдання полягає у тому, щоб школярі були активними його учасниками, організаторами життя гуртка, відчували свою відповідальність за нього, а керівник вміло й тактовно спрямовував його діяльність. План роботи гуртка розробляється з урахуванням особливостей, інтересів і ступеня підготовленості учнів.

Вчитель-керівник гуртка підтримує тісний контакт із медичними установами, приміщення яких використовують для проведення занять на їх базі. Успішна робота гуртка залежить також від участі в ньому батьків. Ініціатива в налагодженні зв'язків з батьками належить керівнику. Основною формою таких контактів є батьківські збори. На перших зборах, які проводяться на початку першої чверті, керівник знайомить батьків з тематикою занять, розповідає про завдання гуртка.

Тематику теоретичних і практичних занять гуртка присвячують таким питанням як організація харчування, боротьба з шкідливими звичками, профілактика захворювань, методика загартування, фізична культура, дихальна гімнастика та ін. У гуртковій роботі з формування здорового способу життя значна увага приділяється формуванню санітарно-гігієнічних знань і навичок надання долікарської допомоги. Активність дітей зумовлюється використанням ігор, загадок, вікторин, головоломок, але з чітко визначеною дидактичною метою.

З членів гуртка формують санітарні дружини, завданням яких є перевірка і забезпечення виконання санітарно-гігієнічних умов у школі. З членів гуртка формуються агітаційні бригади, вони беруть активну участь в організації та проведенні всіх масових позакласних заходів оздоровчої тематики. Не менш важливим видом роботи гуртківців є виготовлення засобів наочності: гербаріїв лікарських рослин, роздаткових карток, тематичних альбомів, які використовують у процесі навчання основам здоров'я.

До найпоширеніших форм позакласної масової роботи у школі належать тематичні читацькі конференції, усні журнали, тематичний перегляд науково-популярних і художніх фільмів, свята, конкурси, «клуб веселих та кмітливих», валеологічні вечори, позакласні екскурсії, проведення визначених Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) міжнародних культурно-просвітницьких заходів – всесвітнього дня боротьби з курінням, дня донора і т. ін.

Позакласна виховна робота з формування здорового способу життя молодших школярів повинна проводитися систематично і послідовно. Тільки за такої умови можна сподіватися ефективності у справі формування культури здоров'я учнів 1-4 класів. Нижче представлено зміст програми «Здоров'ятко», яка слугує прикладом цілеспрямованих і систематичних виховних впливів щодо формування в учнів початкових класів здоров'язбережувальних компетенцій.

## Програма «Здоров'ятко»

### 1 клас

1. “Подорож до країни Здоров'я” (Бесіда).
2. “Як я піклююся про своє здоров'я” (Конкурс малюнків).
3. “Як уникнути знайомства з тіткою Хворобою?” (Складання розповіді за малюнками).
4. “Чи потрібен мені режим дня?” (Бесіда).
5. “Чи вмію я відпочивати?” (Обговорення ситуації).
6. “Знайомство з маленькими друзями дівчинки Фізкультури” (Година здоров'я).
7. “Як потоваришувати з королівною Гігієною?” (Бесіда).
8. “Я – охайна людина” (Конкурс на кращий зовнішній вигляд).
9. “Чи вмію я поводитися в їдальні?” (Обговорення ситуації).
10. “Я дотримуюсь правил здорового способу життя” (Бесіда).
11. “Подорож до Спортландії” (Спортивна естафета).
12. “Я хвороби не боюся” (Конкурс малюнків).
13. “Життя і здоров'я – цінність!” (Міні-спектакль).
14. “Коло моїх друзів” (Година спілкування).
15. “Якщо я захворів” (Рольова гра).
16. “Як стати чуйною та ввічливою людиною” (Обговорення ситуації).
17. “Чому моя особиста безпека така важлива?” (Вирішення тестових завдань).
18. “Зустріч з Грайликом” (Година здоров'я).
19. “Я – пішохід” (Рольова гра).
20. “Я – пасажир” (Рольова гра).
21. “Як зберегти Зелену Красуню?” (Конкурс малюнків).
22. “Здоров'я – мій скарб!” (Конкурс прислів'їв, приказок, загадок).
23. “Я поважаю старших” (Година спілкування).
24. “Я з радістю дружу – гарний настрій бережу!” (Театралізоване заняття).
25. “Як дитина бігає та грається, так їй здоров'я посміхається” (Година здоров'я).

### 2 клас

1. “Як стати Нехворійком” (Обговорення ситуації).
2. “Знайомство з моїм організмом” (Дидактична гра).
3. “Я вмію правильно вчитися і відпочивати” (Конкурс малюнків).
4. “Подорож до країни Гігієни” (Коллективне складання казки).
5. “Фізкульт – Ура! Грати прийшла пора!” (Година здоров'я).
6. “Я – особистість” (Бесіда).
7. “Я – хороший друг!” (Вирішення тестових завдань).
8. “Я і моя безпека” (Моделювання ситуацій).
9. “Сам собі лікар” (Рольова гра).
10. “Моє ставлення до людей, котрі мають вади здоров'я” (Година спілкування).
11. “Хто – найспритніший? Хто – найвправніший?” (Спортивна естафета).
12. “Я – вихована людина” (Бесіда).
13. “Моя безпека в шкільному приміщенні” (Екскурсія).
14. “Що таке корисні звички?” (Конкурс малюнків).
15. “З фізкультурою ми друзі!” (Спортивне свято).
16. “Як Петрик здоров'я здобув” (Складання казки за початком, поданим вихователем).
17. “Чи правильно я поведжуся в їдальні?” (Рольова гра).
18. “Моя безпека на шкільному подвір'ї” (Екскурсія).
19. “Наука спілкування” (Година спілкування).

20. "Розважаємось, граємось – здоров'я набираємось!" (Година здоров'я).
21. "Пригоди хлопчика Здоров'ятка" (Міні-спектакль).
22. "Мій безпечний літній відпочинок" (Бесіда).

### 3 клас

1. "Я – сильний, я – витривалий!" (Спортивне свято).
2. "Я дотримуюсь правил здорового способу життя" (Година спілкування).
3. "Мій активний відпочинок" (Конкурс малюнків).
4. "Правила спілкування зі старшокласниками" (Рольова гра).
5. "Як ми подолали лінощі" (Театралізоване заняття).
6. "Я вмію запобігати інфекційним захворюванням" (Бесіда).
7. "Природа – джерело мого здоров'я" (Екскурсія).
8. "Чи завжди ти піклуєшся про своє здоров'я?" (Обговорення ситуацій).
9. "Мандруємо країною Гігієною" (Дидактична гра).
10. "Ні – шкідливим звичкам!" (Диспут).
11. "Зимові розваги" (Година здоров'я).
12. "Поради лікаря Пігулькіна" (Рольова гра).
13. "Якщо виникла пожежа" (Розв'язання тестових завдань).
14. "У ліс підеш – здоров'я знайдеш" (Пізнавальна екскурсія).
15. "Безпека – мій друг!" (Година спілкування).
16. "Розваги на галявині" (Година здоров'я).
17. "Подорож до країни Ввічливості та Доброти" (Театралізоване заняття).
18. "Якщо ти зустрів незнайому людину" (Обговорення ситуації).
19. "Тренуємо увагу та пам'ять" (Дидактична гра).
20. "Таємниці здоров'я" (Складання казки за малюнками дітей).
21. "Хай тебе не називають неохайним!" (Година спілкування).
22. "Свої речі перу сам!" (Обговорення ситуації).
23. "Козацькі забави" (Спортивне свято).
24. "Вчимося жити в злагоді" (Моделювання ситуацій).

### 4 клас

1. "Здоровим будь!" (Бесіда).
2. "Відпочиваємо активно" (Година здоров'я).
3. "Вчимося керувати своїми емоціями" (Година спілкування).
4. "Чи вмію я поводитися під час шкільних свят" (Бесіда).
5. "Виховуємо волю" (Заняття-тренінг).
6. "Кошик бабусі Медуниці" (Дидактична гра).
7. "Я – вихована людина" (Година спілкування).
8. "Якщо не керувати своїми вчинками" (Обговорення ситуації).
9. "Викликаємо рятувальні служби" (Заняття-тренінг).
10. "Нові пригоди Котигорошка" (Спортивна розважальна програма).
11. "Я – пішохід" (Екскурсія).
12. "Я – пасажир" (Екскурсія).
13. "Я вмію спілкуватися" (Моделювання ситуацій).
14. "Чи потрібно самовдосконалюватись та самовиховуватись?" (Диспут).
15. "Раз, два, три – грали ми!" (Спортивне свято з використанням народних ігор).
16. "Чистота – запорука здоров'я" (Колективний проект).
17. "Я – неповторний" (Година спілкування).
18. "Мої хороші звички" (Конкурс малюнків).



19. “Нумо, грати, весну зустрічати!” (Народні ігри та розваги).
20. “Як потрібно поводитимся зі старшими учнями” (Обговорення ситуації).
21. “Моя безпека під час літнього відпочинку” (Бесіда).

#### 4. Тренінг як форма організації навчання основам здоров'я.

##### Структура тренінгового заняття.

##### Зміст і методика проведення тренінгових вправ

**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).

### **Заклучна 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.

### ***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, розкритості 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 занятті треба встановити правила. Учням першого і другого класу найкраще запропонувати готовий набір правил, детально пояснивши значення кожного з них. Трьокласники 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»б* – зосередитися на тому, що учасники думають і відчують 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 посилення 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 відчують 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 працюючим, 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 завмири!». 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 завмири!». 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» замінить 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 учасників у 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, кожен 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.

Необхідно пам'ятати, що під час обговорення з учнями 1-4 класів результатів вправи, які вони виконували у ході заняття, виникає низка проблем.



Їх наявність пояснюється тим, що у дітей молодшого шкільного віку, особливо в учнів перших і других класів, здатність до рефлексії своєї діяльності ще не сформована остаточно і знаходиться у стадії розвитку. Однак обговорення результатів або власних почуттів наприкінці кожної тренінгової вправи є необхідною умовою ефективності всього тренінгу.

Тому логічним закінченням кожної тренінгової вправи є використання «відкритих запитань». Ефективними у зазначеному контексті є такі:

- *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 ...?»).

Задля ефективності такої роботи слід підбадьорювати школярів, стимулювати висловлювання ними думок, а не опитувати учнів по колу, намагаючись створити враження, що на кожне запитання існує єдина правильна відповідь.

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

**План**

1. Види, форми і методи контролю та оцінки ефективності навчального процесу.
2. Основи організації і проведення контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів 1-4 класів з основ здоров'я.
3. Методичні рекомендації щодо поточної перевірки навчальних досягнень молодших школярів з предмета «Основ здоров'я».
4. Сутність тематичної перевірки навчальних досягнень учнів початкової школи з основ здоров'я.
5. Семестрове і річне оцінювання.

**Використана і рекомендована література**

1. Декусар В. «Основ здоров'я». Завдання для перевірки знань учнів 3 класу / Вікторія Декусар // Початкова школа. – 2012. – № 3. – С. 17-23.
2. Коваль Н. Контроль і оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров'я / Ніна Коваль // Початкова школа. – 2010. – №9. – С. 47-51.
3. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / під заг. ред. О. В. Овчарук. – К.: К.І.С., 2004. – 122 с.
4. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців) у системі загальної середньої освіти // Початкова школа. – 2011. – № 8. – С. 13-15.
5. Савченко О. Дидактико-методичні вимоги до організації контрольно-оцінювальної діяльності вчителя / О. Савченко // Початкова школа. – 2011. – № 2. – С. 7-11.
6. Система контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи: метод. рекомендації // Початкова школа. – 2001. – №10. – С. 11-15.
7. Стельмах Л. Орієнтовні контрольні завдання для перевірки знань з навчального предмета «Основ здоров'я» (II семестр) / Любов Стельмах, Людмила Пістряга, Анжела Прадюх // Початкова школа. – 2010. – № 6. – С. 30-33.

## 1. Види, форми і методи контролю та оцінки ефективності навчального процесу

Реформування загальної середньої освіти відповідно до Закону України «Про загальну середню освіту» передбачає реалізацію принципів гуманізації освіти, її демократизацію, методологічну переорієнтацію процесу навчання на розвиток особистості учня, формування його основних компетентостей.

Відповідно до цього змінюються й підходи до оцінювання результатів навчальних досягнень школярів. Оцінювання має ґрунтуватися на позитивному принципі, що передбачає передусім врахування рівня досягнень учня, а не ступеня його невдач.

Визначення рівня навчальних досягнень є особливо важливим з огляду на те, що навчальна діяльність у кінцевому підсумку повинна не просто дати людині суму знань, умінь та навичок, а сформуванню її компетентності як загальну здатність.

Основними групами компетентостей, яких потребує сучасне життя, є:

- **соціальні**, пов'язані з формуванням у школярів цінностей демократичного суспільства, громадянських якостей особистості;
- **комунікативні**, що передбачають опанування важливого в роботі і суспільному житті усного і писемного спілкування, оволодіння кількома мовами;
- **полікультурні**, що стосуються розуміння несхожості людей, взаємоповаги до їхньої мови, релігії, культури тощо;
- **інформаційні**, що передбачають оволодіння вміннями здобувати різноманітну інформацію, осмислювати й використовувати її;
- **саморозвитку та самоосвіти**, що пов'язані з потребою і готовністю постійно навчатися, виконувати творчі завдання;
- **здоров'язберезувальні**, які проявляються в знаннях, цінностях і мотивах, валеологічній позиції, діяльності щодо оздоровлення себе і формуються на основі позитивного ставлення до здорового способу життя, характеризуються здатністю індивіда нести особисту соціальну та правову відповідальність за прийняті рішення щодо вибору стратегії поведінки у суспільстві стосовно збереження свого здоров'я та здоров'я інших.

Компетентності як інтегрований результат навчальної діяльності учнів формуються передусім на основі опанування багатокомпонентного змісту початкової загальної освіти шляхом відповідних педагогічних технологій.

Виявлення рівня навчальних досягнень учнів відбувається в процесі контролю. Контроль за навчальними досягненнями молодших школярів забезпечує зворотний зв'язок між учителем і учнем. Структурними компонентами контролю є виявлення і вимірювання (перевірка) та оцінювання навчальних досягнень учнів. Облік результатів контролю у формі оцінних суджень та висновків чи балів ведеться вчителем у класних журналах, щоденниках, зошитах.

*Об'єктами контролю* у процесі навчання є знання, вміння та навички, досвід творчої діяльності учнів, досвід емоційно-ціннісного ставлення до навколишнього світу.

Основними функціями перевірки й оцінювання навчальних досягнень учнів є: діагностична, коригуюча, прогностична, навчальна, розвивальна, виховна, стимулюючо-мотиваційна.

Здійснення контролю (перевірка й оцінювання) в процесі навчання в початкових класах визначається основними дидактичними принципами. Найважливіші серед них такі: систематичність; всебічність; індивідуалізація.

У початкових класах застосовуються різні *види контролю*: попередній, поточний, тематичний, підсумковий.

**Попередній контроль** проводиться, як правило, з діагностичною метою перед вивченням навчального предмета. Він дає змогу визначити готовність учнів класу до оволодіння предметним змістом. На основі результатів попереднього контролю вчителем планується робота з коригування опорних знань умінь і навичок, їх цілеспрямоване повторення і систематизація.

**Поточний контроль** здійснюється на всіх макроетапах процесу вивчення поурочної теми і на спеціально організованому, самостійному макроетапі в його структурі – етапі перевірки й оцінювання. Особливість цього виду контролю в тому, що він є компонентом процесу формування окремих елементів знань та вмінь, передбачених конкретною темою.

Результати поточної перевірки на окремому етапі в структурі уроці можуть оцінюватися в оцінних судженнях або балах (3-4 класи). У процесі оволодіння новим змістом (засвоєння, систематизація й узагальнення, застосування нових знань, умінь і навичок) оцінка в балах виставляється тільки за достатньо повні і правильні відповіді.

**Тематичний контроль** проводиться після вивчення однієї або кількох програмових тем (розділів). Він якісно відрізняється від поточного контролю тим, що спрямований на виявлення рівнів оволодіння системою основних більш узагальнених елементів знань і способів діяльності, зв'язків між ними, вміння застосовувати їх за зразком і в новій ситуації, висловлювати оцінні судження.

Загальна оцінка за програмову тему (розділ) виставляється з урахуванням поточних досягнень учнів, виконання самостійних завдань та тематичної контрольної роботи.

**Підсумковий контроль** здійснюється в кінці півріччя і навчального року. Його мета – з'ясувати рівень навчальних досягнень кожного учня, тобто визначити структуру засвоєних знань і вмінь (власне предметних, процесуальних, оцінних) і рівень оперування ними (репродуктивний, творчий).

Тематична оцінка не зводиться до механічного виведення середнього арифметичного бала. При її виставленні враховуються поточні і тематичні навчальні досягнення школярів з навчального предмета.

Всі види контролю реалізується за допомогою різних методів.

*Методи контролю* – це способи взаємопов'язаної діяльності вчителя й учнів, спрямовані на виявлення та оцінювання змісту і характеру досягнень навчально-пізнавальної діяльності учнів. З їх допомогою визначається результативність педагогічного управління й учіння на всіх етапах процесу навчання.

У початкових класах для виявлення навчальних досягнень учнів використовуються такі методи: усної перевірки (бесіда, розповідь учня); письмової перевірки (самостійні і контрольні роботи, твори, перекази, диктанти, графічні завдання тощо); практичної перевірки (дослід, практична робота, спостереження тощо); програмової перевірки (тести, перфокарти).

Усна перевірка дає змогу виявити зміст, яким володіють учні, вміння будувати відповідь у логічній послідовності, її темп, словниковий запас, а також рівень розвитку зв'язного мовлення, логічного мислення та інших навчально-пізнавальних процесів.

Однак, такий вид контролю потребує більше часу, обмежує можливість перевірки. Крім того, його результати детально не фіксуються, вчитель не може їх глибоко проаналізувати, порівняти, зробити необхідні висновки. Тому усну перевірку слід поєднувати з письмовою.

Особливою формою письмової перевірки є виконання графічних робіт: складання схем, заповнення таблиць, зображення схематичних малюнків або здійснення необхідних підписів на схемах і схематичних малюнках. З їх допомогою перевіряється розуміння учнями структури і сутності (істотних ознак і властивостей) предметів і явищ, взаємозв'язків і залежностей між ними, а також уміння виділити головне, систематизуючи, узагальнювати, моделювати. Такі роботи можуть бути як самостійним методом, так і елементом інших методів перевірки.

Методом програмованої перевірки може бути використання тестів і перфокарт. Результати виконання тестових завдань дають кількісну характеристику досягнень учнів з навчального предмета, а також виявляють рівень їхнього загального розвитку. Правильно складені тести мають відповідати таким вимогам: бути однозначними, правильними, інформативними, відносно короткими, зручними для обробки результатів, стандартними, відповідати віковим особливостям молодших школярів.

За *формою* організації навчально-пізнавальної діяльності учнів перевірка може бути: індивідуальною, груповою, в парах, фронтальною. Виявлені під час перевірки результати навчально-пізнавальної діяльності учнів оцінюються.

**Оцінювання** – це процес встановлення рівня навчальних досягнень учнів в оволодінні змістом предмета порівняно з вимогами чинних програм. Оцінювання – особлива сторона контролю, а педагогічна оцінка – його результатів. Оцінка виражається в оцінних судженнях і висновках учителя, які є її якісними (словесними, вербальними) показниками, або в балах, тобто в кількісних показниках. Так, у 1-2 класах початкової школи оцінка навчальних досягнень учнів з предметів інваріантної частини навчального плану – вербальна, а в 3-4 класах – в балах.

**Критеріями оцінювання навчальних досягнень молодших школярів є:**

- якість знань (предметних, про способи діяльності, оцінних): міцність, повнота, глибина, узагальненість, систематичність, системність, дійовість;
- рівень сформованості вмінь (предметних, розумових, загально навчальних, оцінних): копіювання зразка способу діяльності, виконання способу діяльності за зразком, за аналогією і в нових ситуаціях;
- рівень оволодіння досвідом творчої діяльності: вміннями виконувати процедури творчої діяльності та вирішувати проблему (частково-пошуковий, пошуковий);

- рівень самостійності учня під час виконання завдань: відсутня готовність до сприймання допомоги, виконує зі значною допомогою, виконує з незначною допомогою, виконує без допомоги.

Зазначені критерії уможливають виділення *чотирьох інтегрованих рівнів навчальних досягнень учнів початкових класів*:

- початкового (1-3 бали);
- середнього (4-6 балів);
- достатнього (7-9 балів);
- високого (10-12 балів).

Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів реалізується в *нормах оцінок*, які встановлюють чітке співвідношення між вимогами до знань, умінь і навичок, які оцінюються, та показниками оцінки в балах. Норми оцінок передбачають єдиний підхід до оцінювання навчальних досягнень учнів, оскільки розробляються за єдиними критеріями, містять єдині вимоги до усних, письмових і практичних робіт учнів, відображають найтипівіші ситуації під час перевірки й оцінювання. Норми оцінок враховують специфіку змісту навчальних предметів, тому й розробляються для кожного предмета.

Учитель початкових класів повинен пам'ятати, що оцінка впливає на емоційний стан дитини, викликаючи як позитивні, так і негативні емоції, створюючи емоційний комфорт чи дискомфорт. Негативні емоції, як правило, викликаються неаргументованою оцінкою. Аргументувати слід усі виставлені оцінки на основі їх норм. У процесі навчання, зокрема під час оцінювання, вчителю важливо виявляти доброзичливість, вимогливість поєднувати з індивідуальним підходом, а нормативний спосіб оцінювання із особистісним. Тобто необхідно порівнювати виявлені досягнення дитини не тільки з нормою, а й з її попередніми успіхами.

## **2. 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'язберезувальної 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'язберезувальної 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'язберезувальної 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 К*).

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

### **3. 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 образати 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**

**3 клас. Завдання для усної перевірки**

1. Третьюкласник Юрко не помітив, що м'ясо вкрилося пліснявою. З'їв його. Що може трапитися з хлопчиком?
2. Що у твоїй оселі сприяє здоров'ю?

**3 клас. Завдання для письмової перевірки**

1. Напиши, які правила тобі допомагають зберегти і зміцнити здоров'я.
2. Коли закінчилася екскурсія до природничого музею, настроїй учителя другого класу був зіпсований. Напиши, що може зіпсувати настроїй учителя.

**4 клас. 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.

**4 клас. 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 самопомоги 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 в цілому («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'язберезувальної 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 вивчалось 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);
- обґрунтувати 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 самопомогу 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 пасажера, 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 Е).

### ***Завдання і запитання для самоконтролю***

1. Розкрийте суть понять: «перевірка», «оцінювання», «контроль».
2. Доведіть залежність вибору методів перевірки від мети оцінювання навчальних досягнень учнів з «Основ здоров'я».
3. Охарактеризуйте за основними ознаками рівні навчальних досягнень учнів 1-4 класів з основ здоров'я: початковий, середній, достатній, високий.

## **Змістове наповнення та методика навчання окремих тем курсу «Основи здоров'я» в 1-4 класах**

### **Зміст навчального матеріалу з «Основам здоров'я» в початкових класах загальноосвітньої школи**

#### План

1. Статус і нормативно-правові засади предмета «Основи здоров'я».
2. Сучасна концепція навчання «Основам здоров'я».
3. Компоненти змісту предмета «Основи здоров'я».
4. Аналіз навчальної програми з «Основам здоров'я» для 1-4 класів.

#### ***Використана і рекомендована література***

1. Бібик Н. «Основи здоров'я» в початковій школі: методичний коментар / Надія Бібик, Ніна Коваль // Початкова школа. – 2005. – № 10. – С. 42-43.
2. Воронцова Т.В. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя / Т.В. Воронцова, В.С.Пономаренко. – К.: Алатон, 2005. – С.17-18, 44-50.
3. Державний стандарт початкової загальної освіти // Початкова школа. – 2011. – №7. – С. 5.
4. Капранова Г. Як бути здоровим та успішним учнем. Науково-методичні рекомендації для вчителів / Галина Капранова // Здоров'я і фізична культура. – 2009. – № 11. – С. 3-47.
5. Основи здоров'я // Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1-4 класи. – К.: Видавничий дім «Освіта», 2012. – С. 314-316.
6. <http://zdorovyekonst.ucoz.ru/index/0-6>.

#### **1. Статус і нормативно-правові засади предмета «Основи здоров'я»**

Нормативно-правовими документами, що визначають вимоги до загальноосвітньої підготовки учнів, встановлюють обов'язковість предмета і кількість годин на його вивчення, розкривають зміст і результати навчання, а також містять рекомендації щодо його викладання є: Державний стандарт початкової загальної освіти; навчальні програми з предметів.

Під стандартом освіти розуміють систему основних показників, що є складовими державної норми освіченості. Освітній стандарт відображає суспільний ідеал, враховує можливості реальної особистості і системи освіти щодо досягнення цього ідеалу.

Державний стандарт початкової загальної освіти складається з:

- Базового навчального плану початкової загальної освіти, який слугує основою для розробки *типових* навчальних планів для різних типів загальноосвітніх навчальних закладів;
- загальної характеристики інваріантної та варіативної складових змісту початкової загальної освіти;
- державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

На основі Державного стандарту Міністерство науки, освіти і науки, молоді та спорту розробляє навчальні програми, відповідно до яких здійснюється підготовка варіативних програм і підручників.

Державний стандарт початкової загальної освіти складається з таких освітніх галузей: «Мови і літератури»; «Математика»; «Природознавство»; «Суспільствознавство»; «Здоров'я і фізична культура»; «Технології»; «Мистецтво».

Метою освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» є формування здоров'язберезувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури.

Для досягнення зазначеної мети передбачено виконання таких завдань:

- формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну культуру, фізичні вправи, взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням;
- формування та розвиток навичок базових загально розвивальних рухових дій;
- розвиток в учнів активної мотивації дбайливо ставитися до власного здоров'я і займатися фізичною культурою, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну складові здоров'я;
- виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя; розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
- набуття учнями власного здоров'язберезувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;
- використання у повсякденному житті досвіду здоров'язберезувальної діяльності для власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Здоров'язбережувальна компетентність формується шляхом вивчення предметів освітньої галузі «здоров'я і фізична культура» і передбачає оволодіння учнями відповідними компетенціями.

З урахуванням мети і завдань зміст освітньої галузі визначається за такими змістовими лініями: **здоров'я і фізична культура**.

У Державному стандарті визначено такі *Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів з основ здоров'я*:

Зміст початкової загальної освіти	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Здоров'я людини	знати складові здоров'я; усвідомлювати вікові зміни в організмі дитини; здоров'я як єдине ціле; взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням; розпізнавати ознаки здоров'я; виявляти та оцінювати їх у життєвих ситуаціях; розуміти вплив основних природних і соціальних факторів та фізичної активності на здоров'я; пояснювати значення здоров'я для життя людини; застосовувати правила здорового способу життя та безпечної для здоров'я поведінки; правила надання посильної допомоги хворому.
Фізична складова здоров'я	знати про необхідність рухової активності, правила харчування, особистої гігієни, загартовування, розпорядку дня; уміти встановлювати взаємозв'язки між руховою активністю, харчуванням, загартовуванням, розпорядком дня і здоров'ям; застосовувати правила рухової активності, харчування, гігієнічного догляду за тілом, загартовування, праці та відпочинку
Соціальна складова здоров'я	знати функції сім'ї щодо збереження і зміцнення здоров'я; права дитини на здоров'я в сім'ї та суспільстві; правила поведінки в конфліктних ситуаціях; Правила Дорожнього руху, безпечної поведінки у навколишньому середовищі; медичні заклади свого населеного пункту; керувати собою і розв'язувати життєві конфлікти; протистояти негативному впливу оточення; дотримуватися безпечної поведінки щодо ВІЛ та туберкульозу; розпізнавати різні види небезпечних ситуацій та повідомляти про них служби захисту населення; встановлювати взаємозв'язок між природними та соціальними факторами і здоров'ям; безпечно поводитися у навколишньому середовищі; моделювати відповідні життєві ситуації; розуміти індивідуальність здоров'я; відмінність і схожість дівчаток і хлопчиків; усвідомлювати значення толерантних стосунків між людьми для здоров'я; застосовувати набуті корисні звички; правила розв'язування конфліктів, безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях та видах діяльності; надання першої допомоги за незначних травм; настанови щодо гуманного ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям

Психічна та духовна складові здоров'я	<p>називати види емоцій; індивідуальні особливості характеру, пам'яті; знати про вплив емоцій, настроїв, почуттів, рис характеру на власне здоров'я та здоров'я інших; вплив творчості і народних традицій на здоров'я;</p> <p>розпізнавати основні емоції у себе, в інших людей, словесно їх пояснювати;</p> <p>встановлювати взаємозв'язок між емоціями та станом здоров'я; контролювати власні емоції;</p> <p>розуміти та оцінювати у життєвих ситуаціях емоції та почуття як умови, що сприяють збереженню життя і зміцненню здоров'я; застосовувати поради щодо здійснення контролю за емоціями, формування рис характеру;</p> <p>народні традиції здорового способу життя</p>
---------------------------------------	---

У навчальній програмі з «Основ здоров'я» визначено зміст предмета (він ґрунтується на загальнолюдських і національних цінностях та принципах науковості, доступності й перспективності, світського характеру освіти, полікультурності, взаємозв'язку навчання, виховання і розвитку особистості дитини) і конкретизовано державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів (за роками навчання), які враховують зміст і структуру здоров'язберезувальної компетентності.

## 2.Сучасна концепція навчання «Основам здоров'я»

*Концепція предмета «Основи здоров'я» базується на:*

1. Розумінні того, що якість життя людини, її здоров'я і благополуччя найбільше залежить від власної поведінки, способу життя. Тому при вивченні «Основ здоров'я» головну увагу слід приділяти відпрацювання практичних дій при вивченні кожної теми, а також залучення учнів до самооцінки різних видів своєї діяльності.

2. Усвідомленні того, що знати, як треба поводитися, не означає вміти, а, тим більше, мати намір реалізувати це у своєму житті. Тому навчально-виховні впливи слід спрямовувати на формування у дітей передовсім позитивних цінностей, мотивації до здорового способу життя і безпечної поведінки, а потім – знань, умінь і навичок, які зменшать ризик виникнення поведінкових проблем і підвищать особистісний потенціал учнів для їх гармонійного розвитку та життєвого успіху.

3. Тому, що зміст здоров'яформуючої освіти повинен бути безпосередньо пов'язаний з реальним життям учнів, основними сферами їхньої діяльності, потребами, проблемами, рівнем їхнього розвитку.

4. Необхідності якнайширшого застосування інтерактивних методів навчання, що забезпечують індивідуалізацію сприйняття, активну участь кожного учня і групову взаємодію;

5. Усвідомленні важливості урізноманітнення типів уроків (урок-тренінг, урок-екскурсія, урок-зустріч тощо);

6. Забезпеченні змістових та мотиваційних зв'язків предмета з навчальним матеріалом інших предметів початкової школи (фізична культура, природознавство, «Я у світі», читання тощо);

7. Наявності навчально-методичного забезпечення для всіх учасників навчально-виховного процесу;

8. Необхідності наявності підготовленого педагога і відповідного освітнього середовища (зокрема, тренінгового кабінету);

9. Тому, що для посилення мотивації та ефективності навчання необхідно послідовно впливати на шкільну політику й створювати сприятливе середовище; залучати до активної співпраці сім'ю та громаду; сприяти співпраці батьків із дітьми;

10. Необхідності ціннісного ставлення вчителя до свого здоров'я, особистого прикладу дотримання правил здорового і безпечного способу життя.

### **3. Компонети змісту предмета «Основи здоров'я»**

Відповідно до вимог Державного стандарту структура змісту «Основи здоров'я» в початкових класах охоплює: систему знань; способи навчальної діяльності; досвід творчої діяльності; цінності.

Система знань з навчальної дисципліни – це фактичний матеріал, уявлення, описи, поняття, явища, події, закономірності, а також способи практичної діяльності (правила, вказівки, алгоритми дій, плани) щодо здоров'я, здорового способу життя, безпечної поведінки, зв'язків і залежностей між ними.

*Знання* – результат пізнавальної діяльності людини, відображений в її свідомості у формі фактів, уявлень, понять. *Фактичний матеріал* у курсі «Основи здоров'я» охоплює терміни, кількісні дані, імена, події тощо. *Уявлення* – збережений і відтворений у свідомості чуттєво-наочний образ

раніше сприйнятих предметів чи явищ. *Поняття* – продукт людського мислення, результат узагальнення знань про об'єкти навколишньої дійсності. Поняття на відміну від уявлення відображає істотні властивості, які його характеризують.

Отже, на уроках основ здоров'я учні оволодівають знаннями про складові здоров'я, про необхідність його збереження, про здоровий і безпечний спосіб життя. Знання засвоюються у формі фактичного матеріалу, уявлень та елементарних понять. Набуті знання слугують способом вираження інших об'єктів засвоєння. Вони містять інформацію про способи здоров'язбережувальної діяльності. Щоб оволодіти цими способами, знати їх недостатньо. Треба ще засвоїти досвід їх реалізації, тобто вміти їх застосовувати.

Способи навчальної діяльності (спосіб – прийом, дія, спрямовані на розв'язування певного завдання) в курсі «Основи здоров'я» реалізуються через опановування школярами *умінь і навичок: навчально-організаційних, загальноомовленнєвих, загально пізнавальних, контрольних-оцінних.*

Лише за умови неодноразового надійного застосування способів певних дій учні оволодівають розумовими і практичними вміннями, тобто способами навчальної та здоров'язбережувальної діяльності.

Формування зазначених умінь здійснюють у такій послідовності:

- демонстрування дії в нерозривній єдності зі словесним коментуванням, спрямованим на свідоме оволодіння нею;
- вправлення учнів у виконанні дії з опорою на пам'ятки;
- виконання дії учнями без підтримки в подібних ситуаціях;
- виконання дії самостійно.

Досвід творчого застосування набутих способів навчально-пізнавальної діяльності в частково змінених умовах фіксується в підручниках у формі частково-пошукових, пошукових завдань. Ефективними є, зокрема, завдання на: розвиток зорової пам'яті, уваги, спостережливості, кмітливості; формулювання припущень; встановлення послідовності певних дій, спрямованих на зміцнення та збереження здоров'я; вибір правильних для здоров'я вчинків, поведінки; самооцінку власного здоров'я тощо.

Цінності і норми у змісті навчання «Основам здоров'я» запропоновано ті, на основі яких формується ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, до самого себе та інших людей, поведінка в соціумі стосовно інших



людей, уміння і навички міжособистісних стосунків, потреби і мотиви суспільної, навчальної, трудової діяльності.

#### 4. Аналіз навчальної програми з «Основ здоров'я» для 1-4 класів

**Мета предмета** «Основи здоров'я» – формування компетентності зі збереження здоров'я учнів на основі засвоєння ними знань про здоров'я та безпеку, практичних навичок здорового способу життя і безпечної поведінки, сприяння їхньому фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку і, завдяки цьому, – утвердження ціннісного ставлення самих школярів до життя і здоров'я.

У процесі навчання молодших школярів зазначена мета предмета передбачає вирішення таких **завдань**:

- формувати в учнів уявлення про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини із природним, техногенним і соціальним оточення;
- розвивати в учнів мотивацію дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалювати фізичні, соціальні, психічні і духовні його чинники;
- виховувати в учнів потребу у здоров'ї як важливої життєвої цінності, свідоме прагнення до ведення здорового способу життя;
- розвивати уміння самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
- виховувати бажання розгортати у повсякденному житті практичну діяльність задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Конкретним результатом навчання має бути розвиток життєвих навичок, що сприяють здоров'ю.

Базовими поняттями, які покладено у змістову основу предмета є: «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «безпечна поведінка», «здоров'язбережувальна компетентність», «здоров'язбережувальні компетенції (життєві і спеціальні навички)».

Здоров'я дозволяє людині успішно здійснювати біологічні й соціальні функції, воно формується в процесі фізіологічного, психологічного, соціального й духовного розвитку людини. Інакше кажучи, у людини є можливість бути здоровою, але реалізація цієї можливості вимагає певних знань та зусиль з її боку. Здоров'я визначається спадковими чинниками, але їх реалізація залежить від конкретних біологічних та соціальних чинників, під впливом яких буде жити

і розвиватися людина. У цьому сенсі здоров'я розглядають як *процес*. Це процес формування, збереження, зміцнення, відновлення фізичної, соціальної, психічної та духовної його складових

У педагогічну свідомість закладається широке розуміння здоров'я як інтегрального результату, який залежить від багатьох чинників. За сучасними європейськими стандартами здоров'я передбачає не лише відсутність захворювань людини, але й соціальне і душевне благополуччя людини, її адаптацію до оточення і внутрішній комфорт. Таким чином, здоров'я розглядається як цілісний і водночас багатовимірний феномен – через фізичну, соціальну, психічну і духовну складові. Іншими словами, усі складові здоров'я взаємодіють, переплітаються, інтегруються, створюючи комплексне здоров'я людини як цілісність. За умов поєднання усіх цих складових здоров'я людина розвивається і живе гармонійним життям.

Від чого залежить здоров'я? Вважають, що здоров'я залежить від:  
*стану навколишнього середовища* приблизно на 20-25%;  
*спадковості* – майже на 20%;  
*роботи системи охорони здоров'я* – близько 8-12%;  
*способу життя* – більш, як на 50-55%.

Отже, здоров'я людини найбільше залежить від її способу життя.

Здоровий спосіб життя – спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я на довгі роки. Здоровий спосіб життя – це форми й способи життєдіяльності, які зміцнюють і вдосконалюють здоров'я людини.

Безпечна поведінка – поведінка людини, яка не загрожує її життю і здоров'ю.

Компетентність щодо збереження здоров'я – це здатність учня застосовувати усі належні компетенції в конкретних життєвих та навчальних умовах та обставинах на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я.

Здоров'язбережувальні компетенції – це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров'ю у всіх сферах життєдіяльності людини

Відповідно до завдань предмета та тлумачення зазначених понять зміст програми для кожного класу структурується за такими розділами:

- «Здоров'я людини»;
- «Фізична складова здоров'я»;

- «Соціальна складова здоров'я»;
- «Психічна та духовна складові здоров'я».

Зазначені змістові лінії є наскрізними для всієї початкової школи, але в кожному класі зміст й обсяг пропонованої учням інформації, організація її засвоєння змінюються відповідно до зростаючих пізнавальних і психологічних особливостей учнів. Іншими словами зміст навчального предмета «Основи здоров'я» структуровано за спіральним (концентричним) принципом, тобто в різні періоди навчання повторюється вивчення окремих тем із розширенням та поглибленням їх змісту.

Зміст розділу **«Здоров'я людини»** передбачає формування цілісного уявлення учнів про здоров'я, безпеку і розвиток людини та їх взаємозв'язок зі способом життя і навколишнім середовищем. Виокремлення цієї змістової лінії «Здоров'я людини» дає можливість формувати в учнів уявлення про феномен людини, сприяти усвідомленню її призначення і місця у світі, зрозуміти сутність понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ) та «безпечна поведінка»; створює передумови для формування в учнів активної мотивації щодо збереження, зміцнення та формування здоров'я, а для педагогів – досліджувати й оцінювати стан здоров'я молодших школярів та резервів здоров'я у процесі навчальної діяльності.

Змістове наповнення аналізованого розділу спрямоване на те, щоб:

**першокласник:** мав уявлення: про те, що таке здоров'я; про значення здоров'я для людини; називав: чинники, які впливають на здоров'я; ознаки здоров'я і хвороби; корисні звички, необхідні для збереження здоров'я; порівнював: чому діти не повинні вживати ліки і незнайомі речовини самостійно; умів: організовано виходити зі школи; виконувати вправи для розслаблення очей і м'язів рук, тулуба; дотримувався правил: поведінки на уроках і перерві; безпеки у шкільних коридорах, на сходах;

**другокласник:** мав уявлення: про значення здоров'я для навчання, спілкування, праці; інфекційні хвороби; називав: умови, які сприяють фізичному розвитку дитини; приклади інфекційних захворювань; ознаки інфекційних захворювань (висока температура, кашель, нежить); засоби захисту від інфекцій (загартовування, заняття спортом, раціональне харчування з належною кількістю вітамінів, особиста гігієна, дезінфекція, щеплення, захисні маски, гумові рукавички); правила поведінки з інфекційними хворими; пояснював: особливості росту і розвитку людей; як інфекція може потрапити в організм; чому не можна торкатися предметів із залишком чужої крові; що таке

«епідемія», «карантин»; умів: вимірювати зріст і масу тіла та порівнювати їх із торішніми показниками (з допомогою дорослих), дотримувався правил: безпечної поведінки під час карантину;

**третьокласник**: розповідав: про екологічні особливості своєї місцевості; називав: приклади природних і соціальних чинників, які впливають на здоров'я; правила здорового способу життя; розпізнавав: корисні і шкідливі звички; пояснював: вплив основних природних і соціальних чинників на здоров'я; що таке «спосіб життя»; умів: спостерігати за показниками свого здоров'я і розвитку; вимірювати пульс;

**четвертокласник**: називав: складові здоров'я; чинники впливу на здоров'я; чинники, які сприяють гармонійному фізичному розвитку; пояснював: цінність людського життя і здоров'я; що таке «безпека», «небезпека», «безпека життєдіяльності людини»; необхідність підтримання нормальної маси тіла; розпізнавав: вікові зміни власного організму; аналізував: цілісність здоров'я; вплив природних і соціальних чинників на здоров'я; умів визначати рівень свого фізичного розвитку.

Інші змістові лінії (розділи) навчальної програми з «Основ здоров'я» включають інформацію про складові здоров'я:

фізичну (закономірності й механізми формування фізичної складової здоров'я; навичок збереження, зміцнення і формування здоров'я);

соціальну (ознайомлення учнів із засадами соціальної адаптації; основними відомостями про систему охорони здоров'я в Україні; збереження і зміцнення здоров'я в різних сферах життєдіяльності);

психічну (основи спілкування; запобігання конфліктам та зменшення шкідливого для здоров'я впливу надмірних стресогенних чинників);

духовну (сутність духовності як провідної засади здоров'я; зв'язок цієї складової здоров'я з іншими, вплив духовного життя людини на життєвий вибір; різнобічний розвиток індивіда шляхом самовизначення, самопізнання, самовиховання).

Зміст розділу «**Фізична складова здоров'я**» спрямовано на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя дитини. Ця змістова лінія передбачає ознайомлення учнів із закономірностями росту і умовами розвитку дітей. Тут обґрунтовуються умови ефективного навчання. Розглядаються теми, присвячені таким компонентам здорового способу життя, як: активний

відпочинок та його види, рухова активність, раціональна організація щоденного розпорядку дня, здоровий сон, чергування праці і відпочинку, навички запобігання втомі і перевтомі. Під час опанування змістом уроків даного розділу учні набувають навичок виконання вправ та процедур для збереження і зміцнення здоров'я, зокрема, для комплексного загартовування. Звертається увага на: особливості формування постави; вплив постави і форми стопи на здоров'я. Вивчаються вікові вимоги до харчування, зокрема, значення калорійності харчування та енерговитрат залежно від фізичних навантажень. Важливим фрагментом цієї змістової лінії є тематика, пов'язана із гігієнічним доглядом за тілом. Розглядаються особливості догляду за зубами і порожниною рота, деталізуються предмети і засоби особистої гігієни та гігієнічні вимоги під час занять фізичними вправами.

Вимогами щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів передбачено, що:

**учень 1 класу** повинен: розповідати: як він піклується про своє здоров'я; називати: ситуації, в яких треба мити руки; розпізнавати: правильне і неправильне сидіння за партою; предмети загальної та особистої гігієни; корисні і шкідливі продукти та напої; активний і пасивний відпочинок; пояснювати: чому важливо вчасно лягати спати; чому дітям потрібно вживати овочі, фрукти та молочні продукти щодня; уміти: складати портфель; підтримувати порядок на робочому місці; правильно мити руки; використовувати засоби гігієни; визначати правильність власної постави (з допомогою дорослих); виконувати вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості;

**учень 2 класу** повинен: називати: правила, які допомагають підтримувати дисципліну у школі; ранкові і вечірні гігієнічні процедури; продукти харчування, багаті на вітаміни; правила поведінки за столом; види рухової активності; процедури загартовування; розпізнавати: активний і пасивний, корисний і шкідливий для здоров'я відпочинок; пояснювати: користь активного відпочинку; небезпеку недоїдання і переїдання; необхідність ретельно пережовувати їжу; уміти: підтримувати порядок робочого місця; доглядати за ротовою порожниною; виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики та вправ для фізичного і розумового розвантаження;

**учень 3 класу** повинен: називати: чинники, які впливають на працездатність людини; види активного відпочинку; можливі небезпеки при катанні на роликах, скейтбордах, велосипеді; засоби захисту під час занять спортом (захисний шолом, наколінники тощо); основні чинники зниження і

посилення захисних сил організму; правила поведінки під час епідемії ГРВІ та грипу; корисні продукти харчування; причини харчових отруєнь; розпізнавати: ознаки застуди, харчових отруєнь; пояснювати: важливість дотримання режиму праці та відпочинку; необхідність належного освітлення на робочому місці; переваги активного відпочинку; чому важливо мати охайний вигляд, дотримуватися правил гігієни; значення молочних продуктів у добовому раціоні дитини; небезпеку придбання продуктів харчування на стихійних ринках; небезпеку самолікування харчових отруєнь; уміти: скласти розпорядок дня; підтримувати належний стан робочого місця; виконувати вправи для підвищення працездатності; обирати безпечні місця для активного відпочинку; доглядати за одягом і взуттям, обирати їх відповідно до погоди; визначати термін придатності харчових продуктів за маркуванням; негайно звертатися по допомогу в разі виявлення ознак харчового отруєння; надавати першу допомогу при харчових отруєннях;

**учень 4 класу** повинен: називати: групи харчових продуктів; принципи загартовування (поступовість, систематичність, дозованість); групи зубів та їх функції; фактори, які забруднюють атмосферне повітря і повітря приміщень; рекомендований час і порядок виконання домашніх завдань; пояснювати необхідність: уживання різноманітної корисної їжі і належної кількості води; обмеження вживання жирних, копчених і солодких продуктів та напоїв, смажених страв; дбати про органи зору, слуху, опорно-руховий апарат; регулярного провітрювання приміщень; аналізує: вплив малорухливого способу життя на здоров'я; вплив шкідливих звичок на стан зубів і прикус.

Зміст розділу «**Соціальна складова здоров'я**» присвячено ознайомленню із чинниками, що впливають на соціальне благополуччя людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі.

Соціальна складова здоров'я визначається як узгоджена взаємодія людини із соціальним і природним середовищем, розв'язання нею різних життєвих ситуацій у навколишньому середовищі. З одного боку, соціальне здоров'я людини – це стан гармонійної взаємодії індивіда з оточуючими людьми, яка базується на взаєморозумінні, взаємоприйнятті, взаємоповазі, взаємодопомозі. Така взаємодія сприяє активному, безконфліктному, толерантному, впевненому, доброзичливому функціонуванню людини в мікросередовищі (сім'я, школа, коло однолітків тощо) та її подальшій ефективній соціалізації у макросередовищі (суспільстві).

У соціалізації молодшого школяра велике значення має дитячий колектив, в якому перебуває учень, оскільки саме в колективі у певних стосунках відбувається вибір дитиною тих соціальних ролей, які вона може успішно виконувати. У зв'язку із цим чільне місце у розділі «Соціальна складова здоров'я» посідають питання щодо визначення спільних цінностей, які підтримуються сім'єю, школою, державою, громадою, церквою.

Особлива увага в аналізованій змістовій лінії звертається на доброзичливе ставлення, підтримку й допомогу людям з обмеженими можливостями, на формування відповідних життєвих навичок: співчуття, міжособистісні стосунки, самооцінка тощо.

Актуальним у сучасних умовах є з'ясування наслідків впливу соціального середовища на формування корисних і шкідливих звичок, навичок протидії шкідливим звичкам (куріння, вживання алкоголю, наркотичних і токсичних речовин). Формується уявлення про наркотичну залежність, здатність розрізняти ознаки наркотичної залежності. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті формування в учнів навичок протидії негативним соціальним впливам.

Зважаючи на те, що поширення ВІЛ/СНІДу в Україні набуло епідемічного характеру, в учнів необхідно формувати уявлення про ВІЛ/СНІД, розкривати шляхи передачі ВІЛ-інфекції й відповідні застережні заходи. Зважаючи на зміст матеріалу щодо ВІЛ/СНІДу, формуємо в учнів здатність приймати рішення, чинити опір, налагоджувати міжособистісні стосунки так, щоб убезпечити себе від ВІЛ-інфікування.

Соціальна складова здоров'я індивіда визначається також розв'язанням ним різних життєвих ситуацій у природному середовищі. У руслі такого підходу до розділу «Соціальна складова здоров'я» включено теми, які передбачають формування в учнів життєвих навичок безпечної поведінки. Програмою навчальної дисципліни передбачено вивчення таких чинників ризику для життя і здоров'я молодших школярів: порушення Правил дорожнього руху для пішоходів, для пасажирів; правил безпечного поводження вдома, в школі, в громадських місцях, серед природи, під час відпочинку, аварійних ситуацій природного, техногенного, соціального характеру.

Державними вимогами щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів визначено, що в результаті опанування тем розділу «Соціальна складова здоров'я»:

**першокласник** повинен: розповідати: як піклуються про здоров'я у його родині; про одяг, заняття, спільні ігри для хлопчиків і дівчаток; називати: людей, до яких можна звернутися по допомогу, якщо заблукав чи загубився; свою адресу, номери телефонів батьків, аварійних служб; предмети, якими не можна гратися вдома і надворі; правила поведінки у громадському транспорті; наводити приклади: небезпечних ситуацій у побуті (пожежа, несправність електроприладів, витік газу, порушення водопостачання); розпізнавати: ситуації, в яких не можна повідомляти свою адресу і телефон; основні частини дороги (проїзна частина, бордюр, тротуар, перехрестя, перехід); сигнали світлофора); пояснювати: чому треба слухатися батьків; небезпеку прогулянок далеко від дому без дорослих; уміти: підтримувати доброзичливі стосунки з однокласниками; повідомляти батьків і вчителів про бійки, вимагання грошей, ображення, знущання тощо; обирати безпечні місця для рухливих ігор і розваг; відмовлятися від пропозицій погратися у небезпечному місці, відходити далеко від дому, від подарунків та пропозицій незнайомих людей; у разі виникнення екстремальної ситуації звертатися по допомогу до дорослих, аварійних служб.

**другокласник** повинен: називати: основні права дитини, визначені Конвенцією про права дитини; людей, які допомагають дітям реалізовувати їхні права на навчання, отримання медичної допомоги, всебічний розвиток тощо; свої обов'язки в родині і в школі; спільні обов'язки хлопчиків і дівчаток; правила користування телевізором, комп'ютером, мобільним телефоном; правила переходу проїзної частини дороги в місті, в селі, за межами населеного пункту; правила поведінки під час канікул; пояснювати: чому батьки є найкращими порадиниками і захисниками прав дітей; як щирість і правдивість полегшують спілкування; як уміння ухвалювати рішення допомагає уникати небезпек; небезпеку ігор із сірниками, запальничками і засобами побутової хімії; потребу мити руки після контактів із тваринами; небезпеку контактів із дикими і бездомними тваринами; розпізнавати: види перехресть, дорожню розмітку і дорожні знаки для пішоходів; ознаки обмороження, сонячного удару і сонячного опіку; ситуації, коли треба звертатися до медичного працівника; уміти: обирати джерела допомоги відповідно до обставин; відмовлятися відкривати двері свого дому незнайомим людям; організовано евакуюватися з різних приміщень школи; визначати напрямок руху транспортних засобів; оцінювати ризик під час переходу дороги на перехресті; надавати самопомогу та допомогу при порізах, подряпинах, забиттях.



**третьокласник:** називає: правила, які допомагають запобігати конфліктам і мирно розв'язувати їх; правила користування водогоном, обігрівальними приладами; негативні наслідки вживання тютюну і алкоголю; негативні наслідки надмірного захоплення комп'ютерними іграми; ознаки і небезпеки витоку газу; порядок дій при витоку газу; правила переходу дороги з обмеженою оглядовістю; правила поведінки біля залізничної колії; небезпечні місця у своєму мікрорайоні; загальні правила безпечної поведінки дітей надворі; екіпіровку велосипедиста; речі та одяг для прогулянки на природу; правила поведінки під час грози в лісі чи степу; пояснює: значення вислову «Один за всіх і всі за одного»; що сім'ї бувають різними (коли діти живуть з обома батьками, з одним із батьків, з іншими родичами, у прийомній родині); що члени родини дбають один про одного у різний спосіб; що всі люди різні, що відмінності роблять їх унікальними і цікавими для інших; що треба спиратися на те, що об'єднує, а не роз'єднує людей; необхідність толерантного ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям; чому вміння слухати не менш важливе за вміння говорити; переваги упевненого і толерантного спілкування; недоліки пасивного і агресивного спілкування; як діяти, якщо загубився і заблукав; як уникнути зустрічі з дикими тваринами; розпізнає: вербальні і невербальні ознаки активного слухання; ознаки несправності водогону та обігрівальних приладів; застережні знаки «Небезпека ураження електричним струмом», «Легкозаймиста речовина»; дорожні знаки (1.27, 1.28, 1.30, 3.8, 4.12, 5.41, 5.43); уміє: звертатися по допомогу до батьків та інших членів родини; допомагати батькам та іншим членам родини, виявляти розумні ініціативи; толерантно ставитися до точки зору інших; мирно розв'язувати конфлікти з однолітками; ввічливо попросити про послугу чи допомогу; упевнено відмовлятися від небезпечної пропозиції; правильно користуватися водогоном; вимкнути несправний електроприлад; загасити невелику пожежу; перекрити подачу газу; відмовлятися позичати свої речі (велосипед, мобільний телефон) малознайомим і незнайомим людям; обирати одяг для відпочинку на природі; відтворювати порядок дій повідомлення відповідним службам про небезпечні ситуації.

**четвертокласник** повинен: пояснювати: що спадковість впливає на здоров'я; необхідність гуманного ставлення до людей з особливими потребами; чому окремі інфекційні хвороби набули соціального значення; називати: родинні традиції, сприятливі для здоров'я; різні способи казати «Ні!»; медичні установи свого населеного пункту/мікрорайону; способи

допомоги людям з особливими потребами; одяг і взуття, які становлять небезпеку у натовпі; правила дорожнього руху на перехресті, майдані, в місцях ремонту дороги, під час ДТП; причини ДТП; розпізнавати: ознаки дружніх стосунків; поширені способи тиску (умовляння, лестощі, погрози); небезпечні ситуації, які потребують категоричної відмови; види перехресть; аналізувати: згубну дію куріння, алкоголю, наркотичних і токсичних речовин на здоров'я; небезпеку порушення правил користування комп'ютером, мобільним телефоном, плеєром для здоров'я; небезпеку перебування дитини у місцях великого скупчення людей; уміти: знайомитися з людьми; аналізувати позитивний і негативний вплив друзів; критично ставитися до реклами алкоголю і тютюну; чинити опір тиску однолітків; правильно реагувати на образи, плітки, кривди, бійки та інші дії однолітків; надавати допомогу і моральну підтримку тим, хто цього потребує; уникати небезпечних місць у своєму мікрорайоні/населеному пункті; дотримуватися правил переходу дороги в місцях перехресть, майданів з урахуванням місцевих умов; безпечно поводитися у натовпі, під час масових заходів; відтворювати: порядок дій у ситуації опосередкованої небезпеки, виклику рятувальних служб.

Учителеві слід пам'ятати, що засвоєння знань, умінь і навичок, які сприяють соціальному здоров'ю, стане дієвим лише тоді, коли навчання приносить школярам радість і внутрішнє задоволення. Це можливо за умови, якщо в навчально-виховному процесі акцент робитиметься на позитивних показниках, головних чинниках поведінки (потребах, мотиваціях); взаємодіятимуть інтелектуальні та емоційні сили, переживання й активні почуття учнів.

Ситуація із стійкою тенденцією до погіршення фізичного здоров'я населення України, яка спостерігається останніми роками, ускладнюється одночасним погіршенням стану психічного здоров'я громадян нашої держави. Нині приблизно 2 мільйони жителів України мають нервово-психічні розлади різної етіології, зростає кількість психопатичних особистостей. Щодо психічно «нормальних» людей, то в умовах постійних фізичних та інтелектуальних перевантажень, стресів, соціальних негараздів тощо вони мають тенденцію до психічних захворювань з тих причини, що не знають дієвих механізмів збереження, зміцнення і відновлення психічного здоров'я.

Окреслене вище пояснює логічність введення до змісту «Основ здоров'я» розділу «Психічна та духовна складові здоров'я». Ця змісова лінія наповнена

інформацією щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток учня. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті розвитку позитивної самооцінки, навичок критичного мислення й уміння приймати виважені рішення.

*Психічне здоров'я* – це стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Психічному здоров'ю можна дати такі визначення:

- відсутність виражених психічних розладів;
- достатній резерв сил людини, завдяки якому вона може подолати випадкові стреси або затруднення, що виникають за різних обставин;
- стан рівноваги між людиною та навколишнім середовищем, гармонії між нею та суспільством.

Психічне здоров'я треба розглядати не як статичний стан, а як динамічний процес, забезпечений постійною активністю і регуляцією різних механізмів функціональних систем організму.

Основними показниками психічного здоров'я є:

- в емоційній сфері: позитивно-емоційний стан, подолання негативних емоцій, у тому числі й руйнівних (страх, гнів, заздрість), емоційна стабільність (самовладання), вільне виявлення емоцій, їх адекватність, оптимальне самопочуття;
- в інтелектуальній сфері: здатність концентрувати увагу, утримувати інформацію в пам'яті, вміння логічно мислити, виявляти творчість, активність, самостійність у пізнавальній діяльності;
- у мотиваційно-особистісній сфері: рівень домагань, адекватна самооцінка, особистісна автономія, самоповага, самоконтроль; сформованість вольвої сфери; позитивна мотивація життєдіяльності, поведінки та взаємин; адекватне сприйняття навколишнього світу та самого себе.

Важливими умовами психічного здоров'я (психічної складової здоров'я) є: розвиток інтелекту, який виявляється в розв'язанні репродуктивних і творчих завдань, життєвих ситуацій; розвиток різноманітних емоцій та почуттів, вміння контролювати і керувати ними, набуття навичок зменшення шкідливого впливу чинників, які спричиняють стрес. Психічне здоров'я дає людині можливість оптимально пристосуватися до змін, які відбуваються в сім'ї, на роботі, в суспільстві загалом. Воно є основою того, що людина може пізнати себе,

реалізувати власні потреби, а це – необхідна умова самоствердження людини як особистості й досягнення нею психічного благополуччя.

Розпочинати опанування цього фрагмента навчальної програми з «Основ здоров'я» доцільно з таких простих, на перший погляд, «цеглинок» характеристики психічної складової діяльності людини, як *емоції, відчуття, почуття*. Майбутньому учителеві слід знати, що виховання культури почуттів та способу їх вияву – одне з найскладніших завдань, яке людина розв'язує впродовж усього життя. Адже в усіх життєвих колізіях простежується взаємозв'язок почуттів і здоров'я.

Програмою з «Основ здоров'я» передбачено формування у молодших школярів чіткого уявлення про *вплив настрою на здоров'я*, спілкування й самопочуття, зокрема, значення гарного і веселого настрою для збереження здоров'я.

Під час опрацювання тем розділу «Психічна і духовна складові здоров'я» молодші школярі набувають життєвих навичок *співпереживання та співчуття*.

Чільне місце в аналізованому розділі посідає інформація про *ознаки психологічного благополуччя*. На основі знання факторів, які порушують психологічну рівновагу, учні оволодівають *елементарними способами відновлення і підтримки психологічної рівноваги*.

Актуальним нині вважають вміння людини запобігати психологічним конфліктам. Тому належне місце в розділі посідають питання про *сутність, види, закономірності розвитку, негативний вплив на здоров'я, а також способи і методи розв'язання психологічних конфліктів*.

Розробники програми з «Основ здоров'я» для початкових класів не обійшли увагою й тем щодо формування в учнів уявлень про *стрес*, його негативний вплив на здоров'я і практичних навичок його подолання.

*Духовна складова здоров'я* є своєрідною вершиною, яка вбирає все найкраще в людині. Протягом усього життя людина прагне до духовного розвитку і самовдосконалення.

Духовність виявляється різноманітно: у розумінні сутності життя, навколишнього світу, місця людини у природі і суспільстві; виробленні певних правил поведінки щодо навколишнього світу; в оцінці власних здібностей і можливостей їх реалізації відповідно до усвідомлених ідеалів; у виборі життєвих цінностей, віри, відповідальності за здоров'я і життя своє та інших людей. Духовність людини пов'язана із загальнолюдськими істинами добра, любові і краси. Тому цілком закономірним є прилучення дитини до краси в усіх

її проявах (природа, мистецтво, людські взаємини, вчинки, діяльність), до діяльності, яка відповідає індивідуальним інтересам, бажанням, нахилам дитини та сприяє реалізації її здібностей; задоволення потреб дитини у повазі, любові до неї; створення умов для виникнення духовних станів (радість, захоплення тощо) та почуттів.

В процесі вивчення тем розділу «Психічна і духовна складові здоров'я»:

**першокласник** повинен: розповідати: про свої улюблені свята; називати: прислів'я та приказки про здоров'я; розпізнавати: корисні і шкідливі традиції святкування; ситуації, які покращують настрій; вербальні і невербальні вияви емоцій; знак «Курити заборонено»; пояснювати: що люди щодня приймають багато рішень; що усі рішення мають наслідки (позитивні й негативні); що можна навчитися приймати правильні рішення; потребу звертатися по допомогу до старших для ухвалення правильних рішень; шкоду пасивного куріння; уміти: відшукувати схожі риси та відмінності; оцінювати свій емоційний стан; застосовувати прийоми для самозаспокоєння; уникати ситуацій пасивного куріння;

**другокласник** повинен: розповідати: про особисті інтереси, смаки і захоплення; про інтереси членів своєї родини; розпізнавати: заняття і захоплення, які впливають на здоров'я; порівнювати: власні захоплення з інтересами однолітків; пояснювати: вплив смаків і захоплень на здоров'я людини; необхідність гуманного ставлення до хворих людей і людей з особливими потребами; негативний вплив алкоголю на здоров'я людини; уміти: знаходити спільні інтереси з іншими людьми; обирати безпечні для здоров'я заняття; висловлювати співчуття; надавати допомогу людям, які цього потребують;

**третьокласник** повинен: називати: умови успішного навчання; улюблені способи відпочинку і релаксації; казки, вірші, пісні, прислів'я і приказки про здоров'я; пояснювати: що характер людини можна удосконалювати; чому людям потрібно учитися; розпізнавали: позитивні і негативні риси характеру; знаки втоми і перевтоми; уміти: визначати риси характеру літературних персонажів; визначати риси свого характеру; виконувати вправи для тренування пам'яті і концентрації уваги; виконувати вправи для релаксації, відпочивати і займатися улюбленими справами; творчо мислити, використовувати уяву і фантазію для залучення однолітків до здорового способу життя;

**четвертокласник** повинен: називати: вольові якості людини; приклади справ, гідних поваги; наводити приклади: активної, упевненої, пасивної і агресивної поведінки; ситуацій, у яких гартується характер; розпізнавати: корисні і шкідливі звички; аналізувати: різницю між упевненістю і самовпевненістю; відмінність між «хочу», «можу» і «треба»; вплив звичок на здоров'я людини; пояснювати: що таке повага і самоповага; що повагу треба заслужити; уміти: обирати мету, розробляти і виконувати план дій щодо досягнення мети, зокрема щодо формування корисної звички; працювати в команді, мотивувати і зацікавлювати; творчо мислити і продукувати ідеї для пояснення переваг здорового способу життя.

Послідовність і кількість годин на змістові лінії курсу «Основи здоров'я» можуть змінюватись відповідно до робочого плану школи, необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, в яких відбувається навчальний процес (скажімо, наближення епідемій, стихійне лихо, інфекційні хвороби тощо), особливостей учнівського контингенту саме даного класу.

**Використання українських народних традицій  
збереження і зміцнення здоров'я  
в навчально-виховному процесі початкової школи**

**План**

1. Здоров'язбережувальні і здоров'яформуючі традиції: сутність.
2. Традиції народної культури здоров'я.
3. Валеологічні функції української родини.
4. Валеологічні основи побуту українців.
5. Одяг українців, його валеологічні функції.
6. Валеологічне значення народної медицини.
7. Валеологічні аспекти національної кухні

**Використана і рекомендована література**

1. Гриньова М.В. Методика викладання валеології: Навчально-методичний посібник. – Полтава: АСМІ. – 2003. – С.135-149.
2. Литвин-Кіндратюк С. Народознавство та організація здорового способу життя школярів: Монографія / С.Литвин-Кіндратюк, Б.Кіндратюк. – Івано-Франківськ, «Плай», 1997. – 279с.
3. Сливка Л. Етнопедагогічний вектор виховання здорового способу життя дітей і молоді / Сливка Лариса // Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Вип. 362. Педагогіка та психологія. – Чернівці: Рута, 2007. – С.143-153.
4. Сливка Л. Етнопедагогічні засади формування валеологічної компетентності підростаючої особистості / Сливка Лариса // Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка. 2008. Випуск XVII – XVIII. – Івано-Франківськ, 2008. – С.135-139.
5. Сливка Л.В. Народнопедагогічний ідеал виховання здорового способу життя / Сливка Л.В. // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 17. Теорія і практика навчання і виховання. Випуск 8. – Київ: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2008. – С.127-133.
6. Сливка Л. Формування валеологічної культури молодших школярів засобами української етнопедагогіки / Лариса Сливка // Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка, 2007. Випуск XIII – XIV. – І ч. – Івано-Франківськ, 2007. – С. 194-201.

## 1. Здоров'язбережувальні і здоров'яформуючі традиції: сутність.

*Традиції* – це елементи соціальної культурної спадщини, які передаються наступним поколінням і зберігаються протягом тривалого часу в суспільстві. Щоб стати традицією, явище, яке сприймається всім народом, стає його сутністю, проходить складний процес добору.

Упродовж багатьох століть український народ безупинно творив своє, тільки йому властиве духовне середовище, наповнюючи його своєрідними обрядами, ритуалами, звичаями. Серед великої кількості знань зберігалось і переходило згодом у традицію тільки те, що було доцільним, виправдовувало себе, забезпечувало добробут, лад і здоров'я людей.

Народні традиції знайшли своє відображення в народному календарі. *Народний календар* – це система історично обумовлених дат, подій і спостережень за навколишньою дійсністю, народних свят, інших урочистостей, які в певній послідовності відзначаються протягом року; це енциклопедія знань про життя людей праці, їх побут, спосіб життя, виховну мудрість, природні явища. За довгі роки спільного існування народний і церковний календарі настільки злилися воєдино, що фактично функціонує єдиний народний календар. Український народний календар несе великий здоров'яформуючий потенціал.

Здоров'язбережувальні і здоров'яформуючі традиції, що увиразнюються насамперед в звичаях і обрядах, базуються на розгляді людини як біосоціальної системи, в основі життєдіяльності якої покладено самозабезпечення, самовдосконалення, самоорієнтація, саморозвиток.

## 2. Традиції народної культури здоров'я

Традиції народної культури здоров'я (їх ми знаємо з історії, літературних джерел, фольклору) включають такі характеристики способу життя людини:

### а) Чистота тіла та охайність.

Здавна в українських родинах існував непорушний звичай: уставши, дівчина мусила насамперед дати собі лад – розчесати волосся і заплести косу. Вважалося найбільшим нехлюйством братися за будь-яку роботу чи сідати за стіл із розплетеною косою. Про таких казали: «У неї на голові сорока гніздо звилла», «У неї в косах сім чортів клубилося». Споконвіку дівоча коса була візиткою охайності.



*б) Загартування:*

- ходіння босоніж, що є своєрідним точковим масажем, який тонізує організм;
- купання в річці.

Традиційними в Україні були купальські свята біля річки. На свято Купала прийнято було ходити босоніж по ранній росі, оскільки вона вважалася цілющою.

За віруваннями українців, вода й вогонь мали необмежені сили проганяти і відвертати лиха, надавати силу Матері-Землі для родючості, давати здоров'я і силу людині.

*в) Тісне спілкування з природою:* спостереження за тваринами і рослинами, збір і вживання плодів харчових рослин (бруньок верби, суніць, квіток білої акації, плодів ожини, глоду, шипшини), «ґлею» (соку, який витікає з-під кори вишень), розпізнавання і використання лікарських рослин (так, якщо болів живіт, то шукали дикий часник, який росте на лузі поміж травою; до ранки прикладали листочки заячої капусти, подорожника, порошок із сухого деревію).

*г) Активна рухова діяльність:* ігри дітей та молоді на свіжому повітрі («Гуси-лебеді», «Квач», «Мисливці та качки»), стрибки через скакалку, біг наввипередки, лазання по деревах, «водіння кози», ліплення снігової баби, гра в сніжки, катання на санчатах, лижах, ковзанах, різноманітні танці-ігри, як-от: «Огірочки», «Мак», «Ой, весна, гей красна», «Льон», «Конопельки», «А я просто сіяла», «Ой устань, устань, подоляночко», ін.

*д) Вплив слова на здоров'я людини.* Глибоким народним спостереженням є те, що: людські слова можуть бути згубними і цілющими; прокляття шкодять, а благословення лікують тіло і душу; слова діють не лише на тих, кому адресовані, а й на всіх, хто їх чує. Тому з давніх часів у народі засуджувалися грубі вислови, прокльони, побажання чогось поганого, особливо дітям. Найпоширенішим привітанням українців було і залишається побажання здоров'я. Це бажання закладено, зокрема, і в багатьох щедрівках та колядках: «Щедрий вечір, добрий вечір, добрим людям на здоров'я!»

*е) Профілактика і засудження шкідливих звичок (п'янства, паління),* що знайшло відображення у вивершених згустках народної мудрості, якими є прислів'я і приказки: «П'яний і злодій – рідні брати», «Хто стане горілкою свій розум мить, той його ще більше його забруднить», «Пиття не доводить до пуття», «Горілка не вода, а народна біда». Народна мудрість застерігала людей, попереджала їх про ті страждання, які несе в собі горілка: «Горілку

полюбив – родину залишив», «Пий, брате, пий, а на старість торбу ший», «Хвалить шинкара п'яницю, а дочки за нього не віддасть», «Хто п'яницю полюбить, той вік собі погубить».

### 3. Валеологічні функції української родини

а) *Турбота про майбутнє покоління молодят*: під час весілля заборонялося вживати спиртні напої.

б) *Обряди, пов'язані з народженням дитини*:

➤ Передродові обряди сприяти нормальному протіканню вагітності, доброму самопочуттю жінки, забезпеченню фізичної, розумової та моральної повноцінності новонародженого. Породіллю оберігали від усіляких несподіванок та неприємностей. Їй заборонялося вживати горілку. Вагітні жінки звільнялися від дотримання посту. Великого значення надавалося психічному стану жінки, її оберігали від нервових потрясінь, сварок, переляку.

➤ Поняття «честь». Якщо для дівчини честь співвідносилася з незайманістю, то для парубка – з відвагою, спритністю, сміливістю. Честь одруженого чоловіка зіставлялася, зокрема, з його відповідальністю за добробут родини, виховання дітей; пошануванням дружини. Честь заміжньої жінки полягала у: збереженні подружньої вірності; шанобливому ставленні до чоловіка; народженні та вихованні дітей.

в) *Загальний мікроклімат сімейного життя*, його настроїв, уклад і спрямованість на збереження ладу і здоров'я створювалися завдяки щирій материнській ласці та небагатослівній любові батька.

За народними уявленнями, щасливою і здоровою вважається та сім'я, де всі люблять і поважають один одного, де панує дух взаємодопомоги, щирої турботи. У такому випадку у народі говорили: «Нащо клад, коли в сім'ї лад».

Для забезпечення домашнього затишку і сімейної злагоди в українських родинах мав місце звичай прощення одне одному всіляких образ, провин, гнівних напередодні великих християнських свят – Різдва Христового та Великодня. Кожен член сім'ї повинен був перепросити всіх, хто на нього гнівається, і пробачити провини тим, до кого він мав жаль.

Очевидно, що такі дії були спрямовані на досягнення гармонії в родинних взаєминах і громаді вцілому.

г) *Основою виховання в українській родині була праця*. До неї залучали всіх членів родини, за винятком тяжкохворих. Діти, в основному були пастухами: пасли гусей, качок; при випасанні коней, корів, на початку, були підпасичами –

помічниками дорослих пастухів.

Трудові вміння і навички передавалися від покоління до покоління. Почесне місце відводилося хліборобській діяльності. Пращури українців ще в сиву давнину, за часів трипільської культури, уже мали свій агрокалендар.

д) В українській родині морально-етичні норми пов'язувалися з різними сторонами людського буття. Моральні норми були тісно пов'язані із красою душевною, і з фізичним розвитком. «Мораль чиста краща від усякого намиста» – учить народ.

#### **4. Валеологічні основи побуту українців**

Оселя українців у давнину була осередком здоров'я. «Хатки біленькі виглядають, мов діти в білих сорочках». Чи треба ще щось додавати до цих слів Т. Г. Шевченка, щоб виявити, чим для українця була оселя?

Хата, усе що навколо неї («садок вишневий»), що над нею («вечірня зіронька»), – це духовна і душевна екологія українця.

При закладанні хати господар завжди намагався поставити її боком на південь, «аби сонце обходило хату, зазираючи у всі вікна».

Важливим матеріалом, із якого будували хату, була глина. Завдяки тому, що глиняні стіни мають хороші теплоізоляційні властивості, у хаті утримувалася прохолода влітку, а взимку – тепло. Горище і солом'яний дах ще більше сприяли теплоізоляції житла.

Лікувальне та профілактичне значення мала піч. Її робили з глини. Достеменно відомо, що глину з давніх часів використовували не тільки як будівельний матеріал, не тільки для виготовлення посуду, а й – з лікувальною метою. Глина – це природній бальзам, енергетичний продукт з внутрішніми вібраціями, близькими до вібрацій здорових клітин людини.

Просте споглядання садиби, житла багато що могло розповісти і про самих господарів. Приміром, чисто підведенні призьба, стіни, вікна засвідчували те, що їх господиня дбала про чистоту оселі.

У своїй хаті українці завжди підтримували чистоту: її щодня замітали, регулярно білили стіни та піч. З метою очищення житла навколо дверей та вікон розвішували часник і різні трави, а долівку посипали чебрецем, м'ятою, любистком, полином, татар-зіллям, материнкою, деревієм, ромашкою. Ці рослини здатні виділяти бактерицидні фітонциди, які роблять здоровим повітря житла. Традиційно у помешканнях тримали герань. Усі рослини мали оздоровити середовище існування людини. Можемо говорити про те, що

праукраїнці були обізнані з основами аромотерапії.

Одним із найбільш поширених і улюблених різновидів народної творчості в Україні була вишивка. Уміння серцем відчувати навколишню красу та відтворювати її у візерунках кожна дівчина переймала від своєї матері, бабусі. Робота голкою має великий оздоровчий ефект. Вчені довели, що це найкращий засіб від стресу. У тих, хто займається вишивкою, любить шити, тиск і серцебиття швидко приходять до належного стану після стресу. Вишиваючи, людина вникає в суть прекрасного, що дає позитивний заряд енергії, бадьорості, чудового настрою, самопочуття, здоров'я.

### **5. Одяг українців, його валеологічні функції**

Український національний одяг завжди відзначався своєю практичністю і сприяв збереженню і зміцненню здоров'я людини, яка його носила. Так, зокрема, нечисленність частин убрання, простота крою, перевага білого кольору, спокійні барви прикрас та відсутність зайвої оздобы, засвідчували збереження почуття міри. Одяг відображав гармонійність, у ньому можна було "відчутти" душу людини, побачити відповідність зовнішнього вигляду і духовного змісту.

Одяг носили, головним чином, вишитий. Малюнок вишивки завжди відповідав здоровому підживленню з навколишнього середовища. Люди відчували, яку саме одягу слід одягти в певний період життя (весілля, вагітність, народження дитини, хрестини тощо). У давнину вишивка мала охоронне, оберегове значення, і тому її розміщували на грудях, біля коміра, на рукавах, на подолі.

Сьогодні в нашому вбранні переважає синтетика. Синтетичний одяг електризується, а електричний потенціал, що при цьому виникає, згубно впливає на клітинну мембрану. Синтетичний одяг не поглинає поту, в якому містяться продукти метаболізму (залишаючись на тілі, вони забивають пори, і шкіра не дихає). Синтетичний одяг порушує природний інформаційний енергообмін тіла з навколишнім середовищем.

Для традиційного легкого вбрання українці використовували тільки льняне полотно, вовну, текстиль: ці тканини теплі, гарно вентилують шкіру, захищають її від забруднень і пошкоджень. Клімат України був суворим, тому завжди був потрібен і теплий одяг. Найулюбленішим матеріалом для виготовлення верхнього теплого жіночого й чоловічого одягу було хутро диких і свійських тварин. Для легкого вбрання використовували льняне полотно, вовну, текстиль:

ці тканини теплі, гарно вентилюють шкіру, захищають її від забруднень і пошкоджень.

Одяг українців був вільного крою, він не обмежував рухів, не заважав нормальному диханню і кровообігу, не подразнював шкіру.

## **6. Валеологічне значення народної медицини**

Кожна господиня прагнула, щоб біля хати росло якомога більше лікарських рослин: калина, м'ята, меліса, дев'ясил, любисток, мальва, шавлія, хміль. На обійсті обов'язково садили березу, липу, бузину чорну, глід. Під тинном росли чебрець, чистотіл, подорожник, лопух, кропива, кульбаба, материнка, звіробій. Ці та інші рослини кожна селянська сім'я завжди мала в хаті.

Українці добре знали, де, як і в яку пору дня і місяця збирати лікарські рослини. Збір лікарського зілля приурочували, як правило, до свята Івана Купала.

В лікувальних цілях українці широко використовували городні, зернові культури: часник, цибулю, хрін, редьку, мак, льон, коноплі, буряки, капусту, моркву, ячмінь, гречку. Зокрема, часник та цибуля вважалися дезінфікуючими, профілактичними та лікувальними засобами при хворобах дихальних шляхів, їх використовували як протидію укусові гадюки. Різнобічним було застосування льону та конопель: відвари насіння використовувалися при шлунково-кишкових захворюваннях; олією лікували опіки; розжарене насіння слугувало зігріваючим компресом.

Українці були добре обізнані з лікувальними властивостями дерев, дикорослих та культурних кущів. Особливою "повагою" користувалася верба. Верба є своєрідним "вказівником" води на землі. Оскільки верба є чудовим природним фільтром усіляких домішок, що містяться у воді («Де срібліє вербиця, там здорова водиця»), то криницю завжди намагалися копати під вербою.

До арсеналу лікувальних засобів тваринного походження входили гусячий, козячий, борсучий, собачий, свинячий жири, молочні вироби, жовч та шкіра тварин, продукти бджільництва. Тваринні жири вважалися, крім іншого, добрими ранозагоювачами, ними розтирали тіло при застудах, вживали всередину у випадках запалення легень, астми, туберкульозу. Як ліки уживали мед. З воску виготовляли різні мазі. Бджолами традиційно лікували ревматизм: для того, щоб почуватися краще, підставляли хворі ноги, спину для укусу бджіл.

## 7. Валеологічні аспекти національної кухні

*Культура харчування* – це своєрідна система раціонального харчування. Розроблювані і впроваджені в офіційній та нетрадиційній медицині оздоровчі прийоми (наприклад, дієта), опираються на практичний, перевірений століттями народний досвід системи харчування, що включає, зокрема, пости і голодування.

В усьому світі користуються популярністю українські страви: борщ, пампушки, галушки, вареники, коржі, калачі, гречаники, шпиговане сало, печеня, буженина, ін. Для багатьох українських страв (голубці; шпиговане м'ясо з буряками; перець, фарширований м'ясом; капуста) характерним є вмале поєднання овочів та м'яса. Великого значення в українській кулінарії приділялося смаковим якостям страв, тому під час їхнього приготування використовували різноманітні прянощі: цибулю, часник, хрін, м'яту, перець, чебрець, петрушку, шпинат, пастернак. Страви, як правило, ароматизували свіжими зеленими кропом і петрушкою.

Чільне місце в українській кухні завжди посідали овочі: навесні споживали свіжу зелень, влітку – свіжу городину. Селяни споживали багато капусти, особливо квашеної, з неї готували капустяк, борщ, пиріжки, вареники. У наш час вчені встановили, що саме у квашеній капусті повністю зберігається важливий вітамін С і навіть навесні його кількість не зменшується.

Традиційною українською овочевою стравою є гарбузова каша. М'якоть гарбуза має багато каротину, вітаміни С і групи В, ніотинову, кремнієву та інші кислоти, а також К, Са, Mg, Fe. М'якоть діє як сечогінний засіб, викликає інтенсивне виділення нирками хлору. Гарбуз корисний для запобігання захворювань печінки, нирок.

Щодо постів, то у християнстві вони мають не тільки релігійно-обрядовий смисл. Крім іншого, вони спрямовані на зміцнення здоров'я. Голодування і харчування з обмеженою енергетичною цінністю з лікувальною метою відомі ще з часів Стародавнього Єгипту, Індії, Греції. Його застосовували жреці, філософи, лікарі (Гіппократ, Авіценна).

Дієтопрофілактичне значення посту не суперечить самій його ідеї – духовному очищенню, адже духовне піднесення досягається значною мірою і через тілесне очищення. Пости є випробуванням віруючих на стійкість проти спокус, на терплячість, покорення і покаяння. Позитивне значення постів полягає в очищенні організму від шлаків, своєрідній дієтотерапії в період гострих і хронічних захворювань органів травлення.

## **Умови ефективної реалізації освіти в галузі здоров'я в 1-4 класах**

### **План**

1. Модель професійно-педагогічної діяльності учителя початкових класів з організації здоров'язберігаючого довкілля молодших школярів.
2. Навчальний кабінет основ здоров'я.
3. Розбудова партнерства.
4. Шкільна політика – вирішальний фактор ефективності навчання основам здоров'я.

### ***Використана і рекомендована література***

1. Воронцова Т.В. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя / Т.В.Воронцова, В.С.Пономаренко. – К.: Алатон, 2005. – С.130-145.
2. Гриньова М.В. Методика викладання валеології: Навчально-методичний посібник / М.В.Гриньова. – Полтава: АСМІ. – 2003. – С.150-155.
3. Єресько О.В. Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я» // Основи здоров'я і фізична культура. – 2005. – №2. – С.56-59.
4. Примірне положення про навчальний кабінет основ здоров'я загальноосвітніх навчальних закладів // Здоров'я і фізична культура. – 2010. – № 27. – С. 3-5.

### **1. Модель професійно-педагогічної діяльності учителя початкових класів з організації здоров'язберігаючого довкілля молодших школярів**

Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя в руслі збереження здоров'я дітей та формування у них навичок здорового способу життя, полягають в актуалізації дотримання гуманістичних принципів навчання і трансформації педагогічної свідомості педагога, яка пов'язана з такими чинниками:

- зміна ставлення педагога до дитини (він має приймати її такою, якою вона є, і на цій основі намагатися зрозуміти її потреби, схильності, здібності, її індивідуальний шлях розвитку);

- зміна ставлення вчителя до завдань навчально-виховного процесу: вони стосуються не досягнення дидактичних цілей, а передусім підтримку і зміцнення здоров'я учнів;
- зміна ставлення до себе й свого здоров'я;
- усвідомлення свого внутрішнього світу, ступеня впливу на дітей і здійснення професійно-педагогічної діяльності з позиції здоров'язбереження учнів.

Навички безпечної і здорової поведінки формуються у дітей, з одного боку, в процесі практичних вправлянь, з іншого, на дієвому прикладі поведінки дорослих.

Дітям молодшого шкільного віку властиве наслідування й підвищене навіювання. Тому учні 1-4 класів беруть за взірець поведінку авторитетних для них дорослих. Отже, у цей період зростає роль особистого прикладу учителя.

У повноцінному виконанні програми навчання здоровому способу життя виняткова роль належить способу життя учителя, його ставленню до власного здоров'я, реальному слідуванню тим правилам здорового і безпечного життя, яких він навчає своїх вихованців.

Теоретична модель здоров'яформуючої і здоров'язберігаючої діяльності вчителя початкових класів поєднує в собі такі структурні компоненти: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-процесуальний, аналітико-результативний.

Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує професійно-педагогічну спрямованість учителя на здійснення здоров'язбереження учнів, що передбачає:

- *визнання учителем людини та її здоров'я як найвищих цінностей;*
- *свідоме бажання педагога здійснювати духовне наставництво дитини на шляху її розвитку;*
- *сформованість у вчителя сукупності особистісно значущих якостей (відповідальність, працездатність, педагогічний такт, емпатія, урівноваженість тощо), необхідних для реалізації завдань збереження здоров'я учнів;*
- *гуманізм (Працюючи з людиною, яка розвивається, учитель повинен бути переконаний у гідності кожного учня, у необхідності для нього вільного вибору, самовдосконалення, відповідальності за свої вчинки, а отже, має бути налаштований на допомогу учневі пізнати себе як особистість і відбутися як особистість. Гуманістична спрямованість особистості вчителя означає ставлення до дитини як до найвищої цінності, визнання її права*



на свободу і щастя, вільний розвиток і прояв своїх здібностей. Вільно реалізувати свої творчі можливості задля себе і оточення людина може лише за наявності віри у саму себе. Остання зміцнюється тоді, коли сприймаються і оцінюються не тільки її позитивні якості, а вся особистість у цілому, тобто коли її люблять, поважають її гідність, виявляють гуманність. Водночас педагог повинен ставити перед вихованцем посильне і розумно сформульовані вимоги з метою його подальшого розвитку, тобто здійснювати педагогічний вплив гуманістичного, а не авторитарного характеру);

- *усебічний розвиток* (Розвиток особистості учня як головна мета педагогічної діяльності можливий за умови духовного багатства, інтелігентності, загальної культури самого педагога. Зважаючи на особливу роль особистості вчителя для формування в школярів морально значущої орієнтації, норм співжиття з людьми в суспільстві, слід вимагати, щоб учитель вів здоровий спосіб життя, не мав шкідливих звичок, був прикладом фізичної і духовної культури, виявляв толерантність у ставленні до оточуючих, виявляв самовладання та терпіння заради прогресивних змін в особистості вихованця);
- *валеологічна культура* (Культура здоров'я – важлива складова базової культури. Вона виявляється в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок формування, збереження і зміцнення здоров'я. Виявляти валеологічну культуру означає: володіти системними валеологічними знаннями; реалізовувати свої творчі здібності на теренах оздоровчої активності; бути прихильником цінностей здорового способу життя; дивитися в майбутнє з оптимізмом і рішуче боротися за своє здоров'я в різноманітних ситуаціях життя, зокрема екстремальних; бути активним учасником громадської діяльності, спрямованої на збереження й зміцнення здоров'я населення тощо).
- *повага до загальнолюдських цінностей і почуття національної гідності й честі.* (Усвідомлюючи себе суб'єктом соціуму, учитель зобов'язаний поважати культурні надбання свого народу та інших народів світу, мати почуття патріотизму, яке спирається на національні традиції здорового способу життя, багатвікову культуру).

Когнітивно-процесуальний компонент можна охарактеризувати, як якісне засвоєння сукупності психолого-педагогічних знань і вмінь (гностичних, прогностичних, комунікативних, організаторських), необхідних для організації збереження й зміцнення здоров'я дітей. Це дозволяє учителю:

- відбирати зміст навчання, що максимально враховує індивідуально-психологічні особливості дітей, зокрема, через різні варіанти навчальних програм, підручників, дидактичних матеріалів, які дають можливість на єдиному базовому змісті знань варіювати процес навчання, забезпечують умови вільного й самостійного вибору навчальної діяльності, набуття особистісно значущих знань;
- використовувати методи викладання, які стимулюють учнів до діяльності творчого характеру, зокрема елементи наочно-образного навчання, що адекватно відповідає потребам і можливостям молодших школярів, сприяє індивідуально-емоційному проживанню й осмисленню знань, стимулює уяву, фантазію, розвиток пам'яті, мислення, емоційно-почуттєвої й вольової сфер;
- оцінювати навчальну діяльність школярів, порівнюючи учня не з іншими дітьми, а із самим собою, з тими змінами, які відбулися в самій дитині, що створює справжні умови особистісного розвитку учня;
- будувати взаємодію з учнями на основі суб'єкт-суб'єктного (фасилітуючого) характеру взаємин, діалогового стилю спілкування, толерантного ставлення, співпраці з дітьми;
- в організації навчання враховувати динаміку працездатності учнів протягом уроку, навчального дня, тижня, року, що запобігає розумовому стомленню і перевантаженню;
- ефективно використовувати оздоровчі освітні технології (ігрову діяльність, рухову активність, вправи на зняття м'язового і психологічного напруження, арттерапію, музикотерапію, казко терапію, терапію працею, ін.), що створюють сприятливі умови для відновлення і збагачення сил дітей.

Арсенал форм, за допомогою яких учитель може вирішувати проблему збереження здоров'я учнів, включає все розмаїття можливостей його професійної діяльності – навчальну й позакласну роботу. Важливим тут є включення елементів формування здорового способу життя у зміст і технології проведення усіх навчальних дисциплін, виховних заходів.

Аналітико-результативний компонент передбачає аналіз, осмислення, самоаналіз виконаної роботи, рефлексію й корекцію результатів власної діяльності.

Критерієм результативності діяльності вчителя з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу є досягнення мети здоров'язбереження дитини, показниками чого виступають:

- усвідомлення учнем успішності навчання, стійкий навчальний інтерес;
- сформованість в учня життєвої мотивації на здоров'я, навичок здорового способу життя (раціональне харчування, рухова активність, ритм праці й відпочинку, ін.);
- адекватне відновлення фізичних, психічних, духовних сил учнів (відсутність стомлення, висока працездатність, наполегливість, здоровий колір обличчя тощо); урівноваженість психічного стану, комунікативність, здатність до співпраці з людьми, соціальна мобільність, адекватна оцінка своїх здібностей і можливостей інших людей, віра у свої сили, настанова на успіх у житті.

## **2. Навчальний кабінет основ здоров'я**

Забезпечення якісного викладання навчальних дисциплін, спрямованих на формування здорового способу життя, передбачає, зокрема, створення навчального кабінету з основ здоров'я (далі – кабінет ОЗ).

Вимоги до створення та організації роботи такого кабінету викладено у «Примірному положенні про навчальний кабінет основ здоров'я загальноосвітніх навчальних закладів» (Затверджено Наказом МОН України від 09.12.09 № 1114). Це положення визначає загальні та специфічні вимоги до матеріально-технічного оснащення кабінетів ОЗ згідно із санітарними правилами та нормами і є орієнтовним для їх організації в загальноосвітніх навчальних закладах незалежно від типу та форм власності.

Основна мета створення кабінету ОЗ полягає у забезпеченні оптимальних умов для організації навчально-виховного процесу на уроках основ здоров'я на основі розвитку життєвих навичок та практичної реалізації завдань здоров'язберігаючої освіти, відповідно до Державного стандарту базової і повної середньої освіти.

Кабінет ОЗ створюється для:

- навчання учнів, батьків, учителів із питань формування здорового і безпечного способу життя на засадах розвитку життєвих навичок;
- забезпечення потреб щодо впровадження програм превентивної освіти;
- забезпечення в старшій школі профільного і поглибленого навчання з використанням тренінгових технологій;
- організації роботи гуртків, факультативів інших навчально-виховних заходів за тренінговою технологією;
- поширення передового досвіду щодо профілактики ВІЛ-інфекції/СНІДу та інших соціально-небезпечних хвороб;

Державні санітарні правила і норми облаштування, утримання навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу в кабінеті мають відповідати вимогам, затвердженим Постановою Головного державного лікаря України від 14.08.2001 р. № 63, та ДБН В.2.2-3-97 «Будинки та споруди навчальних закладів».

Організація навчального кабінету ОЗ передбачає проведення уроків основ здоров'я з використанням різноманітних форм і методів, у тому числі тренінгових технологій, що включають такі форми роботи: робота у колі, малих групах, парах (окремо від інших учасників тренінгу), створення творчих проєктів, презентацій, проведення руханок. А це передбачає постійне переміщення учнів по класній кімнаті. Тому залежно від цілей, змісту й об'єму запланованої роботи та матеріальних потужностей закладу, можуть створюватися такі **типи навчальних кабінетів ОЗ**:

- *кабінет з ОЗ*, який складається з класної кімнати (класної кімнати і лабораторного приміщення) з набором навчально-методичного та матеріально-технічного забезпечення для проведення занять у формі тренінгів;
- *навчальний комплекс ОЗ*, який складається з приміщення для проведення занять у формі тренінгу, кабінету мультимедійного і методичного забезпечення, лабораторного приміщення;
- *тренінговий центр*, до складу якого входять: кабінет ОЗ; кабінет психологічного розвантаження; кабінет(и) для методичного й мультимедійного забезпечення; лабораторні приміщення; приміщення для проведення семінарів, педагогічних рад, засідань методичних об'єднань учителів, батьківських зборів, виховних та навчальних заходів у формі тренінгів, упровадження різних превентивних проєктів тощо.

Робоче місце вчителя ОЗ має бути спеціально обладнане: стіл із тумбами, ящиками для зберігання допоміжних канцелярських товарів (маркерів, клею, паперу тощо), місцем для зберігання фліп-чарта, плакатного паперу, іншого приладдя і приладів, що використовуються для проведення тренінгів.

У кабінеті розміщується класна демонстраційна багатофункціональна дошка на одну, три або п'ять робочих площ у розгорнутому або складеному вигляді. Середній щит класної (аудиторної) дошки на три або п'ять робочих площ може бути використаний для демонстрації екранно-звукових засобів навчання на навісному екрані. Одна з робочих площ може мати магнітну основу з кріпленням для демонстрації навчально-наочних посібників (таблиць, карт, моделей-аплікацій тощо);

Робочі площі на звороті дошки можуть бути покриті білим кольором для нанесення написів за допомогою спеціальних фломастерів.

Кабінет має бути забезпечений сучасними технічними засобами навчання (ТЗН) (для проведення мультимедійних презентацій, показу відеоматеріалів), тиражувальною технікою тощо.

Стіни в кабінеті ОЗ повинні мати стійке покриття, яке буде забезпечувати їх використання в якості робочої поверхні для демонстрації творчих робіт дітей, створених на тренінгах.

У кабінеті необхідно передбачити наявність годинника. Доцільно подбати також про можливість забезпечення затемнення вікон при використанні мультимедійної техніки. Підлога має мати якісне суцільне покриття з наявністю килима.

Кабінет має бути забезпечений: аптечкою з набором медикаментів для надання першої медичної допомоги; первинними засобами пожежогасіння відповідно до Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України.

*Навчально-методичне забезпечення* кабінету ОЗ складається з навчальних програм, підручників, навчальних та методичних посібників із ОЗ, інших профілактичних програм, інформаційних матеріалів щодо ВІЛ-інфекції/СНІДу, туберкульозу, йододефіциту, діабету тощо, навчально-наочних посібників, навчального обладнання для проведення тренінгів тощо.

У кабінеті ОЗ створюється фото-, відео-, аудіотека, тематична картотека дидактичних і навчально-методичних матеріалів, навчально-наочних посібників, навчального обладнання, розподілених за темами та розділами навчальних і превентивних програм.

Кабінет ОЗ може бути оснащений:

- куточком із безпеки життєдіяльності, цивільного захисту, пожежної безпеки, першої невідкладної допомоги, правил поведінки на дорогах тощо;
- підручниками та навчальними посібниками для кожного учня;
- фаховими журналами з питань валеології, безпеки життєдіяльності, охорони здоров'я;
- довідковою, науково-методичною літературою з питань валеології і БЖ, використання інтерактивних методів і тренінгових технологій;
- матеріалами узагальненого педагогічного досвіду, розробками уроків та виховних заходів із використанням тренінгових технологій, результатами впровадження в закладі превентивних програм, результатами експериментальної та науково-дослідної діяльності педагогів, учнів тощо;
- інструкціями для виконання практичних робіт, інструкціями до програмних педагогічних засобів, рекомендаціями щодо роботи з батьками тощо.

На дверях кабінету має бути табличка «Кабінет основ здоров'я».

Для оформлення кабінету ОЗ передбачено створення навчально-методичних експозицій змінного та постійного характеру.

До постійних експозицій кабінету ОЗ належать:

- державна символіка;
- інструкція з безпеки праці та пожежної безпеки, правила роботи в кабінеті;
- план-схема евакуації із кабінету на випадок виникнення надзвичайних ситуацій різного походження;
- інформаційний стенд, на якому зазначені адреси та телефони служби захисту та рятування населення у разі виникнення надзвичайних ситуацій природного та техногенного характеру, небезпечних криміногенних ситуацій, телефони й адреси медичних установ, а також телефони довіри та адреси пунктів психологічної допомоги.

До експозицій змінного характеру належать:

- правила проведення тренінгів;
- інформаційні матеріали з безпеки життєдіяльності;
- матеріали до теми наступних уроків;
- виставка кращих робіт учнів;
- результати дослідницької роботи учнів тощо.

### 3. Розбудова партнерства

*Партнерство* – особливий тип стосунків, коли люди чи організації об'єднуються для досягнення спільної мети. Бути партнерами – означає використовувати сильні сторони і можливості та компенсувати слабкі сторони чи обмежені ресурси партнерів.

Ефективність навчання основам здоров'я напряду залежить від розбудови партнерських стосунків з:

- адміністрацією школи (зокрема, директором і заступником директора з виховної роботи);
- колегами та іншими співробітниками школи (психологами, соціальними педагогами, лікарями, вчителями фізичної культури та інших предметів);
- учнівським колективом;
- батьками учнів;
- дитячо-юнацькими організаціями;
- органами місцевої влади;
- органами внутрішніх справ (міліцією і патрульно-постовою службою);
- навчальними центрами цивільного захисту і безпеки життєдіяльності;
- соціальними службами для молоді;
- дитячими поліклініками і клініками, дружніми до молоді;
- центрами боротьби зі СНІДом;
- місцевими ЗМІ.

Таке співробітництво розширює можливості і ресурси вчителя, який навчає основам здоров'я: за рахунок партнерства можна отримати нові ідеї, одностумців та помічників, додаткові ресурси (інформаційні матеріали, кошти і місце для проведення заходів), новий досвід, поради фахівців та їх допомогу у проведенні тренінгів (зокрема, у питаннях, в яких вчитель почувається невпевнено). Це сприяє підвищенню авторитета вчителя і статусу предмета «Основи здоров'я».

Успіх навчальної дисципліни «Основи здоров'я» залежить від того, отримає він відповідний статус чи вважатиметься другорядним, не вартим уваги.

Одним із вирішальних факторів ефективності предмета «Основи здоров'я» є залучення учнів середньої і старшої школи до проведення тренінгів і позакласних заходів здоров'яформуючого змісту. Зазвичай з цим немає проблем, адже тематика навчальної дисципліни тісно пов'язана з реальними

потребами і проблемами дітей. Школярі із задоволенням сприймають інформацію і активно обговорюють її, поширюючи у своєму середовищі, зокрема, *методом «рівний-рівному»*.

Запорукою успіху є також *активна взаємодія (співпраця) з батьками учнів*. Саме батьки відповідають за здоров'я дітей, тому їх необхідно наполегливо залучати до виконання спільно з дітьми практичних завдань, приучування своїх синів і доньок до занять фізкультурою, загартування. Лише в сім'ї є можливості для того, щоб знання, які діти одержують на уроці, переросли в уміння і навички здорового способу життя і безпечної поведінки. Вчителів варто провести класні батьківські збори, на яких розкрити цілі і зміст роботи з «Основ здоров'я», переконати батьків у необхідності спільної послідовної і дуже наполегливої праці.

Така робота передбачає, зокрема, й функціонування батьківського лекторію, тематика якого має охоплювати широке коло питань щодо проблеми здоров'я зростаючої особистості. Доцільними тут є бесіди про: вплив сучасної культури на здоров'я учнів; виховання дитини в сім'ї; роль родинного психологічного клімату, авторитету батьків; запобігання дитячих, неврозів і згубних звичок; раціональне харчування, режим праці й відпочинку; заохочування і покарання дитини та ін.). Спільно з батьками слід проводити різні заходи з пропаганди здорового способу життя, запобігання шкідливих звичок: турпоходи, поїздки на природу, спортивні змагання, ігри активного відпочинку, свята творчості, гумору, веселі конкурси, творчі зустрічі, дні іменинника, виставки, ліплення снігових скульптур тощо.

Для організації партнерства з батьками необхідно, зокрема:

- на початку навчального року провести батьківські збори, на яких ознайомити батьків з метою і завданнями предмета «Основи здоров'я», тренінговими методами і навчальною літературою;
- пояснити батькам, як обговорювати зміст уроків з дітьми і як допомогти їм відпрацьовувати уміння, які вони набувають у школі;
- у межах батьківського всеобучу провести тренінги: про вікові особливості дітей молодшого шкільного віку; про те, як говорити з дитиною на делікатні теми, як вберегти її від наркотиків тощо.



#### 4. Шкільна політика – вирішальний фактор ефективності навчання основам здоров'я

Необхідно завжди пам'ятати, що предмет «Основи здоров'я» запроваджено не для ознайомлення школярів ще з однією наукою чи галуззю знань. Його мета – вплинути на свідомість і поведінку учнів, мотивувати їх до здорового і продуктивного способу життя. А про це має дбати не лише вчитель, який викладає «Основи здоров'я».

Найкращі результати у цьому плані можуть бути досягнуті там, де адміністрація переймається важливістю проблеми, сприяє залученню молоді, педагогічного колективу, батьків і громади до формування здорового способу життя дітей і молоді.

Нижче наведено низку заходів, які допоможуть переконати учнів, колег і адміністрацію у тому, що сьогодні немає важливішого предмета, ніж «Основи здоров'я». Заходами щодо створення сприятливих шкільних умов є:

- *організація доступу дітей і молоді до індивідуальних психологічних і медичних консультацій;*

Учні потребують доступу до індивідуальних медичних і психологічних консультацій. Вчителі, які викладають основи здоров'я, автоматично стають консультантами з тих питань, у яких вони компетентні. Вони також надають інформацію про інші медичні та психологічні служби підтримки дітей і молоді, які існують у їхньому населеному пункті.

- *організація позакласних заходів з посилення мотивації до здорової і безпечної поведінки;*

Не варто обмежуватися уроками «Основи здоров'я», навіть якщо вони відбуваються у формі тренінгів. Ефективність навчання зростає, якщо залучати учнів до:

- ✓ учнівського самоврядування;
  - ✓ конкурсів плакатів та ессе;
  - ✓ учнівських конференцій, круглих столів, спортивних змагань;
  - ✓ конкурсів художньої самодіяльності, агітбригад, постановки сценічних вистав;
  - ✓ заходів до Всесвітнього дня боротьби зі СНІДом, Всесвітнього дня боротьби з курінням;
  - ✓ участі у роботі дитячо-юнацьких організацій.
- *робота з педагогічним колективом школи.*

З метою підтримки ідеї створення шкільних умов, сприятливих для здоров'я учнів і педагогів, варто планувати спеціальні заходи для педагогічного колективу, як-от: «Використання сучасних педагогічних технологій у профілактиці шкідливих звичок дітей і молоді», «Даючи знання, не забирай здоров'я», ін.

*Підтримку колег* можна забезпечити, приміром, провівши педагогічну раду щодо ознайомлення учителів школи з методиками викладання нового предмета та користю від впровадження основ здоров'я для учнів, їх батьків, школи і вчителів (див. додаток 3). Це дасть змогу одночасно з презентацією навчальної дисципліни ознайомити колег з інтерактивними методиками, які є її невід'ємною складовою.

### ***Завдання і запитання для самоконтролю***

1. Як би Ви охарактеризували поняття «середовище навчального закладу, сприятливе для здоров'я учнів і вчителів»?
2. Охарактеризуйте напрямки розбудови партнерства у контексті навчання основам здоров'я.
3. Яка мета створення у навчальному закладі кабінету «Основи здоров'я»?
4. Опишіть той тип кабінету «Основи здоров'я», в якому Вам хотілося б працювати.

## Додаток А

Анкети, за якими Д. Франкен  
вимірював рівень і потенціал особистісного розвитку

### Оцінка рівня самоконтролю

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить. Напишіть номер цієї відповіді в заданому проміжку. Підрахуйте результат.

0 – ніколи; 1 – дуже рідко; 2 – іноді; 3 – час від часу; 4 – часто; 5 – майже завжди.

1. \_\_\_\_\_ Я контролюю себе.
  2. \_\_\_\_\_ Я дію виважено частіше, ніж імпульсивно.
  3. \_\_\_\_\_ Я зберігаю речі чистими і на місці.
  4. \_\_\_\_\_ Я ретельно планую свій бюджет, намагаюся не витратити гроші імпульсивно.
  5. \_\_\_\_\_ Я працюю, доки не закінчу роботу.
  6. \_\_\_\_\_ Я уникаю спонтанних рішень.
  7. \_\_\_\_\_ Я забагато працюю.
  8. \_\_\_\_\_ Я контролюю свої імпульси, бажання і спокуси.
  9. \_\_\_\_\_ Я намагаюсь дотримуватися своїх зобов'язань, відмовляючи собі в розвагах.
  10. \_\_\_\_\_ Я відмовився(-лась) від звичок, які вважаю деструктивними.
- \_\_\_\_\_ *Всього балів*

### Ключ до анкети

Визначте ваш результат за допомогою таблиці. Наприклад, якщо ви отримали 35 балів, рівень вашого самоконтролю становить 60%. Це означає, що 40% опитаних мають вищий за ваш рівень самоконтролю.

К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей
1	1%	11	1%	21	8%	31	35%	41	90%
2		12		22	9%	32	40%	42	93%
3		13		23	10%	33	45%	43	94%
4		14		24	13%	34	50%	44	95%
5		15	2%	25	15%	35	60%	45	96%
6		16	3%	26	17%	36	66%	46	97%
7		17	4%	27	20%	37	73%	47	98%
8		18	5%	28	23%	38	80%	48	99%
9		19	6%	29	27%	39	83%	49	
10		20	7%	30	30%	40	87%	50	

З віком рівень самоконтролю зазвичай зростає. Школярі або студенти можуть відчувати, що їх результат занадто низький, а люди старшого віку – навпаки, що вони мають більш високий рівень самоконтролю, ніж насправді. Це пояснюється тим, що важко створити універсальний тест для всіх вікових груп, не пере ускладнюючи його.

**Оцінка рівня асертивності**

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить. Напишіть номер цієї відповіді в заданому порядку. Підрахуйте результат.

0 – ніколи; 1 – дуже рідко; 2 – іноді; 3 – час від часу; 4 – часто; 5 – майже завжди.

1. \_\_\_\_\_ Я упевнена людина: приймаю рішення, планую і дію.
2. \_\_\_\_\_ Я беру на себе відповідальність за стан справ.
3. \_\_\_\_\_ Я добре організую роботу інших людей.
4. \_\_\_\_\_ Я люблю змагатись і перемагати.
5. \_\_\_\_\_ Я намагаюсь досягти того, чого хочу.
6. \_\_\_\_\_ Я даю людям знати, чого я хочу.
7. \_\_\_\_\_ Мені подобається бути лідером, а не послідовником.
8. \_\_\_\_\_ Я дію наполегливо, доки не розв'яжу проблему.
9. \_\_\_\_\_ Я відстоюю свої права.
10. \_\_\_\_\_ У мене високі очікування щодо себе та інших людей.

\_\_\_\_\_ *Всього балів*

**Ключ до анкети**

Визначте ваш результат за допомогою таблиці. Наприклад, якщо ви отримали 45 балів, рівень вашої асертивності становить 90%. Це означає, що тільки 10% опитаних мають вищий за ваш рівень асертивності.

К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей
1	1%	11	4%	21	9%	31	50%	41	97%
2		12	5%	22	10%	32	55%	42	99%
3		13		23		33	60%	43	
4		14		24		34	44		
5		15	25	17%	35	70%	45		
6		16	26	20%	36	75%	46		
7	2%	17	7%	27	25%	37	80%	47	
8	18	28	30%	38	85%	48			
9	3%	19	8%	29	35%	39	90%	49	
10	20	30	40%	40	95%	50			

З віком рівень асертивності зазвичай зростає. Школярі або студенти можуть відчувати, що їх результат занадто низький, а люди старшого віку – навпаки, що вони мають вищий рівень асертивності, ніж насправді. Це пояснюється тим, що важко створити унікальний тест для всіх вікових груп, не переускладнюючи його. Якщо сьогодні Ваш рівень «асертивності» виявився низьким, знайте, що Ви несвідомо відмовляєтесь від багатьох життєвих благ.

**Оцінка рівня соціальності**

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить. Напишіть номер цієї відповіді в заданому проміжку. Підрахуйте результат.

0 – ніколи, 1 – дуже рідко; 2 – іноді; 3 – час від часу; 4 – часто; 5 – майже завжди.

1. \_\_\_\_\_ Я беру активну участь у житті громади.
  2. \_\_\_\_\_ Я залучена (ий) до шкільної, партійної, церковної, іншої громадської діяльності.
  3. \_\_\_\_\_ Я із задоволенням спілкуюся з людьми й поза громадською діяльністю.
  4. \_\_\_\_\_ Я відвідую і влаштовую вечірки на честь сімейних, релігійних, інших свят.
  5. \_\_\_\_\_ Я надаю перевагу бути з людьми, ніж перебувати насамоті.
  6. \_\_\_\_\_ Я б краще поговорила (в), ніж подивилася (вся) телевізор.
  7. \_\_\_\_\_ Я залучена (ий) хоча б до одного виду спорту.
  8. \_\_\_\_\_ Я почуваюся добре серед людей.
  9. \_\_\_\_\_ Я підтримаю стосунки зі своїми давніми друзями.
  10. \_\_\_\_\_ Я активно спілкуюся з людьми.
- \_\_\_\_\_ *Всього балів*

**Ключ до анкети**

Визначте ваш результат за допомогою таблиці. Наприклад, якщо ви отримали 15 балів, рівень вашої соціальності становить 6%. Це означає, що 94% опитуваних мають вищий за ваш рівень соціальності.

К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-ть балів	Відносний рівень до 100 людей
1	1%	11	4%	21	9%	31	50%	41	97%
2		12		22		32	55%	42	99%
3		13	5%	23	10%	33	60%	43	
4		14		24	13%	34		44	
5		15	6%	25	17%	35	70%	45	
6		16		26	20%	36	75%	46	
7	2%	17	7%	27	25%	37	80%	47	
8		18			28	30%	38	85%	
9	3%	19	8%	29	35%	39	90%	49	
10		20			30	40%	40	95%	

Для деякого отриманий результат може бути приємним сюрпризом. У деякого – викликати шок чи розчарування. Якщо це приємний сюрприз, будьте вдячні, адже ви маєте потенціал отримання додаткових вигод від підвищення рівня соціальності.

## Додаток Б

### 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 «XXX». 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 «XXX».

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 «XXX»?

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.

**Додаток В****Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів з основ здоров'я**

<b>Зміст початкової загальної освіти</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b>Здоров'я людини</b>	знати складові здоров'я; усвідомлювати вікові зміни в організмі дитини; здоров'я як єдине ціле; взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням; розпізнавати ознаки здоров'я; виявляти та оцінювати їх у життєвих ситуаціях; розуміти вплив основних природних і соціальних факторів та фізичної активності на здоров'я; пояснювати значення здоров'я для життя людини; застосовувати правила здорового способу життя та безпечної для здоров'я поведінки; правила надання посильної допомоги хворому
<b>Фізична складова здоров'я</b>	знати про необхідність рухової активності, правила харчування, особистої гігієни, загартовування, розпорядку дня; уміти встановлювати взаємозв'язки між руховою активністю, харчуванням, загартовуванням, розпорядком дня і здоров'ям; застосовувати правила рухової активності, харчування, гігієнічного догляду за тілом, загартовування, праці та відпочинку
<b>Соціальна складова здоров'я</b>	знати функції сім'ї щодо збереження і зміцнення здоров'я; права дитини на здоров'я в сім'ї та суспільстві; правила поведінки в конфліктних ситуаціях; Правила Дорожнього руху, безпечної поведінки у навколишньому середовищі; медичні заклади свого населеного пункту; керувати собою і розв'язувати життєві конфлікти; протистояти негативному впливу оточення; дотримуватися безпечної поведінки щодо ВІЛ та туберкульозу; розпізнавати різні види небезпечних ситуацій та повідомляти про них служби захисту населення; встановлювати взаємозв'язок між природними та соціальними факторами і здоров'ям; безпечно поводитися у навколишньому середовищі; моделювати відповідні життєві ситуації; розуміти індивідуальність здоров'я; відмінність і схожість дівчаток і хлопчиків; усвідомлювати значення толерантних стосунків між людьми для здоров'я; застосовувати набуті корисні звички; правила розв'язування конфліктів, безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях та видах діяльності; надання першої допомоги за незначних травм; настанови щодо гуманного ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям
<b>Психічна та духовна складові здоров'я</b>	називати види емоцій; індивідуальні особливості характеру, пам'яті; знати про вплив емоцій, настроїв, почуттів, рис характеру на власне здоров'я та здоров'я інших; вплив творчості і народних традицій на здоров'я; розпізнавати основні емоції у себе, в інших людей, словесно їх пояснювати; встановлювати взаємозв'язок між емоціями та станом здоров'я; контролювати власні емоції; розуміти та оцінювати у життєвих ситуаціях емоції та почуття як умови, що сприяють збереженню життя і зміцненню здоров'я; застосовувати поради щодо здійснення контролю за емоціями, формування рис характеру; народні традиції здорового способу життя

## Додаток Г

Зразок аутотренінга для дітей молодшого шкільного віку

### Гра-медитація «Я – дерево»

*Діти стоять біля парт. Лунає музика.*

«Діти, заплющіть оченята і уявіть собі дерево. Виберіть те, яке вам найбільше до вподоби: тендітну берізку, струнку тополю, могутній дуб чи зелену ялинку. Уявіть, що ви – це дерево. Ви ростете в осінньому лісі. Ваші ніжки – то коріння в прохолодній землі. Ваше тіло – міцний, стрункий, надійний стовбур, який підтримує на собі зелену, пишну крону. Ваші ручки – тоненькі гілочки дерева. Ви міцно тримаєтесь корінням за ґрунт. Коріння йде глибоко в землю, набирається звідти сили, яка наповнює стовбур, гілочки, листячко ...

Ви відчуваєте, як ця сила піднімається вгору по кожній гілочці, які простягаються до неба, до сонця, відчуваєте тепло сонячних променів, вбираєте його кожним листочком, і воно повільно, приємно розливається по всьому вашому тілу.

Ви – дерево, ви бавитеся з вітерцем, який гойдає ваші тоненькі гілочки, ви вмиваєтеся краплинами теплого дощюку, який раптом почав накрапати, ви радієте його прохолоді спекотного дня.

Потягніться вгору, розплющіть оченята. Ви відпочили, набралися сил».



## Додаток Д

## Практичні роботи на уроках «Основи здоров'я»

Клас	Назва розділу	Зміст практичної роботи
1	<i>Здоров'я людини</i>	Дерево здоров'я.
	<i>Фізична складова здоров'я</i>	Удосконалення навичок догляду за порожниною рота, руками та волоссям. Оволодіння самомасажем вух, носа; гімнастика для очей. Розучування «валеологічних хвилинок» для зменшення втоми і підвищення працездатності на різних уроках.
	<i>Соціальна складова здоров'я</i>	Обговорення ситуації поведінки. Розігрування діалогів у ситуації знайомства. Повідомлення про небезпеку за номерами телефонів «101», «102», «103», «104». Безпечні та небезпечні місця у шкільному дворі. Обговорення маршруту «дім-школа», створення різних схем поведінки. Визначення (за малюнками, сюжетними творами) правильних і неправильних дій людей, які відпочивають на воді або льоду.
	<i>Психічна та духовна складові здоров'я</i>	Обговорення поведінки відомих літературних героїв (або персонажів мультфільмів), їхнього ставлення до здоров'я.

2	<i>Здоров'я людини</i>	Моделювання поведінки з інфекційними хворими.
	<i>Фізична складова здоров'я</i>	Вчимося і відпочиваємо. Організація куточка відпочинку в класі. Вибір корисної для здоров'я їжі.
	<i>Соціальна складова здоров'я</i>	Обговорення дружніх стосунків дівчаток і хлопчиків. Звертаємося по допомогу в медичний кабінет. Обережне поводження з ліками, лейкопластирем, зеленкою, йодом. Моделювання ситуацій: «Я вдома сам», «Несподіваний дзвінок», «Непрохані гості» (поведінка з незнайомими людьми). Оцінка ризику у різних ситуаціях пішохідного руху, прийняття рішення про перехід дороги. Надання першої допомоги у разі поверхових, нескладних травм (подряпини, удари).
	<i>Психічна та духовна складові здоров'я</i>	Розпізнаємо і висловлюємо свої почуття. Моделювання ситуацій: «Ми – покупці», «Ми – в лікарні», «Ми – в бібліотеці». Моделювання ситуації протидії шкідливим звичкам.

3	<b>Здоров'я людини</b>	Визначення сили м'язів.
	<b>Фізична складова здоров'я</b>	Вивчення маркування харчових продуктів. Захищаємось від епідемії грипу, кишкових захворювань.
	<b>Соціальна складова здоров'я</b>	Рольова гра «Батьки і діти». Вчимося надавати допомогу «ураженому» електричним струмом. Вчимося «діяти», коли: в приміщенні багато диму, загорівся одяг, приміщення заповнилось чадним газом. Виявлення місць з обмеженою оглядовістю на дорогах, прилеглих до школи. Складання порад щодо безпечного переходу дороги зі слизькою поверхнею. Розігрування ситуації «Зустріч з незнайомою собакою» (або іншою свійською твариною). Вчимося користуватися йодом, бинтом та іншими медикаментами і медичними матеріалами.
	<b>Психічна та духовна складові здоров'я</b>	Тренування уваги і пам'яті. Вчимося відмовляти – говорити «Ні».

4	<b>Здоров'я людини</b>	Застереження щодо перевантажень зору, слуху, опорно-рухової системи.
	<b>Фізична складова здоров'я</b>	Визначення фізичного розвитку учня (вимірювання зросту, зважування, співвіднесення фізичних даних з нормативними). Вивчення комплексу вправ для формування постави, профілактики викривлення хребта, профілактики плоскостопості.
	<b>Соціальна складова здоров'я</b>	Вчимося діяти в небезпечній ситуації (обговорення малюнків, реальних подій). Змагання юних регулювальників. Виявлення майданів, перехресть поблизу школи. Вправлення в переході перехрестя, майдану. Виявлення (на ілюстративному матеріалі) гальмівного шляху автомобіля залежно від його швидкості, від виду дорожнього покриття, від поганих умов. Обговорення правил поведінки на льоду.
	<b>Психічна та духовна складові здоров'я</b>	Виражаємо свої емоції та почуття.

**Додаток Е****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

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

### Додаток 3

Сценарій педагогічної ради:  
**«Застосування сучасних педагогічних технологій  
у навчанні здоровому способу життя»**

**Мета:** Ознайомити педагогічний колектив школи з особливостями викладання нового предмета «Основи здоров'я», мотивувати колег до партнерства.

**Обладнання і матеріали:**

- аркуші паперу формату А2 і А4;
- олівці, ручки, фломастери, маркери;
- скотч (або цінники), стікери.

**Що підготувати заздалегідь:**

- плакат «Правила групи»;
- плакат «Шкільна освіта» для виявлення очікувань;
- схема для виконання вправи «Герб»;
- ксерокопії матеріалів про стрес та емоційне вигорання.

Після визначення порядку денного і вступного слова адміністратора до виступу запрошують учителя основ здоров'я. Він повідомляє, що педрада відбуватиметься у формі тренінгу. Це означає максимальне використання інтерактивних методів, тобто залучення учасників до процесу.

**Знайомство (10 хв.). Вправа «Герб»**

**Мета:** зняти психологічне напруження, створити умови для ефективної співпраці.

**Слово тренера:** «Кожен тренінг починається зі знайомства. І хоч усі присутні добре знайомі, але духовний світ кожної людини неосяжний. Завжди цікаво дізнатися щось нове про тих, кого, здається, знаєш усе своє життя».

Тренер роздає учасникам аркуші зі схематичним зображенням герба, пропонує намалювати свій герб, заповнивши схему малюнками відповідно до наведених запитань («Намалюйте дві речі, які Ви робите добре»; «Намалюйте Ваш найбільший успіх у житті»; «Намалюйте місце, що є ідеальним домом для Вашої душі»; «Намалюйте трьох людей, які мали на Вас найбільший вплив»; «Напишіть три слова, які б Ви хотіли почути про себе»; «Намалюйте відпустку-канікули Вашої мрії»). Відтак кожен відкриває задану тренером кількість віконечок (наприклад, розповідає про місце, яке є ідеальним домом для його душі).

**Вправа «Правила групи» (5 хв.)**

*Мета:* ознайомити педагогічний колектив з методами підтримки дисципліни на тренінгу.

*Слово тренера:* «На тренінгу ми прагнемо досягти двох, на перший погляд, несумісних цілей: з одного боку, створити на ньому доброзичливу і невимушену атмосферу, а з іншого – підтримувати демократичну дисципліну. У цьому нам допомагають правила групи, які ми складаємо на першому тренінгу, а потім на початку кожного наступного – обговорюємо і повторюємо. Ось, наприклад, правила, прийняті учнями 4-го класу (демонструється плакат із правилами). Як ви гадаєте, яких правил найважче дотримуватися дітям? А які б правила додали ви?».

**Вправа «Наші очікування» (5 хв.)**

*Мета:* знайомство з методикою отримання зворотнього зв'язку на тренінгах.

*Слово тренера:* «Тренерові важливо постійно отримувати від учасників зворотний зв'язок. Для цього існує багато можливостей. Одна з них – виявлення очікувань на початку тренінгів (одного або кількох) і підбиття підсумків по їх завершенні. Цей тренінг присвячено новому предмету «Основи здоров'я». Я пропоную написати на стікерах ваші очікування щодо цього предмета і розмістити їх на вільних цеглинках плакату «Шкільна освіта».

**Інформаційне повідомлення «Сучасні підходи навчання основам здоров'ю» (10 хв.)**

*Мета:* Ознайомити колег з холістичним уявленням про здоров'я та методикою навчання здоров'ю на засадах розвитку життєвих навичок.

Ознайомте колег із сучасним уявленням про здоров'я, поясніть необхідність дбати не лише про фізичне, а й про психологічне (інтелектуальне та емоційне) і соціальне благополуччя дитини.

Поясніть, що таке життєві навички (це навички, які підвищують здатність людини до адаптації, позитивної поведінки і подолання труднощів повсякденного життя). Розкажіть про ті життєві навички, які необхідно розвивати, зокрема, педагогам. Наприклад, це навички керування стресом.

Робота, пов'язана з необхідністю надавати підтримку і допомогу (як у вчителів, лікарів, працівників соціальних служб) несе високий ризик емоційного вигорання, яке знижує якість роботи фахівця. Він втомлюється від чужих проблем, відчуває роздратування, втрачає здатність співчувати, починає ставитися до своєї роботи формально. Від цього страждають учні, пацієнти,

клієнти. Але не тільки. Емоційне вигорання небезпечне для самої людини. Воно може призвести до серцевого нападу, захворювань нервової системи і внутрішніх органів. Та навіть розуміння того, що це – природна реакція на стрес, здатне суттєво допомогти. А якщо опанувати деякі навички керування стресом, життя стає набагато легшим і цікавішим.

***Робота в групах (15 хв.)***

Об'єднайте учасників у дві групи.

Роздайте ксерокопії матеріалів про стрес та емоційне вигорання (дод. К).

Завдання групам:

- *перша група* – готує повідомлення про стрес, емоційне вигорання та його ознаки;
- *друга група* – про методи управління стресом і прийоми роботи у випадку емоційного вигорання.

Презентації, обговорення.

***Мозковий штурм «Що загрожує здоров'ю школярів у сучасному світі» (5 хв.)***

*Мета:* ознайомити колег з методикою проведення мозкового штурму, усвідомити ризики і проблеми дітей і молоді.

***Інформаційне повідомлення (5 хв.)***

«До життєвих навичок, які допомагають дітям краще вчитися, спілкуватися, уникати зайвого ризику і проблем, належать: уміння планувати свій час, слухати і говорити, долати сором'язливість, навички гідної поведінки, лідерства, групової роботи та багато інших.

Методика навчання на засадах розвитку життєвих навичок, визнана найефективнішою для профілактики поведінкових ризиків і проблем, зокрема насилля, тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків і ВІЛ/СНІДу.

Крім того, ці навички допомагають дітям краще розвиватися й адаптуватися, підвищують конкурентоспроможність випускників на ринку праці, формують характер, орієнтують на усвідомлення і сприйняття загальнолюдських цінностей. Іншими словами, це саме те, чого не вистачає сучасній школі».

***Робота в групах (15 хв.)***

Об'єднання у п'ять груп.

Групи формулюють користь від нового предмета для:

держави;

школи;

вчителя;  
учнів;  
батьків.

Презентації, оформлення плаката «Користь від впровадження предмета «Основи здоров'я».

**Руханка «Ураган» (5 хв.)** (Опис вправи представлено у підрозділі «Тренінгові вправи» цього посібника).

«Ураган для тих, хто викладає точні, природничі науки, рідну та іноземні мови і літературу, інші предмети».

**Вправа «Відкритий мікрофон» (5 хв.)**

*Мета:* отримати зворотний зв'язок.

Учителі по черзі висловлюють свої думки з такого приводу:

- що нового дізналися;
- чому проблема здоров'я учнів стосується кожного;
- що необхідно для ефективного впровадження нового предмета.

**Вправа «Місце нового предмета в системі шкільної освіти» (5 хв.)**

Учасники знову повертаються до плаката «Шкільна освіта» і з'ясовують, що місце нового предмета – у фундаменті сучасної освіти. Тренер відгортає нижню частину плаката з написом «Основи здоров'я» і підсумовує, що, на його думку, цей предмет має бути в основі нашої освіти. Ті, хто погоджуються з цим, переклеюють свої очікування.

**Вправа «Віночок побажань» (5 хв.)**

*Мета:* ознайомити колег з ритуалом завершення тренінгу, налаштування на успіх та співпрацю.

*Опис вправи:* Узяти сусіда за руку і продовжити фразу: «Я бажаю тобі ...». Не відпускати руки. По завершенні заплющити очі й подумки побажати всього найкращого тим, кого ви любите.



## **Додаток К**

### **Стрес та емоційне вигорання**

Робота вчителя, подібно до інших професій, що передбачають інтенсивний графік і спілкування з людьми, пов'язана з високим рівнем стресу і ризиком емоційного вигорання.

Віддаючись роботі, люди іноді не помічають накопичення стресу і сприймають свої стресові реакції за відхилення від норми. Важливо пам'ятати, що виявлення стресових реакцій у напруженому й інтенсивному робочому середовищі не є ознакою непрофесійності.

Здатність долати стрес і емоційне вигорання починається з:

- моменту визнання того, що стрес може спричинити проблеми;
- вміння вчасно розпізнавати стресові ситуації.

#### ***Що таке стрес?***

Зазвичай ми сприймаємо стрес як негативне явище, пов'язане з високим рівнем психологічного напруження. Насправді ж стрес є нейтральною реакцією на зміни у навколишньому середовищі.

Джерелами стресу може бути низка факторів, у тому числі:

- організаційне середовище – високий рівень бюрократизації, стиль керівництва;
- міжособистісні фактори – конфлікти з колегами, родинні проблеми, нездорові стосунки з іншими людьми;
- особистісні фактори – неправильне, часом ідеалізоване сприйняття власної ролі, що іноді призводить до руйнування ідеалів і відчуття провалу;
- біологічні фактори – фізичний стан, гострі або хронічні захворювання, алергія, травма, втома, виснаження;
- психологічні фактори – травматичний досвід у минулому, брак упевненості у собі, неадекватна самооцінка, відчуття тривоги.

Організм людини має систему виживання, яка миттєво реагує на потенційну небезпеку.

Як правило, реакція людського організму на стрес виявляється в інстинктивному бажанні побороти причину стресу або ж, навпаки, уникнути зіткнення з нею шляхом повного відсторонення чи втечі.

Саме тому особливість людської реакції на стрес іноді описується формулою: «БОРОТИСЯ або ТІКАТИ». Оскільки всі люди різні, реакції на стрес відрізняються навіть в однакових ситуаціях.

*Продовж. додатка К*

Однак здатність мобілізувати фізичні та психічні механізми захисту від стресу часом слабшає, оскільки запаси гормонів зменшуються, й організм втрачає свої захисні властивості.

Серед різноманітних типів стресу слід виділити *щоденний стрес, накопичувальний стрес і стрес критичної події*.

Досить небезпечним у контексті опору організму є накопичувальний стрес, який виявляється тоді, коли людина страждає від тривалої дії стресових факторів. Він небезпечний саме тому, що, у разі поглиблення стресових реакцій, може перерости в емоційне вигорання.

**Що таке емоційне вигорання?**

Емоційне вигорання – це особливість, характерна для соціальних професій (тих, хто постійно працює з людьми). Воно настає тоді, коли людина виснажується через постійний конфлікт між власними потребами і вимогами роботи, яку виконує. Звичайно, емоційне вигорання характерне і для вчителів, які щодня працюють у соціальному оточенні з дітьми, шкільним колективом і батьками.

Симптомами емоційного вигорання є: уникнення роботи або повне занурення в неї і виключення будь-якої іншої діяльності. Особливості емоційного вигорання глибоко індивідуальні, але розпізнати його ознаки можна за типами реакцій, наведеними у таблиці.

**Ознаки емоційного вигорання**

<b>Фізичні</b>	<b>Емоційні</b>	<b>Інтелектуальні</b>	<b>Поведінкові</b>
Втрата енергії	Депресія	Втома мислення	Надмірне вживання
Хронічна втома	Безпорадність	Нав'язливе	кофеїну, алкоголю,
Часті і довгі застуди	Дратівливість	мислення	тютюну, наркотиків
Головні болі	Злість	Проблеми з	Неповага до інших,
Проблеми зі сном (безсоння, неприємні сновидіння, надто довгий сон, раннє пробудження)	Розпач	концентрацією	звинувачення
Виразки, розлади шлунку	Страх психічного розладу	Проблеми вираження думок усно або письмово	інших
Втрата або набрання ваги	Посилені/ послаблені реакції	Зниження рівня розумової працездатності та ефективності	Підвищена/знижена активність
Травми від ризикованої поведінки			Зниження якості праці
Повернення попередніх хвороб			Небажання брати відпустку
Погіршення симптомів передменструального синдрому			Потяг до ризику

**Як долати стрес і запобігати емоційному вигоранню**

Нерідко колеги помічають симптоми емоційного вигорання раніше, ніж особа, яка страждає від нього. Тому дуже важливою є взаємодопомога і підтримка колег, а також правильний вибір часу і методу виходу зі стресового стану. Варто пам'ятати, що основою виходу з будь-якого психологічного розладу є ресурси самопідтримки і підтримка найближчого оточення.

**Способи самопідтримки**

Самопідтримка є базовим і найбільш ефективним способом виходу зі стресового стану. Нижче наведено деякі ідеї щодо керуванням стресом, які допоможуть запобігти емоційному вигоранню.

*Фізичні вправи* – ключ до збереження сил і зниження рівня психологічного напруження. Навіть 20 хв. фізичної активності на день (вправ на тренування всього тіла, дихання і серцебиття) значно поліпшать фізичний і психологічний стани, які за своєю природою взаємопов'язані.

*Харчування* – один із факторів впливу на самопочуття. Перервані обіди, недостатня кількість випитої рідини, надмірне вживання цукру, жирної їжі, алкоголю нерідко спричинює харчовий стрес. Ви можете звернутися до колег, які ведуть здоровий спосіб життя, за порадою щодо раціонального харчування.

*Відпочинок і сон* залежать від індивідуальних особливостей людини. Але скорочення сну і відпочинку, спричинене стресовою ситуацією, може бути одним із важливих факторів посилення стресу. Кожна людина відповідальна за те, щоб мати достатній відпочинок.

*Релаксація і здорові способи* отримання задоволення підбираються індивідуально у вільний від роботи час, коли людина може на певний період забути про проблеми. Хтось любить музику, інший куховарить задля задоволення, дехто знаходить душевний спокій у спогляданні природи. Кожна людина має свої секрети релаксації і відпочинку.

Останнім, але не менш важливим за попередні, елементом керування стресом є *уміння встановлювати баланс між офіційним та особистим життям*. Ніхто не зобов'язаний працювати 24 години на добу 7 днів на тиждень. Для запобігання перевантаженням працівників у школі має бути розроблена гнучка система замін.

Нижче, у таблиці наведено приклади маленьких радощів, які можуть допомогти розслабитися і знизити рівень стресу.

**Приклади маленьких радощів,  
які можуть допомогти розслабитися і знизити рівень стресу**

Подивіться на схід сонця	Поговоріть з другом	Засмійтеся голосно
Заспівайте пісню	Попросіть те, що хочете	Пробіжіться в парку
Послухайте музику	Уникайте неприємних людей	Лягайте спати вчасно
Випийте чашку чаю	Розставте пріоритети	Розкажіть або послухайте анекдоти
Зробіть перерву	Просто скажіть «ні»	Посміхніться
Заведіть щоденник	Встановіть межі	Погуляйте
Встаньте рано	Попросіть допомоги	Потягніться
Посадіть квітку	Зробіть це зараз!	Трохи поспіть
Запаліть свічку	Попрактикуйте терпіння	Обніміть
Пройдіться під дощем	Прокажіть молитву	Подивіться фільм
Пограйте з дитиною	Помедитуйте	Почитайте
Прийміть ванну		Полежте на сонці
Зробіть комплімент		Пройдіться босоніж
Погуляйте з собакою		Напишіть листа
Видуйте бульбашки		

**Що робити у випадку емоційного вигорання?**

Емоційне вигорання є останнім етапом емоційного виснаження. Воно характеризується низкою тяжких симптомів. У цілому люди, що зазнали емоційного вигорання, мають проблеми з об'єктивним оцінюванням ситуацій, розстановкою пріоритетів і пошуком альтернатив.

Поведінка вчителя, який зазнав емоційного вигорання, може призвести до негативних змін у ставленні до колег і школи, до учнів і самого себе.

Якщо в людини спостерігаються симптоми емоційного вигорання, вона потребує допомоги у:

- зміні її теперішньої ситуації на роботі;
- тривалій відпустці;
- розв'язуванні медичних проблем;
- переосмисленні кар'єри;
- розробленні плану відновлення, включаючи керування стресом;
- зміні пріоритетів для досягнення життєвого балансу.

***Насолоджуйтесь життям і бережіть себе!***

## Для нотаток

A series of 25 horizontal dashed lines, evenly spaced, intended for taking notes.

Лариса Сливка

**Методика викладання основ здоров'я  
в початкових класах**

Навчально-методичний посібник

Редакція і комп'ютерне верстання автора