

Міністерство освіти і науки України  
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Курс лекцій  
з навчальної дисципліни  
**Методика навчання «Основ здоров'я»**  
в основній школі



Житомир – 2019

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

*Курс лекцій*  
*з навчальної дисципліни*  
*Методика навчання «Основ здоров'я» в основній школі*

Житомир  
Вид-во ЖДУ імені Івана Франка  
2019

УДК 378.147.316:612  
Г 20

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
(протокол № 2 від 20.09.2019 р.)*

### **РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**Шевчук Д.В.** – кандидат медичних наук, лікар-хірург та хірург дитячий вищої категорії хірургічного відділення № 2 та консультативної поліклініки КУ «Житомирська обласна дитяча клінічна лікарня» Житомирської обласної ради, доцент кафедри урології Національної медичної академії післядипломної освіти імені П. Л. Шупика.

**Богдан О.В.** – кандидат медичних наук, голова Житомирської обласної організації Товариства Червоного Хреста України.

**Г-20** Методика навчання «Основ здоров'я» в основній школі: курс лекцій / [уклад. А.М. Гарлінська, С.М. Грищук.] – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 72 с.

Курс лекцій з навчальної дисципліни «Методика навчання «Основ здоров'я» в основній школі» відповідає положенню Житомирського державного університету імені Івана Франка щодо підготовки видань. Основною метою даного курсу лекцій є допомога студентам в засвоєнні теоретичного матеріалу.

Для студентів факультету фізичного виховання і спорту денної та заочної форми навчання.

© Гарлінська А.М. 2019  
© Грищук С.М. 2019  
© Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019

## ЗМІСТ

Вступ	5
Лекція 1. Теоретико-методологічні основи методики вивчення основ здоров'я	6
Лекція 2-3. Зміст навчального матеріалу з «Основ здоров'я»	13
Лекція 4. Зміст підручників з курсу «Основи здоров'я»	21
Лекція 5. Планування роботи вчителя основ здоров'я	24
Лекція 6. Методика оформлення шкільного зошита з основ здоров'я	27
Лекція 7-8. Форми організації процесу навчання з «Основ здоров'я»	29
Лекція 9. Вимоги до знань та навчальних досягнень учнів з «Основ здоров'я» та методи їх оцінювання	40
Лекція 10-11. Методи організації навчання з основ здоров'я	44
Лекція 12. Позакласна робота з основ здоров'я	51
Лекція 13-14. Нетрадиційні типи уроків	54
Лекція 15. Організація і методика проведення екскурсій	61
Питання для самопідготовки	66
Рекомендована література	68

## Вступ

Здоров'я – найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї і виховання дітей.

Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одне з найважливіших завдань сучасної школи, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у навчальному закладі і поза його межами.

Даний курс лекцій з навчальної дисципліни «Методика навчання «Основ здоров'я» в основній школі» покликаний «заповнити прогалини» методичного забезпечення формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів в основній школі.

Інтегрований навчальний курс «Основи здоров'я» має за мету формування здорового способу життя всіх учасників освітнього процесу, виховання нового покоління громадян України, для якого потреба вести здоровий і безпечний спосіб життя була б невід'ємною складовою загальнолюдської культури, його викладання відіграє важливу роль у створенні умов для здобування школярами знань, формування ставлення та розвитку навичок, які сприятимуть формуванню мотивації до здорового способу життя, збереженню та зміцненню здоров'я. Сформувати у майбутніх учителів компетентності щодо навчання школярів основам здоров'я і розв'язати конкретні завдання, а саме: визначити освітні, розвивальні та виховні цілі навчальних програм щодо формування здорового способу життя дітей і молоді з урахуванням конкретних умов сучасного етапу розвитку суспільства та їх місце в системі освіти; змодельовати зміст «Основ здоров'я» для 5-9 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.

## **Лекція 1. Тема: Теоретико-методологічні основи методики вивчення основ здоров'я**

**Мета:** ознайомити студентів з теоретико-методологічними основами методики вивчення основ здоров'я; з'ясувати місце дисципліни у формуванні загального світогляду і культури людини; ознайомитися із законодавчою та нормативно-правовою базою України, яка окреслює напрями діяльності і заходи щодо формування здорового способу життя і безпечної поведінки дітей і молоді; з'ясувати базові принципи формування здорового способу життя дітей і молоді.

**Професійна спрямованість:** оволодіння майбутніми вчителями 5-9 класів такими знаннями, вміннями та навичками, які б сприяли формуванню здоров'язбережувальної компетентності школярів, утвердженню ціннісного ставлення до життя і здоров'я, їхньому фізичному, соціальному, психічному і духовному розвитку.

План:

1. Місце дисципліни у формуванні загального світогляду і культури людини.
2. Нормативно-правова база України щодо формування здорового способу життя і безпечної поведінки дітей і молоді.
3. Міжнародний досвід навчання здоровому способу життя.
4. Принципи формування здорового способу життя дітей і молоді.

### **1. Місце дисциплін у формуванні загального світогляду і культури людини.**

Майбутнє держави пов'язане із здоров'ям дітей і молоді, оскільки від його стану залежить якість і кількість засобів виробництва та потенціал майбутнього розвитку суспільства. Здоров'я молодого покоління – це потреба загальна, а тому державною політикою розвинутих країн світу передбачена низка заходів щодо його збереження і зміцнення.

Здоров'я – це потреба особистісна. Кожна людина прагне бути здоровою, захищеною, успішною у своєму житті. З кожним роком перед кожною людиною виникають 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 величезну загрозу національній безпеці.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, за останні роки зафіксовано підвищення рівня захворюваності й поширення серед молоді хвороб крові і кровотворних органів, сечостатевої, кісткової, м'язової систем та онкологічних захворювань; збільшилась кількість ускладнень при вагітності, пологів і післяпологового періоду, а також вроджених вад розвитку.

На сучасну молодь надзвичайно впливають стреси, тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотичних та інших психоактивних речовин. Зросла кількість випадків підліткової вагітності і суїцидів. Це відбувається через надмірне психоемоційне навантаження, безладні статеві стосунки,

нераціональне харчування, гіподинамії та інших складових нездорового способу життя.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) Україна посідає шосте місце у світі за станом куріння одинадцятирічних, восьме – серед тринадцятирічних, тринадцяте – серед п'ятнадцятирічних. На жаль, Україна займає восьме місце в світі серед одинадцятирічних підлітків, шістнадцяте – серед тринадцятирічних, двадцяте – серед п'ятнадцятирічних. Україна займає третє місце у світі за вступом у ранні статеві стосунки п'ятнадцятирічних, на тринадцятому місці у світі – за рівнем статевої розпусти неповнолітніх.

Небезпечною проблемою суспільства став СНІД (ВІЛ-інфекція): за темпами розвитку цієї епідемії Україна посідає одне з перших місць у світі. Більшість ВІЛ-інфікованих наркоманів – люди від 15 до 30 років; збільшується кількість ВІЛ-інфікованих серед підлітків і дітей.

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

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

Завдання навчальних дисциплін, зміст яких сприяє формуванню здорового способу життя підростаючого покоління, такі:

- надання пріоритетності проблемі формування здорового способу життя дітей та молоді в усіх ланцюгах освіти;
- олюднення та демократизація стосунків між учасниками навчально-виховного процесу; забезпечення у навчальних закладах сприятливого психоемоційного клімату;
- упровадження 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;
- залучення учнівської та студентської молоді до надзвичайно активної участі у просвітницькій та волонтерській роботі з пропаганди здорового способу життя в середовищі однолітків;
- удосконалення форм і методів формування здорового способу життя; формування у дітей та молоді негативне ставлення до шкідливих звичок пов'язаних з поведінкою; посилення ефективності дій щодо їх подолання;
- підтримка розвитку родинних та національних традицій здорового способу життя і виховання здорової дитини;
- надання дітям і молоді підтримки щодо усвідомлення цінностей та пріоритетів, розвитку навичок критичного мислення, аналізувати ситуації, знаходити альтернативи, робити вибір і брати на себе відповідальність за його наслідки;

- навчити молодь протистояти соціальному натиску (тренувати навички відмови, протидіяти маніпулюванню, підвищувати стійкість дітей і молоді до пропозицій, які можуть спричинити небажані проблеми);
- навчити молодь долати стреси в умовах інтенсивного навчального процесу, вміння розподіляти час і відпочивати;
- показати молодих людей навчити спілкуватися і розуміти одне одного; сприяти набуттю досвіду мирного розв'язання конфліктів і пошуку компромісів; розвинути у дітей толерантність, співчуття, милосердя;
- розвиток у дітей і молоді навичок самооцінки; захисту їх від негативного впливу оточення;
- забезпечення якісної підготовки і перепідготовки педагогічних працівників, здатних формувати в учнів і студентів позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя;
- визначення пріоритетності в педагогічній і виховній роботі з батьками і громадськістю щодо формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Реалізація зазначених завдань спрямована на те, щоб сучасне підростаюче покоління було освічене, добре виховане, гармонійно розвинене.

## **2. Нормативно-правова база України щодо формування здорового способу життя і безпечної поведінки дітей і молоді.**

З 1977 р. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) створила міжнародну організацію «Здоров'я для всіх», в межах якої здійснювався збір і систематизація інформації про існуючі загрози здоров'ю.

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

Україна підписала і ратифікувала практично всі документи, що стосуються прав людини, а також проблем здоров'я.

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

У статті 3 Основ законодавства України про охорону здоров'я (після Конституції цей документ є другим за юридичною вагою правовим актом у цій сфері), здоров'я визначається як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних



дефектів. Можна говорити про те, що у національне законодавство України практично впроваджено визначення здоров'я, прийняте ВООЗ.

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

Так, Законом України «Про загальну середню освіту» визначено, що серед завдань загальної середньої освіти чітко 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 основної 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. 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».

### **3. Міжнародний досвід навчання здоровому 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 рис, відтак, будувати його так, щоб у результаті діти знали, як правильно обрати свій шлях здорового способу життя.

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

Комісії, Європейського Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я та Ради «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю».

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

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

- принцип аксіологічного (ціннісного) 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 (цілісного) підходу. Згідно зазначеного принципу 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 (різні позиції, погляди) 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 (попередження конфліктів) 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, 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.

### **Лекція 2-3. Тема: Зміст навчального матеріалу з «Основ здоров'я»**

**Мета:** ознайомитися зі змістом навчального матеріалу з «Основ здоров'я»; розглянути статус і нормативно-правові засади предмета «Основи здоров'я», сучасні концепції навчання; аналіз навчальної програми з «Основ здоров'я» для 5-9 класів.

**Професійна спрямованість:** оволодіння майбутніми вчителями 5-9 класів такими знаннями, вміннями та навичками, які б сприяли формуванню здоров'язберезувальної компетентності школярів, утвердженню ціннісного ставлення до життя і здоров'я, їхньому фізичному, соціальному, психічному і духовному розвитку.

План:

1. Статус і нормативно-правові засади предмета «Основи здоров'я».
2. Сучасна концепція навчання «Основам здоров'я».
3. Аналіз навчальної програми з «Основ здоров'я» для 5-9 класів.

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

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

- базового навчального плану базової і повної загальної освіти;
- загальної характеристики інваріантної та варіативної складових змісту базової і повної загальної освіти;
- державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

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

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

Основною метою освітньої галузі “Здоров'я і фізична культура” є розвиток здоров'язберезувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку фізичної культури особистості та готовності до дій в умовах надзвичайних ситуацій та захисту Вітчизни.

Завданнями освітньої галузі є:

- поглиблення в учнів знань про власне здоров'я, фізичний розвиток, необхідність ведення здорового способу життя, безпечну поведінку, фізичну культуру особистості, взаємозв'язок організму людини з навколишнім природним середовищем;
- формування в учнів знань про здоров'я і безпеку, здоровий і безпечний спосіб життя, фізичну культуру;
- підвищення рівня рухової активності;
- удосконалення життєво необхідних умінь та навичок, вміння використовувати їх у навчальній та повсякденній діяльності;
- створення мотивації учнів щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я, занять фізичною культурою, вдосконалення фізичної, соціальної, психічної і духовної складових здоров'я;
- усвідомлення учнями цінності життя і здоров'я, значущості здорового і безпечного способу життя та фізичної культури;
- збагачення власного досвіду учнів щодо збереження здоров'я;
- розширення функціональних можливостей організму учня шляхом цілеспрямованого розвитку природних здібностей, основних фізичних якостей;
- підготовка молоді до забезпечення власної безпеки та безпеки інших людей у надзвичайних ситуаціях мирного і воєнного часу, до служби у Збройних Силах та інших військових формуваннях.

Здоров'язбережувальна компетентність як ключова формується на міжпредметному рівні шляхом оволодіння предметними компетенціями з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей учнів основної школи; предметна - у результаті засвоєння змісту предметів освітньої галузі і оволодіння учнями відповідними компетенціями.

Загальними змістовими лініями освітньої галузі "Здоров'я і фізична культура" є здоров'я, фізична культура, безпека життєдіяльності, захист Вітчизни і цивільна оборона.

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

<b>Зміст освіти</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
Здоров'я людини	знати складові здоров'я, їх ознаки і показники, фактори здоров'я, складові здорового способу життя, види і фактори безпеки і небезпеки, принципи та умови безпечної життєдіяльності, розуміти сутність здоров'я, вплив природних і соціальних факторів, фізичної активності на здоров'я, вплив факторів ризику на рівень безпеки, значення здоров'я для життя людини, важливість вибору життєвих цінностей, усвідомлювати вікові індивідуальні зміни в організмі, здоров'я як єдине ціле,

	взаємозалежність складових здоров'я, взаємозв'язок організму людини з навколишнім природним середовищем, необхідність вибору здорового способу життя, залежність безпечної життєдіяльності від власної поведінки, уміти виявляти та оцінювати ознаки здоров'я у різних життєвих ситуаціях, виявляти та оцінювати небезпеки, убезпечувати своє життя від ризику, дотримуватися правил здорового способу життя та безпечної для здоров'я поведінки в конкретних ситуаціях
Фізична складова здоров'я	знати основні фактори і правила збереження та зміцнення фізичної складової здоров'я, елементи оздоровчих систем, ознаки фізіологічної зрілості, усвідомлювати значення активного відпочинку, необхідність застосування рекомендованих способів оздоровлення, уміти добирати такі способи оздоровлення, виконувати правила рухової активності, харчування, гігієнічного догляду за тілом, праці та відпочинку для підлітків, юнаків та дівчат, застосовувати основні методи профілактики захворювань і методи моніторингу фізичної складової здоров'я
Соціальна складова здоров'я	знати ознаки соціальної зрілості, основні фактори, що впливають на репродуктивне здоров'я, основи законодавства щодо безпеки і здоров'я людини, основні види небезпеки, правила безпеки у щоденному житті, правила дорожнього руху, безпечної поведінки у сучасному суспільстві, володіти інформацією про служби захисту населення, розуміти значення сім'ї для формування і збереження здоров'я, вплив поведінки в юнацькому віці на репродуктивне здоров'я, ступінь впливу відповідальної поведінки щодо ВІЛ-інфікування, туберкульозу та інфекцій, що передаються статевим шляхом, усвідомлювати значення формування відповідальних стосунків для здоров'я, необхідність усунення ризиків для життя і здоров'я, уміти визначати власний рівень соціального розвитку, користуватися своїми правами, протистояти негативному впливу соціальних факторів

	<p>шляхом формування корисних звичок, протистояння впливу негативних для здоров'я і небезпечних для життя соціальних факторів, дотримуватися відповідальної поведінки щодо ВІЛ-інфікування, туберкульозу, інфекцій, що передаються статевим шляхом, та інших хвороб, розпізнавати різні види небезпечних ситуацій та повідомляти про них служби захисту населення - встановлювати взаємозв'язок між природними, соціальними і техногенними факторами і здоров'ям, безпечно поводитися у навколишньому природному середовищі, моделювати і вирішувати відповідні життєві ситуації, застосовувати набуті корисні звички, правила спілкування та безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях і видах діяльності, вміти надавати першу допомогу хворим та потерпілим</p>
<p>Психічна та духовна складові здоров'я</p>	<p>знати ознаки психічної і духовної складових здоров'я, фактори, що впливають на психологічне благополуччя, фактори, що впливають на духовний розвиток підлітків, юнаків і дівчат, естетичні і моральні засади здоров'я та умови формування особистості, розуміти важливість взаємозв'язку і взаємозумовленості психічної і духовної складових власного здоров'я, необхідність розвитку особистісних якостей, застосовувати правила, настанови, поради щодо самопізнання, самовизначення і самовиховання, способи саморегуляції, самоорганізації, самоконтролю, самоідентифікації, розвитку пам'яті та уваги, оцінювати емоції, почуття, моральні якості власні та інших людей як умови, що сприяють збереженню життя і зміцненню здоров'я у різних життєвих ситуаціях.</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. Сучасна концепція навчання «Основам здоров'я».**

*Основними особливостями програми з «Основ 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 «Основ здоров'я» головну увагу слід приділяти відпрацюванню практичних дій при вивченні кожної теми, а також залучення учнів до самооцінки різних видів своєї діяльності.

2. Усвідомленні того, що 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 базової і повної загальної школи (фізична культура, природознавство);

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

8. Необхідності наявності підготовленого педагога і відповідного освітнього середовища;

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

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

### **3. Аналіз навчальної програми з «Основ здоров'я» для 5-9 класів.**

**Мета** інтегрованого предмета «Основи здоров'я»: формування в учнів відповідальності за здоров'я, добробут, безпеку, навколишнє середовище та стабільність у майбутньому, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками, активної громадянської позиції, підприємливості.

### **Завдання предмета «Основи здоров'я»:**

○ формування в учнів мотивації дбайливого ставлення до життя і здоров'я;

○ формування у школярів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей;

○ виховання у підлітків бережливого, дбайливого та усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання та всебічного самовдосконалення;

○ розвиток активної громадянської позиції учнів, спрямованої на збереження життя і зміцнення здоров'я згідно з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах;

○ формування в учнів сталої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя як провідної умови збереження і зміцнення здоров'я;

○ підготовка учнів до збереження життя і зміцнення всіх складових здоров'я згідно з основними принципами, шляхами й методами;

○ навчання учнів методам самозахисту в умовах загрози для життя;

○ навчання учнів методам самооцінки і контролю стану і рівня здоров'я протягом усіх років навчання;

○ розвиток життєвих навичок учнів, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя.

Навчальна програма побудована на основі інтегрованого поєднання елементів знань та практичної діяльності щодо збереження і захисту життя та зміцнення здоров'я людини.

Зміст тем розгорнуто відповідно до Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти. До кожного розділу програми визначені обов'язкові результати навчання, спрямовані на досягнення учнями здоров'язбережувальної, соціальної, загальнокультурної та інших компетентностей.

Конкретним результатом навчання визначено розвиток здоров'язбережувальних компетенцій учнів, поглиблення життєвих навичок (зокрема прийняття рішень, розв'язання проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та почуття гідності, протистояння негативному психологічному впливові, подолання емоцій та стресу, а також розвиток співчуття і відчуття себе як громадянина), усвідомлення учнями необхідності відповідати за життя, здоров'я, безпеку та добробут своє та оточуючих.

### **Зміст програми структуровано за чотирма розділами:**

1) Здоров'я і безпека людини.

2) Фізична складова здоров'я.

3) Психічна й духовна складові здоров'я.

4) Соціальна складова здоров'я.

Розділ «Здоров'я і безпека людини» передбачає формування цілісного уявлення учнів про здоров'я та безпеку людини, їх взаємозв'язок зі способом

життя і навколишнім середовищем, а також засвоєння учнями правил безпечної поведінки у природному й техногенному середовищі.

Розділ «Фізична складова здоров'я» спрямовано на вивчення чинників, що впливають на фізичний добробут дитини.

Розділ «Психічна та духовна складові здоров'я» містить інформацію 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.

Розділ «Соціальна складова здоров'я» присвячено вивченню чинників, що впливають на соціальний добробут людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті формування в учнів навичок протидії негативним соціальним впливам.

Зміст навчального матеріалу у програмі складається з двох частин: понятійного і діяльнісного, який складається з вправ для відпрацювання ключових умінь і навичок щодо збереження життя і зміцнення здоров'я.

Програму побудовано за концентричним принципом. Зазначені розділи є наскрізними для всієї основної школи. У кожному класі зміст, обсяг і послідовність пропонованої учням інформації, організація її засвоєння змінюються відповідно до зростаючих пізнавальних і психологічних особливостей учнів.

Особливість методики проведення уроків інтегрованого предмета «Основи здоров'я» полягає в тому, що оволодіння сприятливими для здоров'я й розвитку особистості життєвими навичками потребує багаторазового вправляння, насамперед у процесі групової взаємодії.

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: роботі в групах, обговоренні, мозкових штурмах, розробці концептуальних карт, рольових іграх, дискусіях, творчих проектах, інтерв'ю, аналізі життєвих ситуацій, екскурсіях, моделюванні розв'язання проблеми тощо.

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

- Учні осмислюють і застосовують концепції щодо промоції добробуту, здоров'я і безпеки задля поліпшення життя людини і суспільства.
- Учні аналізують впливи суспільства, сім'ї, однолітків, культури, засобів масової інформації, технологій та інших чинників на вибір і практикування здорової безпечної поведінки;
- Учні використовують можливості доступу до вірогідної інформації, якісних товарів та послуг для підтримки добробуту, здоров'я і безпеки;

- Учні сприймають виклики, будують стосунки, демонструють навички міжособистісного спілкування;
- Учні застосовують навички прийняття рішень для збереження та забезпечення добробуту, здоров'я, безпеки.
- Учні практикують здорову безпечну поведінку, сприймають і дають собі раду з ризиками та розуміють вплив ризикованої поведінки.
- Учні відстоюють інтереси особистого, сімейного й суспільного добробуту, безпеки та здоров'я.
- Демонструють підприємливі якості та поведінку свідомого споживача.

Успішна реалізація програми інтегрованого предмета «Основи здоров'я» можлива лише на засадах активної співпраці, партнерства всіх учасників навчально-виховного процесу (учнів, педагогів, сім'ї та громади), що передбачає й уможлиблює:

- 1) особистісно-орієнтоване навчання;
- 2) збагачення змісту інтегрованого предмета емоційним, особистісно-значимим матеріалом;
- 3) використання інтерактивних методів навчання;
- 4) стимулювання позитивних інтелектуальних почуттів учнів, послідовну диференціацію та індивідуалізацію вивчення цього предмета;
- 5) роботу учнів з різними джерелами інформації, різними видами і типами ресурсних матеріалів;
- 6) відпрацювання практичних дій при вивченні кожної теми;
- 7) створення умов для активного діалогу між учасниками-партнерами навчально-виховного процесу (учнів, учителів, членів сім'ї, громади) та вільного вибору учнями навчальних завдань і способів поведінки;
- 8) залучення учнів до самооцінки різних видів своєї діяльності, у тому числі й розвитку життєвих навичок;
- 9) багатоваріантність форм та видів діяльності учнів;
- 10) залучення до активної співпраці сім'ї та громади.

Об'єктом оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров'я є знання, вміння та навички, емоційно-ціннісне ставлення до навколишньої дійсності, правила поведінки учнів у життєвих ситуаціях.

Позитивно оцінюється кожний крок учня, спрямований на:

- 1) уміння використовувати здобуті знання для зміцнення здоров'я та реалізації здорового способу життя, підвищення рівня знань про здоров'я і безпеку життєдіяльності;
- 2) набуття життєвих навичок, що сприяють розвитку та взаємозв'язку усіх складових здоров'я (фізичної, соціальної, психічної і духовної);
- 3) позитивне ставлення до здорового способу життя.

#### **Лекція 4. Тема: Зміст підручників з курсу «Основи здоров'я»**

**Мета:** ознайомитися з структурою шкільних підручників з курсу «Основи здоров'я», навчитись розрізняти їх основні структурні компоненти.

**Професійна спрямованість:** оволодіння майбутніми вчителями 5-9 класів такими знаннями, вміннями та навичками, які б сприяли формуванню здоров'язбережувальної компетентності школярів, утвердженню ціннісного ставлення до життя і здоров'я, їхньому фізичному, соціальному, психічному і духовному розвитку.

План:

1. Структура підручника.
2. Прийоми роботи з підручником.

**1. Структура підручника.** У навчально-виховному процесі шкільний підручник – один з найважливіших засобів навчання, в якому визначено обсяг знань, необхідних для обов'язкового засвоєння, послідовність формування умінь, навичок.

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

Підручники мають свою структуру, тобто складаються з окремих структурних компонентів. *Структурний компонент* – це необхідний елемент шкільного підручника, який має певну форму, здійснює тільки йому властивими засобами активне функціональне навантаження і перебуває в тісному взаємозв'язку з іншими елементами даного підручника. Згідно з цим визначенням, всі структурні компоненти підручників поєднуються у два великі відділи: 1) текст; 2) позатекстові компоненти. Вони, у свою чергу, поділяються на три підвідділи, відповідно до функціонального навантаження, що несе компонент, який до них належить.

Текст			Позатекстовий компонент		
основний	додатковий	пояснювальний	апарат організації засвоєння	ілюстрації	апарат орієнтування

*Текст.* Залежно від змісту і використання в навчальному процесі розрізняють: основний, додатковий і пояснювальний. Кожний має свої особливості. *Основний* текст підручника відбиває систему головних понять курсу. Залежно від способу розкриття суті понять основний текст є описовим або змішаним. *Додатковий* текст – звернення до учнів, документальні, хрестоматійні матеріали та матеріали необов'язкового вивчення. *Пояснювальний* текст містить допоміжні елементи: примітки і пояснення, словники, абетки та ін.

*Позатекстові компоненти* складаються з апарата організації засвоєння, ілюстрацій і апарата орієнтування.

До складу *апарата організації* засвоєння входять питання, завдання, таблиці, покажчики (бібліографічні, предметні), відповіді. До *ілюстрацій* належать малюнки, фотографії, комбіновані ілюстрації, фотомонтажі,

фотосхеми, репродукції. *Апарат орієнтування* містить вступ, передмову, зміст, рубрикації та виділення (шрифтові та кольорові), символи орієнтування, колонтитул.

Позатекстові компоненти містять важливі відомості, які допомагають учням користуватися підручником. Так, *титкульний лист* – перша сторінка підручника – знайомить учнів із прізвищами авторів, його назвою, роком і місцем публікації. За цими даними книгу легко знайти в бібліотеці. Завдання *передмови* – полегшити розуміння основного тексту, розкрити задум підручника. Часто в передмові автори розкривають завдання книги, описують особливості шрифтових виділень (назви розділів, тем, абзаців, термінів тощо), пояснюють умовні позначення. У змісті відбивається загальний план підручника, основні рубрики, співвідношення різних частин. *Колонтитул* – це рядок над текстом сторінки. На лівому боці зазвичай дається назва великих рубрик, а на правому – більш дрібніших. Колонтитул полегшує користування книгою, допомагає швидко знайти потрібний матеріал.

Багато часу учні працюють з підручником самостійно.

**Самостійна робота** – така активна пізнавальна діяльність усіх учнів класу, що виконується без безпосередньої участі вчителя, але за його завданням і в спеціально відведений для цього час; при цьому результати самостійних розумових і фізичних дій школярів виражаються зовнішньо контролюючими вчителем формами (малюнком, моделлю, таблицею тощо).

Сучасна школа повинна готувати учнів до самоосвіти, формувати у них постійну потребу у поповненні, поглибленні і поновленні знань, їх активному використанні в навчальній і трудовій практиці, у повсякденному житті. Реалізація цього завдання певним чином пов'язана з умінням працювати з навчальною книгою, підручником: умінням читати, розуміти прочитане, знаходити в підручнику потрібний матеріал, аналізувати його, порівнювати.

Робота з підручником дуже різноманітна, але за ступенем пізнавальної активності учнів можна виділити такі три види: 1) робота за попереднім ознайомленням з матеріалом, який вивчається; 2) робота тренувального характеру; 3) творча робота упродовж використання підручника і науково-популярної літератури.

**2. Прийоми роботи з підручником.** Згідно із структурними елементами підручника виділяють такі групи прийомів роботи: 1) з текстом підручника; 2) з апаратом орієнтування; 3) з ілюстраціями підручника.

1. *Прийоми роботи з текстом* – переказ (короткий і близький до тексту); зіставлення нових знань з набутими; виділення незрозумілих місць у тексті; постановка запитань до тексту і відповіді на них; виділення суттєвого (головні думки); поєднання головних думок у логічну схему (складання плану); тезування, конспектування, самоперевірка, складання схем, таблиць на основі прочитаного матеріалу, знаходження в прочитаному причинно-наслідкового зв'язку; порівняння, узагальнення, висновки, розподіл матеріалу (визначення, що в тексті прочитати, що запам'ятати, що виписати, що завчити тощо).

2. *Прийоми роботи з апаратом орієнтування* — визначення змісту розділу, знаходження за допомогою змісту потрібного матеріалу, теми за допомогою змісту, запитань, завдань за допомогою символів, визначення головних думок за допомогою шрифтових виділень та ін.

3. *Приєм роботи з ілюстраціями* — визначення ознак предмета, об'єкта за малюнком, фотографією, виділення головних і другорядних ознак за малюнком, фотографією, репродукцією; порівняння об'єктів, предметів за малюнком; характеристика умов довкілля, в якому знаходиться об'єкт, за малюнком тощо.

Для того, щоб учні оволоділи всією різноманітністю прийомів роботи з підручником і могли ними користуватися самостійно, вчитель мусить навчальну діяльність розпочинати на уроках. Навчання учнів прийомів самостійної роботи з підручником можна здійснювати на будь-якому етапі уроку, але найдоцільніше — під час вивчення нового матеріалу і його закріплення.

## **Лекція 5. Тема: Планування роботи вчителя з «Основ здоров'я»**

**Мета:** ознайомити студентів з різноманітністю планів, з'ясувати значення планування роботи вчителя, ознайомитися з основними вимогами до плану-конспекту уроку.

**Професійна спрямованість:** оволодіння майбутніми вчителями 5-9 класів такими знаннями, вміннями та навичками, які б сприяли формуванню здоров'язбережувальної компетентності школярів, утвердженню ціннісного ставлення до життя і здоров'я, їхньому фізичному, соціальному, психічному і духовному розвитку.

План:

1. Значення планування роботи вчителя. Перспективне планування.
2. Тематичне планування.
3. Поурочне планування.
4. Основні вимоги до плану-конспекту уроку.

### **1. Значення планування роботи вчителя. Перспективне планування.**

Навчання учнів основам здоров'я має здійснюватися систематично, послідовно, і з урахуванням вимог програми з основ здоров'я, згідно і кількістю годин, визначених навчальним планом школи. Плани роботи вчителя з основ здоров'я можуть відбивати навчально-виховний процес та систему позакласної роботи.

Для організації навчально-виховного процесу вчитель повинен уміти складати плани: перспективний (річний), календарно-тематичний, поурочний (план уроку).

**Перспективний (річний) план** відтворює вивчення розділу з основ здоров'я за темами. Він дозволяє визначити місце теми в розділі за сезонами року, спланувати екскурсії, систему повторення, провести підготовчу роботу до теми у зв'язку із забезпеченням її засобами навчання. Перспективний план потрібний кожному вчителю-початківцю для самоконтролю в строках проходження матеріалу, використання обов'язкових форм навчання, організації систематичного внутрішньо-предметного і міжпредметного повторення.

**2. Тематичний план** дозволяє бачити місце кожного уроку в системі уроків теми, значення кожного уроку в процесі формування вмінь на основі знань, відображає систему навчання школярів, прийомів і методів самостійної діяльності, дає можливість вчителю своєчасно підготувати необхідні засоби навчання до кожного уроку.

### **Основні вимоги до календарно-тематичного планування:**

- 1) тематичний план складається на основі програми і в основному відповідає їй;
- 2) матеріал по уроках повинен бути розподілений рівномірно і послідовно, в логічному взаємозв'язку;
- 3) складаючи план, вчитель враховує розміщення навчального матеріалу в шкільному підручнику.



4) таблиця для складання календарно-тематичного плану повинна мати такі колонки:

№ п/п	Тема уроку (практичного заняття)	Кількість годин	Дата проведення	Демонстрування	Примітки
-------	----------------------------------	-----------------	-----------------	----------------	----------

Тематичний план дає змогу вчителю побачити всю тему в цілому, визначити послідовність формування понять, практичних умінь, методів і прийомів самостійної роботи учнів. Він допомагає своєчасно організувати підготовку проведення програмних дослідів і спостережень, які мають попередній характер, а також систематично здійснювати внутрішньопредметні і міжпредметні зв'язки в процесі оволодіння школярами необхідними знаннями з основ здоров'я.

**Тематичний план можна скласти і за такою схемою:**

1. Назва теми і кількість годин, які даються шкільною програмою на її вивчення.
2. Система понять теми.
3. Навчально-виховні завдання теми: а) освітні; б) розвиваючі; в) виховні.
4. Розподіл уроків теми за такою формою:

№ п/п	Тема уроку	Тип уроку	Вид уроку	Досліди і спостереження		Обладнання	Самостійна робота учнів	Питання для повторення та	Література	
				Демонстраційні	Практичні				Для вчителя	Для учнів

Під час складання тематичного плану особливу увагу потрібно звернути на визначення завдань теми. Плануючи освітні завдання, слід виділити систему понять, які треба заново сформулювати, і понять, які розвиваються в даній темі. Окремо треба відзначити розвиток основних понять з основ здоров'я, а також необхідно виділити формування або розвиток спеціальних і загальнонавчальних умінь і навичок.

Плануючи розвиваючі завдання теми, необхідно передбачити розвиток мислення, пам'яті, уваги учнів, формування мотивів і потреби в навчанні, розвиток пізнавальних інтересів і здібностей учнів під час вивчення конкретної теми.

Під час планування виховних завдань на конкретну тему треба вибирати тільки ті з них, реалізація яких можлива з урахуванням особливостей змісту теми, методів і прийомів, які використовуються. Такий комплекс взаємопов'язаних завдань теми дозволяє здобути кращі навчально-виховні результати.

Заповнюючи форму, слід користуватись програмою з шкільного курсу з основ здоров'я і підручником. Графи 5 і 6 передбачають наявність

демонстраційних і практичних дослідів і спостережень, які рекомендує зазначена програма згідно з темою уроку, що вивчається. Сюди ж можна віднести ті дослідів, спостереження, проведення яких програма не вимагає, але вони сприятимуть кращому засвоєнню матеріалу і в кабінеті є реальна можливість для їхнього проведення.

У графі 8 слід відобразити можливі види позаурочної самостійної роботи учнів у зв'язку з вивченням матеріалу уроку: роботу з підручником, журналами, з засобами наочності, робочим зошитом. У графу 9 потрібно включити той конкретний матеріал програми з основ здоров'я, який необхідно повторити у зв'язку з вивченням нових понять (внутрішньопредметні зв'язки), і той матеріал з інших предметів, який допоможе засвоїти ці поняття (міжпредметні зв'язки).

У графі 10 зазначається література з теми для вчителя, а в графі 11 - література, рекомендована учням для позаурочного та позакласного читання.

**3. Поурочне планування.** План уроку визначає систему понять, що вивчаються, на кожний урок, формування загальнонавчальних і спеціальних умінь відповідно до змісту, відображає вирішення комплексу виховних завдань, розвиток особистісних якостей учнів.

Учитель розкриває у плані всі структурні елементи уроку, ретельно продумує кожний етап, визначає методи і засоби подання матеріалу.

## **Лекція 6. Тема: Методика оформлення шкільного зошита з «Основ здоров'я»**

**Мета:** з'ясувати особливості робочих зошитів як засобу навчання; з'ясувати вимоги до зошитів з друкованою основою, специфіку роботи з ними.

**Професійна спрямованість:** оволодіння майбутніми вчителями 5-9 класів такими знаннями, вміннями та навичками, які б сприяли формуванню здоров'язберезувальної компетентності школярів, утвердженню ціннісного ставлення до життя і здоров'я, їхньому фізичному, соціальному, психічному і духовному розвитку.

План:

1. Особливості робочих зошитів як засобу навчання.
2. Позитивні та негативні аспекти використання зошитів з друкованою основою на уроках з основ здоров'я.
3. Вимоги до сучасних зошитів з друкованою основою.

**1. Робочі зошити** – це засіб навчання, який активізує пізнавальну діяльність учнів. Нині такі зошити посіли своє місце в навчальному процесі, оскільки допомагають учителям організовувати уроки, проводити лабораторні та практичні роботи, оцінювати знання, впорядковувати повторення й закріплення знань, виконання домашніх завдань тощо.

**Як засіб навчання робочі зошити мають свої особливості, зокрема:**

1) легко комбінуються з іншими засобами чи методами навчання (наприклад, з опорними сигналами, самостійною роботою з підручником);

2) при їх використанні учні засвоюють знання, слухаючи і записуючи (на відміну від наочних методів, коли засвоєння знань відбувається завдяки спостереженню);

3) активізують навчання, оскільки всі учні залучені до роботи, яка вимагає вдумливого ставлення і сприйняття інформації щоб згодом її стисло, чітко записати;

4) забезпечують переведення одержаної від учителя інформації з первинної пам'яті у вторинну, тобто при первинному закріпленні матеріалу через формулювання визначень, записування тез, роботу з малюнками, схемами, таблицями, виконання вправ, задач;

5) допомагають не лише здобувати знання, а й формувати вміння та навички, структурувати і логічно вибудовувати навчальний матеріал;

6) дають можливість організувати індивідуальну роботу з учнями, ознайомити з новим матеріалом чи самостійно його вивчити, упорядковують підготовку вчителя до уроків та ін.

**2. Позитивні аспекти використання зошитів з друкованою основою на уроках:**

1) об'єднують різних учнів при опрацюванні однакового матеріалу (ми говоримо багато про внутрішню диференціацію і досить часто не зважаємо на згуртовуючу функцію того чи іншого методу, засобу навчання);

2) звільнюють навчальний час від механічної роботи, оскільки містять основні записи, таблиці, схеми тощо;

- 3) дають змогу урізноманітнити види організації пізнавальної діяльності учнів (наприклад, робота з малюнками, підручником, таблицями, основними поняттями);
- 4) містять певні узагальнені й структуровані елементи навчального матеріалу, що полегшує його сприймання учнями;
- 5) залучають до роботи різні види пам'яті учнів (моторну, емоційну, образну тощо);
- 6) істотно полегшують професійну і творчу діяльність учителя і на уроці, і під час підготовки до нього.

### **Негативні аспекти використання зошитів з друкованою основою на уроках:**

- 1) певна спрямованість учнів на механічне засвоєння основних тез навчального матеріалу;
- 2) послаблення самостійності при узагальненні й систематизації знань;
- 3) усунення підручника на другий план;
- 4) зведення активної творчої роботи й осмислення одержаної інформації до простого заповнення вільного місця у зошиті.

### **3. Вимоги до сучасних зошитів з друкованою основою:**

1. У навчальному матеріалі робочих зошитів чітко має виділятися спрямованість на досягнення триєдиної мети уроків, повинна бути єдність:

- *дидактичного* — в побудові навчального матеріалу виходити з того, що навчання є процесом систематичного засвоєння, закріплення й поглиблення знань;

- *гносеологічного* — в пізнавальній діяльності організувати вивчення матеріалу від простого до складного або від загального — до окремого;

- *психологічного* — добір завдань для забезпечення емоційного сприйняття матеріалу для засвоєння (наприклад, уроки можна розпочинати з афоризмів, цитат відомих людей, використовувати приклади із шкільного життя).

2. Робочі зошити мають активізувати навчальний процес, поєднувати різні види діяльності вчителя та учнів.

3. Авторам слід зосередити увагу на реалізації принципів спеціалізації (зошити для загальноосвітнього, профільного чи поглибленого вивчення основ здоров'я) та диференціації (рівневою диференціацією матеріалу) навчання.

4. Добір завдань і побудова матеріалу зошитів мають бути спрямовані на всебічний розвиток особистості, формування компетенцій, яких потребує сучасне життя, — соціальних, комунікативних, інформаційних, творчих тощо.

## **Лекція 7-8. Тема: Форми організації процесу навчання з «Основ здоров'я»**

**Мета:** ознайомитися формами організації процесу навчання з «Основ здоров'я»; з'ясувати зміст перспективної та безпосередньої підготовки вчителя до уроку; розглянути загальнодидактичні вимоги до уроку; з'ясувати основні характеристики методичного аналізу і самоаналізу уроку.

**Професійна спрямованість:** оволодіння майбутніми вчителями 5-9 класів такими знаннями, вміннями та навичками, які б сприяли формуванню здоров'язбережувальної компетентності школярів, утвердженню ціннісного ставлення до життя і здоров'я, їхньому фізичному, соціальному, психічному і духовному розвитку.

### **План:**

1. Зміст перспективної та безпосередньої підготовки вчителя класів основної школи до уроків «Основи здоров'я».
2. Загальнодидактичні вимоги до уроку «Основи здоров'я».
3. План уроку та його структура.
4. Методичний аналіз уроку. Основні характеристики.
5. Методичний самоаналіз уроку. Його значення.

### **1. Зміст перспективної та безпосередньої підготовки вчителя класів основної школи до уроків «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 залишилися 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» (формувати уявлення про здоров'я, основні життєві навички щодо здорового способу життя та безпечної поведінки) та залежно від конкретної теми уроку, як-от:

*Тема уроку: Інформаційна безпека в Інтернеті.*

*Навчальна мета: формувати знання про інформаційну безпеку в інтернеті, учити аналізувати вплив інформаційних джерел на складові здоров'я.*

*Тема уроку: Види і джерела ризику. Рівні ризику.*

*Навчальна мета: поглиблювати знання учнів про види і джерела ризику, вчити оцінювати рівні ризику в щоденному житті.*

*Тема уроку: Питна вода і здоров'я. Небезпека купання в забруднених водоймах.*

*Навчальна мета: дати уявлення про якість питної води як чинник впливу на здоров'я, систематизувати знання про небезпеку купання у забруднених водоймах.*

*Розвивальні цілі* уроку основи здоров'я визначаються, як правило, відповідно до конкретного матеріалу. На уроках «Основи здоров'я» розвивають як загально-пізнавальні вміння 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.).

### **Ознаки уроку:**

- наявність вчителя;
- наявність постійного складу учнів;
- тривалість уроку.

## **2. Загальнодидактичні вимоги до уроку «Основи здоров'я».**

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 основної школи, подаватися на тому рівні, який може бути засвоєний у даний віковий період.

*Особливість методики проведення уроків основ здоров'я в основній 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).

## **3. План уроку та його структура.**

### **Структура уроку**

I. Перевірка домашнього завдання.

- II. Актуалізація опорних знань учнів.
- III. Мотивація навчальної діяльності.
- IV. Пояснення нового матеріалу (план викладу нового матеріалу)
- V. Закріплення знань (може бути поетапним).
- VI. Узагальнення та систематизація знань учнів
- VII. Домашнє завдання.

План уроку може містити наступні основні структурні елементи і складається за схемою:

1. Тема уроку.
2. Завдання: освітні, розвиваючі, виховні.
3. Методи і методичні прийоми.
4. Обладнання.
5. Тип уроку.
6. Основні поняття.

#### Хід уроку

Тему уроку слід писати конкретно і коротко. При постановці триєдиної мети уроку варто пам'ятати, що:

**Освітні завдання** включають в себе формування основних понять з основ здоров'я, визначених програмою шкільного курсу, спеціальних і загальнонавчальних умінь. До *спеціальних умінь* належать такі, що направлені на роботу з конкретним об'єктом.

До *загальнонавчальних умінь* належать: уміння користуватись дошкою, зошитом, робота з підручником, екранними посібниками, табличним матеріалом тощо.

**Розвиваючі завдання** шкільного курсу з основ здоров'я пов'язані з формуванням і розвитком у процесі вивчення предмета особистих якостей школярів: тренування пам'яті, розвиток умінь, необхідних для здійснення таких розумових операцій, як аналіз, синтез, порівняння, зіставлення, виділення головного, другорядного, узагальнення, висновки та ін.

**Виховні завдання** включають в себе реалізацію виховання екологічних, естетичних, санітарно-гігієнічних, трудових, фізичних та інших якостей особистості в процесі вивчення основ здоров'я.

Під час визначення типу уроку слід керуватися дидактичними завданнями, які вчитель висуває на урок.

Під час складання плану уроку слід пам'ятати, що його структурні елементи динамічні і залежать від типу уроку і його змісту. Наприклад, на вступних уроках не обов'язковий такий елемент, як перевірка знань, умінь, навичок. На уроках, які розкривають зміст теми, мають місце всі його етапи, але в тих випадках коли зміст нового матеріалу складний і об'ємний, вчитель може поділити його на логічні частини і, пояснивши кожен таку частину, відразу ж запропонувати учням запитання, які дозволяють витичити, як учні зрозуміли матеріал. У таких випадках закріплення набутих знань проводиться паралельно з вивченням нового матеріалу. На узагальнюючих уроках найчастіше відсутнє вивчення нового матеріалу. Отже, перш ніж приступити до складання плану уроку, потрібно визначити його тип.



Учителю початківцю треба вміти розробляти конспект уроку. Він пише за тією ж схемою, що й план, але їй ньому докладно висвітлюється кожний структурний елемент уроку, всі шпигання і завдання для учнів з їхніми можливими відповідями і детальним описом усіх пояснень вчителя.

**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.

### ***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 – сформуванню відповідну мотивацію діяльності учнів на уроці.

Механізми формування стійкої мотивації потребують 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 учні за допомогою учителя переконуватимуться у необхідності отримання відповідних знань, умінь і навичок.

### ***IV. Ознайомлення з новим матеріалом (сприймання та усвідомлення знань)***

Найчастіше в класах основної школи застосовується усний виклад нового матеріалу. Цей метод вважається найстарішим і найекономнішим

серед інших. Він дає змогу за короткий час донести до свідомості учнів 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), 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. Учні 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.

## **4. Методичний аналіз уроку. Основні характеристики.**

### **I. Психологічна оцінка уроку в зв'язку з його конкретними цілям і задачами.**

1. Клас: \_      Вчитель: \_\_\_\_ № уроку за розкладом:
2. Тема уроку, цілі та завдання уроку.
3. Структура уроку та її психолого-педагогічна доцільність.

### **II. Психологічна оцінка змісту уроку.**

1. Якість навчального матеріалу (описовий чи пояснюючий, ступінь наочності, конкретності, абстрактності, узагальненості).
2. Активізація яких сторін пізнавальної діяльності учнів вимагає сприймання цієї навчальної інформації (образної чи словесно-логічної пам'яті, абстрактного мислення, уяви)? Які емоції може викликати урок?
3. Чи відповідає даний матеріал віковим особливостям пізнавальної діяльності учнів, їх життєвому досвіду і рівню знань?
4. Як вчитель робить складну навчальну інформацію доступною сприйманню учнів даного віку? Зрозумілою і цікавою (ясність і простота викладання, наявність яскравих прикладів, аналогій, порівнянь використання наочних засобів, зв'язок з життям)?
5. Який виховний вплив навчального матеріалу (моральний, естетичний, світоглядний та ін.)? Як успішно реалізує вчитель ці виховні можливості?

### **III. Пізнавальна діяльність учнів на уроці і керівництво нею.**

#### **1. Організація уваги.**

- а) Шляхи організації уваги на всіх етапах уроку (прохання бути уважним, підкреслення значимості роботи, постановка конкретної задачі, використання наочності, вплив мимовільної уваги та ін.).
- б) Види уваги на всіх етапах уроку, які мали місце, форма їх прояву в окремих учнів.
- в) Способи переключення уваги з однієї роботи на іншу.
- г) В яких складних видах діяльності, запронованих вчителем, потрібен розподіл уваги учнів, і як вони з цим впорались?

## **2. Організація сприймання і його характер**

- а) Що є об'єктом сприймання учнів? (мовлення вчителя, текст підручника, різноманітні наочні засоби)? Якість матеріалу сприймання.
- б) Використання наочних засобів, їх функцій на уроці.
- в) Осмисленість сприймання навчальної інформації.

## **3. Активізація пам'яті та її розвиток.**

- а) звернення вчителя до пам'яті учнів. З якою метою воно проводилось на різних етапах уроку?
- б) Які види пам'яті мали місце на уроці (наочно-образна, словесно-логічна, емоційна, рухова, мимовільна, довільна, механічна)
- в) Які прийоми успішного запам'ятовування використовував вчитель на уроці (поставив мсту запам'ятати, логічна обробка матеріалу, використання різних асоціацій, включені, в діяльність, повторення, емоційне навантаження та ін.)?
- г) Як проявились в окремих учнів на уроці процеси пам'яті (запам'ятання, узнавання, відтворення, забування)?

## **4. Активізація мислительної діяльності учнів.**

- а) Як вчитель формував наукові поняття у школярів? Як при цьому використовував наочні засоби?
- б) Які зв'язки між поняттями він встановлював і які судження формував?
- в) Яким шляхом (індуктивним чи дедуктивним) він вів учнів до засвоєння тих чи інших понять і суджень?
- г) Наскільки вчитель викликав потребу в учнів у засвоєнні даних понять (розкрив теоретичне значення, показав їх практичне застосування, пов'язав з життям тощо)?
- д) Рівні засвоєння понять, виявлені на уроці. Помилки при визначенні понять.
- е) Активізація самостійного творчого мислення школярів. Чи мала місце проблемна спрямованість побудови уроку, проблемні ситуації і шляхи їх створення? Рівень проблемності. Ступінь зацікавленості і активності учнів у пошуках відповіді.
- є) Які конкретні мислительні дії повинен самостійно виконати учень для того, щоб знайти рішення поставленої проблеми (проаналізувати один приклад)?
- ж) Наскільки клас підготовлений до проблемного навчання (загальний рівень розвитку, необхідні знання і вміння, кількість учнів, які активно проявили себе в пошуках відповіді на запитання)?
- з) Чи навчав учитель дітей вже готовими прийомами раціонального мислення, чи давав «вказівки алгоритмічного типу» і як він вводив їх?
- й) Наскільки логічно, послідовно був побудований урок у цілому? і) Логіка міркувань учнів, помилки в міркуваннях.

## **5. Чи активізувались на уроці репродуктивна і творча уява учнів?**

## **6. Як здійснював учитель врахування індивідуальних особливостей учнів?**

## **IV. Організація вчителем зворотного зв'язку.**

- 1. На яких етапах уроку (при опитуванні, при подачі нового матеріалу, при закріпленні) вчитель звертався до школярів і з якою метою?

2. Рівні засвоєння знань учнями, які були виявлені на уроці.

1. Чи носив зворотний зв'язок не тільки контролюючий але й навчальний характер? В чому це проявилось?

4. Як сприймали учні оцінки, отримані на уроці, і коментарі до них?

5. Чи впливав характер відповідей школярів на подальші дії і слова вчителя, тобто як перебудовувалась його діяльність в залежності від зворотної інформації?

#### **V. Виховний вплив особистості вчителя і його діяльність на уроці.**

1. Виховний вплив особистості вчителя: його зовнішності, мовлення, манер, характеру спілкування з учнями. Відношення дітей до вчителя, в чому воно проявилось? Емоційний клімат уроку.

2. Вимоги вчителя і їх значення для формування цінних вольових і моральних якостей особистості учнів (вимоги до відповіді, поведінки, мовлення, дисципліни тощо). Ставлення дітей до цих вимог.

3. Виховне значення методів і прийомів навчання, використання їх на уроці.

4. Як вчитель навчав техніці навчальної роботи (слухати пояснення, робити записи, працювати з книгою, контролювати самого себе тощо).

#### **VI. Висновки.**

1. Чи досягнута мета уроку? За якими психологічними показниками це можна визначити (рівень засвоєння, уваги, інтерес, прояв емоцій)? В чому конкретно це проявилось? Що дав урок для загального розвитку учнів?

2. Сформулюйте свої пропозиції щодо вдосконалення уроку.

#### **5. Методичний самоаналіз уроку. Його значення.**

##### **I. Виконання вимог програми з основ здоров'я.**

Чи вдалося реалізувати намічений раніше поурочний план. Наскільки проведення уроку відповідало вимогам програми, чи були допущені відхилення? Якщо так, то чи є вони необхідними або випадковими? Оцініть оптимальність змісту уроку (обсяг, складність, доступність, науковість, політехнічна спрямованість тощо).

Чи вдалося на уроці приділити належну увагу формуванню *логічних умінь* аналізувати, порівнювати, узагальнювати, робити висновки; *спеціальних умінь і навичок загальнонавчальних умінь* працювати з текстом і позатекстовими компонентами підручника? Якщо ні, то визначити причини невиконання цих вимог програми.

##### **II. Рішення основних освітніх, розвивальних та виховних задач.**

Подумайте, чи правильно були визначені задачі уроку? Чи вдалося пов'язати їх із задачами попередніх і наступних уроків? Чи були досягнуті основні цілі уроку?

##### **III. Обґрунтування обраної структури і методичних прийомів ведення уроку.**

Якщо це традиційно комбінований урок, то обґрунтуйте послідовність опитування, пояснення нового матеріалу, закріплення, узагальнення, домашнього завдання. Виявіть взаємозв'язок між метою уроку, його типом і етапами.

Чи вдалося вам витримати заплановану структуру уроку? Якщо ні, то чим це було обумовлено? Як вам удалося при повторенні навчального матеріалу попереднього уроку продовжити формування головних ідей курсу, або повторення було організовано на репродуктивному рівні?

Як ви використовували основні положення теорії поетапного формування понять при поясненні нового матеріалу? Чи була можливість здійснення міжпредметних зв'язків, як ви реалізували їх на уроці?

На якому рівні було організоване закріплення й узагальнення вивченого матеріалу? Чи відповідав обсяг і характер домашнього завдання віковим особливостям школярів? Чи було спрямоване домашнє завдання на закріплення основних питань теми, що вивчалася? Чи забезпечить його виконання більш якісне вивчення матеріалу наступного уроку?

Які методи і методичні прийоми були застосовані на кожному етапі уроку? Чи сприяли обрані методи рішенню задач кожного етапу й досягненню мети уроку?

Які методичні прийоми використовували ви для мотивації навчальної діяльності учнів, створення ситуації, яка пробуджує інтерес до теми, що вивчалася?

Відзначте, використання яких методів найбільше повно дозволило вам вирішити мету уроку.

#### **IV. Аналіз діяльності учнів на уроці.**

Які форми організації навчально-пізнавальної діяльності учнів (індивідуальні, групові, колективні) були використані і чому? Скільки учнів одержали оцінки за урок? Як враховувалися особливості класу, рівень розвиненості учнів при плануванні й рішенні задач уроку? Як здійснювався диференційований підхід до школярів, які погано навчаються? Чи були моменти уроку, коли учні лише пасивно були присутні на ньому? Чи була втрата робочого часу на уроці? Чому це відбулося? Що необхідно зробити на наступному уроці для усунення цього недоліку?

(Найбільш типова помилка в роботі молодого вчителя полягає в тому, що він насамперед продумує організацію власної діяльності на уроці, залишаючи без уваги діяльність учнів, відводячи їм роль пасивних слухачів. Продумати організацію спільної діяльності вчителя й учнів вам допоможе елементарний прийом: складаючи план уроку, поділіть лист зошита на дві частини; першій частині дайте заголовок "діяльність учителя", другій - "діяльність учнів" Продумуючи структуру і працюючи над конспектом уроку, плануйте організацію навчальної діяльності класу. Постійно контролюйте себе питаннями: "Я пояснюю, а що в цей час будуть робити учні? Я питаю, а чим зайнятий клас? ")

#### **V. Використання основного навчального устаткування.**

Чи вдалося вам ефективно використати наявне в кабінеті устаткування: наочні, екранно-звукові та інші технічні засоби навчання? Як ви використовували устаткування на різних етапах уроку? Які засоби навчання вам необхідно ще придбати для проведення цього уроку?

## **VI. Аналізуючи урок, згадайте, як відповідали ваші учні.**

Чи відповідав зміст їхньої відповіді поставленим питанням? Наскільки відповіді були лексично грамотні? Чи не було однослівних відповідей? Яку роботу на уроці ви провели з формування навичок монологічної мови учнів? На перших уроках познайомте дітей з вимогами до усної відповіді; стежте за грамотністю їхньої мови, доброзичливо виправляйте помилки, відзначайте навіть незначні успіхи в розвитку мови школярів.

## **Лекція 9. Тема: Вимоги до знань та навчальних досягнень учнів з «Основ здоров'я» та методи їх оцінювання**

**Мета:** ознайомити студентів з вимогами до занять та навчальних досягнень учнів з «Основ здоров'я» та з'ясувати методи їх оцінювання.

**Професійна спрямованість:** оволодіння майбутніми вчителями 5-9 класів такими знаннями, вміннями та навичками, які б сприяли формуванню здоров'язбережувальної компетентності школярів, утвердженню ціннісного ставлення до життя і здоров'я, їхньому фізичному, соціальному, психічному і духовному розвитку.

План:

1. Об'єкт перевірки й оцінювання навчальних досягнень учнів.
2. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів.
3. Функції оцінювання навчальних досягнень учнів.
4. Види оцінювання навчальних досягнень учнів.

### **1. Об'єкт перевірки й оцінювання навчальних досягнень учнів.**

**Оцінювання** – це процес встановлення рівня навчальних досягнень учнів в оволодінні змістом предмета, уміннями та навичками відповідно до вимог навчальних програм.

**Об'єктами оцінювання** навчальних досягнень учнів є:

- знання про здоров'я, його складові; здоровий спосіб життя; зв'язки і залежності між ними;
- способи навчально-пізнавальної діяльності: виконання правил, вказівок, алгоритмічних приписів здорового і безпечного життя, які передбачено програмою;
- досвід творчого застосування набутих способів навчально-пізнавальної діяльності;
- розв'язання реконструктивних і творчих завдань, які реалізуються на програмовому рівні;
- цінності, норми і ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих; уміння і навички міжособистісних стосунків; потреби і мотиви суспільної, навчально-пізнавальної і трудової діяльності.

### **2. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів.**

Критеріями оцінювання навчальних досягнень учнів визначено:

- ✓ якість знань (правильність, логічність, конкретність, узагальненість, міцність, систематичність, усвідомленість, обґрунтованість, перенесення знань);
- ✓ рівень сформованості розумових і практичних умінь і навичок (учень копіює зразок; виконує за зразком; застосовує аналогію; застосовує сформовані уміння і навички в життєвих і навчальних ситуаціях, передбачених програмою);
- ✓ рівень оволодіння досвідом творчої діяльності (вміння виявляти проблеми та розв'язувати їх, формулювати гіпотези);
- ✓ рівень опанування цінностями, нормами, ставленням до власного здоров'я, здоров'я інших;



- ✓ рівень самостійності учня (працює під безпосереднім керівництвом учителя; потребує значної допомоги вчителя; потребує незначної допомоги вчителя; працює самостійно).

За визначеними критеріями виділено чотири рівні навчальних досягнень учнів: **початковий, середній, достатній, високий.**

До характеристик якості знань належать:

- повнота знань – кількість знань, визначених навчальною програмою;
- глибина знань – усвідомленість існуючих зв'язків між групами знань;
- гнучкість знань – уміння учнів застосовувати набуті знання у стандартних і нестандартних ситуаціях; знаходити варіативні способи використання знань; уміння комбінувати новий спосіб діяльності із вже відомих;
- системність знань – усвідомлення структури знань, їх ієрархії і послідовності, тобто усвідомлення одних знань як базових для інших;
- міцність знань – тривалість збереження їх в пам'яті, відтворення їх в необхідних ситуаціях.

Характеристики якості знань взаємопов'язані між собою і доповнюють одна одну.

### **3. Функції оцінювання навчальних досягнень учнів.**

Основними функціями оцінювання навчальних досягнень учнів є:

- контролююча – визначає рівень досягнень кожного учня (учениці), готовність до засвоєння нового матеріалу, що дає змогу вчителю відповідно планувати й викладати навчальний матеріал;
- навчальна – сприяє повторенню, уточненню й поглибленню знань, їх систематизації, вдосконаленню умінь та навичок;
- діагностико-корективна – з'ясовує причини труднощів, які виникають в учня (учениці) і процесі навчання; виявляє прогалини у засвоєному, вносить корективи, спрямовані на їх усунення;
- стимулювально-мотиваційна – формує позитивні мотиви навчання;
- виховна – сприяє формуванню умінь відповідально й зосереджено працювати, застосовувати прийоми контролю й самоконтролю, рефлексії навчальної діяльності.

### **4. Види оцінювання навчальних досягнень учнів.**

Видами оцінювання є поточне, тематичне, семестрове, річне оцінювання та державна підсумкова атестація.

Поточне оцінювання – це процес встановлення рівня навчальних досягнень учнів в оволодінні змістом предмета, уміннями та навичками відповідно до вимог навчальних програм.

Об'єктом поточного оцінювання є знання, вміння та навички, самостійність оцінних суджень, досвід творчої діяльності та емоційно-ціннісного ставлення до навколишньої дійсності.

Поточне оцінювання здійснюється у процесі поурочного вивчення теми. Його основними завданнями є: встановлення й оцінювання рівнів розуміння і первинного засвоєння окремих елементів змісту теми,

встановлення зв'язків між ними та засвоєним змістом попередніх тем, закріплення знань, умінь і навичок.

Формами поточного оцінювання є індивідуальне, групове та фронтальне опитування; робота з діаграмами, графіками, схемами; зарисовки об'єктів; робота з контурними картами; виконання учнями різних видів експериментальних досліджень і письмових робіт; взаємоконтроль учнів у парах і групах; самоконтроль, тестовий контроль тощо.

Інформація, отримана на підставі поточного контролю, є основною для коригування роботи вчителя на уроці.

Тематичному оцінюванню підлягають основні результати вивчення теми (розділу).

Тематичне оцінювання забезпечує:

- усунення безсистемності в оцінюванні;
- підвищення об'єктивності оцінки знань, навичок і вмінь;
- індивідуальний та диференційований підхід до організації навчання;
- систематизація й узагальнення навчального матеріалу;
- концентрацію уваги учнів до найсуттєвішого в системі знань кожного предмета.

Перед початком вивчення чергової теми всі учні мають бути ознайомлені з:

- тривалістю вивчення теми (кількість занять);
- кількістю і тематикою обов'язкових робіт і термінами їх проведення;
- питаннями, що виносяться на атестацію, якщо атестація проводиться в усно-письмовій формі;
- орієнтовним завданнями (задачами) тощо;
- терміном і формою проведення тематичної атестації;
- нормами оцінювання.

Тематична оцінка може виставлятися (у тому числі і автоматично у разі, якщо учень погоджується), на підставі результатів опанування ним матеріалу теми впродовж її вивчення з урахуванням:

- поточних оцінок (якщо вчитель здійснює поточне оцінювання);
- навчальної активності учня тощо;
- після виконання учнем відповідних підсумкових завдань з теми;
- різних видів навчальних робіт (практичних, самостійних, творчих, контрольних робіт).

Семестрове оцінювання здійснюється за результатами тематичного оцінювання з урахуванням динаміки особистих навчальних досягнень учнів з предмета протягом семестру, важливості теми, тривалості її вивчення, складності змісту тощо.

Семестрове оцінювання може підлягати коригуванню. У разі підвищення оцінки виставляється скоригована оцінка. Семестрові оцінки виставляються до таблицю успішності.

Річне оцінювання є підсумковим та здійснюється за результатами семестрового оцінювання. Річна оцінка коригування не підлягає. Вони виставляються у відповідний документ про освіту: таблиць успішності, свідоцтво про базову загальну середню освіту та атестат про повну загальну середню освіту.

Державна підсумкова атестація (ДПА) учнів проводиться відповідно до Положення про державну підсумкову атестацію учнів (вихованців) у системі загальної середньої освіти. Оцінки за державну підсумкову атестацію виставляються незалежно від результатів річного оцінювання.

Поряд з іншими формами оцінювання у старшій школі може запроваджуватися рейтингова система, яка сприяє формуванню ключових компетентностей і створює можливості для:

- підвищення мотивації учнів до самонавчання та самооцінювання;
- розширення можливості в індивідуальній підготовленості учнів на кожному етапі навчального процесу;
- підвищення об'єктивності оцінювання не лише протягом навчального року, а й за весь період навчання у старшій школі;
- градації значущості балів, які отримують учні за виконання різних видів робіт (самостійна робота, підсумкова робота, творча робота, олімпіади, виставки, конкурси творчих робіт, науково-дослідні й художні проекти, діяльність в органах учнівського самоврядування, у соціально-корисних проектах тощо.)

Упровадження рейтингу навчальних досягнень передбачає побудову для учнів індивідуальної освітньої програми, яка дозволить учителям і батькам учнів аналізувати їхній освітній поступ та їх досягнення, виявляти помилки, а також регулювати форми й види освітньої діяльності.

## **Лекція 10-11. Тема: Методи організації навчання з основ здоров'я**

**Мета:** ознайомити студентів з дидактичною суттю методу навчання; з'ясувати групи методів навчання основам здоров'я; розглянути основні інтерактивні методи навчання.

**Професійна спрямованість:** оволодіння майбутніми вчителями 5-9 класів такими знаннями, вміннями та навичками, які б сприяли формуванню здоров'язбережувальної компетентності школярів, утвердженню ціннісного ставлення до життя і здоров'я, їхньому фізичному, соціальному, психічному і духовному розвитку.

План:

1. Дидактична суть методу навчання.
2. Групи методів навчання основам здоров'я.
3. Інтерактивні методи.
4. Характеристика деяких інтерактивних методів («мозковий штурм», рольова гра, аналіз конкретної історії, ситуації, робота в малих групах).

### **1. Дидактична суть 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.

### **2. Групи методів навчання «Основам здоров'я».**

Методи навчання основам здоров'я умовно можна об'єднати у такі групи:

- вербальні методи (словесні);
- наочні методи;
- методи регуляції життєдіяльності;
- практичні методи;
- фізкультурно-оздоровчі методи.

**1.** За 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.

*Словесні методи*, які використовують у навчанні основам здоров'я:

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

**2.** *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.

Вимоги до розповідей:

достовірність змісту (факти, які повідомляються, мають відповідати науковим даним і змісту навчальної програми);

- логічно виправдана послідовність;
- чіткість і доказовість;
- емоційність викладу;
- культура мовлення.

3. *Бесіда* - це діалогічний спосіб організації взаємодії вчителя і учнів, спрямований на актуалізацію знайомих школярам 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 учнів. У ході бесіди слід домагатися розгорнутих повних відповідей, дорівнювати і узагальнювати їх, виправляти помилки, ставлячи допоміжні навідні запитання.

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

5. *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.

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

7. *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.

**2. 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, таблиць, картин, замальовок на дошці тощо.

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

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; вчителів слід завжди добре продумати способи їх поєднання зі словесними методами (поясненням, розповіддю, бесідою).

### **3. Методи регуляції життєдіяльності**

За їх допомогою формуємо у школярів:

а) навички самопізнання і самоаналізу (Який стан мого здоров'я? Чи вмію 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, уможливило 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).

#### **4. Практичні методи**

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).

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

демонстрування дії в нерозривній єдності зі словесним коментуванням;

вправлення учнів виконувати дію з опорою на пам'ятки;

виконання дії учнями без підтримки;

виконання дії в змінених умовах.

Практичні методи на уроці «Основи здоров'я» є основним засобом формування вмінь і навичок здорового способу життя і безпечної поведінки.

#### **Фізкультурно-оздоровчі методи**

Ученими доведено, що з початком системного навчання учнів у школі їх добова рухова активність знижується на 50%, 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. 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, щоденні заняття фізичними вправами (у спортивних гуртках).

**3. Інтерактивні методи.** 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.

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 учнівського 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 учнями, 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).

Основними завданнями інтерактивних методів є:

інтенсифікувати процес навчання, включити всіх, без винятку, учасників процесу в єдиний процес здобуття та 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.

#### **4. Характеристика деяких інтерактивних методів («мозковий штурм», рольова гра, аналіз конкретної історії, ситуації, робота в малих групах).**

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

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 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.

□ 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.

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.

Головна цінність методу 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.

Організуючи роботу учнів в малих групах, необхідно:

- використовувати різноманітні форми і прийоми об'єднання учасників в малі 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).;
- у процесі роботи кожен учень може висловлювати власну думку;
- коли один говорить – інші слухають;
- обговорюються ідеї, а не особистість;
- усі члени групи мають зробити свій внесок у вирішення поставленого завдання; успіх групи залежить від внеску кожного;
- учасники в малій групі прагнуть прийти до спільної думки.

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

## **Лекція 12. Тема: Позакласна робота з основ здоров'я**

**Мета:** ознайомитися з особливостями позакласної роботи з основ здоров'я як однієї з форм організації навчання; ознайомитися з формами та видами позакласної роботи.

**Професійна спрямованість:** оволодіння майбутніми вчителями 5-9 класів такими знаннями, вміннями та навичками, які б сприяли формуванню здоров'язбережувальної компетентності школярів, утвердженню ціннісного ставлення до життя і здоров'я, їхньому фізичному, соціальному, психічному і духовному розвитку.

План:

1. Позакласна робота як форма організації навчання
2. Форми та види позакласної роботи.

### **1. Позакласна робота як форма організації навчання.**

*Позакласні заняття є формою різноманітної організації добровільної роботи учнів поза уроком під керівництвом учителя для заохочення і виявлення їхніх пізнавальних інтересів і творчих здібностей, розширення і доповнення шкільної програми з основ здоров'я.*

Позакласна робота — це організована і цілеспрямована позаурочна діяльність учнів, мета якої розширити й поглибити знання, вміння і навички, розвинути в них самодіяльність і творчі здібності, задовольнити їх пізнавальний інтерес і забезпечити розумний відпочинок.

На позакласних заняттях учні можуть проводити тривалі дослідження, спостереження, необхідні для розуміння сутності досліджуваної проблеми, виконувати роботу індивідуально або в невеликому колективі, в останньому випадку розвиваються їхні організаторські здібності, наполегливість у досягненні мети, завзятість у подоланні труднощів.

Зміст позакласної роботи не обмежується рамками навчальної програми, а значно виходить за її межі і визначається в основному інтересами учнів, що часто виникають під впливом учителя.

### **2. Форми та види позакласної роботи.**

У сфері формування здорового способу життя 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, позакласну роботу можна розділити на такі форми: індивідуальна, групова, масова.

**Індивідуальна позакласна робота** з предмета «Основи здоров'я» виконується при організації додаткових занять з учнями.

Додаткові заняття – над програмові 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 учнями, 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 може проводитись постійно та епізодично.**

*Епізодична групова робота* (за Нікішовим) звичайно організовується в зв'язку з підготовкою і проведенням шкільних масових заходів, наприклад свята, присвяченого до Тижня здоров'я. Для здійснення такої роботи вчитель підбирає групу учнів, що цікавляться цим предметом, доручає їм підшукати необхідний матеріал, випустити стінгазету, підготувати доповіді, художню самодіяльність і т.п. Після завершення того або іншого масового заходу епізодична група розпадається, а потім після закінчення якогось терміну в зв'язку з підготовкою і проведенням іншого масового заходу створюється знову. Причому склад її значно змінюється: одні учні не отримали належного задоволення в роботі і вибули, інші, що раніше не брали активної участі, вирішили включитися в неї.

*Гурток* – основна форма позакласної роботи. На відміну від епізодичної групової роботи гурток включає школярів, що систематично працюють у ньому протягом року або ряду років. Він є найбільш розповсюдженою формою позакласної роботи. Це добровільний, досить стабільний тип організації роботи протягом усього навчального року або навіть ряду років з постійним складом учнів. Тому учнів, що виявляють інтерес до вивчення певного кола питань з основ здоров'я чи до поглиблення окремих питань з програми, об'єднують у гуртки. Робота в цих гуртках проводиться у певні дні і за певною тематикою, яка намічається керівником гуртка і обговорюється його членами.

*Екскурсія* – це форма організації навчальної роботи, при якій ті, хто вчать, 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.

**Масова позакласна робота** охоплює школярів декількох класів або всієї школи. Для них характерна суспільно корисна спрямованість. Основними видами робіт в гуртках є читання науково-популярної літератури, підготовка рефератів і доповідей, випуск стінгазет, організація і проведення цікавих вечорів і вікторин, конкурсів, екскурсій, виставки робіт учнів, виготовлення наочності.

### **Лекція 13-14. Тема: Нетрадиційні типи уроків**

**Мета:** ознайомитися з видами нетрадиційних уроків навчання та їх характеристикою.

**Професійна спрямованість:** оволодіння майбутніми вчителями 5-9 класів такими знаннями, вміннями та навичками, які б сприяли формуванню здоров'язбережувальної компетентності школярів, утвердженню ціннісного ставлення до життя і здоров'я, їхньому фізичному, соціальному, психічному і духовному розвитку.

План:

1. Нетрадиційний урок – як розвиток структури традиційного уроку.
2. Різні види нетрадиційних уроків.

**1. Нетрадиційний урок – як розвиток структури традиційного уроку.** *Нетрадиційний урок* – урок, в якому традиційні елементи використовуються нетрадиційними способами і завдяки такому способу структура уроку змістовно відрізняється від структури традиційного уроку. Спираючись на дану основу можна стверджувати, що нетрадиційний урок – це розвиток, рух структури традиційного уроку. Реалізація хоча б одного елемента уроку нетрадиційним шляхом взаємопов'язана зі зміною тривалості інших елементів уроку, а отже, це автоматично змінює і структуру уроку і урок стає нетрадиційним.

*Особливості нетрадиційності уроку:*

1. Нетрадиційність тривалості уроку. Фактично тривалість нетрадиційного уроку виходить за межі загальноприйнятої тривалості, і в першу чергу, за рахунок залучення учнів до виконання завдань, пов'язаних з підготовкою до цього уроку. Адже, нетрадиційний урок розпочинається з моменту його підготовки. Власне сам урок – це його заключний етап.

2. У підготовці даного уроку основна відповідальність припадає на учнів, оскільки відбувається концентрація вольових, інтелектуальних, емоційних зусиль учнів, як під час підготовки до уроку, так і при його проведенні. У зв'язку з цим можна виділити значну пізнавально-організаційну і творчу активність серед учнів.

Краще проводити такий вид уроку – на початку вивчення теми, усередині, наприкінці – це залежить від мети, яку сформулював учитель перед цим уроком. Однак він має гармонічно об'єднувати всю систему уроків з даної теми.

Нетрадиційні уроки класифікуються за різними критеріями й основами. Підсумково-узагальнюючі уроки (проводяться у формі уроку-вікторини, уроку КВК, уроку-турніру, уроку – прес-конференції). Використовуються театралізовані уроки: урок-спектакль, уроки творчості: урок-твір, розробка проекту. Уроки повторення – у формі уроку-гри.

Використовуючи блочну структуру системи уроку (на основі навчальної теми) є можливість попереднього планування всіх видів уроків, для належної підготовки всіх учнів, а отже, й активної участі.

Нетрадиційний урок – це перш за все результат творчого пошуку вчителів. І якщо виникає питання як побудувати такий урок на будь-яку

тому, яким закономірностям буде підпорядковуватися цей процес, які рекомендації можуть допомогти вчителю у вирішенні цієї професійної проблеми, може дати відповідь вивчення й ознайомлення з різними видами тих уроків, що розробляються і практично реалізуються самими вчителями.

## **2. Різні види нетрадиційних уроків.**

### **УРОК-ДИСПУТ**

Головна цінність – полягає в тому, що при використанні таких видів уроків формується діалектичне мислення. В цьому випадку, розмова учнів стає невимушеною та живою, і це все сприяє висловленню власної думки, точки зору, позиції. При обґрунтуванні виробляються вміння ставити питання за фактичним матеріалом теми, активно перетворювати знання на переконання.

#### Підготовка до уроку-диспуту:

Початок уроку – учням пропонуються цікаві факти, докази, аргументи, що записуються в зошит. У процесі підготовки до диспуту клас поділяють на дві групи, два табори, які дотримуються протилежних точок зору. У кожному таборі мають бути різні «спеціалісти». Вони задають один одному питання, вислуховують відповіді, погоджуються або не погоджуються, приходять до спільної думки. Для домашнього завдання дається написання твору (своєрідний письмовий звіт із диспуту) і висновків.

### **УРОК-ДІАЛОГ**

Урок-діалог будується на основі таких принципів:

**культурологічного** (вивчення художнього тексту за багатоманітністю його культурних рівнів, сприйняття та осмислення через книгу відносин «людина – світ»);

**історичного** (розгляд просторово-часових характеристик твору в їх взаємозв'язку з сучасністю і поглядом в майбутнє);

**гармонізації і діалогізації навчання** (встановлення між учнем і книжкою рівноправного обміну духовними цінностями).

При діалозі учні самостійно формулюють проблеми суспільного життя та пропонують альтернативні шляхи їх вирішення.

### **УРОК-ДІЛОВА ГРА**

Даний вид уроку належить до імітаційних моделей уроку, в яких діяльність учнів відтворюється в умовах максимальної наближеності до дійсності. Мета – поглиблення та розширення знань учнів, сприяти формуванню ділового стілю спілкування.

Різновиди уроку – ділової гри: урок прес-конференція, урок-змагання, урок-турнір, , урок-КВК, урок-аукціон.

Всі різновиди уроку ділової гри об'єднують загальні вимоги:

1. Постановка теми, цілей, завдань гри.
2. Визначення оптимального змісту.
3. Розподіл ролей та визначення функціональних обов'язків учасників гри.
4. Забезпечення умов для проведення ділової гри.

5. Єдність взаємодії учнів у ході виконання ролей.

Класичний варіант імітаційної гри має наступні етапи:

- підготовка;
- безпосередньо сама гра;
- аналіз та підведення підсумків гри.

До **дидактичних ігор** належать настільно-друковані, словесні ігри, загадки, ребуси, головоломки, ділові ігри.

Головною особливістю даних ігор є наявність ігрової та чітко визначеної дидактичної мети та підпорядкування ігрової діяльності чітко визначеним правилам. Високу активність та самостійність учнів забезпечує задум та ігрові дії, що наповнені радістю та позитивними інтелектуальними емоціями.

### **УРОКИ-КВК**

Дані уроки нагадують телевізійну гру КВК. При даних уроках використовуються завдання як репродуктивного, так і продуктивного характеру, але форма проведення – гумористична, цікава. Для організації проведення даного уроку-КВК серед учнів класу обираються члени двох команд за різними критеріями.

#### Вимоги до проведення:

- Вибирається журі із числа учнів класу.
- Розминка включає в себе розповідь пройденої теми учнями у гумористичній формі, і так, щоб у ній брала участь вся команда.
- Демонстрування домашнього завдання може включати в собі будь-який один із параграфів підручника або весь матеріал даної теми. Виконання індивідуальної роботи включає цікаве завдання для двох-трьох учнів з кожної команди. Даний етап уроку оцінюється на основі правильності, повноти та естетичності пояснення.
- Конкурс “Вгадай” включає загадки, тести, просто завдання.
- Конкурс майстрів мистецтва. З кожної команди обирається по 3-4 учні, що виконують роль художника, поета, співака. Кожен з учасників має виконувати свій номер, що розкриває тему КВК.
- Конкурс оповідачів. Двом командам пропонується скласти розповідь про певну картинку, ситуацію чи випадок.
- Конкурс капітанів – капітан ставить завдання у вигляді розв’язування задачі і аналізу картини.

### **УРОКИ-МАНДРІВКИ**

Урок-мандрівка є одним з націкавіших видів нетрадиційних уроків упродовж усіх етапів вивчення матеріалу

Мета – зацікавити всіх учнів; створити атмосферу невимушеності та позитивний настрій у дітей; стимулювати до розвитку творчих задатків учнів: кмітливості, логічного мислення, уяви, здібностей, креативності; здатності швидко орієнтуватися у власних знаннях, використовувати набуті знання на практиці.



Особливість даних занять є те, що їх можна проводити як в умовах класного приміщення (заочні мандрівки: урок-екскурсія, урок-подорож) так і поза ним (очні мандрівки: урок-екскурсія).

Ефективність такої форми організації навчання залежить від підготовки вчителя та учнів до уроку. Складання такого уроку має відбуватись за такою схемою: спочатку треба визначити тему, мету, тип уроку-мандрівки, скласти логічну послідовність уроку, продумати організаційні заходи і шляхи підготовки учнів до уроку. Для очних мандрівок це:

1. Ознайомлення учнів з темою, метою і місцем екскурсій;
2. Актуалізація знань про правила дорожнього руху, правила поведінки на природі й на вулиці;
3. Поділ класу на групи по шестеро в команді;
4. Ознайомлення учнів із проблемно-пізнавальними завданнями;
5. Добір наочності.

Якщо урок-мандрівка відбувається в умовах класного приміщення слід підготувати план, за яким триватиме подорож.

Важливо також при таких уроках робити підсумки заняття, визначення переможця, звернути увагу на недоліки.

Педагогічний досвід підтверджує наявність наступних етапів у структурі уроку-мандрівки:

I. Організаційний момент.

- Привітання та побажання гарного настрою.
- Перевірка готовності учнів до заняття.

II. Ознайомлення з темою та правилами проведення уроку-мандрівки.

III. Постановка мети і завдань.

IV. Систематизація, узагальнення засвоєних знань, умінь та навичок.

1. Фронтальне опитування.
2. Елементи дискусії. Відповідь на проблемне запитання.
3. Фізкультхвилинка.
4. Індивідуальна робота учнів.
5. Робота в групах. Виконання завдань творчого характеру.
6. Дидактична гра з елементами змагання.

V. Підсумок уроку.

1. Підсумкова бесіда.
2. Оцінювання роботи учнів на уроці.
3. Загальна оцінка діяльності класу.

VI. Домашнє завдання практичного характеру

## **КОНФЕРЕНЦІЯ**

Метлю уроків-конференцій є процес розширення та поглиблення навчального матеріалу, ознайомлення з новою інформацією за рахунок роботи з різними інформаційними джерелами, обміну думками.

Форми роботи – вивчення літературних джерел, під час проведення самого уроку – взаємоінформація учнів, ведення тезисних нотаток, складання плану.

### **Прес-конференція.**

Дані уроки сприяють розвитку навичок роботи з додатковою літературою, допитливості, виробленню уміння працювати в колективі, вмінню надавати взаємодопомогу.

### **УРОК-ЗМАГАННЯ**

В структурі уроку є декілька конкурсів. Робиться наголос на тому, що в ході змагання буде враховуватись активність кожного члена команди і всієї команди в цілому. Також потрібно розробити відомості, в яких журі уде ставити кожному учню оцінки за відповіді. Перемогу отримає та команда, яка набрала більшу кількість балів.

### **ТОК-ШОУ**

Мета – отримання навичок публічного виступу та дискутування. Учитель в ролі ведучого, робота організовується так:

1. Оголошується тема уроку;
2. Слово на запропоновану тему надається «запрошеним гостям»;
3. Слово надається глядачам, які можуть виступити із своєю думкою протягом 1 хвилини або поставити питання «запрошеним»;
4. «Запрошені» мають відповідати лаконічно та конкретно;
5. Ведучий також має право поставити своє запитання або перервати ведучого за лімітом часу.

При такій формі роботи учні мають здатність навчитися брати участь у дискусіях, вмінню висловлювати та захищати власну позицію.

### **УРОК-ТУРНІР**

Мета – повторення й узагальнення вивченого.

### **УРОК-КОМПОЗИЦІЯ**

- забезпечення цілісного і повного уявлення про тему вивчення;
- залучення участі учнів як у підготовці, так і в проведенні уроку;
- комплексне застосування різних засобів навчання: плакатів, схем, портретів, картин, музичного супроводу, художньої і довідникової літератури та ін.;
- учить сприймати, пізнавати світ не тільки через раціональну сферу, сферу мислення, а й через почуття, емоції.

### **ДЕБАТИ**

Дебати – один із різновидів дискусії. Дебати дають змогу продемонструвати власні знання, поділитися досвідом та ідеями. Мета – навчити учнів висловлювати свої погляди розміряно, спокійно, у товариській атмосфері. Учасники дебатів повинні навчитися подати аргументи «за» і «проти» обговорюваної ідеї, переконати опонентів у правильності своєї позиції за допомогою чіткої логіки. Час виступу кожного учасника обмежений та однаковий для усіх.

Методика проведення дебатів:

1. Під час підготовки дебатів керівник має передбачити загальний хід бесіди і повідомити учасникам тему запланованої дискусії;
2. Відкриваючи дебати, ведучий нагадує тему та представляє план проведення обговорення;

3. Ведучий стежить за регламентом та обмежує виступи учасників у 3-5 хв. Він прагне залучити до дискусії якомога більшу кількість учасників, надаючи їм слово;

4. Упродовж дискусії ведучий виносить на обговорення пункти плану та підводить підсумки кожного пункту.

Після закінчення обговорення керуючий підбиває загальний підсумок обговорення та надає таку можливість одному з учасників, аналізуючи подібність та відмінність позицій з кожного питання

### **ВИСТАВКА**

У навчальному кабінеті виставляється демонстраційне обладнання за темою, що вивчається, науково-популярна література, учнівські реферати, саморобні газети, наочні посібники тощо. Кожну частину виставки обслуговує учень-екскурсовод. Учні групами переходять від однієї експозиції до іншої, дивляться, слухають, ставлять запитання, виконують досліди.

Наприкінці заняття учні пишуть відгук про виставку або рецензію за планом:

1. Що вам найбільше сподобалося на виставці?
2. З якими новими поняттями ви познайомилися?
3. Де і для чого вони використовуються?
4. Про що ви бажаєте отримати додаткову інформацію?
5. За якою темою ви могли б виступити на семінарі?
6. Ваше враження про проведене заняття.
7. Ваші зауваження та пропозиції.

Таке заняття може проводитися як на початку вивчення теми, так і під час її узагальнення.

### **УРОК-ДОСЛІДЖЕННЯ**

Урок-дослідження – домінує дослідницький метод вивчення матеріалу. Використання цього типу уроку зумовлене проблемами сучасного суспільства, яке ставить перед навчальним закладом завдання виховати творчу особистість, розвинути творчі задатки учнів, навчити їх мислити, здобувати знання самостійно й застосовувати їх на практиці.

#### **Педагогічні можливості уроку-дослідження:**

- здобування знань самостійно, а не отримання їх у готовому вигляді;
- удосконалення мислення, розвиток аналітично-синтетичної діяльності учнів, уміння зіставляти, порівнювати, аналізувати й систематизувати, узагальнювати й абстрагувати, висувати твердження та аргументувати їх;
- скерування учнів на динамічний пошук, що примушує їх стати дослідниками, першовідкривачами знань, співавторами навчального процесу;
- глибше осмислення нових знань на підставі попередніх і життєвого досвіду, в результаті чого навчальний матеріал міцніше запам'ятовується і здебільшого стає переконанням учнів, основою їх майбутнього світогляду;
- допомагає переконатися в істинності своїх припущень,

- задовольняють потребу в дослідництві, творчості, що має позитивний вплив на їхнє здоров'я, самовираження,

Уроки-дослідження сприяють урізноманітності роботи учнів, знімають напругу від звичної навчальної діяльності, викликають живий інтерес до пізнання світу.

**Застосовуючи нетрадиційні методи потрібно пам'ятати:**

- на сучасному етапі роботи школи в основу педагогічної практики слід покласти творчий підхід;

- новації мислення мають бути педагогічно впровадженими та відповідати основним вимогам навчання й виховання;

- на уроці необхідно досягти поєднання ігрової та навчальної форм діяльності;

- нетрадиційні заняття дають змогу урізноманітнювати форми і методи роботи на уроці, позбавлятися шаблонів, виховують цілісну, творчу особистість;

- використання нетрадиційних форм навчання сприяє формуванню пізнавальних інтересів школярів, їхніх життєвих компетенцій;

- уміле поєднання традиційних і нетрадиційних форм роботи забезпечує високу ефективність нестандартних уроків, бажання дітей навчитися, належний рівень навчальних досягнень школярів.

## **Лекція 15. Тема: Організація і методика проведення екскурсій**

**Мета:** ознайомити студентів з екскурсією як одного з методів навчання і форма організації занять; розглянути класифікацію екскурсій та етапи її проведення.

**Професійна спрямованість:** оволодіння майбутніми вчителями 5-9 класів такими знаннями, вміннями та навичками, які б сприяли формуванню здоров'язбережувальної компетентності школярів, утвердженню ціннісного ставлення до життя і здоров'я, їхньому фізичному, соціальному, психічному і духовному розвитку.

План:

1. Екскурсія як метод навчання і форма організації занять.
2. Класифікація екскурсій.
3. Підготовка екскурсій.
4. Проведення екскурсій.
5. Використання в навчальному процесі матеріалів екскурсій.

### **1. Екскурсія як метод навчання і форма організації занять.**

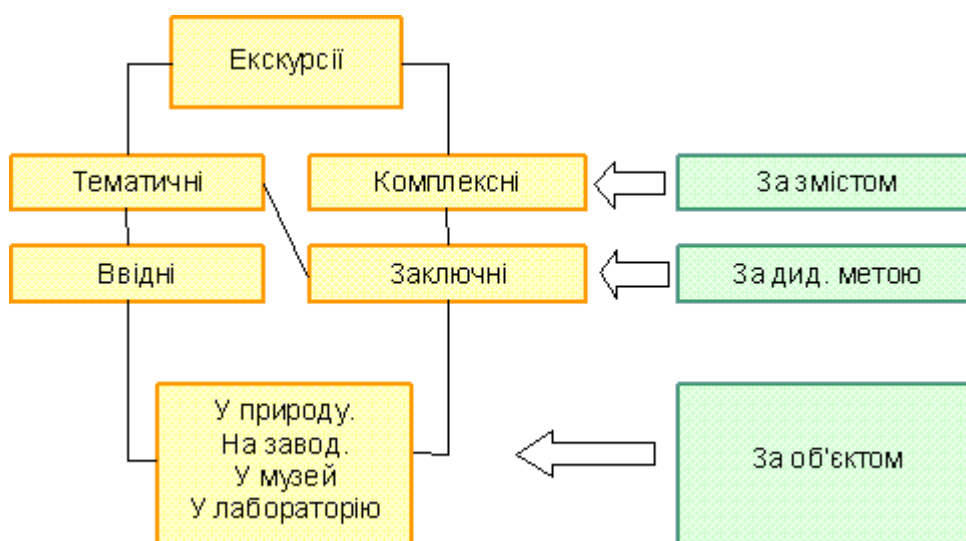
Екскурсія – вид навчальної роботи, при якому навчання проводиться на натуральному природному або виробничому об'єкті поза межами школи, чи класу. Екскурсія є організованою формою навчання і одночасно методом навчання.

Навчальне значення екскурсій полягає в тому, що під час екскурсій здійснюється реалізація дидактичних принципів зв'язку з життям, політехнічного навчання, наочності.

Метод екскурсій належить до ілюстративного методу навчання, у якому учні практично не впливають на спостережуваний об'єкт чи явище, процес.

**2. Класифікація екскурсій.** Екскурсії, як метод навчання і форма організації занять зародилися на початку ХХ століття. На даний час вироблена система екскурсій і методика їх проведення.

*Класифікація екскурсій проводиться за різними ознаками:*



Експерсії поділяють на *навчальні* (передбачені у програмах різних шкільних предметів) та *позанавчальні* – добровільні, але вчитель має дбати, щоб більшість учнів побувала на всіх об'єктах.

Програмою передбачено проведення експерсій у кожному класі.

Тематичні експерсії проводяться в межах однієї певної теми програми. Учні знайомлять з практичним застосуванням явищ, які вивчаються в темі, або проявами цих явищ у природі.

Комплексні експерсії відбуваються за схожими темами кількох навчальних предметів. Наприклад, основи здоров'я, хімії, фізики, біології. Таке об'єднання сприяє реалізації принципу міжпредметних зв'язків і забезпечує ефективне розв'язання проблем, пов'язаних з організацією і проведенням експерсій.

Ввідні експерсії – вступ у тему, головне завдання – створити проблематику теми, показати значення теми і тим самим зацікавити учнів, заохотити їх до вивчення навчального матеріалу.

Як правило, експерсії проводяться як заклучні (узагальнюючі). Саме цей вид експерсій може бути комплексним, відбувається узагальнення вивченого матеріалу і прив'язування його до практики.

Дидактична ефективність експерсії залежить, в першу чергу, від правильності вибору об'єкту.

Вибір об'єкту експерсії обумовлюється не тільки змістом теми, але і виробничим та природнім докільлям. А в рівних умовах визначальною є мета, яка ставиться вчителем перед експерсією.

**3. Підготовка експерсії.** Будь-яка експерсія вимагає підготовки вчителя і всіх учнів. Організаційні питання, що виникають в ході експерсії вимагають умінь, затрат часу, але результати виправдовують покладені зусилля вчителя. Підготовка до експерсії розпочинається з визначення теми, мети та об'єкта експерсії, також визначення місця і часу проведення, оформлення результатів. Експерсії повинні бути чітко сплановані і старанно підготовлені.

Ефективність уроку експерсії впершу чергу залежить від підготовки вчителя. Послідовність даної роботи наступна:

1. Визначення теми уроку-експерсії за програмою.
2. Визначення виду уроку-експерсії.
3. Складання логічно-понятійної схеми власне предметного змісту уроку-експерсії за підручником з основ здоров'я.
4. Конкретизація змісту відповідно до тих об'єктів, які є на місці експерсії. (Учитель попередньо добре вивчає маршрут і місце уроку-експерсії).
5. Визначення освітньої, розвиваючої і виховної цілей конкретного уроку.
6. Розробка методики проведення уроку-експерсії.
7. Підготовка школярів до нього.
8. Підбір необхідного обладнання.

Під час підготовки екскурсії важливим є продумання змісту програми, визначення етапів реалізації екскурсії, підготовка плану проведення екскурсійного заняття, де будуть визначені навчально-виховні цілі і етапи екскурсії, питання, що будуть розглядатися на кожному етапі, визначається самостійна робота учнів у природі та вдома, форма проведення кожного етапу роботи вчителя та учнів. Не слід включати в зміст екскурсії питань, які не можна підкріпити спостереженням. Головна увага повинна бути зосереджена на вивченні доступних спостереженню фактів, явищ, формування в учнів практичних вмінь та навичок роботи.

На плечі вчителя лягає відповідальність за дії за життя і здоров'я кожного учня. Кожен школяр має знати правила безпеки в умовах екскурсії, для уникнення небажаних ситуацій. Тому для підготовки та проведення екскурсії важливо вчителю зорієнтувати учнів на конкретну роботу, нагадувати про правила поведінки учнів на природі, конкретизувати етапи екскурсії та чітко пояснити зміст роботи учнів.

Основна частина екскурсії – це колективне спостереження та виконання завдань учнями самостійно. Саме в цій частині екскурсії вирішуються основні програмні питання заняття. Під час спостереження слід використовувати різні прийоми активізації навчально-пізнавальної діяльності учнів.

Особливу увагу слід приділяти формам роботи, що спонукають учнів звертати увагу на ті чи інші предмети, порівнювати, аналізувати, виокремлювати, знаходити подібності та відмінності, встановлювати зв'язки між явищами та об'єктами природи.

Етап самостійної роботи учнів під час екскурсії має розпочинатися з вступної бесіди чи розповіддю учителя, в ході якої учнів знайомлять з темою, орієнтують на виконання конкретних завдань. Внаслідок того, що іноді значну частину екскурсії займають повідомлення вчителя, тому важливо під час підготовки та проведення екскурсії слідкувати за плануванням етапів заняття та їх хронометраж.

Виконання завдань учнями відбувається в залежності від рівня знань, їхньої дисциплінованості, організованості тощо, і здійснюється з використанням різного ступеня активності та самостійності. Диференційований підхід під час проведення екскурсії забезпечується внаслідок використання індивідуальної чи групової форми роботи. Форма роботи обирається в залежності від віку і підготовки учнів.

Плануються такі складові елементи екскурсії:

- тема екскурсії;
- об'єкт екскурсії;
- час проведення;
- оформлення результатів.

Вибір теми і об'єкту екскурсії відбувається комплексно, взаємопов'язано. Не зважаючи на обмеженість часу, яка відводиться програмою на проведення екскурсій, учитель має обрати таку тему, що має

практичне втілення та значення в даних умовах. Втілення має бути якомога яскравішим і повнішим, зручним для спостереження.

В залежності від визначення теми обумовлюється час проведення екскурсії, що регламентується навчальним планом і розкладом уроків.

Оформлення результатів планується з врахуванням потреб кабінету, школи, всього навчального процесу.

*Підготовка екскурсії відбувається в такій послідовності:*

- детальне ознайомлення з об'єктом екскурсії. Визначення тих частин об'єкту або технологічного комплексу, які безпосередньо становлять інтерес стосовно даної;
- визначення екскурсовода на час проведення екскурсії. Ідеальним випадком потрібно вважати випадок, коли екскурсію веде сам учитель. Але на промислових об'єктах ерудиції вчителя може бути недостатньо;
- визначення і вивчення маршруту, яким здійснюватиметься переміщення учнів з школи до об'єкта екскурсії;
- проведення бесіди з учнями, під час якої учням повідомляється тема і мета екскурсії, повторюється потрібний теоретичний матеріал. Учні одержують питання, на які потрібно знайти відповідь під час екскурсії.

#### **4. Проведення екскурсії.**

*У структурі уроку-екскурсії можна виділити такі етапи:*

- організаційний момент (0,5–1 хв.)
- вступна бесіда (2–3 хв.)
- самостійна робота (20–25 хв.)
- бесіда за матеріалами самостійних робіт (10–15 хв.)
- підсумок уроку (2–3 хв.)

В певний час учні збираються в школі під керівництвом вчителя вирушають до об'єкта екскурсії (бажано, щоб учителю допомагав ще один вчитель чи учень старших класів). Враховуючи даний фактор особливий інтерес в організаційному плані становлять комплексні екскурсії (учнів ведуть декілька вчителів).

Під час екскурсії учні:

- спостерігають об'єкти і слухають пояснення екскурсовода;
- ведуть записи по ходу розповіді і спостереження;
- ведуть збір ілюстративних матеріалів для оформлення звітності.

#### **5. Використання в навчальному процесі матеріалів екскурсії.**

Під час огляду екскурсійних об'єктів учні повинні спостерігати, робити замальовки, фотографії, записувати необхідні відомості, малювати схеми тощо.

По закінченню уроку-екскурсії необхідно обов'язково проводити узагальнююче підсумкове заняття, на якому учні мають можливість поділитися своїми враженнями, відповідати на питання, які вчитель поставив перед екскурсією. І завершується це все оформленням письмового звіту про екскурсію.

Підбиття підсумків екскурсій може здійснюватися залежно від віку школярів у різних формах:



- бесіди, під час якої вчитель з'ясовує враження учнів від об'єкта, обговорює найважливіші етапи екскурсії;
- конференції - під час якої учні звітують щодо виконання запропонованих раніше завдань (проектів);
- диспуту, під час якого учні висловлюють власну позицію щодо побаченого та почутого;
- виставки колекцій, стіннівок, малюнків, фотоальбомів тощо.

*Якщо екскурсію передбачено змістом навчальної програми, то вона заноситься до класного журналу та може оцінюватися вчителем.*

Усі інші навчальні екскурсії, їх зміст і дата проведення пишуться в класних журналах на спеціально відведених сторінках. Якщо тривалість навчальної екскурсії більше однієї академічної години, то під час обліку в журналі поруч з тематикою екскурсії вказується в дужках відповідна кількість годин. Оцінювання навчальних досягнень учнів за результатами таких екскурсій здійснюється на розсуд учителя.

## Питання для самопідготовки

1. Рівні організації управління в сфері здоров'я людини та тенденції розвитку сфери здоров'я.
2. Мотивація, як процес спонукання до діяльності для досягнення цілей управління в сфері здоров'я.
3. Спрямованість процесу вивчення «Основ здоров'я» на особистісно-орієнтоване навчання учнів.
4. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людини.
5. Фізкультурно-оздоровча робота в загальноосвітніх закладах.
6. Зразок фізичного виховання та валеологічної освіти в школі.
7. Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів з «Основ здоров'я» в 5-9 класах.
8. Технологія формування здоров'язбережувальної компетентності в школярів.
9. Реалізація компетентісного підходу в основній школі.
10. Поняття про здоров'я, форми і методи його формування, збереження та зміцнення поняття про здоров'я.
11. Зміст, мета і завдання освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура», визначені Державним стандартом початкової загальної освіти.
12. Педагогічні основи здоров'я – галузева наука про навчально-виховні заходи залучення особистості у процесі будівництва здоров'я.
13. Основні поняття здоров'я людини.
14. Здоров'я, його визначення і цінність.
15. Діагностика індивідуального здоров'я.
16. Здоров'я і хвороба.
17. Використання ілюстративного матеріалу та бесіди при ознайомленні учнів з поняттям безпечного та здорового відпочинку.
18. Використання ілюстративного матеріалу та бесіди при ознайомленні учнів з негативним впливом шкідливих звичок на здоров'я дітей та засобами їх попередження.
19. Поняття здорового способу життя.
20. Пропаганда та навчання здорового способу життя у навчально-виховній сфері.
21. Вплив емоцій та почуттів на здоров'я дитини.
22. Використання інтерактивних методів у процесі навчання учнів «Основам здоров'я» в основній школі.
23. Реалізація завдань курсу «Основи здоров'я» в основній школі.
24. Педагогічні функції вчителя та уміння застосування методів валеологічного виховання, впровадження здорового способу життя дітей.
25. Методика використання дидактичних ігор для перевірки і оцінювання знань учнів з основ здоров'я.
26. Методика підготовки та використання тестових завдань для перевірки і оцінювання знань учнів з основ здоров'я.

- 27.Методика використання завдань практичного характеру та їх оцінювання на уроках з основ здоров'я.
- 28.Види оцінювання навчальних досягнень молодших школярів з «Основ здоров'я».
- 29.Основні життєві та спеціальні навички учнів у сфері безпеки життєдіяльності.
- 30.Оцінювання рівня навчальних досягнень учнів відповідно до виконання алгоритму дій в разі виникнення небезпеки.
- 31.Особливості оцінювання знань та вмінь учня під час його дій в стандартній або нестандартній небезпечній ситуації, змодельованій вчителем.
- 32.Формування в учнів знань і понять про типові небезпеки і шляхи їх подолання через моделювання небезпечних ситуацій на уроках з основ здоров'я.
- 33.Необхідність формування в учнів практичних вмінь і навичок щодо психологічної готовності у разі наближення або виникнення небезпеки.
- 34.Розвиток життєвих навичок учнів щодо здатності самостійно (відповідно до віку) оберігати особисте здоров'я та життя.

## Рекомендована література

### Основна:

1. Бабин І. І. Пізнай себе. Навчальний матеріал до курсів «Основи валеології» / І. І. Бабин, А. В. Царенко. – Тернопіль: [б. в.], 2006. – 232 с.
2. Бей П. І. Основи здоров'я у запитаннях і відповідях. 1–4 класи : посібник-довідник / П. І. Бей. – вид. друге, доповнене і перероблене. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – 112 с.
3. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посібник / Е. Г. Булич, І.В.Муравов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
4. Валецька Р. О. Методика навчання основ здоров'я : підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2010. – 236 с.
5. Ващенко О.М. Організація навчально-виховного процесу з «Основ здоров'я» в 1-4 класах / О.Ващенко. – Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О.В., 2010.
6. Ващенко О. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: Навчально-методичний посібник / О. Ващенко, Л. Іванова, В. Єрмолова, Л. Романенко. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2003.
7. Ващенко Л. С., Бойченко Т. Є. Основи здоров'я: Книга для вчителя./ Л.Ващенко. – К.:Генеза, ЮНІСЕФ, 2009. – 240 с.
8. Валеологія : навчальний посібник : у 2 ч. / [В. І. Бобрицька, М. В. Гринькова та ін.]. – Полтава : Скайтек, 2010. – 306 с.
9. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я: Вправи для учнів / Т. Воронцова, В. Пономаренко. – К. : Алатон, 2011. – 134с.
10. Державний стандарт загальної середньої освіти в Україні. Освітня галузь «Основи здоров'я та фізична культура» // Інф. збірник МОНУ. – 2004. – № 12. – С. 54–60
11. Грибан В. Г. Валеологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. Г. Грибан. – К. : [б. в.], 2009. – 251 с.
12. Гриньова М. В. Методика викладання валеології / М. В. Гриньова. – Полтава : АСМІ, 2001. – 155 с.
13. Плахтій П.Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести : навч. посіб. / Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С. ; за ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський, 2009. – 332 с.
14. Програма з основ здоров'я для загальноосвітніх навчальних закладів (1–4 кл.).
15. Програма з основ здоров'я для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 кл.).
16. Тучапська Г. В. Абетка здоров'я : навчальний посібник / Г. В. Тучапська. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 208 с.
17. Шаповалова Т. Г. Методика навчання валеології, основ здоров'я та безпеки життєдіяльності в початковій школі : навч.-метод. посіб. / Т. Г.

Шаповалова ; Бердян. держ. пед. ун-т. – Бердянськ : БДПУ, 2012. – 176 с.

### ***Додаткова:***

1. Ващенко О. Навчаємо здорового способу життя: Методичний порадник / О. Ващенко, С. Свириденко // Початкова освіта. – 2007. - № 13 – С. 2-15.
2. Ващенко О. Як створити школу сприяння здоров'ю / О. Ващенко, С. Свириденко. – К.: Шкільний світ, 2008.
3. Горбачов В. В. Витаміны, мікроелементи, макроелементи / В. В. Горбачов, Г. И. Горбачова. – Минск: [б. и.], 2002 – 543 с.
4. Інструктивно-методичні й інформаційні матеріали щодо запобігання вживанню наркотичних речовин, поширенню в Україні небезпечних інфекційних захворювань та профілактики йодної недостатності у населення / [Страшко С. В., Животовська Л. А., Кривич І. П. та ін.] // Інформаційний вісник (вища освіта). – К.: НМЦВО, 2013. – № 12. – С. 73–97.
5. Медико-біологічні основи валеології: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / [ред. П. Д. Плахтій]. – Кам'янець-Подільський : Інформаційно-видавничий відділ КПДПУ, 2000. – 408 с.
6. Міхійенко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навч. посібник / О. І. Міхійенко. – Суми : Універс-книга, 2010 – 446 с.
7. СНІД в Україні. Аналітичний огляд. – К. : [б. в.], 2013. – Вип. 1 (3). – 31 с.

### ***Інформаційні ресурси:***

1. Сайт для вчителів шкіл, батьків та дітей. Методичні рекомендації з предмету "Основи здоров'я", розробки уроків-тренінгів, сценарії, корисні поради [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zdorovyekonst.ucoz.ru>. – Мова: українська.

2. Вчитель вчителю, учням та батькам. Основи здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://teacher.at.ua/publ/prezentaciji/osnovi\\_zdorov\\_39\\_ja/74](http://teacher.at.ua/publ/prezentaciji/osnovi_zdorov_39_ja/74). – Мова: українська.

3. Методичні рекомендації щодо оформлення навчальних кабінетів основ здоров'я у загальноосвітніх навчальних закладах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://krutienko.ucoz.ua/index/osnovi\\_zdorov\\_39\\_ja/0-55](http://krutienko.ucoz.ua/index/osnovi_zdorov_39_ja/0-55). – Мова: українська.

4. Петрик, О. І. Зміст освіти з основ здоров'я в початковій та загальноосвітній школі [Електронний ресурс] / О. І. Петрик, Р. О. Валецька. – Режим доступу: [http://www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/pedp/2010/1/65/nauk/Petryk.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/pedp/2010/1/65/nauk/Petryk.pdf). – Мова: українська.

5. Сучасні підходи викладання навчального предмета «Основи здоров'я» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://journal.osnova.com.ua/download/40-0-16251.pdf>. – Мова: українська.





