

Сливка Лариса

**Теоретико-методичні аспекти
викладання валеології
та основ безпеки життєдіяльності
в початковій школі**

Навчально-методичний посібник

Івано-Франківськ – 2012

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

Сливка Л.

Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі: [навч.-метод. посіб.] / Лариса Сливка. – Івано-Франківськ: НАІР, 2012. – 204 с.

У навчально-методичному посібнику обґрунтовано основні категорії методики викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в 1-4 класах загальноосвітньої школи; розкрито методику формування у молодших школярів знань, умінь і навичок щодо здорового способу життя, специфіку формування у школярів позитивної мотивації щодо збереження і зміцнення здоров'я, виховання в них потреби в здоров'ї як важливої життєвої цінності.

В посібнику уміщено орієнтовні зразки проведення навчальних занять з «Основ здоров'я», позакласних заходів щодо формування здорового способу життя особистості.

Посібник адресований викладачам, студентам 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 № 7 від 06. 03. 2012 р.)

Рецензенти:

Грицуляк Б. В. – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри анатомії і фізіології людини та тварини Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Білавич Г. В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри філології та методики початкової освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Зміст

Переднє слово	4
<i>Теоретико-методологічні основи методики вивчення валеології, основ безпеки життєдіяльності в 1-4 класах загальноосвітньої школи (теми 1-5)</i>	7
Вступ	7
Зміст навчального матеріалу з «Основ здоров'я» в початкових класах загальноосвітньої школи	19
Форми організації навчання валеології та безпеки життєдіяльності в початковій школі	43
Методи організації навчання основам здоров'я	60
Дидактико-методичні основи організації контрольної оцінювальної діяльності вчителя з «Основ здоров'я» в 1-4 класах	76
<i>Змістове наповнення та методика навчання окремих тем курсу «Основи здоров'я» у початковій школі (теми 6-9)</i>	93
Методичні основи вивчення розділів «Здоров'я людини» і «Фізична складова здоров'я»	93
Методика вивчення розділу «Соціальна складова здоров'я»	107
Зміст і методичні рекомендації щодо вивчення розділу «Психічна і духовна складові здоров'я»	129
Використання українських народних традицій охорони та зміцнення здоров'я в навчально-виховному процесі початкової школи	151
<i>Умови ефективної реалізації валеологічної освіти в початкових класах (тема 10)</i>	160
Додатки	171

Переднє слово

На сучасному етапі розвитку педагогічної теорії та практики актуального характеру набуває проблема якості підготовки студентів (майбутніх учителів), здатних ефективно вирішувати питання здоров'язбереження та здоров'ятворення свого та своїх вихованців.

Значний внесок у створення теоретичних й методичних основ означеного процесу робить навчальний курс «Методика вивчення валеології, основ безпеки життєдіяльності в початкових класах» (далі – МВВБЖ).

На основі відповідного галузевого стандарту вищої школи з урахуванням вимог «Концепції валеологічної освіти педагогічних працівників», навчальної програми для студентів педагогічних вищих навчальних закладів «Методика навчання основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності»¹ і чинної програми шкільного курсу «Основи здоров'я» в 1–4 класах² автором цього видання розроблено робочу програму навчальної дисципліни «Методика вивчення валеології, основ безпеки життєдіяльності в початкових класах» для підготовки студентів спеціальності 6.010100 «Початкова освіта» Педагогічного інституту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Програма розрахована на 40 годин аудиторного часу (лекції – 18 год., практичні і лабораторні заняття – 22 год.) і доповнюється комплексом завдань для самостійної та індивідуальної роботи студентів.

В умовах сучасної освітньої практики, коли виключно актуальними є «інформаційна і методична підтримка» вчителя, подолання його «інформаційної обмеженості»³, виявляє себе протиріччя між потенційними можливостями вищої педагогічної школи та обмеженим використанням у процесі професійної підготовки майбутніх учителів навчально-методичної літератури щодо теоретичних і методичних засад вивчення основ здоров'я в початкових класах.

Навчально-методичний посібник «Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі» – одне із перших видань, яке «заповнює прогалини» методичного забезпечення

¹ 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.

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

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

формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх учителів початкових класів.

Змістове наповнення пропонованого навчального посібника дозволяє реалізувати мету курсу МВВБЖ – сформувати у майбутніх учителів знання, уміння і навички щодо навчання молодших школярів основам здоров'я і розв'язати конкретні завдання дисципліни (узагальнити міжнародний й історичний досвід формування здорового способу життя (ЗСЖ) 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; 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; розробити систему підготовки майбутнього вчителя до організації та керування процесом навчання валеології та безпеки життєдіяльності молодших школярів).

Зміст посібника складено таким чином, щоб уникнути дублювання змісту підручників для навчальних дисциплін «Основи валеології» та «Безпека життєдіяльності», які викладаються у ВНЗ.

У першому тематичному блоці навчально-методичного видання («Теоретико-методологічні основи методики вивчення валеології, основ безпеки життєдіяльності 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; проаналізовано особливості дисципліни «Основи здоров'я» та зміст навчальної програми з предмета для 1-4 класів. Студенти мають можливість ознайомитися із педагогічною технологією розвитку життєвих навичок як основи освіти в галузі здоров'я і прикладами життєвих навичок, що сприяють здоров'ю. Чільне місце у посібнику відведено аналізу методів навчання, які активізують навчально-пізнавальну діяльність молодших школярів на уроках «Основи здоров'я», зокрема таким інтерактивним технологіям, як робота в групах, «мозковий штурм», аналіз конкретної ситуації, ситуативне моделювання (сюжетно-рольові та імітаційні ігри, розігрування ситуацій за ролями); дидактико-методичним основам організації контрольної оцінювальної діяльності вчителя з «Основ здоров'я». У зміст теми «Форми

організації процесу навчання валеології та безпеки життєдіяльності в початковій школі» включено інформацію про сутність перспективної та безпосередньої підготовки вчителя початкових класів до уроків «Основи здоров'я», загальнодидактичні вимоги та орієнтовну структуру цих уроків, структуру тренінгового заняття як форми організації урочного і позаурочного навчання основам здоров'я, зміст і методику проведення тренінгових вправ.

Другий тематичний блок «Змістове наповнення та методика вивчення окремих тем предмету “Основи здоров'я” у початковій школі» включає, окрім іншого, 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.

Вважали за доцільне виокремити у посібнику тему «Умови ефективної реалізації валеологічної освіти в початкових 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.

У додатках представлено орієнтовні зразки проведення уроків-тренінгів з «Основ здоров'я».

Сподіваємося, що представлене навчально-методичне видання стане у нагоді усім небайдужим до проблеми формування здорового способу життя зростаючої особистості.

**Теоретико-методологічні основи методики вивчення валеології,
основ безпеки життєдіяльності в 1-4 класах загальноосвітньої школи**

Тема 1:

Вступ

План

- 1.1. Місце дисциплін валеологічного спрямування у формуванні загального світогляду і культури людини.
- 1.2. Законодавча і нормативно-правова база України, яка окреслює напрями діяльності і заходи щодо формування здорового способу життя і безпечної поведінки у дітей і молоді.
- 1.3. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників.
- 1.4. Предмет і завдання методики вивчення валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі (МВВБЖ). Зв'язок МВВБЖ з іншими науками.
- 1.5. Методи дослідження МВВБЖ.

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. Методика навчання основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності // Навчальна програма. – Київ: Освіта України, 2006. – 16с.
4. Нормативно-правове забезпечення навчально-виховного процесу в початковій школі / Упоряд. Юрченко Н. Ф. – Х.: Основа, 2006. – 464 с.
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>
8. <http://www.nbu.gov.ua/>

1.1. Місце дисциплін валеологічного спрямування у формуванні загального світогляду і культури людини

Майбутнє будь-якої держави напряму 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 непросто.

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, нерационального 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 відчують 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.

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

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.

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.

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.

*Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття); Національна доктрина розвитку освіти України в XXI столітті (2001); Закон «Про загальну середню освіту» (13 травня 1999 р., № 651-XIV) (ст. 5 «Завдання загальної середньої освіти»; ст. 22 «Охорона та зміцнення здоров'я учнів (вихованців)»); Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні; Концепція превентивного виховання дітей і молоді, затверджена Президією АПН України 25.02.1998 р., № 1-7/3-21; Концепція неперервного валеологічного виховання та освіти в Україні; Концепція загальної середньої освіти (12-річна освіта), затверджена Постановою Колегії МОН України та Президією АПН України № 12/5-2 від 22.11.2001 р. (Розділ I. «Мета, завдання і засади діяльності школи»; Розділ II. «Структура 12-річної школи»; Розділ III. «Зміст загальної середньої освіти»); Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей і молоді, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 р. № 605.

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».

1.3. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників

Необхідність створення самостійної концепції валеологічної підготовки педагогічних кадрів була викликана ситуацією, що склалася в результаті впровадження в загальноосвітніх школах навчального предмета «Валеологія» (з 2004 року – «Основи здоров'я»).

Концепцію валеологічної освіти педагогічних працівників (2001) розроблено творчим колективом фахівців у галузі валеологічної освіти і виховання (С. Страшко, М. Гриньова, Л. Животовська, Л. Заплатніков).

Останній варіант Концепції був обговорений і прийнятий на нараді-семінарі (її поведено на виконання наказу Міністерства освіти і науки України №43 від 02.02.2001) завідувачів кафедр валеології та основ медичних знань педагогічних університетів та інститутів, викладачів валеології інститутів післядипломної педагогічної освіти, педагогічних училищ і коледжів та членів науково-методичної комісії з питань культури здоров'я.

Концепцію валеологічної освіти педагогічних працівників узгоджено з Концепцією освіти з напрямку «Безпека життя і діяльності людини» (2000) і Концепцією екологічної освіти і виховання в Україні (2001).

Стратегічна мета концепції – створення належних умов підготовки педагогічних працівників, здатних реалізувати державну ідею поліпшення здоров'я населення України через валеологічне виховання і освіти дітей та молоді.

Зазначена мета може бути реалізована за умов:

- розвитку валеології – науки про індивідуальне здоров'я людини;
- розробки психолого-педагогічного супроводу валеологічного виховання і освіти для різних вікових груп населення;
- поступового реформування валеологічного виховання і освіти на нових наукових і духовних принципах з урахуванням національного менталітету, національних традицій та світового досвіду;
- формування поколінь з новою валеологічною культурою, новим гуманістичним типом мислення;
- відродження національних традицій українського народу, спрямованих на формування і збереження здоров'я;
- розвитку міжнародних зв'язків і співробітництва з питань охорони здоров'я і здорового способу життя.

Основна мета валеологічної освіти педагогічних працівників – формування валеологічної культури вчителя як передумови його адаптації до нової педагогічної парадигми – гуманістичної спрямованості навчального процесу. Валеологічна культура є невід'ємним елементом професійної компетентності вчителя. Ця мета досягається за рахунок розв'язання таких освітніх і виховних завдань:

- формування розуміння сучасних демографічних проблем, усвідомлення їх важливості і актуальності;
- усвідомлення безперспективності утилітарного, технократичного підходу до формування змісту та мети освіти і необхідності його заміни на антропоорієнтовану філософію постіндустріальної епохи;

- розвиток особистої відповідальності вчителя і керівних кадрів освіти за стан здоров'я учнів;
- розвиток готовності вчителя формувати, зберігати і поліпшувати здоров'я дитини;
- формування у вчителя відповідальності за власне здоров'я;
- формування у вчителя системно-цілісних уявлень про здоров'я як ціннісну категорію;
- формування глибоких теоретичних знань з валеології;
- оволодіння валеологічними технологіями навчання;
- оволодіння методиками оцінювання рівня здоров'я і валеологічного моніторингу;
- розвиток умінь приймати відповідальні рішення щодо проблем збереження здоров'я учнів і власного здоров'я;
- формування знань і умінь дослідницького характеру, спрямованих на розвиток здатності до розв'язання валеологічних проблем;
- формування знань і умінь, необхідних для створення валеологічних умов навчання та виховання в закладах освіти;
- відродження кращих традицій української педагогіки, зокрема родинної педагогіки, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я дитини та генофонду нації.

Зміст валеологічної освіти реалізується через мультдисциплінарний підхід, який передбачає валеологізацію існуючих навчальних дисциплін, зокрема основ медичних знань, вікової фізіології і психології, шкільної гігієни, педагогіки, методик викладання шкільних предметів тощо, а також внутрішньо дисциплінарний підхід – введення в навчальні плани підготовки та перепідготовки вчителів нових загальноосвітніх валеологічних дисциплін («Основи валеології» і «Основи педагогічної валеології») і спеціальних валеологічних дисциплін («Теорія і методика викладання валеології»), спецкурсів, спецпрактикумів для вчителів валеології («Етновалеологія», «Методики діагностики рівня фізичного здоров'я і валеологічного моніторингу», «Вікова валеологія», «Психолого-педагогічні основи профілактики вживання наркотичних і токсичних речовин», «Статеве виховання дітей та підлітків», «Основи раціонального харчування», «Основи фізичної реабілітації», «Основи масажу і самомасажу», «Організація валеологічної служби в закладах освіти», «Гендерний контекст валеологічного виховання і освіти» тощо).

1.4. Предмет і завдання методики вивчення валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі (МВВБЖ). Зв'язок МВВБЖ з іншими науками

Грунтовну методичну підготовку вчителів початкових класів щодо реалізації завдань формування здорового способу життя молодших школярів забезпечує курс «Методика вивчення валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі» (МВВБЖ). МВВБЖ належить до блоку фундаментальних та професійно орієнтованих дисциплін.

Об'єктом методики вивчення валеології та основ безпеки життєдіяльності є навчально-виховний процес початкової школи.

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

Мета навчальної дисципліни «Методика вивчення валеології та основ безпеки життєдіяльності 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;
- змодельовати 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 МВВБЖ тісно пов'язаний з іншими педагогічними дисциплінами, насамперед *дидактикою* (розділом педагогіки, в якому розглядається питання теорії та практики навчання) і опирається на загальні закономірності навчання, які встановлюються дидактикою. На основі

теоретичних положень дидактики «Методика вивчення валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі» розробляє вказівки, методи, прийоми, організаційні форми, спрямовані на вдосконалення процесу навчання основам здоров'я, піднесення його якості. Водночас МВВБЖ дає матеріал для дидактичних узагальнень.

«Методика вивчення валеології та основ безпеки життєдіяльності» також пов'язана з *психологією*, оскільки процес засвоєння знань, розвиток спостережливості і мислення формування в учнів уявлень і понять про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку та ряд інших питань, дотичних до проблеми формування культури здоров'я особистості, можна вирішити, багато у чому спираючись на дані психології.

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.

Отже, МВВБЖ має два наукові базиси: у педагогіці і психології (науках про виховання і формування особистості дитини) та у науках про здоров'я та безпеку життєдіяльності.

Крім того тісний зв'язок існує між «Методикою вивчення валеології та основ безпеки життєдіяльності» та *анатомією, фізіологією, медициною екологією, філософією, народознавством* та іншими галузями науки.

1.5. Методи дослідження МВВБЖ

Методика вивчення валеології та основ безпеки життєдіяльності є прикордонною наукою між психолого-педагогічними та медичними науками. Тому тут застосовуються методи досліджень, притаманні як педагогіці, так і медицині.

Розглянемо основні методи досліджень МВВБЖ без угруповання на теоретичні та емпіричні.

Спостереження:

• безпосереднє спостереження:

- проведення антропометричних вимірювань: зріст, маса, встановлення кореляцій розмірів окремих частин тіла, визначення частоти пульсу й аретіального тиску;
- спостереження безумовних рефлексів людини, рефлексорних дій, які забезпечують акти вставання, згинання корпусу в поясі та ін.

• дослідницьке спостереження:

➤ вивчення працездатності учня протягом уроку, дня, тижня, навчального року.

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, що мають оздоровчу спрямованість, шкіл здоров'я з «Європейської мережі шкіл зміцнення здоров'я».

Експеримент – основний метод дослідження методики вивчення валеології та основ безпеки життєдіяльності. Він визначається як дослідна перевірка гіпотези.

Приміром, експеримент містить розробку авторської моделі формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів засобами

навчальної та позанавчальної виховної роботи. У ході експерименту дослідник буде перевіряти висунуту ним гіпотезу про те, що процес формування умінь і навичок здорового способу життя учнів 1–4 класів здійснюватиметься ефективніше за сукупності таких педагогічних умов: підвищення валеологічної, психологічної, медичної культури педагогів, оволодіння ними активними технологіями та методиками валеологічного виховання; використання можливостей навчальних предметів для формування в учнів валеологічних знань та умінь, які є фундаментом для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, мотивації на здоровий спосіб життя та суспільно значущу поведінку; включення кожного учня у різноманітну позаурочну валеологічну 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. Відповідь обґрунтуйте конкретними фактами.
2. Які законодавчі і нормативно-правові документи визначають освітню політику України щодо здоров'язбереження і здоров'яформування зростаючого покоління?
3. Чому МВВБЖ належить до педагогічних наук? Обґрунтуйте свою думку.
4. З якими науками пов'язана методика вивчення валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі?

Тема 2:**Зміст навчального матеріалу з «Основ здоров'я»
в початкових класах загальноосвітньої школи**

План

- 2.1. Міжнародний досвід навчання основам здорового способу життя.
- 2.2. Базові принципи формування здорового способу життя дітей і молоді.
- 2.3. Статус і нормативно-правові засади предмета «Основи здоров'я».
- 2.4. Сучасна концепція навчання «Основам здоров'я».
- 2.5. Аналіз навчальної програми з «Основ здоров'я» для 1-4 класів.
- 2.6. Життєві навички, що сприяють здоров'ю.
- 2.7. Компоненти змісту предмета «Основи здоров'я».

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. Горащук В.П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В.П.Горащук // Основи здоров'я і фізична культура. – 2005. – №5. – С. 58-61.
4. Державний стандарт початкової загальної освіти // Початкова школа. – 2011. – №7. – С. 5.
5. Єресько О.В. Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я» // Основи здоров'я і фізична культура. – 2005. – № 2. – С. 56-59.
6. 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.
7. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Директор школи. – 2004. – № 40. – С. 26-27.
8. Основи здоров'я // Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1-4 класи. – К.: Видавничий дім «Освіта», 2012. – С. 314-316.
9. Тагліна О.В. Основи здоров'я: Підручник для 9 класу загальноосвітніх закладів / О.В.Тагліна, І.Ю.Кузьміна. – Х.: Ранок, 2009. – 176 с.
10. <http://zdorovyekonst.ucoz.ru/index/0-6>.

2.1. Міжнародний досвід навчання основам здорового способу життя

У «Програмі дій Міжнародної конференції з народонаселення і розвитку» (Каїр, 1994 р.) підкреслено, що однією з найважливіших цілей світової спільноти та окремих держав є забезпечення охорони здоров'я, безпеки життєдіяльності дітей, підлітків та молоді.

Питання впровадження в освіту країнами Європи курсів, що стимулюють 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. Вона 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 діти знали, як правильно обрати свій шлях здорового способу життя.

Отже, однією з найважливіших передумов і складових формування та поліпшення здоров'я є система освіти, що 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 з охорони здоров'я 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». У розпорядженні вчителів – методичні посібники з описом 150 планів-конспектів уроків і 8 комплектів посібників для проведення уроків (близько 30 відеофільмів, 69 плакатів, ігор, загадок, ляльок-рукавичок, костюмів, сценарії п'єс, пісні).

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”.

2.2. Базові принципи формування здорового способу життя дітей і молоді

Базовими принципами формування здорового способу життя дітей та молоді є такі:

- ***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. Вищеназаний 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 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.

2.3. 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; Базовий навчальний план, який слугує основою для розробки *типових* навчальних планів для різних типів загальноосвітніх навчальних закладів; 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;
- 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'язбережувальної 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'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;
- використання у повсякденному житті досвіду здоров'язбережувальної діяльності для власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Здоров'язбережувальна компетентність як ключова формується на міжпредметному рівні за допомогою предметних компетенцій з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей учнів початкових класів.

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	<p>знати про необхідність рухової активності, правила харчування, особистої гігієни, загартовування, розпорядку дня;</p> <p>уміти встановлювати взаємозв'язки між руховою активністю, харчуванням, загартовуванням, розпорядком дня і здоров'ям;</p> <p>застосовувати правила рухової активності, харчування, гігієнічного догляду за тілом, загартовування, праці та відпочинку</p>
Соціальна складова здоров'я	<p>знати функції сім'ї щодо збереження і зміцнення здоров'я; права дитини на здоров'я в сім'ї та суспільстві;</p> <p>правила поведінки в конфліктних ситуаціях; Правила Дорожнього руху, безпечної поведінки у навколишньому середовищі; медичні заклади свого населеного пункту;</p> <p>керувати собою і розв'язувати життєві конфлікти; протистояти негативному впливу оточення; дотримуватися безпечної поведінки щодо ВІЛ та туберкульозу;</p> <p>розпізнавати різні види небезпечних ситуацій та повідомляти про них служби захисту населення; встановлювати взаємозв'язок між природними та соціальними факторами і здоров'ям;</p> <p>безпечно поводитися у навколишньому середовищі; моделювати відповідні життєві ситуації;</p> <p>розуміти індивідуальність здоров'я; відмінність і схожість дівчаток і хлопчиків;</p> <p>усвідомлювати значення толерантних стосунків між людьми для здоров'я; застосовувати набуті корисні звички;</p> <p>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</p>
Психічна та духовна складові здоров'я	<p>називати види емоцій; індивідуальні особливості характеру, пам'яті;</p> <p>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;</p> <p>контролювати власні емоції;</p> <p>розуміти та оцінювати у життєвих ситуаціях емоції та почуття як умови, що сприяють збереженню життя і зміцненню здоров'я;</p> <p>застосовувати поради щодо здійснення контролю за емоціями, формування рис характеру;</p> <p>народні традиції здорового способу життя</p>

Навчальна програма встановлює тематику (зміст знань, умінь і навичок з навчальної дисципліни) і конкретизує вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів за роками навчання.

2.4. Сучасна концепція навчання «Основам здоров'я»

Основними особливостями програми з «Основам здоров'я» є те, що вона:

- розкриває питання, що мають реальне значення для дітей та підлітків;
- враховує потреби та рівень соціально-психологічного розвитку учнів;
- має превентивний (упереджувальний) характер;
- спрямована на формування життєвих навичок, що мають ключове значення для здорової і безпечної поведінки.

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 «Основам 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.

2.5. 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 (див. підрозділ 2.6.).

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'язберезувальні 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».

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.

Зміст розділу «Фізична складова здоров'я» спрямовано на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя дитини.

Зміст розділу «Соціальна складова здоров'я» присвячено ознайомленню із чинниками, що впливають на соціальне благополуччя людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті формування в учнів навичок протидії негативним соціальним впливам.

Зміст розділу «Психічна та духовна складові здоров'я» наповнено 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.

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.

Для прикладу розглянемо зміст навчального матеріалу з питань безпеки дорожнього руху (розділ «Соціальна складова здоров'я»).

Так, у першому класі вивчаються теми «Основні відомості про організацію дорожнього руху», «Безпечний перехід проїзної частини дороги», «Правила користування громадським транспортом». У результаті опанування цих тем учні повинні навчитися розпізнавати основні частини дороги (проїзна частина, бордюр, перехрестя, перехід), дорожні знаки (пішохідний і підземний перехід), відтворювати порядок повідомлень служби 102 про небезпечні ситуації на дорозі, виконувати правила безпечного переходу проїзної частини дороги у місті, в селі.

Вивчаючи у другому класі теми «Безпека на дорозі», «Правила пішохідного руху», «Дорожня розмітка», «Оцінка ризику під час переходу дороги на регульованому і нерегульованому перехресті», молодші школярі вчать розпізнавати дорожню розмітку,

види перехресть, дорожні знаки для пішоходів, визначати напрямок руху транспортних засобів, виконують правила переходу проїзної частини дороги в лісі, в селі, за межами населеного пункту.

Третьюкласники, після вивчення тем «Ознайомлення з дорожніми знаками 1.27, 1.28, 1.30, 3.9, 5.5, 5.6, 5.41, 5.43», «Вчимося безпечно переходити дорогу», повинні вміти розпізнавати вищезазначені дорожні знаки, наводити приклади наслідків порушення правил пішоходів, пасажирів під час відпочинку, виконувати правила дорожнього руху під час переходу дороги з обмеженою оглядовістю, за несприятливих погодних умов, правила поведінки біля залізничної колії.

Учні четвертого класу (програмою передбачено вивчення тем «Сигнали регулювання дорожнього руху», «Види перехресть», «Рух майданами», «Безпека руху в місцях ремонту дороги», «Групи дорожніх знаків», «Автомобіль – джерело небезпеки на дорозі», «Безпека велосипедиста», «Обстеження велосипеда перед їздою») отримують уявлення про гальмівний шлях транспортного засобу, різні види велосипедів, називають групи дорожніх знаків, умови, від яких залежить гальмівний шлях, причини виникнення порожньо-транспортних пригод, розпізнають дорожні знаки 3.8, 4.12, 6.1-6.4, 6.8-6.15, 7.14, сигнали регулювання, види перехресть (три-, чотири-, багатосторонні, регульовані, нерегульовані), попереджувальні сигнали водіїв, встановлюють взаємозв'язок між ДТП і порушенням правил дорожнього руху, виконують правила переходу дороги з домашніми тваринами, їзди на велосипеді.

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. До тематичного змісту складових програм за бажанням педагогічної і батьківської рад можуть входити додаткові теми за рахунок шкільного компонента, що дозволяє максимально враховувати статеві, індивідуальні особливості дітей і регіональні умови.

Узагальненим результатом навчання основам здоров'я у початковій школі є відповідний до віку рівень компетентності щодо збереження здоров'я учнів. Деталізовані результати навчання в 1-4 класах представлено у вигляді державних вимог щодо рівня загальноосвітньої підготовки.

2.6. Життєві навички, що сприяють здоров'ю

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 приходиться, 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.

Згадана методика добре відома у всьому світі. Її рекомендують Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), Організація Об'єднаних націй з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО) та Дитячий Фонд Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ).

Особливе місце серед життєвих навичок належить навичкам протидії соціальному тиску, що допомагають молоді навчитися незалежно діяти у сучасному світі. Вони сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості, її кращій соціальній адаптації, інтелектуальному та емоційному благополуччю, позитивній і здоровій поведінці. Тому їх ще називають «життєвими навичками, сприятливими для здоров'я».

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.

Її відмінність 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 на засадах життєвих навичок реалізує концепцію особистісно орієнтованого навчання і виховання. Цей метод враховує вікові та індивідуальні особливості учнів, етнічні, релігійні та соціально-економічні аспекти їхнього життя, передбачає делікатне ставлення до гендерних питань. Він спрямований на задоволення природних потреб дітей, підлітків і молоді, адже ігнорування цього призводить до зниження рівня загального благополуччя, виникнення поведінкових ризиків і проблем.

Навчання здійснюється на ситуаціях, близьких до реального життя, з урахуванням рівня розвитку дітей, їх потреб і проблем. Однак 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; останні досі

переважають у школі і є, безумовно, корисними, але не здатні повністю забезпечити зміни у ставленнях і поведінці учнів.

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.

Методику розвитку життєвих навичок активно впроваджує Міністерство освіти і науки, молоді і спорту України як найбільш адекватну для вирішення поставлених перед навчальною дисципліною «Основи здоров'я» завдань.

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. 1).

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 – 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. 1. Зміст життєвих навичок

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 включає також ціннісні настанови, переконання, соціальні та субкультурні норми, права, очікування та мотивації. 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.

6) *Мотивація успіху і гартування волі:*

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

☀ 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 поводження 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;
- поведітьесь 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 допоги 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 слушними 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, перемовин, 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, adeptів деструктивних культів і сект? Варто згадати хоча б «Біле братство», яке забрало з родин і занастало 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.

Учнів 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.

Недостатній рівень стресу робить життя надто нудним. А нудьга – це одна з причин, яка схиляє підлітків до ризикованої поведінки і вживання психоактивних речовин (ПАР).

Надмірний рівень стресу ще небезпечніший. Його називають дистресом.

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.

У контексті сприятливої шкільної політики треба піклуватись і про здоров'я учителя, адже робота вчителя – нелегка. Майже третина педагогів вважає її занадто стресовою. Навички управління стресом дуже важливі для вчителя, оскільки педагог, який страждає від емоційного вигорання, стає джерелом стресів і для тих, кого він навчає.

2.7. Компоненти змісту предмета «Основи здоров'я»

Початкова освіта як складова загальної середньої освіти спрямована на всебічний розвиток молодших учнів та повноцінне оволодіння ними всіма компонентами навчальної діяльності. Тому в доборі змісту враховується його наступність і неперервність, доступність і науковість, потенційні можливості для взаємозв'язку навчання, виховання і розвитку, реалізації принципів індивідуалізації, гуманізації навчально-виховного процесу.

У змісті «Основа здоров'я» в початкових класах враховано природні здатності молодшого школяра, вразливість його психіки, допитливість у пізнанні самого себе, схильність до імітації зразків поведінки дорослих, що зумовлює вплив програмового змісту не лише на інтелектуальний, а й на соціальний і особистісний розвиток учня. Відтак зміст навчального предмета

«Основи здоров'я» включає такі компоненти: систему знань; способи навчально-пізнавальної діяльності; досвід творчого застосування набутих способів навчально-пізнавальної діяльності в частково змінених умовах; цінності і норми у змісті навчання.

Система знань – це фактичний матеріал, уявлення, поняття про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, зв'язки і залежності 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.

Але знання як об'єкт засвоєння є лише однією із цілей навчання. Набуті знання слугують способом вираження інших об'єктів засвоєння. Вони містять інформацію про способи навчальної й здоров'язбережувальної діяльності. Щоб оволодіти цими способами, знати їх недостатньо. Треба ще засвоїти досвід їх реалізації, тобто вміти їх застосовувати.

Способи навчально-пізнавальної діяльності (способ – прийом, дія, спрямовані на розв'язування певного завдання) в курсі «Основи здоров'я» передаються через правила, вказівки, алгоритмічні приписи. Виконуючи алгоритми і засвоюючи правила, учні опановують *уміння і навички*:

- загальнонавчальні (розумові) – уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати, класифікувати, встановлювати причинно-наслідкові, просторові, функціональні, родо-видові зв'язки, доводити правильність власного судження, судження вчителя, узагальнювати, робити висновки; відтворювати зміст матеріалу, формулювати запитання тощо;

- практичні (власнепредметні) – підготувати робоче місце, необхідні матеріали для виконання практичних робіт, виконувати розпорядок дня, гігієнічні процедури, правила Дорожнього руху, правила дня пасажирів,

безпечної поведінки в небезпечних ситуаціях, користуватися підручником, зошитом з друкованою основою тощо.

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

Формування зазначених умінь здійснюють у такій послідовності (за О.Я.Савченко):

- демонстрування дії в нерозривній єдності зі словесним коментуванням, спрямованим на свідоме оволодіння нею;
- вправляння 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, як показала практика, 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, вміння і навички міжособистісних стосунків, потреби і мотиви суспільної, навчальної, трудової діяльності.

Завдання і запитання для самоконтролю

1. Проаналізуйте зміст чинних програм для 1-4 класів щодо їх спрямованості на формування у молодших школярів знань, умінь і навичок здорового способу життя.
2. Підготуйте реферат на тему «Світовий досвід навчання здоровому способу життя дітей і молоді (програми, навчальні курси, дисципліни)».

Тема 3:***Форми організації процесу навчання валеології та безпеки життєдіяльності в початковій школі*****План**

- 3.1. Зміст перспективної та безпосередньої підготовки вчителя початкових класів до уроків «Основи здоров'я».
- 3.2. Загальнодидактичні вимоги до уроку «Основи здоров'я» та його орієнтовна структура.
- 3.3. Форми та види позаурочної і позакласної роботи здоров'яформуючого спрямування: індивідуальні, групові, масові.
- 3.4. Тренінг як форма організації урочного і позаурочного навчання основам здоров'я.
 - 3.4.1. Структура тренінгового заняття.
 - 3.4.2. Зміст і методика проведення тренінгових вправ.

Використана і рекомендована література

1. Балютіна К. Здоров'я дитини – національна проблема / Катерина Балютіна // Початкова школа. – 2010. – № 9. – С. 29-35.
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 // Основи здоров'я і фізична культура. – 2005. – № 8. – С. 67-70.
3. Гриньова М. В. Методика викладання валеології: Навч.- метод. посіб. / М. В. Гриньова. – Полтава: АСМІ. – 2003. – С. 61-82.
4. Основи здоров'я // Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1-4 класи. – К.: Видавничий дім «Освіта», 2012. – С. 314-316.
5. Павко С. Методичні аспекти позакласної навчальної роботи з предмету «Основи здоров'я» // Безпека життєдіяльності. – 2010. – №10. – С. 24-26.
6. Сіліна Г. О. Педагогічні умови формування психосоціальної компоненти здоров'я молодших школярів: [автореф. дис.]: 13.00.07. – «Теорія і методика виховання». – К., 2008. – 20 с.
7. Я – моє здоров'я – моє життя («Якалка»): навч.метод. посіб. / О. Я. Голоцван, Н. О. Лещук, Г. І. Мирошниченко та ін. – К.: Навч. книга, 2004. – С. 33-38.

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

Якісна підготовка вчителя до занять 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).

Безпосередня підготовка вчителя до конкретного уроку передбачає вивчення навчальної, виховної та розвиваючої мети, підбір наочних посібників, проектування діяльності учнів, добір адекватних меті методів та форм організації навчання, продумування логіки та структури заняття.

Початком цієї підготовки є аналіз попереднього уроку, в процесі якого учитель визначає, чи була досягнута його мета, що проведено вдало, чи залишились прогалини в знаннях та вміннях учнів. На основі цього уточнюється тема та триєдина мета уроку (навчальна, виховна, розвиваюча).

В формуванні навчальної мети необхідно дати відповідь на питання: чому передбачається навчити учнів на даному уроці, які нові знання та вміння повинні засвоїти школярі. Формуючи навчальну мету, слід пам'ятати, що

кожний урок не існує окремо, відірвано, а обов'язково в тісному зв'язку з іншими уроками певної теми.

Навчальну мету формулюють на основі загальних завдань курсу «Основ здоров'я» (формування уявлення про здоров'я, основні життєві навички щодо здорового способу життя та безпечної поведінки) та залежно від конкретної теми уроку, як-от:

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.

Розвивальні цілі уроку основи здоров'я визначаються, як правило, відповідно до конкретного матеріалу. На уроках «Основи здоров'я» розвивають як загально-пізнавальні уміння і навички (аналізувати навчальний матеріал; встановлювати причинно-наслідкові зв'язки; розвивати увагу, пам'ять; доводити; діяти за аналогією тощо) так і специфічні (розвивати розуміння краси у природі, праці, людських взаєминах; розвивати повагу до себе та до інших людей тощо).

У визначенні *виховної мети* конкретного уроку «Основи здоров'я» вчитель, з одного боку, орієнтується на загальні завдання курсу, задекларовані в навчальній програмі (виховувати потребу в здоров'ї як важливої життєвої цінності; мотивувати позитивне ставлення до збереження життя і зміцнення здоров'я), 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 структуру уроку і 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.

У конспекті уроку вказує обладнання уроку:

- а) для вчителя (технічні засоби навчання, таблиці, малюнки, схеми, діафільми, розгортки);
- б) для учнів (інструкційні картки, роздатковий матеріал, картки з пізнавальними завданнями, завданнями з диференційного навчання, т.ін.).

3.2. Загальнодидактичні вимоги до уроку «Основи здоров'я» та його орієнтовна структура

Форма навчання як дидактична категорія означає зовнішній бік організації процесу навчання, що зумовлена кількістю учнів, часом, місцем, а також порядком організації.

Форми організації навчальної роботи – це спеціально організована взаємозв'язана діяльність учителя і учнів, яка виступає у встановленому порядку у певному режимі. Найефективнішими формами організації навчання основам здоров'я є урок і урок-тренінг.

Загальнодидактичні вимоги до уроку «Основи здоров'я» регламентуються дотриманням основних принципів навчання. Навчальний матеріал уроків має бути дидактично адаптований до вікових психофізіологічних особливостей учнів молодших класів, подаватися на тому рівні, який може бути засвоєний у даний віковий період.

Особливість методики проведення уроків основ здоров'я у початковій школі полягає в 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).

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

Тема уроку

Мета уроку (навчальна, виховна, розвивальна)

Обладнання та дидактичні матеріали (для вчителя; для учнів)

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

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

III. Мотивація навчальної діяльності

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

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

IV. 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.

V. 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.

VI. 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.

3.3. *Форми та види позаурочної і позакласної роботи здоров'яформуючого спрямування: індивідуальні, групові, масові*

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

Виходячи з кількості учнів, навчальну роботу можна розділити на такі форми: індивідуальна, групова, масова.

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 в області 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).

Групова позакласна навчальна робота з предмета «Основи здоров'я».

Екскурсія – це форма організації навчальної роботи, при якій ті, хто вчаться, виходять на місце розташування об'єкта, що вивчається, для безпосереднього ознайомлення з ним. Екскурсії дозволяють поєднати навчальний процес з основ здоров'я з реальним життям. У системі навчання основам здоров'я екскурсії виконують цілий ряд дидактичних функцій, а саме:

- реалізують принципи навчання;
- підвищують рівень освіти і закріплюють його зв'язки з життям та практикою.

В плані екскурсії вказується: тема і ціль; об'єкт пізнання; порядок ознайомлення з об'єктом (методика); організація порядку діяльності тих, хто вчиться; підведення підсумків екскурсії.

Методика проведення екскурсії залежить від теми, дидактичної цілі, віку учнів, їх розвитку, а також від об'єкту екскурсії. Кожна екскурсія включає такі способи ознайомлення з об'єктом, як пояснення, бесіда, приклад, самостійна робота за планом тощо.

Факультативи являють собою надпрограмні заняття, право вибору яких залишається за учнями, а відвідування відбувається на індивідуальній основі.

В процесі організації факультативних занять з основ здоров'я вирішують наступні завдання:

- задоволення потреб тих, хто бажає поглибити вивчення предмета;
- стимулювання навчально-пізнавального інтересу, підвищення пізнавальної активності в сфері основ здоров'я;
- розвиток творчих і індивідуальних особливостей тих, хто вчиться.

Зміст факультативних занять доповнює навчальну програму з «Основ здоров'я», сприяє поглибленому вивченню окремих тем і розділів шкільної програми та засвоєнню нових тем, які не входять до навчальної програми, але тісно пов'язані з нею.

Діяльність тих, хто вчиться на факультативних заняттях, швидше всього носить пошуковий характер. Вчитель при цьому виступає в якості консультанта.

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.

Організація гурткової роботи втілюється на принципі добровільності. Основними видами робіт в гуртках є читання науково-популярної літератури, підготовка рефератів, випуск газет, проведення конференцій, конкурсів,

екскурсій.

3.4. Тренінг як форма організації групового навчання основам здоров'я

3.4.1. Структура тренінгового заняття

Тренінг – форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою.

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

Вступна частина:

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

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

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

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

Основна частина:

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

б) *Надання інформації*. Під час проведення заняття інформація надається на різних етапах і в різних формах, але найбільше вона сконцентрована в основній частині. Це можуть бути інтерактивні презентації, інформаційні повідомлення учителя, міні-лекції з елементами бесіди, роздаткові матеріали, самонавчання і взаємонавчання, результати напрацювань учасників в малих групах, тощо;

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

Заключна частина:

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

б) *Процедури завершення тренінгу*.

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

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

3.4.2. Зміст і методика проведення тренінгових вправ

Домовленість про правила

Для результативності і ефективності тренінга важливо досягнути двох, на перший погляд, несумісних цілей. З одного боку, треба створити атмосферу відкритості, розкнутості 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. Третьюкласники 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 відчувають у даний момент, а не взагалі й колись.
- *Кожна думка має автора* – і на занятті, і в житті треба уникати висловлювань на зразок: «Більшість людей вважає...», «Ніхто не розуміє...», а використовувати «Я-повідомлення» чи посилання на автора: «Я думаю...», «Моя мама сказала...».
- *Бути толерантним* – не критикувати, поважати право учасників мати погляди, відмінні від поглядів інших.

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

Очікування учасників

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

☀ 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 «Мій портрет у промінні сонця». Мета – підвищення самооцінки, налаштування на успіх. Учасникам роздають аркуші паперу, на яких вони малюють сонце з багатьма промінчиками. На промінцях треба написати свої позитивні якості (добрий, розумний). Найкраще проводити цю вправу перед контрольною роботою.

☀ 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 вмє добре робити («я люблю танцювати», «я вмю 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» замініть відповідним рухом голови, а замість слів «це», «ти» і «мій» показуйте пальцем на щось, на когось і на себе.

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

Об'єднання в групи

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

Як об'єднатись у задану кількість груп

☀ Якщо необхідно об'єднати 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, кожна 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.

Слід 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.

* Тут використано матеріали напрацювань Г.О.Сіліної.

Тема 4:***Методи організації навчання основам здоров'я*****План**

- 4.1. Дидактична суть і структура методу навчання.
- 4.2. Групи методів навчання основам здоров'я в 1-4 класах.
- 4.3. Поняття про методи активізації навчально-пізнавальної діяльності (інтерактивні методи).
- 4.4. Характеристика деяких інтерактивних методів («мозковий штурм», рольова гра, аналіз конкретної історії, ситуації, робота в малих групах, ін.), які використовуються у навчанні молодших школярів основам здоров'я.

1. Бібік Н. «Основи здоров'я» в початковій школі: методичний коментар / Надія Бібік, Ніна Коваль // Початкова школа. – 2005. – № 10. – С. 47.
2. Воронцова Т.В. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя / Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко. – К.: Алатон, 2005. – С. 68-72.
3. 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.
4. Гриньова М.В. Методика викладання валеології: Навчально-методичний посібник. – Полтава: АСМІ. – 2003. – С. 39-61.
5. Дерев'янку В.В. Особливості викладання інтегрованого курсу «Основи здоров'я» // Безпека життєдіяльності. – 2005. – №10. – С. 53-55.
6. Здоров'я та фізична культура. Початкова школа (вкладка) // Здоров'я і фізична культура. – 2010. – № 18. – С. 1-16.
7. Кочерга О. Психофізіологія навчання та здоров'я молодших школярів / Олександр Кочерга // Початкова школа. – 2007. – № 11. – С.1-4.
8. Пометун О. М. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: [наук.-метод. посіб.] / О. М. Пометун, Л. В. Пироженко. – К.: А. С. К., 2004. – 185 с.
9. 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).
10. 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. 23-38.

4.1. *Дидактична суть і структура методу навчання*

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.

4.2. *Групи методів навчання «Основам здоров'я» в 1-4 класах*

Сьогодні у методиці навчання валеології і безпеки життєдіяльності не вироблено єдиної класифікації методів. Методи навчання основам здоров'я умовно можна об'єднати у такі такі групи:

- вербальні методи;
- наочні методи;
- методи регуляції життєдіяльності;
- практичні методи;
- фізкультурно-оздоровчі методи.

З допомогою вербальних методів навчання вивчаються теоретичні основи функціонування системи Людина – Природа – Суспільство з метою збереження здоров'я людини та створення оптимальних умов її раціональної життєдіяльності. Словесна 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. Слово сприяє доброзичливому протиставленню «людина – світ», «людина – людина», має конструктивний характер, створює відчуття необхідності своєї діяльності, позитивні емоції та душевний комфорт.

Розглянемо *словесні методи*, які використовують у навчанні основам здоров'я.

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

Розповідь застосовується для розгорнутого повідомлення нових відомостей. Розповідь ефективна, 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 такі вимоги:

- 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, прийомів роботи тощо);
- емоційність викладу (байдуже чи насажене емоціями ставлення вчителя передається дітям і впливає на сприймання матеріалу, його запам'ятовування);
- культура мовлення.

На заняттях з «Основ здоров'я» у початкових класах широко використовується *бесіда*. Це 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.

Обговорення дає сприятливу можливість для кожного висловити свої думки, погляди. Цей метод допомагає оцінити рівень розуміння матеріалу.

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

Виступи з доповідями, повідомленнями дають можливість набути практичних навичок у пошуці джерел та упорядкуванні матеріалу.

Опитування. 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.

Наочні методи навчання умовно можна поділити *на дві групи* – 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;
- 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; вчителю слід завжди добре продумати способи їх поєднання зі словесними методами (поясненням, розповіддю, бесідою).

Методи регуляції життєдіяльності

За їх допомогою формуємо у молодших школярів:

а) навички самопізнання і самоаналізу (Який стан мого здоров'я? Чи вмю я дотримуватися режиму дня? Яке місце займає в моєму житті фізична культура? Чи маю я сильну волю, щоб долати шкідливі звички? т.ін.);

б) навички самооцінки і самокритики (Продумайте і проаналізуйте, як склалася ваша залежність від паління? Підрахуйте час, який ви змарнували для паління, та кошти, витрачені із сімейного бюджету?);

в) здатність до рефлексії (мислення), яка, у свою чергу, уможливорює здатність школярів керувати своїми діями і вчинками, здійснювати вибір між ними, приймати свідомі рішення;

г) навички саморегуляції (спеціальні вправи, спрямовані на формування навичок свідомого впливу на різні функції організму – навичок самонавіювання).

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 вправління учнів у засвоєнні навчального матеріалу.

Формування практичних умінь і навичок здійснюють у такій послідовності:

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

Практичні методи умовно поділяють на:

- *метод вправ* (дотримуватися правил особистої гігієни, режиму харчування; дотримуватися правил безпечної поведінки в різних ситуаціях; надавати само- і взаємодопомогу; робити масаж і самомасаж; виконувати вправи для зняття м'язового і психологічного напруження, вправи для очей тощо);
- *лабораторний метод* (проводити антропометричні вимірювання: зріст, маса тощо).

Практичні методи (на уроці «Основи здоров'я» вони застосовуються під час виконання практичних робіт – див. *таблицю 4*) є основним засобом формування умінь і навичок здорового способу життя і безпечної поведінки.

Формування практичних умінь і навичок доцільно здійснювати в процесі ігрової діяльності. Одним із ефективних способів формування практичних умінь і навичок є рольові ігри. Вони пробуджують та формують в дітей зацікавленість до навчання; викликають в них установку на роботу; створюють атмосферу позитивного настрою до пошукової діяльності. Про методику організації і проведення рольових ігор у навчанні «Основам здоров'я», валеології та БЖ йтиметься далі.

Практичні роботи здебільшого виконуються учнями в практично-дійовій формі під час опрацювання на уроці відповідної теми.

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	Здоров'я людини	Визначення сили м'язів.
	Фізична складова здоров'я	Вивчення маркування харчових продуктів. Захищаємось від епідемії грипу, кишкових захворювань.
	Соціальна складова здоров'я	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.
	Психічна та духовна складові здоров'я	Тренування уваги і пам'яті. Вчимося відмовляти – говорити «Ні».
4	Здоров'я людини	Застереження щодо перевантажень зору, слуху, опорно-рухової системи.
	Фізична складова здоров'я	Визначення фізичного розвитку учня (вимірювання зросту, зважування, співвіднесення фізичних даних з нормативними). Вивчення комплексу вправ для формування постави, профілактики викривлення хребта, профілактики плоскостопості.
	Соціальна складова здоров'я	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.
	Психічна та духовна складові здоров'я	Виражаємо свої емоції та почуття.

Фізкультурно-оздоровчі методи

Ученими доведено, що з початком системного навчання дітей у школі їх добова рухова активність знижується на 50%, рівень рухової активності різко знижується, при цьому 80-85% денного часу більшість школярів перебувають у стані спокою. Довільні та рухові процеси становлять приблизно 15-20%, а на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1-3% часу перебування у школі. Уроки фізичної культури лише частково доповнюють недостатню рухову активність – майже 40% добової потреби або 11% тижневої. І якщо школяр додатково не займається фізичними вправами самостійно чи в гуртках, це обумовлює затримку розвитку його моторики.

Рухова активність учнів повинна становити від 7 до 12 годин на тиждень. Такий руховий режим обумовлює високі показники розумової праці протягом робочого дня, гарну успішність та адаптацію до фізичних навантажень.

Ось чому до режиму дня школярів, крім уроків фізичної культури, необхідно додатково планово включати різні види рухової активності.

Фізкультурно-оздоровча робота охоплює: ранкову гімнастику до шкільних занять, фізкультурні хвилинки (вправи на зняття м'язового і психологічного напруження) на уроках, рухливі ігри на перервах, щоденні заняття фізичними вправами (у спортивних гуртках).

Унаслідок тривалої одноманітної роботи під час уроку, коли школярі майже не рухаються, послаблюється їх увага, різко знижується сприймання учнями матеріалу, у класі виникає і поступово посилюється гомін. Діти втрачають інтерес до занять, стають неспокійними, перемовляються між собою, оглядаються. Це спричиняється втому, що, своєю чергою, змінює перебіг нервових процесів у корі головного мозку.

Продуктивній праці на уроці сприяє організація активного відпочинку учнів. Для підвищення працездатності дітей і підтримування хорошої робочої форми корисно використовувати на уроках фізкультурні хвилинки. Вони знімають утому, нормалізують активність, увагу, відновлюють сили, робочий настрій, почуття бадьорості, підвищують дисциплінованість. Під впливом м'язової діяльності прискорюється кругообіг та кровопостачання і водночас приплив поживних речовин до клітин, поглиблюється дихання, кора головного мозку дістає заряд енергії для подальшої розумової діяльності.

Учитель 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.

4.3. *Поняття про методи активізації навчально-пізнавальної діяльності*

Особистісна орієнтованість при вивченні предмета «Основи здоров'я» здійснюється через зміст навчального матеріалу та особистісну спрямованість навчального процесу. Запорукою формування здорової особистості учня є взаєморозуміння, взаємоповага, толерантність, творче співробітництво всіх учасників навчального процесу. Увага вчителя має бути зосереджена на проведенні занять з використанням методів навчання, що ґрунтуються на активній участі всіх учнів. Цьому сприяє використання методики активізації навчально-пізнавальної діяльності (у науковій літературі ця методика відома також як «використання активних (інтерактивних) методів навчання»).

Інтерактивне навчання – це спеціальна форма організації пізнавальної діяльності, яка має конкретну, передбачувану мету – створити комфортні умови навчання, за яких кожен учень відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність.

Нині вже неможливо навчати традиційно, оскільки у центрі навчально-виховного процесу має бути учень. Від його творчої активності на уроці, вміння доказово міркувати, обґрунтовувати свої думки, вміння спілкуватися з учителем, учнями класу залежить, наскільки успішно й усвідомлено він опанує шкільну програму.

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, розуміють, що саме вони роблять, рефлексують з приводу того, що саме вони знають, вміють і здійснюють. ІН ефективно сприяє формуванню навичок і вмінь, виробленню цінностей, створенню атмосфери співробітництва, взаємодії, дає педагогові змогу стати справжнім лідером дитячого колективу.

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%.

Поняття «активні методи» з'явилося у вітчизняній педагогіці у 20-30х роках ХХ ст. Свій розвиток вони отримали у 60-х роках, коли почала розвиватися педагогіка співробітництва. У 70-х роках активні методи увійшли в систему класифікації методів навчання і стали широко впроваджуватися в систему освіти. Вони будуються, в основному, на діалозі, передбачають вільний обмін думками з тієї чи іншої проблеми. Порівняно недавно, у 80-х рр. ХХ ст., у вітчизняну педагогіку прийшов термін «інтерактивні методи». Він походить від поєднання двох латинських слів: inter – між і active – активний.

Інтерактивними стали називати методи, які забезпечують комунікативну активність, тобто взаємодію між учасниками спілкування.

Майбутньому учителеві необхідно знати, що виходячи з визначення педагогічного поняття «метод», важко розподілити всі методи на інтерактивні і неінтерактивні. Очевидно, що будь-який педагогічний метод за своєю суттю є інтерактивним, оскільки передбачає суб'єкт-об'єктну або суб'єкт-суб'єктну взаємодію. Без взаємодії, без впливу на суб'єкта навчання метод перестає існувати, бо не може виконувати свої функції. З огляду на це, розподілення методів і прийомів на інтерактивні і неінтерактивні дуже умовне.

Отже, можна вести мову лише про ступінь інтерактивності (вона може збільшуватись або зменшуватись), яка залежить від мети застосування методів, кількості використаних прийомів, більш чи менш активної взаємодії учасників навчально-виховного процесу. Будь-який метод можна зробити більш інтерактивним, добравши для нього відповідний прийом (або ряд прийомів), що стимулює активність учнів та допомагає зробити взаємодію суб'єктів навчальної діяльності більш конструктивною. Ці прийоми можуть бути універсальними, а можуть бути і суто індивідуальними.

Основними завданнями інтерактивних методів є:

- інтенсифікувати процес навчання, включити всіх, без винятку, учасників процесу в єдиний процес здобуття на засвоєння знань (тут варто наголосити на тому, що не лише учень, але й учитель отримує нові знання – про самих учнів, їх індивідуальні особливості підходу до навчання, їх навчальну спрямованість);
- інтегрувати у єдиний пізнавальний процес навчання (засвоєння знань) наукову творчість, володіння науковою теорією та розв'язання практичних проблем;
- спеціально орієнтувати на розвиток самостійності учнів як суб'єкта навчально-пізнавальної діяльності;
- створити позитивний емоційний фон, зробити невимушеним процес спілкування учасників навчання, що є головною умовою активності учасників навчального процесу.

Інтерактивні методи навчання можуть бути використані на різних етапах уроку:

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

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

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

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

4.4. Характеристика деяких інтерактивних методів («мозковий штурм», рольова гра, аналіз конкретної історії, ситуації, робота в малих групах), які використовуються у навчанні молодших школярів основам здоров'я

Застосування інтерактивних методів на уроках «Основ здоров'я» сприяє творенню у дітей та молоді 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 молодших школярів один з одним і учителем, найбільш ефективними прийнято вважати: «мозковий штурм», рольову гру, аналіз конкретної ситуації, роботу в малих групах.

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

Цей метод використовується, коли потрібно:

- розкрити зміст того чи іншого поняття;
- знайти шляхи вирішення проблемної ситуації;

- з'ясувати, що учасники знають та як ставляться до того чи іншого питання, проблеми, явища тощо;

Для організації «мозкового штурму» необхідно:

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

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

- дає змогу за короткий час зібрати максимальну кількість різних думок;
- допомагає залучити до роботи тих, хто зазвичай є пасивним і соромиться брати участь у дискусіях;
- активізує уяву, інтелектуальні здібності і творчі можливості учнів, розвиває фантазію, 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 учасники 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» уможлиблює формування власних уявлень учасників про те, як можна розв'язати подібну ситуацію в реальному житті. Це також допомагає краще зрозуміти почуття уявного персонажа і розвинути навички емпатії (співпереживання). Крім того, завдяки рольовій грі учень має змогу краще зрозуміти і висловити свої почуття без побоювання розкритися і бути висміяним.

Отже, рольова гра імітує реальність шляхом «проживання ситуації у ролі», яка дісталася, та надає можливість діяти «як насправді». Учасник може поводитися і розігрувати свою роль, моделюючи свою реальну поведінку, якщо це ситуації, в яких він уже побував. Рольова гра – це чудова можливість для практичного відпрацювання навичок у ситуаціях, близьких до реальних.

Для проведення рольової гри необхідно:

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

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

Цей метод дає змогу учасникам проаналізувати і обговорити ситуації, з якими вони можуть зіткнутися в реальному житті. 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 відкриття 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.

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».

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 відчувати, як змінилося ставлення до нього учнів, сама атмосфера в класі, що послужить додатковим стимулом роботи за інтерактивними технологіями.

Завдання і запитання для самоконтролю

1. Дайте визначення понять «методи», «прийоми», «засоби навчання».
2. Обґрунтуйте основні критерії вибору методів навчання основам здоров'я.
3. На матеріалі уроку «Основи здоров'я» з конкретної теми охарактеризуйте шляхи активізації навчальної діяльності учнів у процесі використання різних словесних методів.
4. Наведіть приклад комплексного використання різних методів навчання на уроці «Основи здоров'я».
5. Доведіть, чому жоден із методів навчання не можна вважати універсальним.

Тема 5:

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

План

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

Використана і рекомендована література

1. Бондаренко О.М. Формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О.М.Бондаренко. – К., 2008. – 21 с.
2. Булах І.Є. Створюємо якісний тест: навч. посіб. / І. Є. Булах, М. Р. Мруга. – К.: Майстер-клас. – 2006. – 160с.
3. Декусар В. «Основи здоров'я». Завдання для перевірки знань учнів 3 класу / Вікторія Декусар // Початкова школа. – 2012. – № 3. – С. 17-23.
4. Коваль Н. Контроль і оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров'я / Ніна Коваль // Початкова школа. – 2010. – №9. – С. 47-51.
5. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / під заг. ред. О. В. Овчарук. – К.: К.І.С., 2004. – 122 с.
6. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців) у системі загальної середньої освіти // Початкова школа. – 2011. – № 8. – С. 13-15.
7. Савченко О. Дидактико-методичні вимоги до організації контрольно-оцінювальної діяльності вчителя / О. Савченко // Початкова школа. – 2011. – № 2. – С. 7-11.
8. Система контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи: метод. рекомендації // Початкова школа. – 2001. – №10. – С. 11-15.
9. Стельмах Л. Орієнтовні контрольні завдання для перевірки знань з навчального предмета «Основи здоров'я» (II семестр) / Любов Стельмах, Людмила Пістряга, Анжела Прадюх // Початкова школа. – 2010. – № 6. – С. 30-33.

5.1. *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 сформувати її компетентність 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 умінь, 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); програмованої 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.

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

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

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

Складовими здоров'язбережувальної компетентності як предметної є:

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

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

Набуття учнями досвіду здоров'язбережувальної діяльності передусім передбачає формування у молодших школярів умінь застосовувати (за потреби) в практичній і дієвій формах набуті знання та способи цієї діяльності. Це можливо реалізувати за умови використання у навчально-виховному процесі таких форм організації зазначеної діяльності, які б викликали в учнів інтерес до предмета, бажання засвоювати його зміст.

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

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

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

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

- якість знань про здоров'я, здоровий і безпечний спосіб життя (правильність, конкретність, узагальненість, міцність, систематичність, усвідомленість, перенесення знань);
- рівень сформованості розумових та практичних умінь і навичок щодо збереження і зміцнення здоров'я (учень копіює зразок; виконує за зразком; застосовує аналогію; застосовує сформовані уміння і навички в життєвих і навчальних ситуаціях, передбачених програмою);
- рівень оволодіння досвідом здоров'язбережувальної діяльності;
- рівень опанування цінностями, нормами, ставленням до власного здоров'я, здоров'я інших; до знань про здоров'я, здоровий і безпечний спосіб життя;

- рівень самостійності учня (працює під безпосереднім керівництвом учителя; потребує значної допомоги вчителя; потребує незначної допомоги вчителя; працює самостійно) (*детальніше див. додаток К*).

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

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

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

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

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

З цією метою доцільно використовувати завдання відповідно до програмових вимог:

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

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

☀ Завдання на відтворення знань

1 клас. Завдання для усної перевірки

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

1 клас. Завдання для письмової перевірки

1. Розглянь малюнки (ножиці, ложка, зубна щітка, мило, чашка).

Замалюй кружечок біля тих предметів, які допоможуть тобі бути чистим (чистою), охайним (охайною).

2. Познач (+) правильну відповідь. З друзями добре:

- спілкуватися;
- йти в похід;
- інколи ображати менших.

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

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

☀ Завдання на встановлення правильної послідовності алгоритму виконання певних способів дій

2 клас. Завдання для усної перевірки

1. Якими були б твої дії, якби ти відчув (відчула) запах газу?
2. Розкажи і покажи, як ти будеш переходити нерегульоване перехрестя.

2 клас. Завдання для письмової перевірки

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

Неправильне закресли.

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

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

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

☀ Завдання на встановлення відповідності

Зклас. 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?

Зклас. 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.

4клас. Завдання для усної перевірки

1. Миколка їздив на велосипеді, не тримаючись за кермо. Раптом на його шляху з'явився песик. Що може статися з Миколкою?
2. Розкажи, що треба робити, аби не піддатися паніці.

4клас. Завдання для письмової перевірки

1. Слова лівого стовпчика поєднай зі словами правого:

Діти до 1 року	молодші школярі
Діти від 1 до 3 років	дошкільники
Діти від 3 до 6 років	немовлята
Діти від 6 до 11 років	діти ясельного віку
2. Напиши, від чого залежить довжина гальмівного шляху.

Метод *практичної перевірки* – це перевірка умінь:

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

проїжджої частини дороги, регульованих і нерегульованих перехресть; екстремальних ситуацій у природному середовищі та в соціумі тощо).

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

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

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

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

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

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

Для збереження і зміцнення здоров'я необхідно:

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

3. Їсти тоді, коли захочеться.

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

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

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

2. Безпечна життєдіяльність – це:

а) відсутність загрози людині;

б) відсутність загрози довкіллю;

в) відсутність загрози людині й довкіллю.

Вибери правильну відповідь. (Вибіркове завдання)

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

➤ звернуся по допомогу до дорослих або лікаря (за потреби);

➤ охолоджу обпечене місце;

➤ зачекаю, поки вщухне біль;

➤ проколю пухир;

➤ уражене місце змащу кремом (Завдання на знаходження помилки)

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

Швидка медична допомога 101

Пожежно-рятувальна служба 102

Аварійна служба газу 103

Міліцейська машина 104

(Завдання на встановлення відповідності).

5. Допиши потрібне слово:

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

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

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.

5.2.3. 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 К).

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» у початковій школі**

Тема 6:

***Методичні основи вивчення розділів
«Здоров'я людини» і «Фізична складова здоров'я»***

План

- 6.1. Змістове наповнення розділу «Здоров'я людини».
- 6.2. Зміст і вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки молодших школярів за темами розділу «Фізична складова здоров'я».
- 6.3. Стисла характеристика основних показників фізичного здоров'я.
- 6.4. Формування у молодших школярів основ культури харчування як складової здорового способу життя.
 - 6.4.1. Актуальність проблеми навчання молодших школярів правилам раціонального харчування.
 - 6.4.2. Основи раціонального харчування.
 - 6.4.3. Модульна освітньо-виховна програма для учнів «Абетка харчування».

Використана і рекомендована література

- 1. Бібик Н., Коваль Н. «Основи здоров'я» в початковій школі: методичний коментар // Початкова школа. – 2005. – № 10. – С. 42-47.
- 2. Бойченко Т. «Основи здоров'я» в початковій школі / Тетяна Бойченко, Ніна Коваль // Початкова школа. – 2006. – № 9. – С. 34-35.
- 3. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя. – К.: Алатон, 2005. – С.156-164.
- 4. Горяна Л. Г. Знайомство з формулою здорового способу життя (Методичні рекомендації до уроку за чинною програмою інтегрованого курсу «Основи здоров'я», 5 клас) // Основи здоров'я і фізична культура. – 2005. – №8. – С. 67-70.
- 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. Свириденко С.О. Формування основ культури харчування як складової здорового способу життя / С. О. Свириденко, О. М. Ващенко, О. В. Чорновіл // Початкова школа. – 2010. – № 2. – С. 54-56.

7. Харчування дитини – здоров'я майбутньої нації: матеріали до уроків та виховних годин / Упоряд. Л.Герасименко // Здоров'я та фізична культура. – 2010. – № 28. – С. 4-13.

6.1. Змістове наповнення розділу «Здоров'я людини»

Виокремлення змістової лінії «Здоров'я людини» надає 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: що таке здоров'я; про значення здоров'я для людини;

називав: ознаки здоров'я; корисні звички, необхідні для збереження здоров'я;

порівнював: самопочуття здорової і хворої людини.

У другому класі зміст матеріалу розділу «Здоров'я людини» розширюється. **Другокласник** повинен:

мати уявлення про: значення здоров'я для навчання, спілкування, праці; інфекційні хвороби;

обґрунтовувати: необхідність дбайливого і бережливого ставлення до свого здоров'я;

виконувати: правила поведінки з інфекційними хворими.

Навчальний матеріал третього класу розширює отримані учнями знання про здоров'я як феномен і націлений на те, щоб **третьокласник:**

мав уявлення: про здоровий спосіб життя;

називав: показники здоров'я;

розрізняв: показники свого здоров'я;

виконував: правила здорового способу життя.

Змістове наповнення розділу в четвертому класі передбачає продовження поетапного усвідомлення школярами тісного взаємозв'язку здоров'я людини і її способом життя. **Четвертокласник** повинен:

мати уявлення: про складові здоров'я; вікові зміни свого організму;

називати: чинники, які впливають на здоров'я;

обґрунтовувати: необхідність бережливого ставлення до органів зору, слуху, опорно-рухової системи;

встановлювати: взаємозв'язки між складовими здоров'я;

виконувати: навчальні та фізичні навантаження відповідно до своїх можливостей;

надавати: допомогу людям з особливими потребами.

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).

6.2. Зміст та вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки молодших школярів за темами розділу «Фізична складова здоров'я»

Змістовою лінією «Фізична складова здоров'я» передбачено 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:

мати уявлення про: ріст людини; групи їжі;

називати: правила догляду за шкірою, волоссям, нігтями, зубами, носом, вухами; правила адекватного харчування;

розпізнавати: ознаки правильної постави;

наводити приклади: шкідливих звичок, вчинків, які створюють небезпеку для очей, вух, зубів, носа;

розуміти значення: дотримання народних традицій для зміцнення власного здоров'я;

порівнювати: правильне і неправильне сидіння за партою;

визначати: правильність своєї постави (з допомогою дорослих);

використовувати: предмети особистої гігієни у повсякденному житті; різні чинники загартовування (за порадою старших);

складати за малюнками: розпорядок дня (з допомогою старших);

виконувати: правила розпорядку дня; правила користування робочим місцем; комплекс вправ ранкової зарядки; вправи для формування правильної постави; правила догляду за шкірою, волоссям, нігтями, зубами, носом, вухами.

Змістове наповнення розділу в другому класі розширює отримані учнями знання про фізичну складову здоров'я. Відтак **учень 2 класу** повинен:

мати уявлення про: ріст і розвиток дитини;

називати: умови, що сприяють фізичному розвитку дитини;

пояснювати: необхідність вибору корисних для здоров'я продуктів; роль розпорядку дня для збереження і зміцнення свого здоров'я;

аргументувати: шкідливість переїдання для здоров'я;

вимірювати: свої зріст і масу тіла (разом із дорослими);

готувати: робоче місце для виконання домашніх завдань;

виконувати: комплекс вправ ранкової зарядки;

використовувати: набуті гігієнічні навички у повсякденному житті за різних умов.

Засвоєння знань, умінь і навичок щодо фізичної складової здоров'я людини продовжується у третьому класі. Навчальною програмою з «Основ здоров'я» передбачено, що у результаті опанування змістом розділу «Фізична складова здоров'я» **учень 3 класу**:

має уявлення: про працездатність учня; інфекційні хвороби;

називає: групи їжі; чинники природи, що впливають на здоров'я; екологічні особливості своєї місцевості;

розпізнає: термін придатності харчових продуктів за маркуванням; ознаки застуди;

наводить приклади: інфекційних хвороб.

У четвертому класі зміст і обсяг матеріалу розділу, організація його засвоєння розширюється і змінюється відповідно до зростаючих пізнавальних і психологічних особливостей учнів. **Учень 4 класу** повинен:

мати уявлення про: складові фізичного здоров'я; енергетичну цінність їжі;

називати: групи зубів;

пояснювати: вплив постави і форми стопи на здоров'я; вплив шкідливих звичок на стан зубів і прикус; необхідність вживання різноманітної їжі;

виконувати: фізичні вправи для розвитку сили, спритності, витривалості; комплекс процедур для загартовування; правила догляду за зубами.

6.3. Стисла характеристика основних показників фізичного здоров'я

Фізична складова здоров'я, тобто фізичний стан і фізичний розвиток людини, забезпечує можливість успішного росту, довготривалої активності тощо. Здорове тіло є джерелом енергетичного потенціалу людини, завдяки якому людина має сили для навчання, праці, резерви для постійного саморозвитку, може сподіватися на появу здорового потомства.

Фізична складова здоров'я дослідження вченими найбільше, адже у першу чергу людина впізнає своє тіло. Здавна і до тепер медики вивчають здоров'я людини за такими показниками її фізичного стану, як пульс, частота дихання, температура тіла, колір шкіри та слизових оболонок, регулярність фізіологічних відправлень.

Основні показники фізичного здоров'я:

- рівень фізичного розвитку (антропологічні показники маси тіла, зросту, об'єму грудної клітки);
- рівень фізичної підготовленості (оволодіння руховими вміннями та навичками, розвиток фізичних якостей);
- рівень функціональних можливостей організму (гармонійний розвиток усіх фізіологічних систем: серцево-судинної, дихальної, нервової, опорно-рухового апарату тощо);
- рівень фізичної працездатності, помірність енергетичних затрат під час м'язової діяльності, адекватність реакцій на фізичні навантаження;

- рівень розвитку адаптаційних резервів організму до впливів різних факторів навколишнього середовища;
- рівень захворюваності, ступінь протиінфекційної стійкості.

Фізичний розвиток – це біологічний процес становлення та змін морфологічних і функціональних властивостей організму людини впродовж її життя (зріст, маса тіла, об'єм грудної клітки, життєва ємкість легень, максимальне споживання кисню, сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність тощо).

Фізичний розвиток керований: при використанні фізичних вправ, різноманітних видів спорту, адекватного харчування, режиму праці і відпочинку *можна змінити* зазначені вище показники фізичного розвитку.

Фізичний розвиток зумовлюється законами спадковості, які повинні враховуватися як фактори, що сприяють або, навпаки, перешкоджають фізичному вдосконаленню людини.

Фізичний розвиток підпорядковується також закону вікової ступеневості. Управляти цим процесом можна за умови врахування особливостей і можливостей організму людини в різні вікові періоди: становлення і росту, найвищого розвитку форм і функцій організму, старіння. Крім того, фізичний розвиток підпорядковується закону єдності організму й навколишнього середовища і, як наслідок, істотно залежить від умов життя людини.

Функціональна підготовленість організму до фізичних навантажень. Зовнішні прояви фізичної підготовленості людини забезпечуються функціонуванням кістково-м'язової, дихальної, серцево-судинної, нервової та інших систем організму. При цьому організм виконує певну роботу, витрачаючи енергію, і відчуває відповідне фізичне навантаження. Стан систем організму, їх реакція на фізичне навантаження визначають функціональну підготовленість (пристосування) організму до фізичного навантаження.

Адаптаційні резерви організму. Організм людини – складна біологічна система, яка має великі можливості пристосовуватися до умов навколишнього середовища. Людина здатна адаптуватися до значних фізичних навантажень, до умов зміненого повітряного середовища, до високої і низької температур, підвищеної вологості, зниженої і підвищеної освітленості тощо. Відомо, що адаптований організм значно легше переносить вплив несприятливих факторів зовнішнього середовища. А під впливом зусиль, емоційного напруження, високої мотивації діяльності організму людини здатна продемонструвати функціональну активність, недоступну для неї у стані спокою. Отже, організм людини має приховані можливості (резерви).

Адаптаційні резерви – це можливості клітин, тканин, органів, систем органів і цілісного організму протидіяти навантаженням, адаптуватися до цих

навантажень, мінімізуючи їх вплив на організм і, крім того, забезпечувати необхідний рівень ефективності діяльності людини. Адаптаційні резерви організму – критерії фізичного здоров'я.

6.4. Формування у молодших школярів основ культури харчування як складової здорового способу життя

6.4.1. Актуальність проблеми навчання молодших школярів правилам раціонального харчування

На сьогодні харчування є одним з провідних факторів у збереженні здоров'я людини, особливо, коли йдеться про зростаючий організм. Ця проблема набуває актуальності, оскільки організація харчування дітей в багатьох сім'ях є незадовільною*.

Так, науковці Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України виявили, що 40% дітей вживають переважно смажену їжу, 29% – практикують часті перекуси і не мають повноцінного обіду, 25% – регулярно вживають вуличну їжу, що готується та продається на вулиці без дотримання необхідних гігієнічних норм. Значна частина дітей в недостатній кількості отримує необхідні для нормального розвитку продукти харчування (м'ясо, рибу, овочі та фрукти, крупи та бобові) і вживає надлишок вуглеводів (картопля, макаронні вироби, солодоці). Лише 40% дітей регулярно п'ють молоко, водночас 40% випиває за день більше двох чашок чорного чаю. У більшості шкільних їдалень має місце дефіцит кисло-молочних продуктів, натуральних соків, риби, м'ясних продуктів, вершкового масла, яєць, овочів та фруктів.

Наслідками негативних тенденцій у харчуванні дітей стають захворювання шлунково-кишкового тракту (гастрити, виразкова хвороба, ожиріння, алергійні та інші захворювання).

Під впливом різних чинників, обставин сучасного життя фактичне харчування дітей і підлітків набуває певних *особливостей*, які негативно впливають на їхнє здоров'я:

- дисбаланс між надходженням енергії з продуктів харчування та енерговитратами (це призводить до дистрофії або ожиріння);
 - якісна неповноцінність та незбалансованість їжі за хімічним складом, наслідком чого стає поширеність нестачі вітамінів та мінеральних речовин;
 - порушення режиму харчування (відмова від сніданку або іншого прийому їжі);
-

*за результатами довготривалого епідеміологічного дослідження під загальною назвою «Сім'я та діти України», спрямованого на вивчення сучасних умов та чинників формування здоров'я дітей

- ігнорування повноцінної їжі, її заміна кондитерськими виробами і цукерками, бутербродами, хот-догамим і т.ін.;
- вплив реклами щодо вживання «надзвичайно корисних» продуктів харчування (рафінованих продуктів, різноманітних концентратів, напівфабрикатів);
- вживання значної кількості газованих напоїв, штучних напоїв, які є сумішшю води, цукру, або замінника цукру, ароматизатора, харчового барвника;
- наявність негативної дії на якість продуктів харчування факторів довкілля.

Актуальність проблеми формування навичок раціонального харчування пояснюється відносно низьким рівнем популяризації профілактичних заходів.

Таким чином, тільки наукові принципи раціонального харчування є порадником та орієнтиром щодо рішучих дій, спрямованих на покращення здоров'я дітей. Знати основи раціонального харчування повинна кожна людина, а надто – дитина, яку необхідно вчити цього з раннього віку.

6.4.2. Основи раціонального харчування

Що таке *раціональне харчування*? Назва походить від латинського «rationalis» – розумний. Це – фізіологічно повноцінне харчування здорових людей, яке є різноманітним і збалансованим за всіма компонентами.

Раціональне харчування слід розглядати як один з головних складників здорового способу життя, як один з чинників продовження активного періоду життєдіяльності.

Організм людини підкоряється законам термодинаміки. Відповідно до них можна сформулювати перший принцип раціонального харчування – **його енергетична цінність повинна відповідати енергетичним витратам організму**. На жаль, на практиці цей принцип часто порушується. У зв'язку з надмірним споживанням енергоємних продуктів (хліб, картопля, тваринні жири, цукор і ін.) енергетична цінність добових раціонів часто перевищує енергетичні витрати. Із збільшенням віку відбувається накопичення надмірної маси тіла і розвиток ожиріння, що прискорює появу багатьох хронічних дегенеративних захворювань.

Другий принцип раціонального харчування – **відповідність хімічного**

складу харчових речовин фізіологічним потребам організму. Щодня в певній кількості і співвідношенні до організму повинні надходити близько 70 інгредієнтів, більшість з яких не синтезуються в організмі, а тому є життєво необхідними. Оптимальне забезпечення організму цими харчовими речовинами можливе тільки при різноманітному харчуванні. **Максимальна різноманітність їжі** – є *третім принципом раціонального харчування*.

Нарешті, дотримання оптимального режиму харчування визначає *четвертий принцип раціонального харчування*. Під режимом харчування мається на увазі регулярність, кратність і чергування їжі. Режим харчування, як і потреба в харчових речовинах і енергії, варіює залежно від віку, фізичної активності. Дотримання вказаних основних принципів раціонального харчування робить його повноцінним.

Крім того, навіть вдало підібраний набір продуктів (за кількістю калорій, вмістом жирів, вуглеводів, вітамінів) ще не забезпечує організмові людини повноцінного, раціонального харчування. *Основним кінцевим принципом раціонального харчування* є **компонування продуктів**: воно перетворює підібрані продукти на корисну їжу, яка не принесе шкоди організму.

Отже, для раціонального харчування необхідно враховувати:

- якість і енергетичну цінність продуктів, що використовуються; крім того, важливе значення мають умови їх зберігання;
- спосіб приготування їжі: він повинен забезпечити як смакові, так і поживні властивості страв, а також їх енергетичну цінність;
- умови, кратність і час їжі;
- кількість і калораж їжі, що вживається, за добу;
- зміни режиму харчування в період інтенсивних навантажень.

Дотримання рекомендацій з раціонального харчування є основним джерелом підвищення стійкості організму до різних шкідливих дій навколишнього середовища і зниження ряду неінфекційних хронічних захворювань. Їх використання збільшує можливість уникнути несприятливої дії їжі, стати більш здоровим і покращити фігуру на 90%.

Нижче наведено характерні особливості системи здорового (природного) харчування, тобто **що** потрібно їсти практично здоровій людині, щоб не захворіти на хронічні недуги і почуватися бадьорою та життєрадісною на довгі роки активного життя. Природне харчування – це:

- багато клітковини;
- високий вміст мікроелементів;
- низька калорійність;
- низька глікемічність (низький вміст цукрів);

- низький вміст жирів;
- низький вміст кухонної солі.

Їсти потрібно потроху, але часто. Вранці починати їсти тільки тоді, коли до цього готовий організм. Ввечері їсти мало або не їсти зовсім.

Лікарі-дієтологи складають переліки шкідливих для здоров'я страв і продуктів. Вони відрізняються між собою, але найбільш небезпечними, такими, що вбивають людство, визначені такі продукти:

- картопляні чіпси і картопля «фрі» – це, по суті, суміш вуглеводів і жиру плюс смакові добавки;
- солодкі батончики на зразок «Снікерса», «Марса» тощо, що складаються з великої кількості цукру й різних хімічних добавок;
- солодкі газовані та ароматизовані напої й «кола», лимонад, консервовані соки;
- сосиски, сардельки, варена ковбаса, паштет та інші продукти з так званими прихованими жирами. В їхньому складі є жири (сало, внутрішній жир, свиняча шкірка і т.п.), які займають 40% ваги, але маскуються під м'ясо з допомогою смакових добавок;
- консервовані м'ясні та овочеві продукти із застосуванням оцту та інших консервантів.

Які ж поради можна дати людині, яка хоче бути здоровою й уникнути проблем зі здоров'ям у майбутньому?

«Золоті» правила системи раціонального харчування:

- Людина, як біологічний вид, пристосована до вживання насамперед м'якої рослинної їжі та фруктів. Протягом дня потрібно з'їдати до 1,5 кг овочів і до 1 кг фруктів або, як мінімум, один великий салат із свіжих овочів і 0,5 кг фруктів. Свіжі овочі є кращими за ті, що пройшли кулінарну обробку. Готувати овочі краще на пару або запікати їх. При такому харчуванні немає необхідності рахувати калорії. Якщо дотримуватись цих правил, організм зробить за вас все інше самостійно.
- Обмежити вживання всіх шкідливих вуглеводів (зернові продукти, цукор, крохмаль). З обережністю ставитися до будь-яких продуктів у пакетах, консервних банках, пляшках і коробках.
- Обмежити вживання м'яса свійських тварин (особливо жирного) і продуктів з нього. В помірній кількості можна вживати тільки грудну частину курятини та індичатини без шкірки.
- При непереносимості молочних продуктів (здуття живота, проноси) слід обмежити їх споживання або відмовитися від них взагалі.
- Проявляти помірність у вживанні жирів. Замінити шкідливі тваринні та

рослинні жири на корисні – олію з насіння льону, грецьких горіхів. Уникати вживання рафінованої олії, маргаринів та продуктів з їх вмістом (майонез, печиво, чіпси, тістечка і т.п.), особливо після їх термічної обробки.

- Корисно вживати в помірній кількості жирну рибу, бажано морську, яйця курей, які вигодовуються способом вільного вигулу. Дуже важливо регулярно їсти в помірній кількості (3-5 шт. на день) сири, не солені горіхи.
- Сир вживати з обережністю.
- Не вживайте їжу, яка була солена в процесі приготування. Якомога менше солити готову їжу.
- Сумісна їжа – це їжа, яка складається: тільки з фруктів; тільки з овочів; з овочів і невеликої кількості корисного білка або крохмалю.
- Між прийомом їжі різних видів має пройти не менше: після фруктів – 15 хв.; після крохмалю – 1 год.; після білка – 2-3 год.

Східна мудрість каже: «Людина, яка досягла 30-річного віку і не навчилася зберігати своє здоров'я, не варта його». Багато сучасних лікарів у світі стверджують, що людина в XXI столітті фактично не має вибору: вона або перестане хворіти, або буде лікуватись постійно. Перетворення «людини розумної» на «людину хворіючу» призведе зрештою до руйнування генофонду і виродження людей як біологічного виду.

Перестати хворіти в цьому сенсі означає, що людина буде краще пристосована до навколишнього середовища, більше уваги приділятиме екології та своєму харчуванню. Вона не буде ризикувати здоров'ям, вживаючи шкідливі продукти, відмовиться від алкоголю, тютюнопаління та наркотиків, зуміє органічно поєднувати розумову працю, відпочинок і роботу.

6.4.3. Модульна освітньо-виховна програма для учнів «Абетка харчування»

У навчальному процесі початкової школи використовуються можливості різних освітніх програм, спрямованих на формування світогляду учнів, але тематика харчування в них висвітлюється епізодично, дуже стисло та безсистемно.

Унікальна модульна освітньо-виховна програма для учнів «Абетка харчування» спрямована саме на формування культури харчування як складової здорового способу життя. Програма має допомогти у вирішенні проблем, пов'язаних зі збереженням і зміцненням здоров'я дітей, доповнити знання учнів, удосконалити комплексну системну роботу, спрямовану на формування здорового способу життя дітей.

Програма «Абетка харчування» отримала високу оцінку провідних фахівців МОН України та «Схвалена до використання у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів» згідно з рішенням Науково-методичної ради з питань освіти Інституту інноваційних технологій та змісту освіти Міністерства освіти, науки, молоді і спорту України.

Відтак навчально-методичний комплект для 1-2 класів «Абетка здоров'я» (методичні матеріали для вчителя, зошити для учнів, дидактичний матеріал) авторів Ващенко О.М., Свіриденко С.О., Чорновіл О.В. може використовуватися як додатковий на уроках з предметів інваріантної частини навчальних планів («Основи здоров'я», «Я і Україна», «Читання», «Математика», «Трудове навчання», «Образотворче мистецтво»); як окремих курс варіативної частини навчальних планів; під час організації навчально-виховного процесу групи продовженого дня тощо.

Нижче наведено поурочну схему використання тем «Абетки харчування» під час вивчення інших предметів в 1-2 класах.

1 клас

<i>Теми уроків предмета «Я і Україна»</i>	<i>Теми курсу «Абетка харчування»</i>
Що треба знати про себе?	Для чого ми їмо?
Сімейні свята	Смачно і корисно – дві складові здорового харчування
Як поводитися за столом	Смачно і корисно – дві складові здорового харчування
Рослини в житті людини	Повноцінне здорове харчування

<i>Теми уроків предмета «Основи здоров'я»</i>	<i>Теми курсу «Абетка харчування»</i>
Адекватне якісне харчування	Повноцінне здорове харчування
Групи їжі	Повноцінне здорове харчування
Правила адекватного харчування	Повноцінне здорове харчування
Народні традиції і здоров'я	Народні традиції харчування

<i>Теми уроків предмета «Довкілля»</i>	<i>Теми курсу «Абетка харчування»</i>
Основні групи рослин саду та городу	Смачно і корисно – дві складові здорового харчування
Всім у світі до вподоби український давній побут	Народні традиції харчування

<i>Теми уроків предмета «Трудове навчання»</i>	<i>Теми курсу «Абетка харчування»</i>
Ліплення фруктів, овочів	Смачно і корисно – дві складові здорового харчування
Сервірування столу, правила поведінки за столом	Смачно і корисно – дві складові здорового харчування

2 клас

<i>Теми уроків предмета «Я і Україна»</i>	<i>Теми курсу «Абетка харчування»</i>
Народження людини та її розвиток	Їжа – джерело енергії, росту, здоров'я
Збереження національних особливостей у сучасному побуті, в одязі, їжі (які страви готують щодня, на свята та ін.)	Мій щоденний раціон
Український побут та звичаї у рідному краї	Пригощаємо друзів

<i>Теми уроків предмета «Основи здоров'я»</i>	<i>Теми курсу «Абетка харчування»</i>
Їжа, корисна для здоров'я	Найважливіші продукти в харчуванні школяра
Шкідливість переїдання для здоров'я	Мій щоденний раціон
Традиційні національні страви	Пригощаємо друзів

<i>Теми уроків предмета «Довкілля»</i>	<i>Теми курсу «Абетка харчування»</i>
Умови зміцнення фізичного і психічного здоров'я	Найважливіші продукти в харчуванні школяра
Що людині необхідно знати про себе	Їжа – джерело енергії, росту, здоров'я
Як поводитися в гостях і приймати гостей	Пригощаємо друзів

<i>Теми уроків предмета «Трудове навчання»</i>	<i>Теми курсу «Абетка харчування»</i>
Користь плоду. Красу цвіту ми даруємо для світу.	Найважливіші продукти в харчуванні школяра
Навчально-ігрове проектування упаковок з використанням словесних і графічних засобів	Вода та напої, їх цінність

рекламного мистецтва	
----------------------	--

Завдання і запитання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте завдання змістової лінії «Здоров'я людини».
2. Які теми складають змістове наповнення розділу «Фізична складова здоров'я»?
3. Дайте характеристику вимогам щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів з «Основ здоров'я» (1 клас, 2 клас, 3 клас, 4 клас).
4. Перелічіть основні показники фізичного здоров'я особистості.
5. У чому полягають особливості харчування сучасних дітей і молоді, які негативно впливають на їхнє здоров'я?
6. Охарактеризуйте принципи раціонального харчування.
7. Які поради щодо харчування Ви б дали дитині, яка хоче вирости здоровою?

Тема 7:***Методика вивчення розділу «Соціальна складова здоров'я»*****План**

- 7.1. Розділ «Соціальна складова здоров'я»: змістове наповнення.
- 7.2. Зміст і методика антиалкогольного виховання учнів 1-4 класів на уроках «Основи здоров'я».
 - 7.2.1. Антиалкогольне виховання школярів як педагогічна проблема.
 - 7.2.2. Деякі аспекти методики проведення уроків щодо антиалкогольної тематики в початкових класах.
- 7.3. Методичні рекомендації щодо вивчення тем про шкідливий вплив тютюнопаління на організм людини.

Використана та рекомендована література

1. Анисимов Л. Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи / Л. Н. Анисимов. – М., 1988. – 176. с.
2. Беседы о трезвости / Сост. В. А. Рязанцев. – К., 1978. – 144 с.
3. Бойченко Т. «Основи здоров'я» в початковій школі / Тетяна Бойченко, Ніна Коваль // Початкова школа. – 2006. – № 9. – С. 35-36.
4. Бугар В. Уроки доброчинності та здоров'я / Василь Бугар, Микола Нестеренко // Початкова школа. – 1997. – № 1. – С. 47-49.
5. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя. – К.: Алатон, 2005. – С.164-176; 234-247.
6. Горяна Л. Г. Методичні рекомендації до викладання теми «Шкідливий вплив тютюнокуріння на організм людини» / Л. Г. Горяна // Безпека життєдіяльності. – 2005 – № 5. – С. 34-41.
7. Запрошуємо до діалогу: За проектом «Діалог»: Навч. посіб. / Н. О. Березіна, О. В. Вінда, М. М. Галябарник, Т. Д. Дем'янюк та ін. – К.: Богдана, 2003. – 128 с.
8. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек у школьников / Д. В. Колесов. – М., 1984. – 160 с.
9. Копыт Н. Я. Алкоголь и подростки / Н. Я. Копыт, Е. С. Скворцова. – М., 1984. – 46 с.
10. Лютий В. П. Соціальна робота з групами девіантної поведінки / В. П. Лютий. – К., 2000. – 50 с.

11. Максимова Н. Ю. Запобігання алкоголізму та наркоманії серед неповнолітніх / Н. Ю. Максимова // Інформаційний бюлетень Академії педагогічних наук України. – 1993. – № 3-4 – С. 44-46.
12. Основи здоров'я // Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1-4 класи. – К.: Видавничий дім «Освіта», 2012. – С. 314-316.
13. Оржеховська В. М. Методика позбавлення неповнолітніх наркогенних звичок / В. М. Оржеховська. – К., 1995. – 262 с.
14. Сум І. До питання антиалкогольного виховання молодших школярів / Ірина Сум // Початкова школа. – 2010. – № 7. – С. 58-60.
15. Фіцула М. М. Виховання у молоді несприйнятливості до тютюну, алкоголю і наркотиків / М. М. Фіцула, А. С. Морозов. – Херсон, 2000. – 176 с.
16. Шевердин С. Н. У опасной черты: Как убересть детей от алкоголя: научно-популярная литература / С. Н. Шевердин. – М.: Педагогика, 1985. – 160 с. – («Б-ка для родителей»).
17. Шеремет І. В. Педагогічні умови антиалкогольного виховання старшокласників засобами фізичної культури: [автореф. дис.: 13.00.07 «Теорія і методика виховання»]. – Тернопіль, 2006. – 20 с.
18. Шкуркіна В. М. Формування соціального здоров'я дітей-сиріт підліткового віку в загальноосвітніх школах-інтернатах: [автореф. дис.: 13.00.05 «Соціальна педагогіка»] / В. М. Шкуркіна. – Луганськ, 2006. – 20 с.
19. Шкуркіна В. Формування соціального здоров'я особистості в освітньому просторі / Вікторія Шкуркіна // Шлях освіти. – 2005. – №1. – С. 15-19.
20. Ягодовский В. Н. О вреде никотина и алкоголя / В. Н. Ягодовский. – М., 1986. – 97 с.

7.1. Розділ «Соціальна складова здоров'я»: змістове наповнення

Соціальна складова здоров'я закономірно вивчається після змістової лінії, яка розкриває біологічну сутність людини.

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.

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.

В контексті розглянутих вище тем критеріями сформованості соціальної складової здоров'я людини є: безконфліктність, повна гармонія взаємодії людей, висока комунікативна культура, відсутність негативної девіантної, делінквентної поведінки, активна життєдіяльна позиція.

З іншого боку, соціальна складова здоров'я індивіда визначається 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.

На уроках «Основи здоров'я» в 1-4 класах *безпека життєдіяльності* людини розглядається як сукупність:

- властивостей навколишнього середовища, які не завдають шкоди людині в процесі її життєдіяльності;
- якостей людини (мислення, пам'ять, увага, сенсорні реакції, характер і темперамент, емоції, воля), заходів та засобів, які запобігають можливій шкоді її життю та здоров'ю.

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» **учень 1 класу** повинен:

мати уявлення: про цінність життя і здоров'я;

знати: права дітей; свої обов'язки в родині;

називати правила: безпечної поведінки вдома; поведінки з незнайомими людьми; поведінки в екстремальних ситуаціях (пожежа, поломка електроприладів, витік газу, порушення водопостачання); безпечної поведінки в школі; безпечної поведінки у лісі, на воді;

розпізнавати: основні частини дороги (проїзна частина, бордюр, тротуар, перехрестя, перехід); дорожні знаки (пішохідний і підземний переходи);

наводить приклади: виявів поваги до інших; безпечної поведінки у природному і соціальному довкіллі;

обгрунтовує: значення бережливого ставлення до самого себе та до інших; необхідність безпечної поведінки для збереження життя і здоров'я;

вибирає: безпечні місця для ігор удома, в школі та інших місцях;

відтворює: порядок дій повідомлення відповідним службам (101, 102, 103, 104) про небезпечні ситуації;

виконує правила: поведінки вдома, в школі, з незнайомими людьми, в небезпечних ситуаціях (пожежа, витік газу, порушення водопостачання), в лісі, на воді, біля води, на льоду; ігор і розваг; користування електроприладами; безпечного переходу проїзної частини дороги у місті, в селі;

надає допомогу: членам родини, однокласникам, друзям.

В другому класі коло знань, умінь і навичок щодо соціальної складової здоров'я значно розширюється. Відтак **учень 2 класу** повинен:

мати уявлення про: домівку та двір як безпечні і небезпечні місця для життя і здоров'я; ВІЛ-інфекцію;

називати: ознаки справжнього друга; деякі права дитини, визначені Конвенцією про права дитини; порадників і захисників у разі порушення прав дитини;

обгрунтовувати: необхідність гуманного ставлення до людей з особливими потребами; необхідність бути відповідальним;

розпізнавати: дорожню розмітку, види перехресть, дорожні знаки для пішоходів; ознаки сонячного удару і сонячного опіку;

визначати: напрямок руху транспортних засобів;

дотримуватися порад щодо: перегляду телевізійних передач та користування комп'ютером;

відтворювати: порядок дій повідомлення відповідним службам (101, 102, 103, 104) про небезпеку;

виконувати правила: спілкування з рідними, старшими, друзями, однокласниками; спілкування з ВІЛ-позитивними людьми; протипожежної безпеки, користування найуживанішими побутовими інструментами; поведження з отруйними речовинами; переходу проїзної частини дороги в місті, в селі, за межами населеного пункту; поведінки під час літнього та зимового відпочинку; безпечної поведінки з дикими або бездомними тваринами; алгоритм надання самопомоги, коли вдарився або порізався;

попередньо виконувати порядок дій: самопомоги та допомоги при порізах, подряпинах, ударах тощо.

Логічне продовження формування соціальної складової здоров'я молодших школярів відбувається у третьому класі загальноосвітньої школи. Навчальною програмою передбачено, що в результаті опанування змістової лінії «Соціальна складова здоров'я» **учень 3 класу**:

має уявлення про: сім'ю як чинник здоров'я; шкідливість куріння і вживання алкоголю на здоров'я дитини; безпеку і небезпеку; небезпечні речовини та предмети, які створюють небезпеку для здоров'я і життя; природні стихійні лиха (землетрус, повінь, буря, ураган, снігопад, ожеледиця);

називає: основні права дитини у сім'ї та суспільстві; небезпечні для здоров'я предмети і речовини;

розпізнає: дорожні знаки (1.27, 1.28, 1.30, 3.9, 5.5, 5.6, 5.41, 5.43);

наводить приклади: наслідків порушення правил пішоходів, пасажирів під час відпочинку;

аргументує: необхідність толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних людей; необхідність безпечної поведінки для збереження життя і здоров'я;

відтворює: порядок дій повідомлення відповідним службам (101, 102, 103, 104) про небезпечні ситуації;

чинить: опір тискові у разі пропозиції закурити, випити алкогольний напій;

користується: ліками домашньої аптечки (нашатирний спирт, йод, перекис водню, лейкопластир, бинт);

виконує: обов'язки щодо старших і молодших членів своєї родини; правила безпечного користування електроприладами, протипожежної безпеки, евакуації з приміщення; правила безпечної поведінки вдома, в школі, з незнайомими людьми; правила дорожнього руху (перехід дороги з обмеженою оглядовістю, за несприятливих погодних умов); правила поведінки біля залізничної колії; правила поведінки під час відпочинку;

надає: першу допомогу при укусах собак, комах, порізах, кровотечі з носа.

У четвертому класі завершується формування у молодших школярів початкових знань, умінь і навичок щодо соціального здоров'я і наприкінці навчального року **учень 4 класу** повинен:

мати уявлення про: наркотичні та токсичні речовини; ВІЛ/СНІД; паніку; гальмівний шлях транспортного засобу; різні види велосипедів; види аварій;

називати: медичні установи свого населеного пункту (мікрорайону); медичних працівників, до яких за потреби можна звернутися по допомогу; шляхи зараження ВІЛ; групи дорожніх знаків; умови, від яких залежить гальмівний шлях; причини виникнення ДТП;

обгрунтовувати: значення сімейних традицій збереження здоров'я; вплив на здоров'я образливих слів, глузування; згубний вплив на здоров'я нікотину, алкоголю, наркотичних і токсичних речовин; небезпечність самостійних прогулянок у незнайомих місцях;

розпізнавати: дорожні знаки (3.8, 4.12, 6.1–6.4, 6.8–6.15, 7.1.4); сигнали регулювальника; види перехресть (три-, чотири-, багатосторонні; регульовані, нерегульовані); попереджувальні сигнали водіїв;

визначати: небезпечні для життя і здоров'я місця в мікрорайоні (населеному пункті);

встановлювати взаємозв'язок: між ДТП і порушенням Правил дорожнього руху;

дотримуватися порад щодо: убезпечення своєї домівки від зловмисників; користування кухонним начинням;

відтворювати порядок дій при: опосередкованій небезпеці; виклику рятувальних служб;

чинити: опір тиску незнайомих людей;

виконувати правила: безпечного користування електричними та газовими приладами; безпечної поведінки під час масових заходів; переходу дороги, перехресть, майданів з урахуванням місцевих умов; переходу дороги з речами, домашніми тваринами; їзди на велосипеді; поведінки під час аварії на місцевому підприємстві.

Учителів слід пам'ятати, що засвоєння знань, умінь і навичок, що сприяють соціальному здоров'ю, стане дієвим лише тоді, коли навчання принесе 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.

7.2. Зміст і методика антиалкогольного виховання учнів 1-4 класів на уроках «Основи здоров'я»

7.2.1. Антиалкогольне виховання школярів як педагогічна проблема

Результати аналізу медичної, правової і психолого-педагогічної літератури засвідчують, що проблема пристрасті неповнолітніх до алкоголю набула загострення в Україні. Проблема антиалкогольного виховання молодших школярів є актуальною, бо за даними низки дослідників, однією із особливостей сучасного алкоголізму є раннє залучення дітей до епізодичного вживання алкоголю. Переважна більшість (понад 96%) неповнолітніх, які систематично вживають алкогольні напої у великих дозах, призвичаїлися їх вживати до 15 років, третина ж таких осіб – у віці до 10 років. Спостерігається тенденція до «омоложення» віку початку прилучення до спиртного.

Захоплення неповнолітніх алкоголем – серйозна загроза здоров'ю і самореалізації майбутнього покоління нашого суспільства, оскільки алкоголь на молодий організм впливає більш шкідливо і швидше призводить до захворювання алкоголізмом, ніж у дорослих.

Серед **передумов**, які спричиняють алкоголізацію неповнолітніх, дослідники (Н. Максимова, В. Оржеховська та ін.) виокремлюють:

- **соціальні** (ранній початок дорослішання; алкогольні звичаї оточення; негативний вплив батьків; вплив асоціальної компанії тощо);
- **педагогічні** (низький рівень освіченості; недоліки виховання; недостатня поінформованість про шкоду алкоголю; нерозвинутість культурних потреб тощо);
- **психологічні** (акцептуації характеру; відсутність антиалкогольних установок; слабка воля тощо);
- **біологічні** (знижена реактивність організму; ранній початок алкоголізації; спадкові причини тощо).

Зазначені вище передумови поширення алкоголю серед дітей і молоді «реалізуються» завдяки так званім **факторам ризику**, тобто сприятливим для

цього умовам. До таких факторів науковці (Д. Колесов, В. Оржеховська, М. Фіцула, ін.) відносять:

- несприятливі для виховання дітей сімейні умови; нерозуміння дорослими великої шкоди навіть епізодичного вживання алкоголю неповнолітніми; байдуже ставлення дорослих до вживання алкогольних напоїв дітьми та підлітками, що призводить до їх безконтрольності;
- незадовільні (неправильні) стосунки між батьками і дітьми;
- нездорову морально-психологічну атмосферу в шкільному колективі;
- погану організацію дозвілля неповнолітніх;
- негативний вплив засобів масової інформації;
- доступність алкоголю для вживання; надмірне його рекламування, ін.

Отже, причини вживання алкогольних напоїв малолітніми значною мірою обумовлені впливом причинного комплексу пияцтва й алкоголізму в цілому. Проте особливості психічних і особистісних характеристик дітей і підлітків надають цим причинам певної специфіки (приміром, основним спонукальним мотивом вживання спиртного у малоліток найчастіше виступає соціально-психологічний механізм наслідування дорослих).

На жаль, не завжди антиалкогольне виховання дітей семи-восьмирічного віку стає предметом спеціальної уваги батьків і вчителів. У перші місяці і навіть роки шкільного життя основна увага педагогів спрямовується на навчальний процес, на прищеплення дітям нових навичок і типів поведінки в школі та поза нею, на виховання дисциплінованості. Небажані, з погляду моралі звички, нахили, навіть риси характеру молодших школярів часто залишаються для вчителів непоміченими доти, поки не проявляться в порушеннях дисципліни, антисупільних вчинках, аморальних діях. І тільки окремі «важкі» учні майже з перших днів шкільного життя привертають до себе увагу вчителів.

З іншого боку, долученню молодшого школяра до вживання алкогольних напоїв передовсім сприяють алкогольні звичаї, що побутують у родині. Прийнятий у ній стиль алкоголізації, якщо він не має супротиву, сприймається дітьми як нормальний стан речей. Алкогольні звичаї переходять в установку, яка призводить до суб'єктивної потреби в її наслідуванні.

Метою антиалкогольного виховання має стати формування особистості, яка знає наслідки вживання алкоголю, дотримується здорового способу життя й активно його захищає. Для досягнення цієї мети у процесі антиалкогольної

виховної роботи з учнями початкових класів розв'язуються специфічні завдання, а саме:

- формувати у молодших школярів систему знань про шкідливість алкоголю для організму людини та його функціонування;
- формувати переконання про недопустимість навіть епізодичного і в малих дозах вживання міцних трунків;
- сформувати у вихованців психологічні «гальма», які б стримували дітей у сприятливих для вживання алкоголю умовах;
- прищепити молодшим школярам непримиренне (негативне) ставлення до фактів вживання алкоголю;
- залучати учнів до посильної роботи з профілактики вживання алкогольних напоїв;
- своєчасно виявляти тих, хто вживає алкоголь, і проводити з ним корекційну виховну роботу;
- виявляти й усувати фактори, які спричинюють алкоголізацію неповнолітніх.

Дітям молодшого шкільного віку притаманна наслідувальна поведінка, тому їхня правильна орієнтація стосовно алкоголю значною мірою визначається близьким оточенням. Отже, завдання педагогів і батьків полягає у тому, щоб виховати у дітей негативне ставлення до алкоголю загалом. Діти молодшого шкільного віку мають засвоїти загальне положення: «Алкоголь – це погано!».

Надаючи учням інформацію про напої, які містять алкоголь, необхідно в доступній для дітей формі пояснити, що це отрута, яка шкідливо впливає на всі живі організми (рослини, тварини, людину) навіть у незначній кількості. Слід наголосити, що алкоголь є особливо шкідливим для організму, який розвивається.

Важливо пам'ятати, що зосередження тільки на інформації, яка розкриває шкідливий вплив алкоголю на організм людини, є недостатнім для формування в учнів негативного ставлення до пияцтва як соціального зла. Чільне місце у профілактично-пропагандистській роботі з учнями 1-4 класів мають посісти питання про:

- історію виникнення і поширення алкоголю та досвід боротьби з його вживанням;
- порушення нервової системи людини, її психіки, розумової діяльності, зокрема, навчальної діяльності школяра;

- несумісність алкоголю з принципами моралі, нормами людського співіснування; втрату алкоголіком моральних цінностей, моральну деградацію особистості;
- зв'язок вживання алкоголю із зростанням правопорушень і злочинності, зокрема неповнолітніх; правові заходи боротьби з пияцтвом і алкоголізмом;
- відповідні причини поганих взаємостосунків в сім'ї; грубість та цинізм членів сім'ї, де випивають;
- алкоголь як причину переважної більшості дорожньо-транспортних пригод, виробничого та побутового травматизму.
- статеві клітини, які несуть патологічну інформацію майбутньому плоду, руйнуючи генофонд нації;
- здоров'я людини як найвищу соціальну цінність, особливо – молоді людини.

В антиалкогольній виховній роботі педагогам важливо бути обізнаними з різними теоріями типу «пиття в міру» чи «культурного пиття». *Учитель має знати, що шлях до алкоголізму починається не зі зловживання спиртними напоями, а з того моменту, коли починає формуватися позитивна думка про вживання алкоголю і пов'язані із цим традиції.*

Дослідники відзначають, що у сім'ях алкоголіків в стані незначного алкогольного сп'яніння дорослі зазвичай поблажливіші до дітей, частіше виконують їхні забаганки. А за відсутності алкоголю в сім'ях, де систематично його вживають, часто спостерігається роздратованість, погані настрої, і дорослі часто зриваються на близьких, у тому числі й на дітях. Діти помічають цю обставину і починають розцінювати вживання батьками алкоголю як позитивний фактор, а самі спиртні напої – як цінність. Таким чином, у проблемних сім'ях діти безпосередньо сприймають традиції пияцтва і беруть участь у пиятиках, бо на них не звертають жодної уваги, не виділяють як таких, що потребують особливого ставлення до себе.

У благополучних сім'ях перше знайомство дітей з алкоголем має місце часто з ініціативи батьків. Дітей, як правило, привчають до вживання алкоголю «в міру». Не слід вважати, що діти батьків, які «культурно» вживають спиртне, перебувають у меншій небезпеці щодо залучення до пияцтва, ніж діти з алкоголізованих сімей. Сім'я, у якій алкоголь вживають «культурно» – є теж небезпечною для підростаючої особистості, оскільки у ній зберігаються псевдокультурні цінності суспільства, які згодом стають злом для подальшого розвитку поколінь, долучення до пияцтва дітей, підлітків, юнацтва.

На жаль серед дорослих, педагогів і батьків зустрічаються прибічники «малоалкогольної» терапії, які ставлять за мету вчити дітей пити «уміючи».

Теорія «вміння пити» не витримує критики, приміром, з точки зору міри випитого. Випиваючи, людина може зберігати контроль над своїми діями, не порушувати громадського порядку, не ображати людської гідності оточуючих, не завдавати шкоди виробництву, не обтяжувати сім'ю. Та чи багато культури у такій мірі вживання алкоголю? Окрім того, можна додати, що жоден алкоголік не розпочинав випивати з півлітра чи літра спиртного. Усі вони прилучалися до алкоголю з так званого «пиття в міру».

Особлива небезпека теорії «пиття в міру» полягає у тому, що кількість осіб, які п'ють «культурно», значно перевищує кількість людей, хворих на алкоголізм, і тому це створює ілюзію відсутності фатального переростання «культурного пияцтва» у систематичне, а згодом і в алкоголізм. Проте, в цьому і криється зло.

Наслідки зла, яким є алкоголізм і алкогольні традиції, передаються наступному поколінню як генетично (зміни структури зародкових клітин), так і з сімейними звичаями, що призводить до формування у неповнолітніх звички вживати спиртні напої. Цей процес розпочинається вже у 3-5-річних дітей, у яких можна виявити елементи засвоєних алкогольних звичаїв. Але особливо це виражено у підлітків.

Приводи першого долучення до алкоголю дуже різноманітні, але простежуються їх характерні зміни залежно від віку. До 11 років перше знайомство з алкоголем відбувається випадково, або його дають «для апетиту», або «лікують вином», або ж дитина сама із цікавості куштує спиртне (мотив, властивий переважно хлопчикам). У старшому віці мотивами першого вживання алкоголю стають традиційні свята, сімейні урочистості, гості тощо. Приблизно з 14-15 років з'являються такі приводи як «незручно було відставати від ровесників», «друзі умовили», «за компанію», утвердження у групі однолітків, «заради хоробрості», зняття напруги, бажання позбавитися нудьги.

Щодо останнього мотиву, слід зауважити, що найбільш стійкими факторами психіки є активність індивіда, яка проявляється у різного роду потребах. Дана від природи, ця активність повинна бути орієнтована відповідним чином у процесі виховання шляхом формування відповідних потреб і накопичення досвіду їх задоволення. Звідси випливає **важливий педагогічний висновок**: у молодших школярів у процесі виховання слід розвивати розумні потреби; навантажувати учнів корисними справами; не дозволяти їм вештатися без справи; організовувати їх діяльність таким чином, щоб зовсім вільного, нічим не зайнятого часу у них практично не було.

У процесі організації антиалкогольного виховання учнів 1-4 класів необхідно дотримуватися певних *педагогічних умов*, які підвищують його ефективність, а саме:

- розпочинати таку роботу необхідно у молодшому шкільному віці;
- надаючи інформацію про шкідливість впливу алкоголю, необхідно акцентувати на негативній його дії на всі складники людського організму та його функціонування;
- антиалкогольна виховна робота має базуватися на ідеї недопустимості вживання алкоголю дітьми;
- важливо наголошувати на негативних наслідках вживання міцних трюнків, які можуть виявитися у найближчий час, а не через десятки років;
- не варто користуватися методикою залякування;
- необхідно виходити з реальної ситуації, яка склалася в школі, класі;
- виховні заходи антиалкогольного спрямування ефективні за умови проведення їх у невеликих групах, коли учні можуть вільно обговорювати питання, які вважають для себе цікавими та важливими;
- доцільно здійснювати диференційований підхід до учнів, виявивши та врахувавши їх ставлення до вживання алкоголю, звернувши особливу увагу на потенційно найменше стійких до алкоголю учнів;
- надзвичайно важливою є єдність позиції всього педагогічного колективу щодо вживання алкоголю.

Критеріями для оцінки рівня антиалкогольної вихованості молодших школярів є:

- *інтелектуально-пізнавальний* (повнота знань про шкідливий вплив алкоголю на здоров'я і діяльність людини, зокрема на молодий організм);
- *мотиваційно-ціннісний* (критичне сприймання себе та інших; вміння бачити негативні наслідки вживання алкоголю; усвідомлення вартості здоров'я; бажання досягти успіхів у житті та діяльності);
- *діяльнісно-поведінковий* (наявність якостей, які забезпечують стійкість щодо утримання від вживання алкоголю; активна посильна участь у боротьбі із вживанням алкоголю в навколишньому середовищі; прагнення максимально заповнити дозвілля фізичною культурою, корисними справами, працею, творчістю тощо).

7.2.2. Деякі аспекти методики проведення уроків щодо антиалкогольної тематики в початкових класах

У процесі антиалкогольного виховання учнів 1-4 класів насамперед необхідно враховувати вікові особливості дітей молодшого шкільного віку.

Приміром, інформація про функціональні й анатомічні зміни печінки і серця, порушення стану нервової системи під впливом зловживання алкоголю тощо, навіть при яскравій її подачі, часто-густо не вражає учнів початкових класів, оскільки для дітей цієї вікової категорії медичні поняття є доволі абстрактними. Відтак усвідомити, що означає, наприклад, «небезпека хвороби нирок, печінки» здорові діти просто не здатні.

Інформація, що характеризує шкідливий вплив алкоголю на організм людини, не інтригує учнів, окрім іншого, ще й тому, що вони не мають чітко визначеної перспективи на майбутнє. Їх не лякають захворювання, які можуть з'явитися згодом. Доцільними тут будуть, зокрема, бесіди про професії, які у майбутньому хочуть обрати собі діти, про те, чого вони прагнуть домогтися у житті (у такий спосіб можна довести шкідливість вживання алкоголю: вживатимеш міцні трунки – не досягнеш своєї мети).

Треба мати на увазі, що часто-густо інформацію про негативні для здоров'я наслідки вживання алкоголю діти піддають сумніву, оскільки більшість дорослих у них на очах вживає спиртне, а очевидних негативних наслідків його вживання учні не помічають. З огляду на це, завданням учителя є переконати учнів, що підступність алкоголю полягає у тому, що позитивні (суб'єктивні) відчуття від його вживання з'являються раніше, ніж об'єктивні небажані зміни в організмі. Школярам необхідно наголосити, що значне (помітне) погіршення здоров'я настає після того, як людина стає залежною від алкоголю.

Експерти ВООЗ рекомендують проводити антиалкогольну виховну роботу зі школярами у невеликих групах протягом усього терміну навчання у школі. У деяких країнах розроблено навчальні програми, зорієнтовані безпосередньо на учнів, на спільне вирішення певних завдань-ситуацій. На заняттях пропонується виокремлювати чотири етапи:

- ✓ визначення проблеми або конфлікту;
- ✓ пошук можливих шляхів їх вирішення;
- ✓ розгляд наслідків кожної з них;
- ✓ вибір альтернативи, яка найбільше відповідає потребам індивіда чи групи.

Заняття проводять за активної участі самих учнів. Розпочинають з обговорення того чи іншого фільму, статті, повідомлення учня, яке проводиться у формі вільного обміну думками, дискутування. У ході занять формують якщо не єдину, то сприйнятну для більшості позицію, одночасно відкидають інші,

менш обґрунтовані. Такий досвід є вартим для того, щоб його застосувати у навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл України.

Науковцями доведено, що успішне засвоєння молодшими школярами антиалкогольної інформації і трансформування її у відповідні погляди, переконання і поведінку молодших школярів, відбувається за умови, якщо:

- на уроках учнів залучають до пошуків і реалізації такої інформації;
- під час викладу антиалкогольної тематики учитель враховує рівень антиалкогольної вихованості учнів, умови виховання в сім'ї;
- педагог передбачає і здатен відповісти на «гострі» запитання учнів, уміє створити виховні ситуації;
- методика навчання спонукає до роздумів, оцінки фактів і явищ;
- антиалкогольна інформація, що формує спротив до алкоголізму, орієнтує на здорову працю і відпочинок, життєвий успіх, а також є емоційно насиченою.

Завданнями «антиалкогольних» уроків в 1-4 класах є: формувати в учнів уявлення про шкідливий вплив алкоголю на дитячий організм; розвивати вміння школярів відстоювати власні переконання; виховувати в учнів здатність протистояти пропозиціям щодо вживання алкоголю.

Так, наприклад, для того, щоб сформувати в учнів переконання, що вживання спиртного – це шкідлива звичка і продемонструвати переваги здорового способу життя, можна провести такі бесіди:

– Діти, скажіть, будь ласка, яке найтяжче горе може бути у людей? (Можливі відповіді: коли хтось захворіє, хтось помре). Так, це – велике лихо. Але не менш велике горе, коли в молодій сім'ї не народжуються діти. Я хочу, щоб у вас у всіх були діти. Для цього, перш за все, необхідно, щоб подружжя було фізично здоровим. Той з вас, хто був колись на весіллі, звичайно ж бачив наречену та нареченого. Діти, а хто з вас хоче бути нареченою або нареченим?

– Тепер уявімо, що у вас весілля. А ви – наречені. Намалюйте весільний стіл. Хто що готуватиме на весільний стіл? Хто купуватиме вино, шампанське на весілля? Чому?

– Вчені з'ясували: якщо хоча б один раз випити сто грамів горілки, то в головному мозку людини гине 7,5 тис. нервових клітин. Відомо, що нервові клітини не поновлюються. Вони закладаються в організмі людини тільки при її народженні (від 14 до 17 мільярдів). І потім протягом усього життя вони витрачаються. За їх допомогою людина думає, запам'ятовує, творить прекрасне.

Запитання:

– Хто купуватиме вино на весілля? Підніміть руки! Спасибі. Опустіть.

Доречною в початкових класах буде і розповідь про вплив алкоголю на нову зароджену клітину, про те, чому народжується мертво потомство, потомство-каліки тощо:

Вчені провели таке дослідження: у трьох годівничках годували дев'ять крільчих. Крільчихи їли з кожної годівнички окремо. У першу годівничку насіпали цукор, у другу – налили молоко, у третю – вино. З першої годівнички їла одна крільчиха, з другої – теж одна, а біля третьої точилася бійка. Крільчихам сподобалось вино. Вони будь-що хотіли пити з третьої годівнички, при цьому верещали, кусали одна одну. З часом у всіх крільчих народилися маленькі кроленята. У тих, які пили вино з третьої годівнички, народилися мертві, спотворені кроленята без вушок і без лапок.

Запитання:

– Хто купуватиме вино на весілля? Чи питиме вино або горілку на весіллі наречений (наречена)?

Ефективний вплив на формування відповідних уявлень і переконань матиме, приміром, інформація про вплив вина на звірів, комах. Її можна подати у формі хвилинок-цікавинок:

- Діти, ми з вами знаємо, яка працелюбна бджілка, яку користь вона приносить людям. В одному експерименті разом із цукром бджілці підмішали вина: вона не захотіла працювати, а тільки роздратовано гуділа;
- В Індії слонам до їхнього корму домішали алкоголь: після цього вони почали ревти, бігати, руйнувати будинки, перекидати автомобілі, витоптувати плантації, навіть виривати з корінням дерева.

Для активізації мислення учнів, напередодні уроку, присвяченого антиалкогольній тематиці, доцільно дати школярам завдання, як-от: підготувати малюнки, вірші, прислів'я про шкідливі звички та їх наслідки для здоров'я, про переваги здорового способу життя без алкоголю, тютюну.

Пам'ятаючи про те, що для дітей молодшого шкільного віку характерне конкретно-образне мислення, в антиалкогольній навчально-виховній роботі необхідно використовувати наочні методи навчання (наприклад, демонстрування фільмів відповідного змісту).

7.3. Методичні рекомендації щодо вивчення тем про шкідливий вплив тютюнопаління на організм людини

Двадцять перше століття не змінило, на жаль, негативної статистики щодо куріння. Кількість тих, хто палить, збільшується щороку в усіх країнах світу.

Важливим засобом «протинікотинової» виховної роботи є уроки відповідної тематики. Цілями таких уроків є: формувати негативне ставлення до куріння; допомогти усвідомити шкідливу дію нікотину та інших токсичних складових тютюну на організм людини, зокрема на кровоносну, дихальну, травну, ендокринну системи; навчити учнів приймати своєчасне рішення щодо запобігання тютюнокуріння; формувати уявлення про «пасивного курця»; формувати стійку протидію та уміння позбутися цієї шкідливої звички.

Технологія проведення уроків, присвячених шкідливому впливу тютюнопаління на організм людини може бути різною: з елементами міні-конференції, рольової гри, коротких повідомлень. Вельми доцільним є застосування відеоматеріалів, навчальних комп'ютерних програм.

Можливим варіантом початку уроку, присвяченого шкідливому впливу алкоголю на організм людини, є ознайомлення школярів із змістом цікавих і повчальних віршів, як-от:

«Курці»

Тимко разів три не поснідав у школі
 І грошей зібрав на покупку доволі.
 Він викликав друга Грицька в коридор
 І тихо шепнув йому: «Є «Біломор»...
 Подалі від класу, в темнім кутку,
 Під сходи шигнули вони нашвидку.
 Сяйнула цигарка в Тимка під рукою:
 - Грицько, затягайся, а я за тобою...
 Ой, що ж то за смак у тому «Біломорі»?
 Курці сполотніли, курці наче хворі,
 Туман в голові, і у грудях пече...
 Грицькові Тимко похилився на плече.
 У класі ледь сіли хлоп'ята за парти,
 Учителю по черзі їх кличе до карти...
 Тимко бачить карту неначе в тумані:
 Дніпро він шукає в далекім Ірані.
 А Гриць, замість Дунаю, заплив на Ігарку...
 Ну й лаяв же він лиходійку-цигарку!
 Та вже ж не цигарці, отій лиходійці,
 Курцям записали в журналі по двійці! *(І.Калуська)*

Після ознайомлення із змістом віршованих текстів обов'язково треба провести обговорення поведінки дійових осіб: «Як змінилися хлопчики після затяжки цигаркою?», «Що б Ви порадили Грицеві й Тимкові?» тощо.

Доцільним на цих уроках є використання методів активізації навчально-пізнавальної діяльності учнів. З третьо-четвертокласниками можна провести,

приміром, обговорення в малих групах на тему «Протинікотинові реклама й антиреклама». Це допоможе вчителю з'ясувати вмотивованість учнів.

Умови проведення обговорення «Протинікотинові реклама й антиреклама»: Учням пропонується заповнити таблицю або намалювати рекламні картинки, обговорити їх у мікрогрупах.

Антиреклама. Чи шкідливо курити і чому?	Реклама. Чи корисно курити і чому?

Після обговорення учні аргументують свої висновки і визначають позитивні і негативні сторони куріння. Учитель вивішує малюнки «антиреклами» і «реклами».

Нижче наведено орієнтовний зміст інсценівки «Як же тютюн завоював світ?», яку можна продемонструвати на уроці.

Умови проведення: Виходять «француз», «англієць», «італієць», «росіянин», «українець», Француз курить трубку. Сідають за стіл, розпочинають бесіду.

Англієць: Джентльмени! А чи знаєте ви, що в Англії існують різні думки про тютюнокуріння? У нас свого часу був указ, який забороняв курити. Злісним курцям навіть відрубували голови.

Француз: О, який жах! Карати! Через що?! Через тютюн! Мені мій друг із Швейцарії прислав фунт найкращого тютюну і приклав до нього такий рецепт: «Це зілля очищує голову, знімає втому, оберігає людей від чуми, лікує застарілі рани». У нас у Парижі тютюн швидко поширився серед мешканців. Хоча письменник Оноре де Бальзак зазначив: «*Тютюн завдає шкоди тілу, руйнує розум, отупляє цілі нації*».

Англієць: Ну, а що скаже наш гість із Росії?

Росіянин: У нас вважали, що це Богу неугодне зілля, розбещує людей і згубно впливає на здоров'я.

Українець: Вибачте, панове, я чув, що відома пожежа 1634 р. у Москві трапилася через курців.

Росіянин: Ви праві. Після цього випадку цар Михайло Романов видав указ: «... щоб ніхто ніколи тютюну в себе не мав і тютюном не торгував».

Англієць: Не дуже цей указ злякав росіян. Адже у вас зараз курять не менше, ніж в Європі.

Українець: Панове, панове! Ви, певно, забули, що цар Петро Олексійович саме у вас в Європі залучився до куріння, а вже потім спеціальним указом відхилив заборону на куріння в Росії. Під час царювання Катерини II стали спеціально вирощувати тютюн у малоруських землях.

Італієць: Сеньйори! Не будемо сперечатися! Так чи ні, а тютюн Європу завоював. А звідки родом ця рослина?

Росіянин: Та вже ж не з Росії!

Англієць: Але і в нашому королівстві, де завжди тумани і дощі, навряд чи виросте тютюн.

Італієць: Скільки себе пам'ятаю, його вирощують в Італії.

Француз: Ні, ні! Тютюн в Європі – прибулець! Знаменитий Колумб привіз його в Іспанію у 1496 р. як заморську диковинку. Ось що писав Колумб після мандрівки: «Коли ми висадилися на берег, нас зустріли багато голих людей, які рухались з палаючими головешками в руках і травою, дим якої вони вдихали і випускали через ніздрі».

Англієць: Так, так, я згадав. В Іспанії спочатку тютюн вирощували як декоративну рослину, а потім як лікарську.

Росіянин: Зрозуміло. В Європі в той час панувала чума, медицина була безсилою і люди повірили в заморське чудо.

Українець: Козаки курили люльки, використовуючи для цього самосад.

Англієць: То чи справді тютюн шкідливий?

Француз: Думаю, що ні. Ось я палю, і як бачите, веселий і здоровий.

Італієць: Куріть, куріть. Недовго вам залишилося!

Росіянин: І все ж таки тютюн – шкідлива штука!

Француз: Давайте разом знайдемо істину.

З метою формування уявлень школярів про шкідливий вплив тютюнового диму на здоров'я людини, доцільно продемонструвати дослід «Виділення смол з тютюну цигарок при сухій термічній перегонці у пробірці» (примітивно, але наочно).

Хід дослідю: В пробірку насипають тютюн із цигарок, закріплюють пробірку в тримач і нагрівають у полум'ї. Учні спостерігають за появою на стінках пробірки неприємної на запах чорно-коричневої смоли.

Після проведення дослідю необхідно звернути увагу учнів на те, що подібна суха перегонка тютюну відбувається і при курінні цигарок чи сигар, оскільки їхні смоли осідають в органах дихання та потрапляють у травну систему, а потім по кровоносній системі розносяться в усі відділи організму, отруюючи його. Завершити обговорення результатів дослідю можна словами: «Смерть знаходиться на кінчику сигарети»?

Неабиякий ефект при проведенні уроків аналізованої тематики мають короткі повідомлення учнів про шкідливий вплив складових тютюнового диму на системи органів та організм людини вцілому.

Орієнтовний зміст коротких повідомлень учнів

➤ *Про тютюн.* Тютюн – багаторічна трав'яниста рослина родини пасльонових (розповідь можна поєднати з демонструванням таблиці «Родина пасльонових»). Найближчі родичі тютюну – картопля, перець, отруйні рослини – блекота, дурман, беладона. Батьківщина тютюну – Північна Америка.

Як технічні культури, в Україні вирощують тютюн і махорку, які використовують для виготовлення сигарет і сигар.

➤ *Про хімічний склад тютюнового диму.* Із тютюнового диму виділено понад 1200 різноманітних речовин: вуглеводи, стерини, спирти, ефіри, альдегіди, кетони, хініни,

нітрили, сірчисті сполуки, кислоти, феноли, алкалоїди (серед них – нікотин); неорганічні сполуки миш'яку, міді, заліза, свинцю, марганцю, нікелю, полонію (в тому числі радіоактивного полонію-210), титану, цинку, радіоактивного калію, оксиду вуглецю (II), оксиду азоту, синильної кислоти. Досліджено, що при випалюванні однієї пачки цигарок (масою 20 г) утворюється 0,0012 г синильної кислоти і сірководню, 0,64 г (0,843 л) аміаку, 0,92 г (0,738 л) оксиду вуглецю (II) і більше ніж 1 г тютюнової смоли. **Тютюнова смола** містить *канцерогени* – це група речовин, яка при стиканні з тканинами живих організмів викликає ракові пухлини. **Нікотин** (ця речовина дістала свою назву на честь Жана Ніко, який першим почав вирощувати тютюн в Європі) – одна з найбільш шкідливих речовин, що міститься в тютюновому диму й махорці. Нікотин відноситься до алкалоїдів, його вміст у листках тютюну майже 8%. Це масляниста дуже отруйна рідина, сама по собі без кольору, але швидко темніє на повітрі, з характерним тютюновим запахом. Ця речовина дістала свою назву на честь Жана Ніко, який першим почав вирощувати тютюн в Європі.

➤ *Дія тепла на зуби.* Тютюновий дим має температуру 55-60°C. Потрапляючи до органів дихання, дим викликає перепад температури, що негативно впливає на стан зубної емалі. З часом на ній з'являються тріщини. Це – вхідні ворота для бактерій. Внаслідок цього зуби курців починають руйнуватися раніше.

➤ *Дія тютюнової смоли.* Під час куріння смола осідає на поверхні зубів, від цього зуби набувають жовтувато-коричневого кольору, а порожнина рота – неприємного запаху.

➤ *Дія тепла тютюнового диму на слизові оболонки ротової порожнини і носоглотки.* Від дії тепла цигарки капіляри слизових оболонок ротової порожнини і носоглотки розширюються, подразнюються слинні залози, викликаючи посилення виділення слини.

➤ *Дія токсичних речовин тютюнового диму, що попадають в слину, шлунок та інші органи травлення.* Частина отруйної слини, яка активно виділяється при паління, потрапляє до шлунка, подразнюючи стінки слизової оболонки. В результаті – втрата апетиту, поява больових відчуттів, чергування запорів і проносів, виникнення хронічних хвороб – гастритів, виразок шлунка і дванадцятипалої кишки.

➤ *Дія токсичних речовин тютюнового диму на слизові оболонки гортані, трахеї, бронхів, бронхіол і легневих пухирчиків – альвеол.* Складові частини тютюнового диму (аміак, кислоти, піридинові основи) подразнюють слизові оболонки легень. Недаремно при першій спробі вдихнути тютюновий дим виникає кашель – різкі прискорені рефлекторні вдихи, за допомогою яких організм намагається видалити з дихальних шляхів сторонні речовини (в даному разі – дим). Постійне куріння викликає захворювання органів дихання – бронхіти, які супроводжуються кашлем з відхаркуванням сірувато-брудно-коричневої мокроти. Хронічне подразнення слизових оболонок голосових зв'язок впливає на тембр голосу. Голос втрачає звучність, чистоту, стає хриплим. Отже, вплив складових тютюнового диму на альвеолярні капіляри легень такий: замість того, щоб збагатитись киснем, альвеолярні капіляри легень насичуються чадним газом (CO), який, сполучаючись з гемоглобіном крові, утворює карбоксигемоглобін, внаслідок чого організм недоотримує кисень, настає киснева недостатність (кисневе голодування).

➤ *Вплив синильної кислоти на капіляри кровоносної системи.* Потрапляючи в кров, синильна кислота знижує здатність клітин вибирати кисень із крові. Настає також киснева недостатність (кисневе голодування).

➤ *Тютюн і серце.* Паління – це фактор ризику. «*Не засмучуйте ваше серце тютюном*». – зазначав великий фізіолог І. П. Павлов. Це означає, що вірогідність

захворіти і померти від хвороб серця і судин (гіпертонії, стенокардії, інфаркту, міокарда, інсульту) є більшою, якщо людина курить. Нікотин спочатку збуджує судиннорухові і дихальні центри, а потім, навпаки, пригнічує їх. При першому втягуванні диму спостерігається уповільнення роботи серця, а потім воно починає битися в прискореному ритмі. Водночас підвищується артеріальний тиск, що зумовлюється звуженням периферичних судин-капілярів. Оксид вуглецю (II) CO потрапляє в крові, підвищує вміст холестерину, викликає розвиток атеросклерозу, а також інших ушкоджень судин, зокрема артерій ніг.

➤ *Дія синільної кислоти на нервову систему.* Нервові клітини потребують більше кисню, і тому найбільше відчують згубну дію сильної кислоти – кисневу недостатність. При великих дозах сильної кислоти настає збудження центральної нервової системи, а згодом – її параліч; зупиняється дихання, а потім – серце. Отже, при кожній затяжці диму цигарки порушується засвоєння організмом кисню, і тим самим порушується нормальне протікання одного з найважливіших фізіологічних процесів організму – дихання, без якого неможливе життя.

➤ *Вплив хронічного куріння на колір обличчя.* Складові тютюнового диму, зокрема смоли, потрапляють до тканин слизових оболонок ротової порожнини, надають шкірі обличчя темно-землистого кольору.

➤ *Куріння та онкологічні захворювання (рак).* Тютюновий дим – скопище канцерогенних речовин. Найнебезпечнішою речовиною, що викликає рак, є радіоактивний полоній. Отже, людина, що курить цигарки, одержує велику дозу радіації, яка викликає злякисний ріст тканин.

➤ *Гангрена ніг.* У початковій стадії хвороба проявляється такими симптомами: відчуття оніміння пальців, блідість шкіри, холод в ногах. Потім настає поперемина кульгавість, яка виникає через недостатнє кровопостачання ніг. У народі така хвороба називається «ноги курця». Суть захворювання полягає у звуженні і зростанні просвітів артерій (облітерація), порушенні живлення тканин і їх омертвінні (гангрена).

➤ *Куріння і потомство.* Доведено вплив нікотину на статеві залози: зменшуються розміри яєчок, виникають порушення в статевих клітинах (сперматозоїдах), знижується статева функція чоловіків.

➤ *Паління – зло для представниць прекрасної статі.* Жінка з цигаркою, на превеликий жаль, не така вже й рідкість, особливо у великих містах. Деякі дівчата, переїхавши з села до міста, починають курити. У селі таку моду засуджують, а у місті на це мало хто звертає увагу. Можливо, дівчата це роблять для того, щоб стати помітнішими в компанії?.. Жінки, що курять, раніше старіють. У них швидко в'яне і марніє шкіра обличчя; нікотин робить зуби жовто-бурими. На емалі з'являються тріщинки, які з часом збільшуються і поступово руйнують зуби. Слина при курінні виділяється густа і в надмірній кількості. Тому час від часу курець повинен ковтати її або спльовувати. А це справляє неприємне враження. Тютюновий запах із рота ніяк не гармонує з миловидним жіночим обличчям. Жіночий голос втрачає привабливість і стає глухим, «прокуреним». Від постійної дружби з цигаркою з'являється «кашель курця»: необхідність відкашлюватись, щоб очистити дихальні шляхи. Коли жінка палить під час вагітності, то плід страждає від нестачі кисню і може задихнутись або передчасно народитись. Дитина матері, яка палила до і під час вагітності відстає у фізичному і розумовому розвитку від однолітків. Куріння зменшує кількість материнського молока, необхідного немовляті. Воно може й зовсім зникнути. Інтенсивне постійне вдихання

тютюнового диму виснажує нервові клітини, а тому жінки та дівчата, що палять, часто мають неврівноважений характер, є дратівливими, грубими.

➤ На думку німецького поета І.В.Гете: «Від куріння тупієш, воно не сумісне з творчістю». Жорж Сименон пояснює цю проблему так: «Починаєш курити, щоб довести що ти чоловік. Потім намагаєшся кидати курити, щоб довести, що ти чоловік».

В процесі бесіди з молодшими школярами можна обговорити такі статистичні дані:

- ✓ Кожна цигарка скорочує життя людини в середньому на 12 хвилин!
- ✓ У курців рак легень виникає в 20 разів частіше, ніж у некурців.
- ✓ Під час сходження на Памір на висоті 5000 метрів один із альпіністів знепритомнів. Він був єдиним курцем у групі.
- ✓ Серед космонавтів немає жодного курця.
- ✓ Серед спортсменів немає жодного курця.
- ✓ У Ніцці (французьке курортне місто) проходили «змагання» серед відпочиваючих – хто викурить більше сигарет водночас. Переможець (він випалив 52 сигарети) похований на місцевому кладовищі, другий і третій «призери» опинились у клініці, де лікарі довго відновлювали їм здоров'я.

Сприйняття та засвоєння учнями «протинікотинової» інформації необхідно обов'язково завершити підведенням школярів до висновку: паління – це шкідлива звичка, але її можна позбутися. Кинути курити можна будь-коли, але цього треба тільки захотіти. Припинення паління не погіршує стану здоров'я людини.

Під цього можна переглянути та обговорити з учнями фрагмент діафільму чи фільму про вплив куріння на організм людини з наступним обговоренням.

З метою узагальнення і систематизації отриманих учнями знань варто провести аналіз конкретних ситуацій із наступним прийняттям рішення:

1. Ваш однокласник, який курить, став скаржитись вам, що у нього з'явилися слабкість, сухий кашель, бліде обличчя. Що ви йому порадите?
2. Одного разу, на дні народження, ваш товариш запропонував запалити цигарку. Що ви йому відповіли?
3. У вашій компанії всі, крім вас, палять. Вам часто докоряють і підсміюються над тим, що ви не палите. Як ви реагуєте на таке ставлення?

Підсумовуючи урок, бажано переконатися:

- чи знання, здобуті на уроці, стали актуальними;
- чи готові учні застосовувати їх у реальному житті.

Варіантом проведення підсумка уроку може бути пропозиція написати коротенького листа однокласнику, який палить (можна конкретно звернутися до учня, який палить або просто до учнів, які палять). Варто запропонувати

учням висловити свою думку про шкоду згубної звички – паління, обґрунтувати своє ставлення до неї, аргументовано переконати курців кинути палити, а, отже – використати таким чином здобуті на уроці знання для пропагування здорового способу життя. Застосування такого прийому є вельми ефективним для виявлення того, як учні сприйняли матеріал, що вивчався на уроці, чи виникли у них переконання про шкідливість куріння для організму людини, чи змінилося ставлення школярів до паління.

Наприкінці уроку можна запропонувати учням зробити аналіз висловлювання генерального директора Всесвітньої організації охорони здоров'я Г. Харлема Брунтланда: «Тютюн – це інфекційна хвороба. Інфекція передається шляхом реклами і пропаганди, на які тютюнова індустрія витрачає мільярди доларів».

Логічним завершенням проведеної роботи може бути пропозиція учням оприлюднити прийняті рішення щодо куріння.

На етапі уроку «Надання і пояснення домашнього завдання» можна роздати учням пам'ятки-поради «Як кинути курити?» і, впроваджуючи прийом «навчи іншого», запропонувати дітям ознайомити з ними своїх рідних, знайомих, друзів.

Пам'ятка-порада: як кинути курити?

Рекомендують кинути курити різко. Для деяких пацієнтів лікарі і психологи рекомендують також так звану тактику малих кроків. Суть її полягає в тому, що курець послідовно суворо виконує визначену програму відвикання від куріння:

- оголосіть своїм друзям та рідним, що ви кидаєте палити – прилюдне зобов'язання зміцнює силу волі;
- купуйте сигарети в малих кількостях;
- зменшуйте поступово кількість випалених за день цигарок;
- відмовляйтеся від чужих запропонованих цигарок і не просіть їх самі;
- ніколи не носіть сірників і запальничок;
- ніколи не куріть рано вранці, до сніданку;
- не куріть під час ходьби, в кімнаті, коли хочеться їсти, в транспорті, під час вживання їжі, на природі;
- перш ніж закурити, подумайте, постарайтесь почекати 2-3 хв., можливо, бажання палити зникне;
- підрахуйте, скільки грошей ви зекономите, скоротивши частоту куріння і зовсім кинувши палити;
- нагадуйте собі про свої життєві цілі та про те, що куріння тільки заважає вам у їх досягненні;
- якщо дуже потрібно, якщо дуже захочеш – кинеш курити негайно!

Завдання і запитання для самоконтролю

1. Дайте визначення соціальної складової здоров'я.
2. Охарактеризуйте змістове наповнення розділу «Соціальна складова здоров'я» навчальної дисципліни «Основи здоров'я» в 1-4 класах.
3. Перелічіть передумови алкоголізації неповнолітніх.
4. Змодельуйте міні-лекцію на тему «Теорія *пиття в міру* – “відчинені” двері до алкоголізації неповнолітніх».
5. За якими критеріями оцінюють антиалкогольну вихованість школярів?
6. Підготуйте реферат на тему: «Ігрові прийоми на уроках основи здоров'я як засіб профілактики тютюнопаління молодших школярів».

Тема 8:

Зміст і методичні рекомендації щодо вивчення розділу «Психічна і духовна складові здоров'я»

План

- 8.1. Змістове наповнення розділу «Психічна і духовна складові здоров'я».
- 8.2. Валеологічні основи конфліктології і методи подолання конфліктних ситуацій.
- 8.3. Орієнтовне проектування уроку, присвяченого спілкуванню з друзями, товаришами (з елементами використання комп'ютерних технологій).

Використана і рекомендована література

1. Безпалько О. Спілкуємось та діємо: [навч.-метод. посіб.] / О. Безпалько, Ж. Савич. – К.: Навч. книга, 2002. – 112 с.
2. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини / Г. Б. Беленька, О. Л. Богініч, М. А. Машовець. – К.: СПД Богданова А. М., 2006. – 220 с.
3. Бібик Н., Коваль Н. «Основи здоров'я» в початковій школі: методичний коментар // Початкова школа. – 2005. – № 10. – 42-47.
4. Бойченко Т. «Основи здоров'я» в початковій школі / Тетяна Бойченко, Ніна Коваль // Початкова школа. – 2006. – № 9. – С. 34-38.
5. Воронцова Т.В. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя / Т.В.Воронцова, В.С.Пономаренко. – К.: Алатон, 2005. – 264 с.
6. Гриньова М.В. Методика викладання валеології: Навчально-методичний посібник. – Полтава: АСМІ. – 2003. – С.178-201.
7. Основи здоров'я // Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1-4 класи. – К.: Видавничий дім «Освіта», 2012. – С. 314-316.

8.1. Змістове наповнення розділу «Психічна і духовна складові здоров'я»

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.

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 вольової сфери; позитивна мотивація життєдіяльності, поведінки та взаємин; адекватне сприйняття навколишнього світу та самого себе.

Умовою психічного здоров'я (психічної складової здоров'я) є розвиток інтелекту, що 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 учителю 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 аналізованій змістовій лінії 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.

Особлива увага відводиться практичному засвоєнню здобутих уявлень і знань, про що засвідчують пропоновані програмою практичні роботи, а саме:

1 клас: «Розпізнавання позитивних і негативних емоцій»;

2 клас: «Ігри, які сприяють веселому настрою», «Обговорення поведінки відомих літературних героїв, персонажів мультфільмів, їхнє ставлення до здоров'я»;

3 клас: «Тренування уваги і пам'яті»;

4 клас: «Моделювання ситуацій подолання негативних емоцій».

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.

Формування основ духовного здоров'я передбачено такими темами:

1 клас: «Різні вияви краси поведінки людей», «Народні традиції здоров'я»;

2 клас: «Правила етичної поведінки в ігрових ситуаціях»;

3 клас: «Спілкування у родині, з однокласниками, друзями», «Правда і кривда», «Творчість і здоров'я», «Народні традиції здорового способу життя»;

4 клас: «Самовиховання і самовдосконалення», «Розвиток творчих здібностей», «Цінність і неповторність життя людини».

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

мати уявлення про: настрій людей, його вплив на здоров'я (власне й оточуючих);

розпізнавати: різні вияви поведінки; корисні звички у спілкуванні;

наводити приклади: впливу настрою на самопочуття;

розуміти: необхідність ввічливого спілкування; значення народних традицій для здоров'я;

порівнювати: різні настрої;

виконувати: правила ввічливого спілкування.

Державними вимогами щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів з «Основ здоров'я» передбачено, що **другокласники** після опанування аналізованої змістової лінії повинні:

мати уявлення про: роль позитивних емоцій для зміцнення здоров'я;

називати: корисні і шкідливі звички;

розпізнавати: позитивні та негативні емоції;

пояснювати: негативний вплив на здоров'я куріння, гучної музики, довготривалого перегляду телевізійних передач тощо;

виражати: свої емоції;

аналізувати: власний емоційний стан;

дотримуватися: правил етичної поведінки в ігрових ситуаціях; порад щодо протидії шкідливим звичкам.

Змістове наповнення розділу для 3 класу спрямовується на те, щоб **третьокласники**:

мали уявлення про: увагу і пам'ять; правду і кривду;

розпізнавали: різні вияви поведінки близьких, однокласників, друзів;

встановлювали взаємозв'язки між: увагою, пам'яттю, творчістю і здоров'ям;

розуміли необхідність: розвитку уваги і пам'яті, творчих здібностей; дотримувалися народних традицій здорового способу життя;

порівнювали: різні настрої;

виконували: правила спілкування з рідними, однокласниками, друзями; вправи для тренування уваги і пам'яті.

Формування знань, умінь і навичок щодо психічної і духовної складових здоров'я людини продовжується в 4 класі. Навчальною програмою з «Основ здоров'я» передбачено, що у результаті опанування змістом розділу «Психічна і духовна складові здоров'я» **четвертокласники** повинні:

мати уявлення про: вольові якості людини; цінність і неповторність життя;

розпізнавати: ознаки впевненої поведінки людини;

пояснювати: негативний вплив самовпевненості на здоров'я;

встановлювати взаємозв'язок: між здоров'ям і емоційним станом людини;

визначати: свої можливості щодо виконання обов'язків члена родини, учня, однокласника, друга.

8.2. Валеологічні основи конфліктології і методи подолання конфліктних ситуацій

Існують два основних типи взаємодії соціальних суб'єктів: функціонально-рольова і емоційно-особистісна.

Функціонально-рольова взаємодія виникає у сфері предметно-практичної та духовно-практичної діяльності: навчання, виконання конкретної роботи, організація різних видів ігор, спорту.

Емоційно-міжособистісна взаємодія впливає у сфері спілкування і забезпечує емоційний фон контактів. Ці два види взаємодії тісно пов'язані між собою і передбачають використання таких засобів: мова (яка є особливою комунікативною системою), темп мови, паузи, сміх, тон (які надають певного забарвлення процесу взаємодії).

Важливою у спілкуванні є кінетична мова, тобто система оптико-кінетичних знаків: міміка, жести. Взаємодія суб'єктів відбувається у відповідності з набором певних соціальних норм, які поділяються на зобов'язуючі, дозволяючі та забороняючі.

Норми взаємодії визначаються полем інтелектуально-моральної напруги колективу і характером взаємовідносин. Цінності і норми, сприйняті партнерами, визначають **характер взаємодії**: кооперативний або конкурентний.

Кооперативний означає досягнення всіма членами групи спільної мети, взаємодопомогу, координацію і стимулювання зусиль.

Конкурентна взаємодія виключає досягнення мети одним із партнерів, якщо інший досяг мети. Така взаємодія може призвести до **конфлікту**, який може бути деструктивним або конструктивним.

При *деструктивному конфлікті* змістова причина конфлікту переходить на другий план, а на першому відбувається перехід на особистості, що ставить під удар досягнення реалізації мети.

Конструктивний конфлікт виникає за наявності різних точок зору на будь-яку проблему. В цьому випадку конфлікт сприяє всебічному розумінню і розв'язанню проблеми. Поведінка партнерів залежить від їх особистісних комунікативних та інструментальних умінь.

Кожен реальний конфлікт має процесуальний характер, динаміку і структуру. У більшості випадків конфлікт обумовлений об'єктивною ситуацією. В стадії потенційного конфлікту вона не усвідомлюється. Об'єктивізація конфлікту здійснюється після усвідомлення об'єктивної ситуації як конфлікту. На цій стадії мають вплив емоції, що може призвести до його ескалації, зміни його характеру, типу. Під час розгортання конфлікту можливі його переходи з одних форм у інші. Наприклад, внутрішній конфлікт (особистісний) може перейти в зовнішній (міжособистісний). Заключною стадією розвитку конфлікту є його розв'язання і вирішення. Вона можлива завдяки перетворенню самої об'єктивної ситуації, або зміни образів ситуації, що виникли в учасників конфлікту. Внаслідок зміни реальних умов конфлікту

ситуація переструктурується так, що учасники не зацікавлені більше в продовженні конфліктних дій. До цього типу належать адміністративні шляхи розв'язання конфлікту. Розв'язання конфлікту шляхом зміни образів має психологічну основу і спирається на переструктурування або формування нових цінностей, мотивів, установок.

Участь у конфліктах провокує *дистрес* і є вкрай небезпечною для здоров'я людини. Тому слід формувати взаємовідносини в колективі таким чином, щоб уникати конфліктних ситуацій або їх екстремалізації.

Золотими правилами, які відкривають основний закон життя є такі: «Чини з іншими так, як би ти хотів, щоб чинили з тобою», «До вас повертається те, що, що ви віддаєте». Це – закони духовної сфери.

Американський спеціаліст у галузі людських взвемин Дейл Карнегі запропонував «дванадцять правил, які дозволяють привернути людину до вашої точки зору»:

1. Єдиний спосіб перемогти в суперечці – це відійти від неї.
2. Проявіть повагу до думки вашого партнера. Ніколи не говоріть йому, що він не правий.
3. Якщо ви не праві, визнайте це швидко і рішуче.
4. З самого початку дотримуйтесь дружнього тону.
5. Примусьте партнера зразу відповісти вам «так»
6. Нехай більшу частину часу говорить ваш партнер.
7. Нехай ваш партнер вважає, що дана думка належить йому.
8. Намагайтеся сприймати ситуацію з точки зору вашого партнера.
9. Співчуйте думкам і бажанням інших.
10. Спирайтесь на благородні мотиви.
11. Подавайте свої ідеї ефектно.
12. Кидайте виклик, зачіпайте за живе.

Застосування таких правил допомагає створити сприятливий життєвий простір, який буде стимулювати здібності, уміння і творчу діяльність.

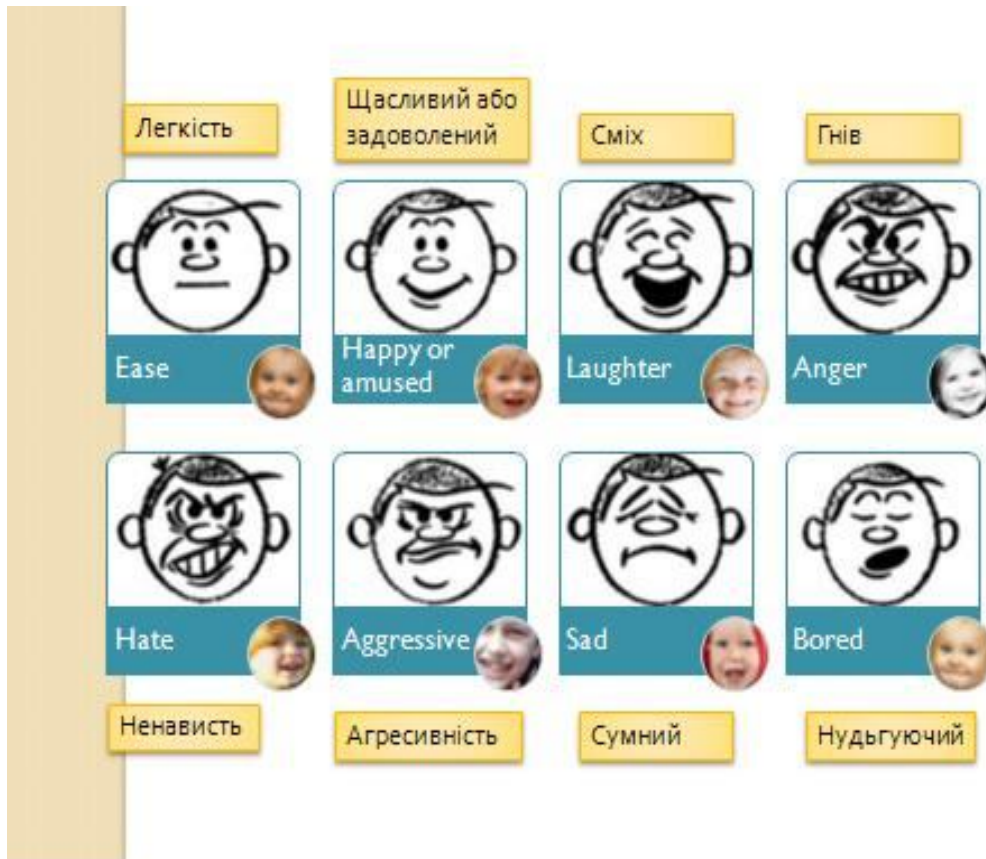
8.3. Орієнтовне проектування уроку, присвяченого спілкуванню з друзями, товаришами (з елементами застосування комп'ютерних технологій)

Цілями уроків тематичного спрямування, зазначеного у назві підрозділу, є: формувати в молодших школярів уявлення про ввічливу людину; сприяти засвоєнню учнями правил ввічливості з метою самовдосконалення та самовиховання; виховувати в дітей культуру спілкування з друзями,

однокласниками, рідними; виховувати доброзичливість та повагу як основу добрих стосунків між учнями класу.

Після організаційного етапу уроку, який можна провести у формі взаємного привітання (приміром: «Добрий день! Треба дружно привітатись: «Добрий день!»; Дружно, голосно сказати: «Добрий день!»; Вліво, вправо поверніться; Туди-сюди посміхніться; Добрий день!» – 3 рази), доцільним буде проведення «Мозкового штурму»:

– Який настрій у вас? Зобразіть його на обличчі. Моє запитання не випадкове. Чи завжди ми посміхаємося? А які ще обличчя у нас бувають? Подивіться на екран. Ви бачите міміку, яка відображає різний психологічний стан людини. Підписи англійською мовою. Прочитаємо? (Дітям пропонується перекласти слова. Як тільки діти правильно відповідають або не можуть назвати слово, на екрані з'являється переклад).



Далі варто запропонувати учням посміхнутися самим до себе, усміхнутися учителеві, поділитися гарним настроєм з товаришами, усміхнувшись їм.

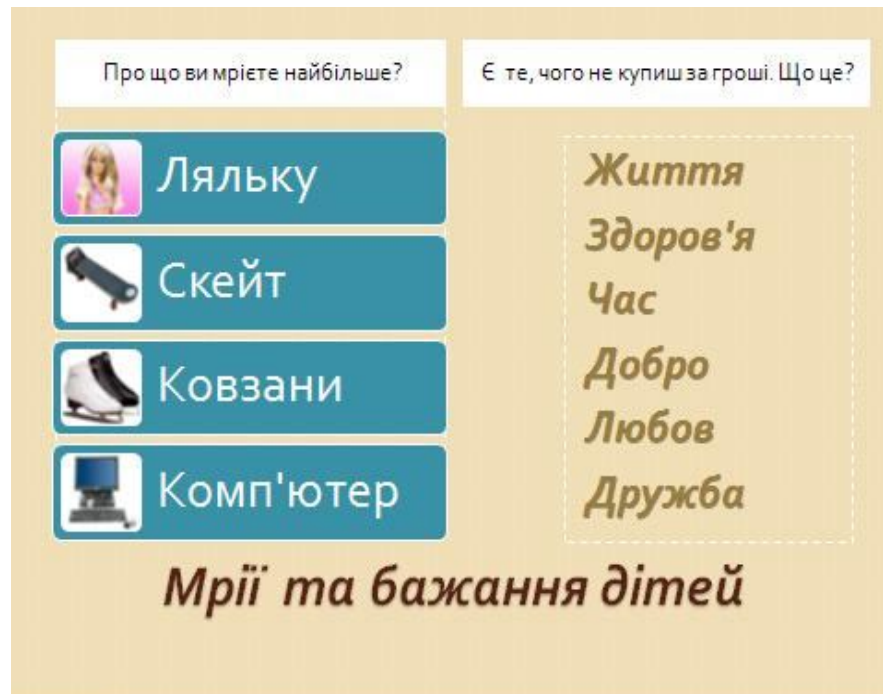
Після цього учитель висловлює бажання, щоб такий настрій залишався у всіх до кінця уроку і пропонує прочитати гасло уроку, яке проектується на екран (на слайді фотографія усміхнених дітей класу): «Якщо хочеш, щоб життя тобі посміхнулося, спочатку сам посміхнися життю!».

Логічним продовженням уроку є проведення бесіди про мрії та бажання дітей:

– Про що ви мрієте найбільше? (Про ліжкі, ляльку, машину, ковзани, книги тощо).

– О! Це дуже гарні подарунки, які можна купити за гроші. Але є те, чого не купиш за гроші. Що це? (Це – життя, здоров'я, час, добро, любов, дружба).

(На екран проектується слайд, де чергою з'являються слова, названі учнями):



Етап уроку «Вивчення нового матеріалу» можна розпочати з бесіди із одночасною демонстрацією слайду «Подорожуємо до країни Ввічливості»:

– Діти, є така країна, де проживають тільки доброта, дружба, любов. Це – країна Ввічливості та здоров'я.



Перед демонстрацією наступного слайду вчитель повідомляє дітям, що на адресу класу надійшли лист і карта Країни Здоров'я та Ввічливості від юного професора Будьласки. Педагог запитує учнів, чи бажають вони помандрувати до згаданої країни і додає, що маршрут до цієї країни зазначений у листі професора:

Лист юного професора Будьласка

Любі діти! Шлях у мою країну буде нелегким. Його треба подолати і підтримати один одного. Сподіваюся, ви зможете одержати ключі від країни Доброти та Ввічливості.

На кожній зупинці та станції ви будете отримувати частини ключів, які в кінці зможете скласти у ключ від країни Ввічливості та Доброти



– Любі діти! Шлях у мою країну буде нелегким. Його треба подолати, підтримуючи один одного. Сподіваюся, Ви зможете отримати ключ (він був розрізаний на 6 частин, які розлетілися) від країни Здоров'я та Ввічливості.

– На кожній зупинці та станції ви будете отримувати частини ключів, які в кінці зможете скласти у ключ від країни Ввічливості та Здоров'я.



– У цю країну може потрапити кожен, хто вмiє помічати найгарніше в людях, які нас оточують, захоплюватись їхніми гарними рисами вдачі,

виявляти доброзичливість і любов до тих, хто вміє стежити за своєю поведінкою і своїми емоціями, хто вміє дружити і розуміти людей, хто дбає про своє здоров'я.

Відтак, учитель пропонує відправитися у подорож (звучить фонограма поїзда) і проводить гру «Поїзд».

На першій зупинці («Словник чемної людини») учням пропонується згадати ввічливі слова і скласти словник (усі слова, які називають діти, записуються у великий словник).



По завершенні укладання словника, педагог висловлює сподівання, що діти завжди будуть ним користуватися. Доцільним тут є читання словника уголос усіма учнями класу.

Запам'ятай подані слова і користуйся ними

Повчись вимовляти ці слова,
звертаючись до рідних, учителів,
товаришів та інших людей.

Доброго ранку! На добраніч!
Доброго дня! Добраніч!
Добрий вечір! Щасливої дороги!
Здрастуйте! Заходьте, будь ласка!
До побачення! Дозвольте Вам допомогти!
Будьте здорові! Сідайте, будь ласка!

Виконання першого завдання увінчується отриманням першої частини ключа (на екран проєктується зображення першої частинки ключа).

Молодці!

Ми скласти словник
ввічливих слів і
отримали 1 частинку
ключа від міста
Ввічливості та
Здоров'я.



(Звучить фонограма руху поїзда).

Демонстрування наступного слайда і оголошення другої зупинки («Містечко вихованих людей») супроводжується реплікою учителя про те, що «тут» побував хуліган і переплутав усі правила вихованих людей, через що життя зіпсувалося, оскільки усе переплуталося.

Зупинка «Містечко вихованих людей».

Тут побував хуліган. Він переплутав усі їхні правила і життя зіпсувалося, усе тепер переплуталося.

Діти, допоможемо жителям цього містечка виправити помилки?



Далі, використовуючи різні методи і прийоми навчання, необхідно спільно з дітьми дійти висновку про важливість надання допомоги жителям цього містечка щодо виправлення помилок.

Речення із помилками



1. Проходити на своє місце у кінотеатрі треба спиною до тих, хто сидить.
2. Чемний хлопчик завжди смикає дівчаток за коси.
3. Ввічливі діти ніколи не поступаються місцем старшим.
4. Виховані діти обгортку від цукерки кидають на тротуар.
5. Усі діти переходять вулицю на червоне світло світлофора.
6. Виховані хлопчики завжди лазять по деревах.
7. Дівчатка витирають руки об сукню.

Роботу щодо виправлення помилок у реченнях можна завершити творчо, запропонувавши учням, приміром, розмежувати позитивні та негативні риси

людини: на екран проектується слайд, де у стовпчиках «Хороші риси» і «Погані риси» необхідно знайти невідповідно розміщені характеристики:

Хороші риси	Погані риси
<ul style="list-style-type: none"> • Дріб'язкова • Вихована • Жадібна • Заздрісна • Тактовна • Люб'язна • Порядна • Горда • Інтелігентна • Чемна • Боязка • Щира 	<ul style="list-style-type: none"> • Байдужа • Точна • Неохайна • Пристойна • Насмішкувата • Добра • Гостинна • Безпорадна • Привітна • Безтурботна • Хвалькувата • Відповідальна

Ввічлива людина ... Яка вона?
Чи правильно розміщені характеристики?
Розплутайте.

Учні виконують завдання, а саме: вказати, які саме характеристики не мають міститися в певному стовпці. Після цього на екран проектується слайд із правильно розміщеними словами:

Хороші риси	Погані риси
<ul style="list-style-type: none"> • Точна • Вихована • Тактовна • Люб'язна • Порядна • Пристойна • Інтелігентна • Чемна • Добра • Гостинна • Відповідальна • Щира • Привітна 	<ul style="list-style-type: none"> • Байдужа • Дріб'язкова • Неохайна • Жадібна • Заздрісна • Боязка • Насмішкувата • Безпорадна • Безтурботна • Хвалькувата • Горда

Молодці! Ми виправили закони та правила поведінки містечка

(Діти отримують другу частину ключа):

Молодці!

Життя в містечку "Вихованих людей" налагодилося і ми отримали 2 частинку ключа від міста Ввічливості та Здоров'я.



Перед наступною зупинкою («Зустріч із Шапокляк») учитель застерігає дітей, що мандруючи, необхідно бути завжди обережними, адже трапляються випадки, коли під час мандрів можна несподівано зустріти розбійників чи хуліганів.

До класу заходить Шапокляк (не обов'язково учениця) у крилатій шляпі, окулярах, із портфелем та парасолькою.

Шапокляк: О, що це за малюки? Куди це ви зібралися?

Учитель (або діти): Ми їдемо до країни Ввічливості та Здоров'я.

Шапокляк: Та що ви? Навіщо це вам потрібно? Ось залишайтеся зі мною. (Діти відмовляються). Ну добре, тоді я дам вам деякі поради, якими можна скористатися в країні Ввічливості та Доброти.



Шкідливі поради

1. Ніколи не мийте руки, шию, вуха, обличчя. Вони знову стануть брудними. Навіщо марно витратити свій час.
2. Стригтися також не обов'язково, бо як постарієш, голова облісіє.
3. Вранці зовсім не обов'язково зав'язувати шнурки на черевиках, банти на косах, бо вони протягом дня і самі порозв'язуються.

Зустріч із Шапокляк

Шкідливі поради: Ніколи не мийте руки, шию, вуха, обличчя. Вони знову стануть брудними. Навіщо марно витратити свій час. Стригтися також не обов'язково, бо як постарієш, голова облісіє. Вранці зовсім не обов'язково зав'язувати шнурки на черевиках, банти на косах, бо вони протягом дня і самі порозв'язуються.

Учитель: Діти, вам подобаються такі поради? Хіба можна ними скористатися?

Шапокляк: Що? Не бажаєте таких порад? Ну, тоді слухайте ось які:

- якщо товариш запросив тебе на день народження, залиш подарунок вдома, бо він і тобі самому згодиться; ні з ким у гостях не розмовляй, тільки вибирай, що смачніше, та їж;
- дівчаткам треба завжди ставити підніжки, показувати язика, лупцювати;
- якщо твій товариш упав, покажи на нього пальцем, смійся голосно, щоб він побачив, що ти не засмучуєшся.

Учитель: Це поради справді хуліганські, нам з тобою не по дорозі. Діти, нам треба довести, що ми їй не друзі, та навчити справжніх правил поведінки. Давайте хором прочитаємо написані правила:



Правила:

- Не поспішай першим сісти за стіл.

- Не розмовляй під час їжі.
- Не перебивай того, хто говорить.
- Не показуй пальцями на інших.
- Не забудь зняти шапку, коли заходиш у приміщення.
- Поступайся місцем людям похилого віку.
- Не забудь вибачитися, якщо ти когось штовхнув.

Шапокляк: *Добре, я зрозуміла, що ви хороші діти, я не буду вас більше затримувати. Мені соромно. Я піду до Чебурашки. (Звучить свисток і Шапокляк виходить з класу. Діти отримують третю частинку ключа).*

Учитель: *А зараз на нашому шляху – «Семафор ввічливості». І тепер, діти, тільки від вас залежить, чи дозволить він вам рухатися далі. Червоний колір – забороняю, зелений – дозволяю. У вас на столі лежать сигнальні картки червоного та зеленого кольору. Я зачитаю репліки, а ви повинні сказати, де діти чинять правильно, а де – ні. Якщо правильно, то Ви піднімаєте картку зеленого кольору, не правильно – червоного.*



- 1) *Дайте мені хлібину, – звертається хлопчик у магазині до продавця (червона).*
- 2) *Вибачте, будь ласка, я штовхнула вас ненавмисно, – каже дівчина в автобусі (зелена).*
- 3) *Покличте до телефону Марину (червона).*
- 4) *Я трохи порвала цю книжку, підклейте її самі, – сказала дівчинка бібліотекарю (червона).*
- 5) *Люба бабуся! Я із задоволенням тобі допоможу (зелена).*

Учитель: *Молодці! Ви добре справилися із завданням і отримуєте четверту частинку від ключа міста Ввічливості та Здоров'я:*

Молодці!

Ми гарно працювали і отримали четверту частинку ключа від міста Ввічливості та Здоров'я.



Учитель зазначає, що семафор показує зелене світло, а тому можна вирішувати далі і прямувати до станції «Танцювальна». (Звучить фонограма руху поїзда).

Учитель: Поки ми їдемо, давайте полічимо, скільки людей ви зустрічаєте щодня. Вдома – спілкуєтеся з батьками, дідусями, бабусями, з братами й сестричками, сусідами; у школі – з учителями, шкільними товаришами, кухарем; у магазині – з продавцем; на вулиці – зі знайомими людьми, молодими і літніми, ровесниками. Важко полічити, скількох людей ми бачимо протягом дня, розмовляємо з ними, відповідаємо на їх запитання, інших – запитуємо самі, звертаємося до когось з проханням.

Отже, людина постійно спілкується з іншими людьми. Поведінка людини, привітно чи грубо сказане нею слово нерідко залишають у душі іншої людини слід на весь день або й на все життя.

Наша поведінка – це вияв наших звичок.

А що таке звичка? Звичка – це манера поведінки, що стала постійною.

– Які бувають звички? (Відповіді учнів).

– Як ви гадаєте, чи впливають звички на здоров'я людей? (Відповіді учнів).

– У стосунках між людьми не буває дрібниць. Усе серйозно, усе так чи інакше відбивається на їхній психіці.

На галявині «Танцювальній», учитель пропонує учням потанцювати:

Нумо дівчата, всі веселіше; ми починаємо танець простіший;

І для початку і для порядку зробимо ми фізкультурну зарядку.

Руки на плечі разом кладемо, вправо поглянемо й вліво також.

Так, як на хвилях по морю гойдає, вітер морський нас всіх обвіває.

1, 2, 3, 4 (На рахунок 4 виконуємо рух «хвиля»).



На наступній станції «В гостях у королеви Чистоти» до класу заходить королева і проводить гру «Так чи ні»:

Королева Чистоти: *Добрий день! Я Королева Чистоти. Я люблю в усьому порядок, охайність. Цікаво, чи всі ви приучені до порядку, чи знаєте, як тримати свої речі чистими, як себе потрібно поводити? Давайте пограємо в гру «Так чи Ні», де потрібно казати «так» чи «ні».*

- *Перед їжею помити руки?*
- *Вранці я не вмиваюся?*
- *Мої черевики чистить мама?*
- *Вранці швидко прибираю ліжко?*
- *Завжди обгортаю підручники?*
- *Постійно відриваю гудзики?*
- *Завжди забуваю причесатися?*
- *Мої іграшки завжди складені?*
- *Я завжди човгаю ногами?*
- *Постійно чищу зуби?*



Учитель: Шановна Королева, наші діти охайні, старанні, вони самі доглядають за своєю одежею, зачіскою, взуттям. Ось подивіться, як гарно вони з цим справляються.

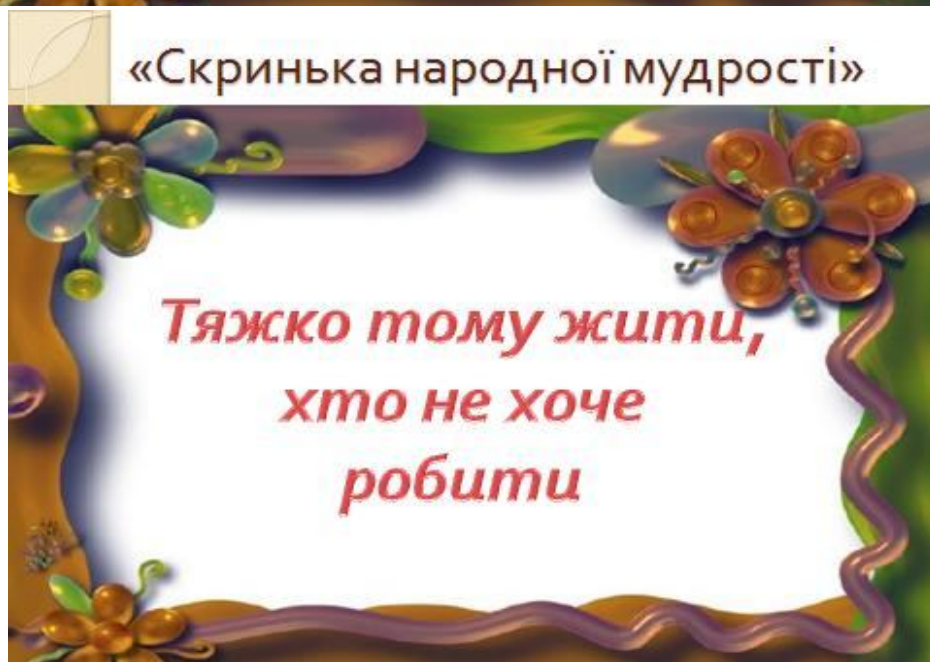
(Дві пари дівчаток заплітають одна одній коси, в'яжуть бантики).

Королева Чистоти: Молодці, я дуже рада, що такі гарні, охайні, виховані діти стануть жителями Країни Ввічливості та Здоров'я. Ви отримуєте п'яту частинку ключа і я бажаю вам успіхів у подорожі.

Молодці!

Ми знаємо правила поведінки і ми отримали п'яту частинку ключа від міста Ввічливості та Здоров'я.

На наступній зупинці «Скринька народної мудрості» учитель повідомляє дітям, що тут трапилася пригода: розсипалася скринька народної мудрості. Діти отримують завдання (у конвертах): із слів скласти прислів'я та приказки:



1 команда:

Тяжко тому жити, хто не хоче робити.

Що хата має, тим і приймає.

2 команда:

Чим багаті, тим і раді.

Слова щирого вітання дорожчі за частування.

3 команда:

Аби руки та охота, буде зроблена робота.

Лінивому все ніколи.

4 команда:

Бджола мала, а й та працює.

Землю прикрашає сонце, а людину - праця.

5 команда:

Шануй батька й неньку, буде тобі скрізь гладенько.

Добре в світі тому, хто працьовитий.

6 команда:

Не радій чужому горю.

Якщо ввічливо попросиш, завжди дадуть.

7 команда:

Ввічливих і лагідних скрізь шанують.

Маленька праця краща за велике безділля.

(Звучить музика).

На завершення уроку, учитель пропонує учням домашнє завдання: пограти з батьками у гру «Портрет».

Мета гри – «створити портрет». Для цього необхідно:

Насупитися, як осіння хмара; сердита людина; зла чарівниця

Посміхнутися, як кіт на сонці; саме сонце; хитра лисиця; весела дитина; дитина, побачивши диво.

Позлитися, як дитина, у якої забрали яблуко; два барани на мосту; людина, яку вдарили.

Злякатися, як дитина, що загубилася в лісі; заць, що побачив вовка; кошеня, на яке гавкає собака.

Заморитися, як тато після роботи; людина, яка піднімає щось важке.

Завдання і запитання для самоконтролю

1. Перелічіть показники психічного здоров'я.
2. Конкретизуйте теми, які вивчаються у розділі «Психічна і духовна складові здоров'я».
3. Як виявляється духовне здоров'я людини?
4. Охарактеризуйте методи подолання конфліктних ситуацій.
5. Змоделюйте варіанти проведення уроку щодо спілкування з друзями, однолітками із використанням методів розповіді, бесіди, «мозкового штурму», роботи в малих групах, аналізу історій і ситуацій, рольової гри.

Тема 9:***Використання українських народних традицій охорони та зміцнення здоров'я в навчально-виховному процесі початкової школи*****План**

- 9.1. Традиції: визначення та сутність. Валеологічні традиції.
- 9.2. Змістові напрямки роботи вчителя щодо використання в навчально-виховному процесі народних валеологічних традицій.
 - 9.2.1. Традиції народної культури здоров'я.
 - 9.2.2. Валеологічні функції української родини.
 - 9.2.3. Валеологічні основи побуту українців.
 - 9.2.4. Одяг українців, його валеологічні функції.
 - 9.2.5. Валеологічне значення народної медицини.
 - 9.2.6. 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. Народні ігри // Рідна школа. – 1993. – № 6. – С. 52-53.
4. Сливка Л. Використання народних традицій у підготовці майбутніх учителів до валеологічного виховання молодших школярів / Лариса Сливка // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Педагогіка. 2010. – Випуск XXXV. – Івано-Франківськ, 2010. – С. 86-91.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Сливка Л. Формування валеологічної культури молодших школярів засобами української етнопедагогіки / Лариса Сливка // Вісник

Прикарпатського університету. Педагогіка, 2007. Випуск XIII – XIV. – I ч. – Івано-Франківськ, 2007. – С. 194-201.

9.1. Традиції: визначення та сутність. Валеологічні традиції

За С. Гончаренком, *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 воедино, що фактично функціонує єдиний народний календар.

Український народний календар несе великий валеологічний потенціал.

Учителю необхідно знати народний календар і використовувати його зміст як природовідповідну програму валеологічного виховання.

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

Валеологічні звичаї та обряди, які супроводжують дати, свята та інші урочистості народного календаря, передбачають різні види трудової діяльності, спосіб харчування, стиль спілкування і поведінки, які, у свою чергу, відповідають біоритмам природи і людини.

9.2. Змістові напрямки роботи вчителя щодо використання в навчально-виховному процесі народних валеологічних традицій

Традиційна українська валеологічна культура тісно пов'язана з природними умовами, способом життя народу, його характером, психологією.

Вона виявляється в різних формах: побуті, праці, родині, їжі, одязі, дозвіллі.

9.2.1. 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 родинях 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 звила», «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, суниць, квіток білої акації, плодів ожини, глоду, шипшини), «глею» (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 шинкарка п'яницю, а дочки за нього не віддасть», «Хто п'яницю полюбить, той вік собі погубить».

9.2.2. 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 родин 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.

9.2.3. 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.

9.2.4. 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 оздоби, засвідчували збереження почуття міри. Одяг відображав гармонійність, у ньому можна було "відчути" 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. Найулюбленишим 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 вентилують 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.

9.2.5. 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 тином 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. Різномічним 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.

9.2.6. Валеологічні аспекти національної кухні

Культура харчування – це своєрідна система раціонального харчування. Розроблені 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 вмiле 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, нікотинову, 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 покаєння. Позитивне значення постів полягає в очищенні організму від шлаків, своєрідній дієтотерапії в період гострих і хронічних захворювань органів травлення.

Завдання і запитання для самоконтролю

1. Із наукових джерел доберіть визначення дефініції «традиція».
2. Як Ви розумієте категорію «валеологічна традиція»?
3. Складіть картотеку прислів'їв і приказок, в яких відображено уявлення праукраїнців про:
 - цінність здоров'я;
 - негативні аспекти вживання «міцних трунків»;
 - «здорове» харчування.
4. Із методичної й етнографічної літератури выпишіть зміст 4-5 народних рухливих ігор. На їх прикладі доведіть, що народна рухлива гра є потужним засобом формування здоров'я зростаючої особистості у всіх його аспектах (фізичному, соціальному, психічному, духовному).

Тема 10:***Умови ефективної реалізації освіти в галузі здоров'я
в початкових класах*****План**

- 10.1. Модель професійно-педагогічної діяльності учителя початкових класів з організації здоров'язберігаючого довкілля молодших школярів.
- 10.2. Навчальний кабінет основ здоров'я.
- 10.3. Розбудова партнерства.
- 10.4. 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.

***10.1. 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 посилене 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, багатовікову 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.

10.2. 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 проектів, 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 проектів 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.

10.3. 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, односторонців 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 авторитету 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. Вчителеві варто провести класні батьківські збори, на яких розкрити цілі і зміст роботи з «Основи 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 відпрацювати вміння, 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.

10.4. 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 есе;

- ✓ 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 Д). 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

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

Зміст початкової загальної освіти	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Здоров'я людини</i>	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
<i>Фізична складова здоров'я</i>	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
<i>Соціальна складова здоров'я</i>	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
<i>Психічна та духовна складові здоров'я</i>	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;

Додаток Б

Критерії оцінювання знань учнів з основ здоров'я

Рівні навчальних досягнень учнів	Бали	Критерії навчальних досягнень учнів
I. 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
II. 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 В

Тематичне оцінювання з теми «Сім'я та здоров'я» (Інтелектуальна гра-вікторина «Щасливий випадок»)

Мета: перевірити знання, уміння, навички учнів з теми «Сім'я і здоров'я»; сприяти росту творчої активності учнів, їх потягу до знань; виховувати бажання спілкуватись і піклуватись про членів родини, зберігати й примножувати сімейні традиції; вести здоровий спосіб життя.

Обладнання: музика, мішечок із цифровими бочечками, аркуші, ручки, табло, конверти.

Хід уроку:

I. Організаційна частина

Вітаємо всіх присутніх в залі!
Усі зібрались? Зараз розпочнем.
Були колись нам недосяжні далі –
Тепер у клас свій з радістю ідем.

В е д у ч и й

Увага! Увага!
Слухайте всі!
Раді зустріти вас
Ми на грі.
Тур ми відбірний
Розпочинаємо.
Всім вам удачі
Й натхнення бажаємо!

II. Відбірковий тур. Тести з теми «Сім'я і здоров'я»

1. Психологічний настрій (під музику)

Щоби свято розпочати,
Треба всім нам повторяти:
«Я уважний і серйозний,
Хоч іще малого зросту.
Зараз з силами зберусь.
Я нічого не боюсь.
Впевнений, кмітливий я,
Хочу отримати знання».

Продовж. додатка В

2. Тести

У ч и т е л ь: Сьогодні ми пропонуємо вам узяти участь у грі «Щасливий випадок». Для формування команд потрібні розумні, кмітливі й обдаровані діти. Якщо ви вірите в свої сили й добре підготувались до уроку, знайте, що успіх вам забезпечено. Тільки старання й труд сприятимуть вашій перемозі.

Отже, починаємо відбірковий тур. Відповідайте швидко й правильно на тести з теми.

Діти записують варіанти відповідей на окремих аркушах.

- 1) Що найдорожче й найцінніше у житті?
 - а) матеріальний достаток;
 - б) добробут родини;
 - в) здоров'я.
- 2) Якою може бути праця в родині?
 - а) легкою та важкою;
 - б) фізичною та розумовою;
 - в) дитячою та дорослою.
- 3) Чому у японців національною традицією є гасло «Тримай посмішку!»?
 - а) тому що усмішка нейтралізує негативні емоції і додає здоров'я;
 - б) тому що вона звеселяє тебе;
 - в) тому що інші завжди сміються, дивлячись на тебе.
- 4) Як потрібно ставитися до старших членів родини?
 - а) із заздрістю;
 - б) з байдужістю;
 - в) з повагою.
- 5) Як із давніх-давен називають жінку?
 - а) Берегинею;
 - б) красунею;
 - в) лебідкою.
- 6) Що гарантує збереження прав дитини?
 - а) віра в свої сили;
 - б) підтримка близьких;
 - в) декларація прав дитини.

3. Взаємоперевірка тестів

Учитель читає правильні відповіді. Під його керівництвом діти оцінюють роботи своїх однокласників, обирають учасників гри.

4. Формування команд

І команда «Посмішка»

Девіз: «Той, хто долі посміхається, в житті та в грі не помиляється!»

Продовж. додатка В

II команда «Промінчик»

Девіз: «Промінчик завжди допоможе здолати труднощі в путі;
І вас підтримати він зможе, і щастя принесе в житті!»

III. Перший гейм «Хто швидший?»

За одну хвилину кожна команда повинна якомога швидше відповісти на максимальну кількість запитань. За кожну правильну відповідь команда отримує 1 бал. Результат гейму висвітлюється на табло.

Запитання до команди «Посмішка»

1. Як називається навчальний предмет, що вивчає здоров'я? («Основи здоров'я»)
2. Що таке здоров'я? (Стан людини, коли вона добре почувається, в неї нічого не болить)
3. Що таке сила? (Здатність людини перемагати зовнішній опір)
4. Що таке витривалість? (Здатність організму протистояти стомлюванню, витримувати велике фізичне та моральне напруження)
5. Який вид спорту розвиває силу? (Армреслінг, боротьба, карате, підняття штанги)
6. Який вид спорту розвиває витривалість? (Хокей, футбол, плавання, легка атлетика)
7. Продовж прислів'я «Праця – здоров'я, лінь – ... (хвороба)»
8. Як зберегти здоров'я? (Дотримуватись режиму, займатись спортом, раціонально харчуватись, дотримуватись правил гігієни, чергувати розумову та фізичну працю)
9. Що таке фізична праця? (Праця м'язів тіла)
10. Що таке розумова праця? (Праця мозку та органів чуттів)
11. Для чого потрібні фізкультхвилинки? (Щоб позбутись втоми)
12. Що таке відпочинок? (Стан спокою або активної діяльності, що сприяє відновленню сил і працездатності)
13. Назви правила відпочинку у школі. (На перерві виходь на свіже повітря, грайся спокійно, намагайся не перезбуджуватися, грайся обережно, остерігайся травм)
14. Що є вашою працею у школі? (Навчання)
15. Для чого потрібно харчуватись? (Їжа забезпечує наш організм життєвою енергією)

Запитання до команди «Промінчик»

1. Що означає слово «вітаміни»? (Від лат. «віта» – життя)
2. Для чого потрібні вітаміни? (Для нормального росту і розвитку дитячого організму)
3. Від чого оберігає людину правильне харчування? (Від хвороб)

4. Які правила відпочинку на природі ви знаєте? (Відпочивай активно, з добрим настроєм; не шкодь природі, не знищуй її, а милуйся нею)

Продовж. додатка В

5. Назвіть традиційні українські страви. (Каша, борщ, печений гарбуз, огірки, деруни, кльоцки, оладки)

6. Для чого люди постять? (Щоб очистити свій організм)

7. Назвіть ознаки неякісного стану продуктів харчування. (Неприємний запах, нетоварний вигляд, порушена упаковка, прострочений термін зберігання)

8. На що слід звернути увагу, купуючи продукти? (На етикетку)

9. Що то за голова, що лиш зуби та борода? (Часник)

10. У яких продуктах містяться вітаміни? (В овочах, фруктах, молочних продуктах, рибі, крупах, житньому хлібі тощо)

11. Що таке мікроби? (Дрібні, частіше одноклітинні тварини або рослинні організми, які можуть буди шкідливими чи корисними)

12. Для чого використовують молочнокислі бактерії? (Для отримання кефіру, сиру, ряжанки)

13. Чим шкідливі хвороботворні бактерії та віруси? (Вони викликають захворювання)

14. Для чого руки миють із милом? (Щоб мікроби не потрапили в організм людини і не викликали захворювання)

15. Скільки разів на день необхідно чистити зуби? (Двічі – вранці та ввечері)

Підбиття підсумків I гейму за кількістю набраних балів.

IV. Другий гейм «Заморочки з бочки»

Бочка зроблена з картону «під дерево», «заморочки» – дерев'яні бочки з числами. Кожна команда по черзі дістають «заморочки». Спочатку на запитання відповідає перший гравець другої команди і т.д.

1. Які хвороби називають інфекційними? (Ті, що викликаються шкідливими хвороботворними мікробами і вірусами)

2. Як мікроби можуть потрапити в організм людини? (Із брудом на руках і під нігтями; залишками їжі між зубами; немитими овочами і фруктами; капельками слини хворої людини; повітря, де багато пилу)

3. Які обов'язки дитини в сім'ї ви знаєте? (Піклування про всіх членів родини, посильна допомога по господарству, підтримання дружньої атмосфери у сім'ї, сюрпризи для рідних)

4. Як інакше називають тата? (Неньо, отець, батько)

5. Які права на здоров'я мають діти? (На медичну допомогу, на любов і турботу, на санітарну освіту, на профілактику захворювань, на медичне страхування)

6. Як ви вчините, якщо ваш однокласник боїться лікувати зуби? (Заспокою, намагатимусь пояснити, що необхідно для здоров'я)

7. На що ви маєте право, якщо захворіли? (На безкоштовне медичне обслуговування)

8. Що таке поведінка? (Це спосіб життя і дій людини)

Продовж. додатка В

9. Яким повинно бути приміщення, де знаходяться люди? (Освітленим, чистим, затишним)

10. Запропонуйте фізкультхвилинку для всієї родини («Танок веселих каченят»)

Фізкультхвилинка «Танок веселих каченят»

Підбиття підсумків другого гейму.

Примітка: Якщо під час другого гейму гравець дістає бочку з надписом «Щасливий випадок», то він отримує сюрприз, заготовлений учителем заздалегідь (наприклад, плитку шоколаду).

V. Третій гейм «Ти – мені, я – тобі»

У цьому геймі команди ставлять одна одній раніше підготовлені запитання. Кількість запитань може відповідати кількості гравців у команді.

VI. Музична пауза. Конкурс «Пісенний перегук»

У цьому конкурсі також беруть участь уболівальники. Команди по черзі виконують пісні про родину (тільки перший куплет). Перемагає та команда, яка за визначений час пригадає найбільше пісень і заспіває їх дружніше. Починає конкурс команда, яка програла у попередньому геймі.

VII. Четвертий гейм «Темна конячка»

Кожній команді пропонується витягнути один конверт і визначити, про який вітамін ідеться:

Конверт 1

Я – вітамін, що сприяє росту, допомагаю нормальному зору. Я є у моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі, гарбузі, риб'ячому жири. Хто я? (Вітамін А).

Конверт 2

А я дуже потрібний для розумової та фізичної праці, поліпшення травлення. Я є у житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі (Вітамін В).

Конверт 3

Я запобігаю простуді, поліпшую кровообіг, сприяю росту, лікую цингу. Я є у капусті, картоплі, помідорах, цибулі, щавелю, шипшині, хріні, часнику, лимоні, настої хвої, в чорній смородині (Вітамін С).

Конверт 4

Я зміцнюю кістки, запобігаю рахіту. Я є у молоці, печінці, риб'ячому жири, житньому хлібі (Вітамін D).

Усі разом: Хто дружить із нами буде – негаразди той забуде.
Виросте міцним, здоровим; переможе всі хвороби.

Підбиття підсумків четвертого гейму.

VIII. П'ятий гейм «Гонка за лідером» (на відповідь дається 1 хвилина).

Запитання до команди «Посмішка»

1. Що таке сім'я? (Найближчі, кровні родичі)
2. Як здавна називають чоловіка в родині? (Головою)
3. Що означає слово «старший»? (Хто міцно стоїть на ногах)
4. Скільки мікроелементів потрібно людині для повноцінного життя? (60)
5. Як позбутись каменів у нирках? (Збільшити у раціоні частку кальцію)
6. Як вилікувати хворобу Альцгеймера? (За допомогою вітаміну Е)
7. Де містить бор? (В овочах та м'ясі)
8. Яка їжа багата на йод? (Спаржа, буряк, редиска, помідори, ріпа)
9. Що таке інфекція? (Проникнення в організм людини хвороботворних мікроорганізмів)
10. Перші ознаки захворювання на грип. (Нежить, закладений ніс, утруднене дихання, кашель, біль у горлі, висока температура)

Запитання до команди «Промінчик»

1. Якими бувають мікроби? (Корисними і шкідливими)
2. Назвіть інфекційні хвороби. (Грип, жовтуха, грибок, дизентерія)
3. Як захистити себе і родину від інфекційних захворювань? (Стежити за гігієною, правильно харчуватись, займатись спортом, уживати вітаміни, загартовуватись)
4. Назвіть природно-кліматичні фактори, що загартовують. (Сонце, повітря, вода)
5. Які цілющі рослини ростуть на городі? (Кукурудза, огірок, цибуля, полуниця, часник, капуста, диня, соняшник)
6. Що таке загартування? (Комплекс методів, спрямований на підвищення функціональних резервів організму і його стійкість до несприятливої дії фізичних факторів навколишнього середовища шляхом систематичного впливу цих факторів)
7. Що нам додає здоров'я в родині? (Щирість, підтримка близьких, радість серця, рух, любов, молитва)
8. Яку батькову традицію ти хотів би продовжити щодо збереження здоров'я сім'ї?
9. Найголовніша функція сім'ї. (Продовження роду, народження і виховання дітей, піклування про молодших її членів)
10. Як інакше можна сказати «мама»? (Матінка, матуся, мамочка, няня, мати, мамуся)

Підбиття підсумків п'ятого гейму. Підсумки гри, нагородження переможців.

Додаток Г

Орієнтовні зразки уроків-тренінгів з «Основ здоров'я»

Вступний тренінг

Мета:

Познайомитися з учнями, продемонструвати підручник і зошит, за якими вони навчатимуться у початкових класах, ознайомити з методами роботи на тренінгу, розробити правила гри, виявити очікування учасників, створити дружню атмосферу для відпрацювання навичок комунікації і групової роботи.

Навчальні завдання:

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- назвати щонайменше три правила поведінки на тренінгу і пояснити, для чого вони потрібні;
- назвати принаймі два приклади небезпечної і безпечної поведінки, а також тієї, яка корисна і шкідлива для здоров'я;
- продемонструвати позитивне спілкування, активність і роботу в команді.

Обладнання і матеріали:

- аркуші паперу формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- журнали і газети з ілюстраціями;
- ножиці, скотч, клей;
- бейджики або клаптики паперу з безпечними шпильками.

Що підготувати заздалегідь:

- заготовки для правил роботи на тренінгу та очікувань учасників;
- вирізки (малюнки й фотографії) з журналів і газет про безпечні й небезпечні ситуації, про типи поведінки (корисна для здоров'я, некорисна для здоров'я – шкодить йому).

Зміст:

1. Запросіть учнів сісти в коло, привітайте (2 хв).
2. *Вправа «Знайомство»: «Хто я?»* (5 хв). Найбільше підходить для першого знайомства, сприяє створенню доброзичливої атмосфери і зацікавленості.

На аркушах паперу (формату А4 або А5) поставте цифри від 1 до 5 і п'ять разів дайте відповіді на запитання «Хто я?». Використайте риси характеру,

почуття, інтереси. Наприклад: «1. Я веселий; 2. Я люблю читати...». Після цього пришпильте аркуші паперу собі на груди і починайте ходити і читати написане в інших.

3. Роздайте бейджики (або папірці і безпечні шпильки), запропонуйте учасникам написати на них свої імена і прикріпити їх до одягу (3 хв).

4. *Правила групи* (10 хв). Розробіть правила роботи групи. Оформіть їх на аркуші паперу. Поясніть значення кожного правила.

5. *Робота в групах* (10 хв). Об'єднайте учасників у дві групи. Оформіть колажі з журнальних вирізок;

- Перша група оформлює плакат «безпечно-небезпечно»;
- Друга група – «корисно-некорисно»

6. *Презентація* (5 хв). Презентуйте предмет, підручник і робочий зошит з «Основ здоров'я». Використовуйте матеріал піручника, зошита.

7. *Вправа «Очікування»* (5 хв). Запитайте учнів, що вони очікують від наступних тренінгів (буде цікаво, дізнаємося щось важлива). Роздайте клейкі папірці вирізані у формі зерняток і запропонуйте написати одне своє бажання. Оформіть плакат «Наші очікування», «посадіть» зерна в ґрунт.

8. Отримайте *зворотній зв'язок* (3 хв). Запропонуйте по черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу я ...».

9. *Прощання*. Вправа «Подякувати сусідові» (2 хв).

Урок-тренінг**Формула здорового способу життя****Мета:**

Ознайомити учнів із сучасними уявленнями про здоров'я, здоровий спосіб життя і життєві навички, сприятливі для здоров'я. Навчити найпростішим діям у разі погіршення самопочуття. Створити на тренінгу дружню атмосферу, надати змогу відпрацювання навичок комунікації і групової роботи.

Навчальні завдання:

Наприкінці заняття учні *повинні вміти*:

- розпізнавати п'ять аспектів здоров'я;
- назвати по дві дії, які допомагають зберігати здоров'я, зміцнювати або розвивати його, за необхідності правильно поводитися, щоб швидше одужати;
- знати, до кого звертатись у разі погіршення самопочуття;
- вміти вимірювати температуру тіла термометром;
- демонструвати позитивне спілкування, активність і роботу в команді.

Обладнання і матеріали:

- аркуш паперу формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клей;
- 2 термометра (ртутний і цифровий)

Що підготувати заздалегіть:

- плакат «Квітник здоров'я».

Зміст:

1. *Знайомство* (2 хв). Мета – самопізнання і самовираження за допомогою метафоричних засобів. Продовжіть фразу: «Якби я була (був) квіткою, я б була (був) ...».

2. *Нагадування правил*: «Які з наших правил допомагають зберегти здоров'я (3 хв.)».

3. *Зворотний зв'язок* (3 хв). Продовжіть фразу: «На минулому тренінгу я

дізналася (дізнався) ...».

4. *Робота в групах* (10 хв).

Продовж. додатка Г

- Об'єднайте учасників у чотири групи (наприклад, червоний, синій, жовтий, зелений). Роздайте аркуші паперу. Запропонуйте намалювати квітку з п'ятьма пелюстками і вирізати її.
- Використовуючи матеріал підручника (посібника, робочого зошита), необхідно зобразити на пелюстках квітки те, що характеризує духовний, фізичний, соціальний, інтелектуальний та емоційний аспект благополуччя людини.

Примітка: Підкажіть, як зобразити духовне благополуччя (серце, долоні, вершина гори, сонечко).

5. *Мозковий штурм:* «Що потрібно, щоб квіти добре росли?» (4 хв). Записати на дошці пропозиції дітей. Додати або підкреслити наступне: 1) оберігати їх, прополювати їх; 2) поливати, підживлювати, щоб вони добре розвивалися; 3) лікувати, якщо на них нападуть комахи-шкідники.

Підсумуйте: «Так і наше здоров'я потребує, щоб його берегли (що ми для цього робимо?), розвивали, зміцнювали його (як ми зміцнюємо своє здоров'я?), а, у разі необхідності, відновлювали, тобто правильно лікували (що це означає?)». Запишіть на дошці формулу здорового способу життя: «Зберігати, розвивати, відновлювати».

6. *Інформаційне повідомлення:* «Навички, сприятливі для здоров'я» (3 хв.).

7. *Робота в групах* (10 хв).

- Об'єднатися у чотири групи (наприклад, ромашка, троянда, мак, тюльпан).
- Підготувати і показати пантоніму за заданою учителем ситуацією.

8. *Демонстрація* (5 хв). Тренер демонструє, як користуватися ртутним і цифровим термометрами.

9. *Зворотний зв'язок* (3 хв). Продовжіть фразу: «На цьому тренінгу я ...».

10. *Прощання* (2 хв). Стати в коло, узявшись за руки і хором сказати: «Будьмо здорові!». Привітайте одне одного оплесками.

Урок-тренінг**Формула безпечної життєдіяльності**

Мета: Ознайомити учнів із сучасним уявленням про безпеку людини та її життєдіяльності. Навчити найпростішим діям у разі потрапляння у небезпечну ситуацію. Надати змогу відпрацювати навички володіння собою, аналізу ситуацій і прийняття рішень.

Навчальні завдання:

Наприкінці заняття учні *повинні вміти*:

- розрізняти поняття безпека життя і безпека життєдіяльності;
- називати щонайменше п'ять небезпечних ситуацій;
- називати порядок дій при потраплянні в небезпечну ситуацію;
- демонструвати два прийоми самоконтролю для подолання бурхливих емоцій;
- називати телефони рятувальних служб («101», «102», «103», «104»).

Обладнання і матеріали:

- аркуші паперу формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клей.

Зміст:

1. *Актуалізація теми, знайомство:* «Я був свідком небезпечної ситуації (повені, урагану, пожежі, ДТП тощо)» (5 хв).

2. *Зворотній зв'язок* («З минулого тренінга мені найбільше запам'яталося...») (3 хв) .

3. *Вступ* (2 хв.). «В усі часи існування людства старше покоління передавало наступному знання і навички уникнення небезпек – безпеки життя. У прадавні часи – це захист від диких звірів, несприятливих погодних умов і стихійних лих. Згодом люди навчилися непогано захищати себе від природних небезпек. Але натомість з'явилися небезпеки, пов'язані з життєдіяльністю самих людей. Це – небезпеки на дорогах, у побуті, на виробництві, а також екологічні небезпеки, які виникають через те, що люди забруднюють навколишнє середовище, роблять його непридатним для свого життя. Тому в наш час варто говорити не лише про безпеку життя, а й про безпеку діяльності людини – тобто про безпеку життєдіяльності».

Сформулюйте визначення:

Безпека – це коли не існує загрози твоєму життю, здоров'ю і добробуту.

Продовж. додатка Г

Небезпека виникає тоді, коли з'являється загроза твоєму життю, здоров'ю і добробуту.

4. *Гра «Асоціації»* (10 хв.). Запишіть на дошці слова: дім, подвір'я, дорога, громадський транспорт, ліс, річка, кінотеатр. Діти називають небезпеки, які асоціюються з ними.

5. *Робота в групах* (10 хв.). Об'єднайте учасників у три групи («101», «102», «103»). Запропонуйте учням за допомогою блок-схеми визначити порядок дій в одній із наведених ситуацій.

6. *Демонстрація* (5хв.). Тренер або підготовлені помічники демонструють прийоми, які допомагають вгамувати бурхливі емоції, запобігти виникненню паніки. Решта учасників повторюють за ними.

7. *Зворотній зв'язок*: «Перевіримо, які зернятка у нас вже проросли. Домальовуємо до таких очікувань рослинку» (5 хв).

8. *Прощання*: «Вальс-комплімент» (5 хв). Учасники розраховуються на перший-другий. Перші номери роблять крок уперед і повертаються обличчям до других номерів. Діти торкаються одне одного долонями і роблять один одному компліменти. Потім перші номери ступають крок вправо і обмінюються компліментами з іншими.

Урок-тренінг**Ти - пішохід**

Мета: Нагадати учням правила безпечного переходу дороги. Надати змогу відпрацьовувати життєві навички аналізу дорожньої ситуації, уміння приймати відповідальне рішення про перехід дороги, впевненої поведінки та навичок відмови від небезпечних пропозицій.

Навчальні завдання:

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- називати чотири види пішохідних переходів та знаки, якими їх позначають;
- пояснювати різницю між двосмуговою і багатосмуговою дорогою;
- визначати кількість смуг на дорозі за допомогою дорожніх знаків, дорожньої розмітки та «на око»;
- розпізнавати дорожню розмітку («зебру», осьову лінію й «острівці безпеки») і пояснювати її значення;
- називати мінімальну безпечну відстань до автомобілів, що рухаються першою, другою і третьою смугами;
- демонструвати вміння приймати рішення про перехід складних ділянок дороги;
- демонструвати уміння правильно переходити дорогу поблизу школи.

Обладнання і матеріали:

- аркуші паперу формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клей.

Що підготувати заздалегідь

- на плакаті «Очікування» намалювати блакитний вагончик, підготувати фігурки людей (бінго) за кількістю учасників;
- план доріг у мікрорайоні школи;
- шість іграшкових автомобілів і дві ляльки відповідного розміру;
- розрізані у формі пазлів зображення дорожніх знаків, якими позначають пішохідні переходи (підземний, наземний, надземний).

Зміст:

1. *Знайомство-асоціації* (5 хв.): «Вітаю усіх». Сьогодні ми починаємо вивчати безпеку дорожнього руху. Пропоную кожному назвати своє ім'я і продовжити фразу: «Я думаю, що дорога – це». Записуйте на дошці

асоціації зі словом «дорога». Підкресліть або додайте слова «ДТП» і «пішохідний перехід».

Продовж. додатка Г

2. *Очікування* (3 хв). Роздайте фігурки бінго, запропонуйте учасникам написати свої очікування і розмістити їх у вагончику: «Наші очікування вирушають у подорож, а ми докладемо зусиль, щоб вони збулися».
3. *Нагадування правил* (2 хв): «Які з наших правил допоможуть на дорозі, у транспорті?» (бути доброзичливим, приходити вчасно тощо).
4. *Вступ* (3 хв). Інформація про місячник безпеки дорожнього руху і статистику ДТП.
5. *Повторення вивченого у дитячому садку, на попередніх уроках* (5 хв). Обговоріть, які види пішохідних переходів є у вашому населеному пункті. Позначте на плані ті, що є поблизу школи.
6. *Презентація: «Багатосмугова дорога»* (2 хв).
7. *Об'єднання у дві групи (водій, пішохід). Демонстрація: «Безпечна відстань до автомобіля»* (10 хв).

- За допомогою чотирьох помічників, іграшкових автомобілів і ляльки (пішохода) продемонструйте певну дорожню ситуацію. За вашим сигналом автомобілі починають рухатись, а пішохід – переходити дорогу. Стежте за тим, щоб автомобілі не перевищували швидкість.

- Дайте завдання групам. Перша готує демонстрацію, поставивши всі автомобілі на відстані, де стояв другий автомобіль. Продемонструйте, як автомобіль, що рухається третьою смугою, збиває пішохода. Друга група готує демонстрацію ситуації, якщо автомобіль на третій смузі перевищує швидкість.

Наголосіть: *Якщо безпечна відстань до автомобіля на першій смузі – 50 м, то на другій – 100м, а на третій – 150м. Не можна переходити дорогу, побачивши автомобіль із сигнальним маячком, сиреною або той, що рухається надто швидко.*

8. *Робота в групах* (10 хв).

- Об'єднайте учасників у три групи (за допомогою розрізаних на пазли малюнків дорожніх знаків підземного, наземного і надземного пішохідного переходів).

- Запропонуйте виконати завдання (придумайте самостійно за темою уроку).

9. *Прощання* (5 хв). Учасники стають в коло беруть сусіда за руку і продовжують фразу: «Бажаю, щоб у твоїй життєвій подорожі ти ... (наприклад, унікав дорожньо-транспортних пригод)». Потім усі хором прощаються: «Щасливої дороги!».

Урок-тренінг**Зупинка – місце підвищеної небезпеки****Мета:**

Ознайомити учнів з правилами безпечної поведінки на зупинках та правилами посадки в громадський транспорт. Навчити аналізувати дорожню ситуацію, враховуючи фактор зменшення зони оглядовості.

Навчальні завдання:

Наприкінці заняття учні *повинні вміти*:

- розпізнавати дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту, і пояснювати інформацію, яку вони надають;
- називати щонайменше дві небезпеки, які можуть виникнути на зупинках;
- пояснювати, чому небезпечно переходити дорогу на зупинці;
- демонструвати вміння переходити дорогу з обмеженою оглядовістю у разі крайньої необхідності;
- демонструвати вміння здійснювати посадку в трамвай, який зупиняється посеред дороги.

Обладнання і матеріали:

- підручник;
- зошит – практикум;
- аркуші паперу формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клей.

Що підготувати заздалегідь:

- нічого.

Зміст:

1. *Знайомство, нагадування правил (5 хв.):* «Ми маємо правила, які домовились виконувати. Дотримання якого правила тобі найбільше до вподоби і чому? Починай так: «Я – Надійка (Катя, Іван), мені найбільше подобається правило ..., тому що...».

2. *Повторення актуалізація нової теми (10 хв.)*. Прочитайте й обговоріть ситуацію: «Осінь. Цілий день іде дощ, але Василькові треба до бібліотеки. Прихопивши парасольку, він вийшов на вулицю. Дощ гучно тарабанив по

Продовж. додатка Г

парасольці, заглушуючи всі інші звуки. Хлопчик озирнувся довкола. Машин поблизу не було видно. Опустивши парасольку, він рушив через дорогу. Раптом почувся різкий звук автомобільного сигналу і гальм. Він побачив, як автомобіль на мокрій дорозі розвернуло задом наперед. На щастя, ніхто не постраждав».

- Як ви думаєте, чого не врахував Василько? (Дощ зменшив оглядовість і заглушив звук автомобіля, що наближався.)
- Що може заважати побачити або почути наближення транспорту? (Транспорт, який стоїть на дорозі, зменшує оглядовість. Шум літака, потяга, іншого транспорту на дорозі заглушує звук.)
- Як ви думаєте, де найнебезпечніше переходити дорогу: на перехресті, на зупинці, на відкритій ділянці дороги? (Найбільша кількість ДТП трапляється на зупинках, адже транспорт, який стоїть, зменшує оглядовість.)

3. *Робота в групах (5 хв.)*. Об'єднатися у три групи за кольорами (зелений, жовтий, червоний). Виконати завдання за малюнком.

4. *Крос-тест (10 хв.)*. Перший раз для виконання крос-тесту учням може знадобитися більше часу.

5. *Об'єднання у чотири групи. Рольова гра «Поведінка на зупинці» (10 хв.)*.

- Перша група – розіграє сценку про небезпеку очікування транспорту на краю тротуару.
- Друга – демонструє, чому небезпечно обходити автобус спереду і як це слід робити, якщо немає іншого виходу.
- Третя – пояснює небезпеки при обході автобуса ззаду і показує, як це слід робити у разі крайньої необхідності.

Наголосіть: *Небезпечно обходити транспорт, який стоїть на дорозі! Краще дочекатися, коли він поїде, або перейти дорогу в безпечному місці.*

- Четверта – показує, як здійснюється посадка і висадка з трамвая, колії якого прокладено посередині дороги.

6. *Зворотний зв'язок:* «Дорога – мій добрий друг, якщо...».

7. *Руханка-прощання:* «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди усім щастить!».

Урок-тренінг**«Трикутник вогню»****Мета:**

Ознайомити учнів з умовами виникнення процесу горіння і з принципами запобігання та гасіння пожеж.

Навчальні завдання:

Наприкінці заняття учні *повинні вміти*:

- назвати три умови виникнення горіння;
- називати два приклади джерел запалювання;
- називати два приклади горючих, важкогорючих і негорючих матеріалів;
- пояснювати значення кисню для підтримання процесу горіння;
- називати три найпоширеніших причини виникнення побутових пожеж: паління, неправильне користування електричними і газовими приладами, необережне поводження з відкритим вогнем.

Обладнання і матеріали:

- аркуші паперу форми А2 і А3;
- олівці, фломастери, аркуші.

Що підготувати заздалегідь:

- зображення вогню, хмаринки і крапельки для виявлення очікувань (за кількістю учасників);
- обладнання для демонстрації досліду (склянка, пісок, недогарок свічки, сірники);
- зразки горючих, важкогорючих і негорючих речовин і матеріалів (папір, вата, дерево, цегла, вода, пісок, скло, гумова та пластикова іграшки тощо.);
- плакат-малюнок із зображеними порушеннями правил пожежної безпеки у будинку.

Зміст:

1. *Знайомство* (4 хв.). «Назвати ім'я та риси свого характеру, особисті якості, уподобання, які асоціюються зі словом «вогонь» (запальний, гарячий прихильник ..., маю теплі стосунки з ...).

2. *Очікування* (3 хв.). «Сьогодні ми починаємо вивчати розділ «Безпечно докiлля: пожежна безпека». Тому розміщуємо на нашій галявині вогнище.

Продовж. додатка Г

Напишіть ваші очікування на крапельках. Ми розвісимо їх над вогнищем на хмаринці».

3. *Вступ* (5 хв.).

- Учитель показує вирізаний з паперу трикутник і запитує, як називається ця геометрична фігура (міжпредметні зв'язки).
- Для з'ясування трьох умов виникнення горіння пропонується схема: «Що? Де? Коли?»:
 - 1) ЩО необхідно, щоб почалось горіння? Горючі речовини або матеріали (дерево, папір, тощо).
 - 2) ДЕ може відбутися горіння? Там, де є кисень.
 - 3) КОЛИ це може трапитись? Коли є джерело запалювання (іскра, відкритий вогонь, висока температура тощо).

Висновок. *Отже, існує три умови виникнення горіння: горюча речовина, кисень і джерело запалювання. Ці складові утворюють «трикутник вогню».*

4. *Демонстрація досліду* (3 хв.)

- Насипте у склянку пісок, встроміть у нього недогарок свічки і запаліть. Потім накрийте склянку блюдцем. Вогонь невдовзі згасне через нестачу кисню.

5. *Вирішіть*, як виконати наведену нижче вправу.

➤ «Запитання – відповіді» (5 хв.)

- Ви називаєте речовину, а учні плескають в долоні, якщо вона належить до горючих (або негорючих).

➤ Гра «Хто більше?» (10 хв.)

- Об'єднайте учасників у дві команди і запропонуйте за п'ять хв. записати на окремих аркушах паперу якомога більше речовин: 1) горючих, 2) негорючих, 3) важкогорючих.
- З кожної команди оберіть трьох представників для змагання за видами речовин.
- Кожна пара по черзі називає один пункт зі свого списку (повторюватися не можна). Той, хто завершує останнім, отримує жетон для своєї команди.
- Виграє команда, яка в сумі набрала більше жетонів.

6. *Руханка* (2 хв.). Учасники стають в коло й повторюють рухи за тренером:

На галявині вогнище,

Полум'я стелиться низько – низько (присідають),

Далі вогнище розгоряється (піднімаються),
І полум'я коливається (показують руками),

Продовж. додатка Г

Ми взяли водичку прямо із кринички (нахиляються),
Полили, загребли (імітація руками),
І з галявини пішли (крокують).

7. *Обговорення*: «Причини виникнення пожеж» (10 хв.).

- Знайдіть відповідні порушення правил пожежної безпеки у будинку, зображеному на малюнку, поясніть можливі наслідки. Знайдіть на малюнку єдину істоту, яка не порушує правил пожежної безпеки.

8. *Зворотний зв'язок* (3 хв.). Назвати три найпоширеніші причини виникнення пожеж (паління, неправильне користування електричними та газовими приладами, необережне поводження з відкритим вогнем).

9. *Прощання* «Тепло долонь» (2 хв.). Учасники стають в коло беруться за руки і відчують тепло долонь.

Урок-тренінг**Пожежна тривога****Мета:**

Ознайомити учнів з алгоритмами гасіння невеликих пожеж, особливостями гасіння електроприладів, навчити захищати органи дихання підчас пожежі та здійснювати евакуацію з приміщення школи.

Навчальні завдання:

Наприкінці заняття учні *повинні вміти*:

- демонструвати способи гасіння невеликої пожежі, у тому числі й пожежі, спричиненої електричним струмом;
- демонструвати, як захистити органи дихання від отруйних газів;
- показувати шляхи евакуації з приміщення школи.

Обладнання і матеріали:

- підручник;
- зошит-практикум;
- аркуші паперу формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, аркуші;
- ножиці, скотч, клей.

Що підготувати заздалегідь:

- план евакуації з приміщення школи;
- навчальний вогнегасник, виріб з цупкої тканини (килим, ковдра, пальто тощо), віник, пісок, макет електроприладу для демонстрації (іграшка або непрацюючий).

Зміст:

1. *Знайомство* (4 хв.). Продовжіть фразу «Вогонь я використовую ...».
2. *Зворотний зв'язок – руханка* (3 хв.): «Передай товаришу (сірник, вогнегасник, свічку...)».
3. *Нагадування правил* (3 хв.). Бажаючі показують пантомімою правило, яке їм найважче виконувати.

4. *Мозковий штурм* (5 хв.) Обговорення наслідків пожежі у житлових будинках, у громадських приміщеннях (на вокзалі, в школі, кінотеатрі), на промисловому підприємстві, військовому складі.

Продовж. додатка Г

5. *Робота в групах* (10 хв).

- Об'єднайте учасників у три групи (запобігати, уникати, діяти).
- Запропонуйте групам, користуючись ілюстраціями у підручнику, підготувати демонстрації того, як:
 - 1) швидко загасити невелику пожежу;
 - 2) безпечно загасити електроприлад;
 - 3) захищати органи дихання і вибиратись із задимленого приміщення.

6. *Руханка* «Пожежна тривога» (8 хв.). Тренер роздає дітям предмети пожежогасіння або пише їх назви на папірцях: «земля», «пісок», «гілля», «вогнегасник», «вода» і т. д., а також «вилка», «розетка». Тренер називає різні ситуації, коли виникла пожежа, а діти намагаються загасити її. Наприклад: «Пожежа в автомобілі». Тоді в коло входять ті, у кого вогнегасники, й імітують гасіння. Або: «Загорілася трава». Тоді входять в коло ті, в кого вода, гілля, земля.

На закінчення тренер говорить: «задимлене приміщення» – і всі показують, як правильно виходити із задимленого приміщення.

7. *Зворотний зв'язок* (2 хв.). Проаналізуйте свої очікування на крапельках. Як вони справдилися, загасить ними вогнище, якщо – ні, або виявилися недоречними – приберіть їх з плаката, вони просто випарувалися.

8. *Евакуація* з приміщення школи (5 хв.)

- Ознайомте учнів з планом евакуації з приміщення школи.
- Проведіть організовану евакуацію, попередивши про небезпеку утворення тисняви на сходах, у дверях та вузьких проходах. Найкраще вишикуватись у ланцюг і вийти, тримаючись за руки.

9. *Прощання на дворі* (5 хв.). Запалити свічку і передавати її по колу з теплими побажаннями.

Додаток Д

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).

Продовж. додатка Д

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,

Продовж. додатка Д

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. Е).

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:

Продовж. додатка Д

- 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, переключають 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 Е

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 Е

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

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

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 замінів.

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

Продовж. додатка Е

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

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

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!

Додаток 3

Експеримент Стівена Мілгрема

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

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 почнете 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.

Лариса Сливка

Теоретико-методичні засади
викладання валеології
та основ безпеки життєдіяльності
в початковій школі

Навчально-методичний посібник

Редакція автора
Комп'ютерне верстання: *Лариса Сливка*