

Про викладання основ здоров'я у 2013/14 н.р.

На вивчення основ здоров'я у 5 класах усіх загальноосвітніх навчальних закладів, відповідно до зазначених Типових навчальних планів, передбачена 1 година на тиждень.

Нова навчальна програма з основ здоров'я реалізує завдання нового державного стандарту.

Державний стандарт визначає здоров'язбережувальну компетентність як ключову, що формується на міжпредметному рівні шляхом інтеграції у зміст всіх предметів інваріантної та варіативної складових Типових навчальних планів, і як предметну, що формується у результаті засвоєння змісту предметів освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура».

Компетентнісний підхід до вивчення основ здоров'я вимагає продовження формування в учнів і застосування ними навичок здорового і безпечного способу життя, здатності дітей передбачати ризики небезпеки та зменшувати їх вплив.

Змістову лінію предмета «Основи здоров'я», яка підпорядкована загальній меті – формуванню і розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів, структуровано за чотирма розділами: «Здоров'я людини», «Фізична складова здоров'я», «Соціальна складова здоров'я», «Психічна і духовна складові здоров'я». Зазначені розділи є наскрізними для початкової і основної школи, що забезпечує наступність вивчення предмета. Водночас концентричний спосіб систематизації змісту дозволяє змінювати, ускладнювати навчальний матеріал, маневрувати його вивчення відповідно до конкретних пізнавальних ситуацій.

Завданнями навчального предмета «Основи здоров'я» в основній школі є:

- формування в учнів знання про здоров'я і безпеку, здоровий і безпечний спосіб життя;
- розвиток в учнів життєво необхідних умінь та навичок, вміння використовувати їх у навчальній та повсякденній діяльності;
- створення мотивації учнів щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я, вдосконалення фізичної, соціальної, психічної і духовної складових здоров'я;
- усвідомлення учнями цінності життя і здоров'я, значущості здорового і безпечного способу життя;
- збагачення власного досвіду учнів щодо збереження здоров'я;
- підготовка учнів до забезпечення власної безпеки та безпеки інших людей у надзвичайних ситуаціях.

Знаннєвий компонент здоров'язбережувальної компетентності учнів слід формувати з урахуванням сучасного розуміння сутності здоров'я як складного явища, яке характеризує життєдіяльність окремої людини, групи людей і суспільства загалом. У школярів має накопичуватися інформація щодо сучасного трактування сутності здорового способу життя, його складових та, особливо, його чинників:

- способу життя сім'ї, найближчого оточення та суспільства;
- рівня культури особи, сім'ї, суспільства;
- місця здоров'я в системі цінностей людини та суспільства, у якому вона живе;
- бажання людини берегти своє життя і зміцнювати здоров'я;
- налаштованості на довге здорове життя та на розвиток усіх складових свого здоров'я: фізичної, соціальної, психічної, духовної.

З метою формування ціннісного компоненту здоров'язбережувальної компетентності необхідно ак-

тивізувати мотиваційну і виховну функції навчання, задіяти емоційність навчального матеріалу, що дозволяє формувати позитивний світогляд дитини у ставленні до самого себе й до інших людей. Мотивування і виховання учнів необхідно базувати на позитивних мотивах навчання, активізації їхніх пізнавальних потреб та інтересів. Цьому сприятиме використання завдань на розвиток мотивації (ігрові ситуації та рухливі паузи, персоніфікація запитань, виконання творчих завдань тощо), ілюстрацій, цікавих фактів, гуморесок. Особливої уваги заслуговує включення в навчальний процес опори на життєвий досвід учнів.

Діяльнісний підхід до вивчення основ здоров'я забезпечується відпрацюванням практичних дій при вивченні кожної навчальної теми. Зміст нової навчальної програми з основ здоров'я складається з двох частин: понятійної та діяльнісної, що складаються з вправ для відпрацювання ключових умінь і навичок щодо збереження життя і зміцнення здоров'я (наприклад, виконання вправ для розвитку життєвих (соціально-психологічних) навичок, відпрацювання алгоритму дій, моделювання поведінки, розробка пам'яток тощо). Виконання зазначених вправ є обов'язковим елементом навчальних занять відповідної тематики. Знаком * позначено вправи, які слід виконувати учням не лише в класі, а й вдома з допомогою дорослих.

Для реалізації особистісно зорієнтованого підходу до вивчення основ здоров'я доцільно використовувати навчальні тексти, відеофрагменти, які передбачають рефлексію – встановлення зворотнього зв'язку між зовнішнім світом і внутрішнім станом учня, спеціально дібраними завданнями (наприклад: Як ти поводишся в такій ситуації? Що тобі подобається або не подобається в запропонованих порадах? Що ти відчував, виконуючи цю роль, завдання? Що нам дало виконання певної вправи?), що потребують осмислення дій, колективної комунікації, де кожен учень має змогу реалізувати власний потенціал, усвідомити власний вибір, почуття, емоції.

При плануванні вивчення основ здоров'я учнями 5 класу вчителю необхідно керуватися, насамперед, принципами наступності, перспективності, активності та емоційності. Необхідним є використання системи завдань, спрямованих на уможливлення оволодіння здоров'язбережувальними компетенціями (розвиток життєвих і спеціальних здоров'язбережувальних навичок) та загальнонавчальними вміннями (управління процесом розуміння учнями прочитаного тексту, оволодіння ними уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати, встановлювати причиново-наслідкові зв'язки, брати участь у проектній діяльності, рольовій грі, розв'язанні конкретних ситуацій тощо).

Особливість методики проведення уроків з основ здоров'я полягає в тому, що оволодіння сприятливими для здоров'я і розвитку особистості життєвими навичками потребує багаторазового вправлення, насамперед у процесі групової взаємодії.

Ефективними на уроках основ здоров'я можуть бути сучасні педагогічні технології, що ґрунтуються на використанні методів інтерактивного навчання, у тому числі й системи завдань і вправ, зорієнтованих на діалогові форми навчальної взаємодії, використання елементів тренінгових форм, проектної діяльності, ведення індивідуальних і колективних портфоліо.

З методів інтерактивного навчання, які є найефективнішими на уроках основ здоров'я, пропонуємо такі.

Мозковий штурм. Використовується для генерування ідей та активізації діяльності учнів щодо розв'язання певної проблеми. Можна застосовувати на початку заняття, щоб з'ясувати обізнаність з темою (виявлення рівня поінформованості). Всі висловлені ідеї можна об'єднати або проаналізувати, використовуючи інші методи (наприклад, концептуальну карту, «павутиння»).

Дискусії-роздуми. Заохочують до обмірковування й обговорення того, що учні спостерігали, чули або читали. Починають дискусію, ставлячи питання, яке вимагає висловлювання власної позиції та інтерпретації (обговорення) власного досвіду, навчальних відеофільмів, текстів підручників, статей, газетних публікацій тощо. Поставлені запитання заохочують учнів співвідносити зміст опрацьованої інформації з власним досвідом.

Обговорення в групах кооперативного навчання (ГКН) забезпечує можливість кожному учаснику навчального процесу висловити власні думки і погляди щодо конкретного питання. Невеликі групи – 5-7 учнів – найоптимальніші для обговорення, оскільки кожен член групи має нагоду висловитися, хоча це можна здійснити і фронтально.

Міні-лекція (узагальнена назва словесного повідомлення інформації). Метод можна використати для повідомлення такої інформації, яка має основоположне значення і яку учні не можуть здобути самостійно. Можуть вважатися ефективними, коли: продовжуються 5-8 хв; включають групову дискусію, покази, демонстрації.

Навчальний фільм. Це знятий та записаний сюжет, представлений особою, яку неможливо запросити на урок та поради якої дуже важливі. Фільм може бути зроблений у форматі інтерв'ю або репортажу з місця події, що дає можливість показати обладнання, предмети, дії, яких немає і не відбувається в класі. Фільм тем не менш повинен бути коротким, 5–8 хвилин. Після фільму доцільне обговорення.

Показ/демонстрація. Забезпечує зв'язок між «знати про» і «бути спроможним зробити». Демонстрацію можна вважати ефективною, якщо учні можуть чітко бачити і розуміти те, що відбувається, та коли мають місце короткі пояснення вчителя і групові обговорення впродовж показу.

Доповнення. Цей метод передбачає надання можливості для доповнення інформації, що характеризує певні факти, ознаки, методи. Учні мають завершити текст так, щоб він мав сенс. Метод використовують у письмовій або усній формі із застосуванням власного досвіду учнів, повідомленнями про випадки в їхньому житті.

Аналіз окремої життєвої ситуації. Стосується заздалегідь визначених сценаріїв, випадків, котрі ґрунтуються на ситуаціях з реального життя, які учні спостерігають, аналізують, роблять висновки, дають рекомендації.

Концептуальна карта (опорна схема). Складання концептуальних карт часто застосовується для того, щоб можна було побачити зв'язок між новою і відомою інформацією. Також цей метод використовується для того, щоб визначити основні поняття або показати зв'язки між поняттями, схематично відобразити структурні компоненти інформації.

Коло знань (карусель). Цей метод залучає кожного до обговорення наданих вчителем фактів з товаришами в групі, а потім – до обміну думками спочатку в іншій групі (кожний учасник переходить в іншу групу як носій частини нової інформації). Насамкінець представники кожної групи в оновленому складі представляють отримані в результаті обговорення знання перед своєю або всіма групами. Для цього методу потрібно заготувати картки з інформацією, яка має бути раціонально викладеною, добре оформленою; найчастіше надається така інформація, яку можна швидко запам'ятати, щоб легко викласти її членам групи.

Дебати. Структура дебатів заохочує учнів знаходити і наводити переконливі аргументи своїм твердженням. У дебатах більшого значення надається конкретним фактам

та знанням, ніж неформальному обговоренню. Групи, утворені для проведення дебатів, мають співпрацювати у процесі пошуку і підготовки своїх аргументів. Важливою умовою ефективного проведення методу є обговорення і прийняття заздалегідь правил співпраці під час дебатів. Метод особливо актуальний, адже він не лише дозволяє оволодіти тим чи іншим матеріалом, але й сприяє розвитку навичок вирішення проблем, творчого та критичного мислення, ефективного спілкування, почуття гідності, чинення опору тиску, міжособистісних взаємин.

Схеми/таблиці досвіду. Такі схеми/таблиці фіксують досвід, яким діляться учні. Вони є важливими ресурсними матеріалами. Темі для схем/таблиць можуть виникати під час запланованих або спонтанних видів діяльності. Зміст схем/таблиць залежить від рівня та різноманітності тем.

Інтерв'ювання. Передбачає зустріч учнів з певною особою (науковці, лікарі, батьки, представники державних служб захисту тощо) для обговорення конкретних тем або проблем. З «перших рук» отримується нова найточніша інформація, відбувається знайомство з точкою зору цієї особи з проблеми, яка цікавить учнів. Метод обов'язково доповнюється таким, що дозволяє зробити висновки, узагальнення; наприклад, дискусії-роздуми.

Взаємонавчання. Цей метод використовується таким чином, що учні, більш досвідчені в якомусь конкретному напрямку («фахівці»), діляться своїм досвідом з іншими членами групи.

Консультативна група. Консультативна група створюється для одержання, корекції, збагачення та поглиблення компетентності під керівництвом учителя. До роботи в цій групі, крім учнів, можна залучити батьків, лікарів, медичних сестер та ін.

Вирішення проблеми. Цей метод найчастіше використовується для оволодіння навичками прийняття рішення. Це – пошук відповідей на запитання або шляхів вирішення проблеми, які можуть бути представлені на занятті.

«Павутиння». Метод зорової репрезентації зв'язків між фактами, поняттями, наслідками чи подіями. Його застосування дозволяє досліджувати й упорядковувати інформацію в певній послідовності за ієрархічним змістом. «Павутиння» зручно будувати на основі будь-якої концептуальної карти.

Уявний образ. Метод спрямований на вироблення навичок створення уявного (віртуального) образу предмета чи об'єкта, події або ситуації. Це розвиває уяву та творче мислення.

Ситуаційні ігри. Дозволяють реалізувати творчий потенціал учнів під час короткого перевтілення, коли розігруються певні життєві ситуації, пов'язані переважно з вибором (корисних чи шкідливих звичок, активного чи пасивного відпочинку, вибором друзів, відмовою від участі в діяльності, пов'язаної з ризиком для життя та здоров'я тощо). Після розігрування певної ситуації в навчальній групі створюється надзвичайно сприятлива нагода обговорити інші можливі шляхи вирішення проблеми, виявити ставлення до тієї чи іншої ситуації та зробити загальні висновки. Звертаємо увагу: ситуаційні ігри передбачають розвиток емпатії (співпереживання), вміння поставити себе на місце іншої людини, а не розвиток акторських здібностей.

Ілюстрування. Ілюструючи певні події, фрагменти підручників чи літературних творів, учні передають свої розуміння, особисте сприйняття і ставлення до прочитаного або почутого. Вони розвивають власне творче мислення, коли зображують ту чи іншу особу, середовище, у якому вона живе, тощо. Ілюстрування розповіді вчителя чи іншого учня розкриває досвід особи.

Екскурсії дозволяють сприймати явища в цілісності, зібрати багатий матеріал для подальшої роботи, набути

нові знання та навички, порівняти теоретичні знання з фактами, які мають місце в реальному житті. Екскурсії чітко плануються (наприклад, до Центру здоров'я, дитячої поліклініки, медичного кабінету школи); їх результати фіксуються і обговорюються при реалізації методів навчання, що відносяться до описаних вище навчальних стратегій.

Зміст предмета вимагає спрямування діяльності учня на розвиток його активності у засвоєнні істин здорового способу життя, на розвиток продуктивного і творчого мислення. З цією метою доцільно використовувати у навчальному процесі завдання, що різняться за характером пізнавальної діяльності учнів (рецептивні, репродуктивні, творчі) та ураховують навчальні і розвивальні цілі (на усвідомлення навчального матеріалу, застосування знань та умінь за зразком, творче застосування набутих знань, формування емоційно-ціннісного ставлення).

Постійної уваги учителя заслуговує співпраця з батьками, дорослими членами сім'ї. Слід звернути увагу учнів і батьків на співпрацю при виконанні завдань, спрямованих на моделювання здоров'язбережувальних компетенцій дітей. Програмою передбачена обов'язкова участь дорослих у виконанні таких завдань (позначені у чинній програмі *): «Прийняття зважених рішень щодо переходу дороги», «Обстеження безпеки своєї оселі», «Відпрацювання навичок вимірювання температури тіла», «Виконання вправ для формування правильної постави та гімнастики для очей».

Оцінювання рівня навчальних досягнень учнів має відбуватися постійно, на всіх етапах розвитку здоров'язбережувальних компетенцій. Особливістю оцінювання здоров'язбережувальної діяльності дитини є відзначення як позитивного навіть мінімального досягнення в школі, вдома, у громаді, для чого необхідна тісна співпраця учителя з батьківською громадою. Партнерство школи і батьківської громади щодо здоров'язбереження дітей уможливорює:

- участь батьків у навчанні і вихованні дітей в умовах школи;
- спільну відповідальність за навчально-виховний процес;
- підвищення рівня здоров'язбережувальної компетентності членів сім'ї;
- участь батьківської громади у прийнятті рішень щодо здоров'я дітей, підвищення значимості громади в управлінні життя суспільства;
- поліпшення здоров'язбережувального середовища школи.

Підручники з основ здоров'я для 5 класів

На конкурсній основі відібрано два підручники з основ здоров'я для 5 класів загальноосвітніх навчальних закладів:

- підручник «Основи здоров'я. 5 клас» – автори: Т.Є.Бойченко, С.В.Василенко, Н.Г.Гущіна, І.П.Василяшко, Н.С.Коваль, О.К.Гурська, видавництво «Генеза»;
- підручник «Основи здоров'я. 5 клас» – автори: І.Д.Бех, Т.В.Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко, видавництво «Алатон».

Зміст, структура, методичний апарат підручників подорожовані загальній меті – формуванню і розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів. Зміст підручника авторського колективу у складі І.Д.Беа, Т.В.Воронцової, В.С.Пономаренка, С.В.Страшка (видавництво «Алатон») базується на сучасній концепції здоров'я і безпеки з урахуванням вікових особливостей учнів, актуальних потреб, проблем, завдань та основних сфер їх життєдіяльності. Методичний апарат підручника ґрунтується на педагогічній технології «Освіта на основі розвитку життєвих навичок», ефективність

якої у формуванні здоров'язбережувальних компетенцій зумовлена залученням учнів до навчально-виховного процесу в ролі активних суб'єктів, а не пасивних споживачів інформації. Підручник орієнтовано на застосування групової та індивідуальної форм навчання, в процесі якого учні набувають навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього. Знання і практичні навички здобуваються учнями в процесі діяльності: під час ролевих ігор, дебатів, мозкових штурмів, аналізу життєвих ситуацій, роботи в групах, розробки проєктів тощо, що сприяє також формуванню у школярів соціальної та комунікативної компетентностей.

Зміст, структура і методичний апарат підручника авторів Бойченко Т. Є., Василенко С. В., Губіної Н. Г., Василяшко І. П., Коваль Н. С., Гурської О. К. (видавництво «Генеза») розроблено з урахуванням сучасних дидактичних теорій конструювання змісту освіти та положень особистісно зорієнтованого, компетентнісного та діяльнісного підходів, а також ключового характеру здоров'язбережувальної компетентності. Рубрики підручника та завдання різного рівня складності спрямовані на поєднання теоретичних знань із практичною діяльністю учнів.

У підручнику вміщено завдання, спрямовані на відтворення, конструювання, творчість. Вони розроблені з урахуванням можливості покрокового розвитку компетенцій, у тому числі й здоров'язбережувальних. У підручниках наведено алгоритми моделювання життєвих навичок, визначених програмою, дослідницькі проєкти, які учні можуть виконати за алгоритмом, що пропонується, або власним.

Міністерство освіти і науки України рекомендує за рахунок годин варіативної складової запровадити факультативи з формування здорового способу життя та профілактики ВІЛ-інфекції/СНІДу, насамперед у 10 – 11 класах, забезпечуючи таким чином неперервність і наступність шкільної превентивної освіти і виконання завдань Загальнодержавної програми забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2009-2013 роки, затвердженою Законом України від 19 лютого 2009 року № 1026-VI.

Звертаємо увагу керівників навчальних закладів на необхідність забезпечення викладання основ здоров'я і факультативних курсів для молоді з формування здорового способу життя і профілактики ВІЛ-інфекції педагогічними працівниками, які мають документ про проходження навчання за методикою розвитку життєвих навичок (наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 17.08.2011 № 982 «Про виконання Загальнодержавної програми забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД щодо підготовки педагогічних працівників та охоплення навчанням учнівської молоді за програмами розвитку життєвих навичок»).

Неприпустимим є використання годин, відведених на предмет «Основи здоров'я», для довантаження вчителів або класних керівників, що не мають відповідної підготовки.

У рамках реалізації проєктів за підтримки Глобального фонду і Європейського Союзу «Посилення спроможності педагогів у забезпеченні дієвої профілактики ВІЛ/СНІДу, протидії стигмі і дискримінації» навчальні заклади області забезпечені посібниками для учнів, науково-методичними матеріалами. Для ефективного їх використання на уроках та під час проведення факультативних занять необхідно створити тренінгові кабінети.

**Анна ПОЛІЩУК,
завідувач сектора Хмельницького ОІППО.**