

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивної медицини, здоров'я людини

Хавелко Г.С.

**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТА
«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»**

Лекція з навчальної дисципліни

„Методика навчання основ здоров'я ”

для студентів спеціальності 014.14 Середня освіта (здоров'я людини)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри спортивної
медицини, здоров'я людини

„28” серпня 2019 р. Протокол № 1

Зав.каф _____ Шиян О.І.

Львів 2019

Тема 4: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я».

План

1. Холістичний підхід до здоров'я
2. Напрями та критерії цілісного підходу ВООЗ до ФЗСЖ
3. Особливості програми курсу «Основи здоров'я»

Холістичний підхід до здоров'я

Модернізація освітньої галузі, що відбувається в країні, має на меті створення умов для особистісного розвитку та самореалізації кожного громадянина України.

Сучасна школа повинна сприяти вихованню в дітей потреби в здоровому та безпечному способі життя, формуванню навичок прийняття самостійних рішень стосовно підтримки та зміцнення свого здоров'я, що є невід'ємною ланкою соціалізації – розвитку здорової, гармонійно розвиненої індивідуальності, високодуховної, творчої особистості в результаті впливу всіх факторів соціального середовища.

В Україні розроблена відповідна нормативно-правова база, що має важливе значення для вирішення означеної проблеми.

Формування здорового способу життя через освіту виокремлено як один із пріоритетних напрямів державної політики в її розвитку. Одним зі шляхів оновлення її змісту й узгодження із сучасними потребами є орієнтація навчальних програм на набуття ключових компетентностей і створення ефективних механізмів їх запровадження.

Освіта в галузі здоров'я на основі певних знань є підходом, який передбачає використання різноманітних методик навчання та ставить за мету формування і розвиток спеціальних та життєвих навичок, необхідних для діяльності кожної людини. Пріоритетним напрямом освіти на основі життєвих навичок (ООЖН) є вироблення позитивного ставлення до отриманих знань, розуміння їх необхідності.

Навчальний предмет «Основи здоров'я» введено до загальноосвітніх навчальних закладів із метою формування в підростаючого покоління мотивації щодо здорового та безпечного способу життя. Цей інтегрований курс базується на знаннях валеології, психології, філософії, гігієни, безпеки життєдіяльності тощо. Курс «Основи здоров'я» суттєво відрізняється від інших навчальних предметів, насамперед, головним завданням – вплинути педагогічними методами на свідомість і поведінку учнів таким чином, щоб вони зрозуміли, усвідомили необхідність здобувати життєві навички, сприятливі для здоров'я, безпеки і розвитку.

Зміст програми відповідає таким критеріям, як науковість, практичність, системність, онтогенетичність та індивідуальний підхід. Її базова модель ґрунтується на холістичній концепції здоров'я, екологічній моделі безпеки, досягненнях гуманістичної психології розвитку.

«Холістичне здоров'я» (holistic health) або «холістичний підхід до здоров'я» (holistic approach to health) – сприйняття людини як інтегрованої системи, включаючи фізичні, психічні, духовні та емоційні компоненти. В англійській мові іноді зустрічається «wholistic health», буквальный переклад – «цілісне здоров'я».

Слова «holistic» – «холістичний» та «wholistic» мають спільну основу «whole» – «цілий», в англійській мові вони є омонімічними та синонімічними.

У цьому контексті варто процитувати О. Шиян, яка зазначає: «Сучасний підхід до здоров'я є холістичною або цілісною концепцією, що розглядає людину як «ціле» і «частину цілого». На цю цілісність накладаються чотири взаємопов'язані виміри (аспекти здоров'я). Не викликає заперечень наукове бачення здоров'я людини як феномена, що інтегрує чотири основні складові (сфери): фізичну, психічну, духовну й соціальну».

Холістична модель здоров'я охоплює всі виміри людського життя, унаочнюючи взаємозв'язок і взаємовплив таких складових, як індивідуальне здоров'я, здоров'я на рівні групи (громади, суспільства) та їх взаємозв'язок і вплив на природне середовище. Індивідуальне здоров'я визначається способом життя і поведінки конкретної особистості, і так само, як і здоров'я суспільства, передбачає фізичне, інтелектуальне, соціальне, емоційне та етичне благополуччя. Індивідуальне здоров'я залежить не тільки від вибору особистого стилю життя, а й від культурних норм і традицій у тій чи іншій групі, громаді, державної політики в галузі здоров'язбереження населення та можливостей реалізації цієї політики на місцях. Здоров'я, як ніколи раніше, сьогодні перебуває під впливом глобальних екологічних змін (глобальне потепління, підвищення рівня води в океані, зменшення кількості певних видів риб та тварин, що традиційно зумовлювали спосіб харчування і види діяльності деяких народів, а отже, і їхній спосіб життя); глобалізації, інформатизації суспільства, що відображено в моделі ЮНЕСКО.

1. Напрями та критерії цілісного підходу ВООЗ до ФЗСЖ

За визначенням ВООЗ, школа сприяння здоров'ю (health promoting school), або здорова школа (healthy school) – це така школа, що має на меті досягти здорового способу життя всього колективу школи шляхом підтримки здорового середовища (комплекс, який включає фізичне середовище, психологічні фактори, соціальні відносини і покликаний забезпечувати умови для розвитку і навчання учнів), що сприяє зміцненню здоров'я; пропонує можливості і потребує утворення безпечного соціального та фізичного середовища [там само].

Зазначимо, що хоча існує кілька визначень школи сприяння здоров'ю, всі вони базуються на двох головних принципах. По-перше, коли йдеться про школу здоров'я, передбачається залучення всього шкільного колективу (учні, вчителі, адміністрація, співробітники, технічний персонал школи, батьки). По-друге, робота в такій школі розвивається за трьома напрямками та дванадцятьма критеріями (табл. 1):

Таблиця 1

Напрями та критерії цілісного підходу ВООЗ до ФЗСЖ, яким має відповідати робота школи сприяння здоров'ю

Напрями	Критерії
Формування відповідної внутрішньої культури в школі та шкільного середовища	1. Сприяння здоров'ю і навчанню в школі, використовуючи наявні можливості; 2. Створення нових умов, що будуть заохочувати здоровий спосіб життя, тобто відповідної шкільної політики, послуг тощо;

	<p>3. Покращення фізичних та соціальних умов навчання;</p> <p>4. Турбота один про одного;</p> <p>5. Покращення здоров'я всіх співробітників школи</p>
<p>Запровадження курикулуму (Курикулум – термін, вживаний у галузі освіти. Так називають формалізований пакет курсів і їх зміст, запропонований і затверджений навчальними інституціями, як необхідний для успішного виховання учнів.)з Основ здоров'я</p>	<p>6. Освіта про запобігання вживанню наркотичних речовин, розповсюдженню ВІЛ/СНІД/ХПСШ, насильству, малорухомому способу життя, травматизму, неправильному харчуванню, гельмінтозу;</p> <p>7. Вплив на чинники вибору здорового способу життя: переконання, цінності, навички, стосунки з однолітками та дорослими</p>
<p>Посилення зв'язку з батьками та громадою</p>	<p>8. Залучення працівників охорони здоров'я та освіти, батьків та громадських лідерів до спільних зусиль, щоб зробити школу здоровим осередком;</p> <p>9. Забезпечення роботи санітарних служб у школі та поряд зі школою;</p> <p>10. Проведення спільних громадських заходів у рамках покращення прилеглих до школи територій;</p> <p>11. Організація заходів з підвищення рівня знань про поживне харчування та безпеку харчових продуктів;</p> <p>12. Забезпечення можливостей для фізичного виховання і відпочинку, зміцнення психічного здоров'я як учнів, учителів, співробітників, так і батьків та громади</p>

Курс «Основи здоров'я» у сучасному варіанті Національного Курикулуму не обмежений окремими уроками, а є частиною кроскурукулярної теми, яка включає елементи знань з громадянознавства, біології, фізичного виховання, літератури, історії.

Проектуючи аналізовану проблему на Україну, відзначимо, що, починаючи з часів незалежності, зроблені певні кроки у напрямі розвитку ФЗСЖ школярів, а саме: прийнято національну програму «Діти України», затверджену Указом Президента України від 18.01.96 р., у рамках якої Україна приєдналася до міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю» (ЄМШСЗ). Це було закріплено відповідними наказами Міністерства охорони здоров'я та Міністерства освіти і науки України від 07.02.95 р. «Про прилучення до міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю». Двадцять чотири заклади освіти з різних областей України та м. Києва було включено до переліку шкіл – учасників проекту.

В Україні було створено також Національну мережу шкіл сприяння здоров'ю (НМШСЗ), яка охоплює близько 4000 шкіл, що відповідають критеріям діяльності навчального закладу сприяння здоров'ю. Подальший розвиток НМШСЗ передбачає створення та розвиток усіх рівнів мереж навчальних закладів сприяння здоров'ю, пріоритетом яких є здоров'я та життя, впровадження ефективних технологій

формування в учнів духовної культури, позитивної мотивації на безпечного способу життя, профілактики ВІЛ/СНІДу та вживання наркотичних речовин.

Діяльність таких закладів ґрунтується на культурно-історичних цінностях українського народу шляхом розвитку цілісної виховної системи, заснованої на таких концепціях та моделях:

- модель «Навчальний заклад – Школа сприяння здоров'ю»;
- концепція Української національної школи-родини;
- концепція «Українська козацька педагогіка»;
- концепція «Школа духовності».

2. Особливості програми курсу «Основи здоров'я»

Зміст тем курсу «Основи здоров'я» розкрито згідно з Державним стандартом базової та повної загальної середньої освіти. У кожному розділі програми визначені обов'язкові результати навчання, спрямовані на формування в учнів таких компетентностей: соціальних, полікультурних, комунікативних, саморозвитку та самоосвіти, раціональної продуктивної, творчої діяльності.

Особливість програми курсу «Основи здоров'я» полягає в тому, що педагогічні дії мають бути націлені на набуття учнями: опорних знань, які дозволяють орієнтуватися в сутності життєвих ситуацій, у поведінкових проблемах і адекватних способах дій; психологічних установок, що визначають вибір певних моделей поведінки і готовність діяти згідно з ними в реальному житті; умінь та навичок, які дозволяють упевнено поводитися в різних ситуаціях, оскільки в щоденному житті різноманітні чинники ризику діють комплексно, впливаючи залежно від їх сили та умов реалізації.

Програма розкриває питання, які мають реальне значення для підлітків; ураховує потреби і рівень соціально-психологічного розвитку учнів; має превентивний характер, спрямований на формування життєвих навичок, що мають ключове значення для здорової і безпечної поведінки.

Слід ураховувати, що в основу структури та змісту програми покладені принципи системності та наступності. Знання про здоров'я людини, його складові, позитивний вплив здорового способу життя на ріст і розвиток людини, які учні отримали в початковій школі, якісно розширюються та поглиблюються в основній.

Зміст програми структуровано за чотирма розділами, які представлені в програмах для кожного класу:

1. Життя і здоров'я людини.
2. Фізична складова здоров'я.
3. Соціальна складова здоров'я.
4. Психічна і духовна складові здоров'я.

Зазначені напрями є наскрізними для всієї основної школи, але в кожному класі зміст і обсяг пропонованої учням інформації, організація їх засвоєння змінюються відповідно до зростаючих пізнавальних, психологічних особливостей учнів.

Вивчаючи матеріал лінії «Життя і здоров'я людини», учні знайомляться з основними складовими здоров'я людини, зі шляхами та засобами його збереження, поліпшення, набувають умінь правильно діяти в небезпечних ситуаціях.

Наскрізна лінія «Фізична складова здоров'я» розкриває закономірності та механізми фізичної компоненти здоров'я, дає можливість учням оволодіти навичками формування здорового способу життя, догляду за своїм тілом, запобігати

соматичним та інфекційним захворюванням, нещасним випадкам, дитячому травматизму.

Теми лінії «Соціальна складова здоров'я» спрямовані на ознайомлення учнів із соціальною складовою здоров'я, засадами соціальної адаптації, дають змогу підготувати їх до дорослого життя та професійного самовизначення.

Зміст напряму «Психічна і духовна складові здоров'я» доводить позитивний вплив на здоров'я дружніх стосунків між однокласниками, друзями, членами сім'ї, іншими людьми, навчає висловлювати свої почуття, з повагою ставитися до дорослих, спостерігати за щоденним станом свого настрою, уміти контролювати емоції; акцентує увагу на моральному здоров'ї як одній із важливих характеристик людини і суспільства.

Програма інтегрованого курсу «Основи здоров'я» має прикладний характер, її реалізація можлива на основі таких компонентів:

- мотиваційного (поєднання знань основ збереження життя і здоров'я з ціннісними орієнтаціями на задоволення соціально-значимих і особистісно орієнтованих потреб);
- операційного (засоби, методи і форми організації діяльності, способи планування і регулювання її перетворювальними процесами);
- інформаційного (поєднання в собі знання про фізичну, соціальну, психічну, духовну складову здоров'я, основні умови і способи його збереження, основні засади здорового способу життя та безпеки життєдіяльності).

У процесі реалізації програми «Основи здоров'я» зміст кожного компонента відпрацьовується в логіці поетапного формування особистості.

Успішна реалізація програми інтегрованого курсу «Основи здоров'я» можлива лише на засадах активної співпраці, партнерства учнів та педагогів, що передбачає й уможливорює:

- особистісно орієнтоване навчання;
- збагачення змісту інтегрованого курсу емоційним, особистісно-значимим матеріалом;
- використання інтерактивних методів навчання;
- стимулювання позитивних інтелектуальних почуттів учнів;
- послідовну диференціацію та індивідуалізацію вивчення цього курсу;
- роботу учнів з різними джерелами інформації, видами і типами ресурсних матеріалів;
- вільний вибір учнями навчальних завдань і способів поведінки;
- залучення учнів до самооцінки різних видів своєї діяльності, у тому числі й розвитку життєвих навичок;
- багатоваріантність форм різних видів діяльності учнів;
- залучення до активної співпраці сім'ї та громади.

Запорукою формування здорової особистості учня є взаємопорозуміння, взаємоповага, толерантність, творче співробітництво всіх учасників навчально-виховного процесу, компетентнісний підхід до планування навчально-виховного процесу та оцінювання результатів навчання.

Для досягнення максимальної ефективності навчання вчителю необхідно:

- ознайомитися із сучасною концепцією здоров'я, безпеки і розвитку, принципами навчання на засадах розвитку життєвих навичок;
- оволодіти сучасними педагогічними методиками, передусім, інтерактивними (тренінговими) формами групової роботи;
- користуватися якісними навчально-методичними матеріалами і перевіреними джерелами додаткової інформації;
- бути відданим справі навчання дітей здоров'я, розуміти і визнавати актуальні потреби, інтереси та вікові можливості учнів;
- знати, як заручитися підтримкою колег і батьків.

Особливість методики проведення занять з «Основ здоров'я» полягає в тому, що засвоєння переважної частини інформації доцільно організувати шляхом практичної та ігрової діяльності, використовуючи надбання початкової школи.

Структура уроків має бути гнучкою, органічно поєднувати навчально-пізнавальну та оздоровчо-рухову діяльність учнів, включати різні види діалогу, групової співпраці, застосування творчих видів завдань оздоровчої тематики. Особливе значення для формування в учнів основ здорового способу життя має емоційність і доступність навчального матеріалу, його унаочнення. Доцільно широко використовувати навчальні екскурсії, відеофільми, кінофільми, слайди тощо.

На уроках слід користуватися підручниками та додатковою навчальною літературою, рекомендованою Міністерством освіти і науки України.

Добираючи додаткові матеріали до уроків, учителю необхідно обов'язково звертати увагу на їх відповідність віку учнів та на реальні потреби. Слід урахувати особливості фізичного, психічного та соціального розвитку підлітків.

Критеріями для оцінювання учнів є рівень сформованості в них здоров'язберігаючої компетентності. Перевага надається самостійному аналізу учнями інформації щодо збереження життя і здоров'я, правильного вибору вчинків та поведінки, конструктивного вирішення нестандартних і конфліктних ситуацій.

Важливо також оцінювати поступові досягнення учнів щодо дотримання правил і настанов здорового способу життя, практичні дії, спрямовані на опанування спеціальних та життєвих навичок. З цією метою до програми введено практичні заняття, що є обов'язковими для виконання.

В учнівських зошитах після виконання цих робіт фіксується певний алгоритм дій та робляться висновки. Оформлення практичних робіт у звичній формі (тема, мета, обладнання тощо) проводиться за вибором учителя. Оцінювання практичних навичок може бути вибіркоким. Необхідно проводити практичні роботи не окремо, а в межах певної теми уроку, зробивши відповідний запис у класному журналі.

Визначальними факторами при календарному та поурочному плануванні є орієнтація на вікові особливості учнів, наближеність змісту уроків до реального життя, урахування сезонного характеру дії деяких факторів ризику, превентивність щодо поведінкових ризиків і проблем, спрямованість на розвиток особистих можливостей і сприйняття загальнолюдських цінностей.

Учитель може за власним розсудом визначати послідовність змісту уроків із певної теми, використовувати резервні години.

Головним завданням сучасної загальноосвітньої школи є забезпечення умов для розвитку і саморозвитку кожного учня, що реалізується через оновлення змісту

навчальних програм, інноваційних технологій організації навчально-виховного процесу, у тому числі й організації домашньої самостійної роботи.

Основною метою домашніх завдань є: закріплення, поглиблення і розширення знань, набутих учнями на уроці; підготовка до засвоєння нового матеріалу; формування в дітей уміння самостійно працювати; розвиток їх пізнавальних інтересів, творчих здібностей тощо.

Ефективність домашніх завдань визначається дотриманням певних вимог до їх організації:

розуміння учнями поставлених перед ними навчальних завдань;

врахування вікових та індивідуальних особливостей школярів, їх пізнавальних можливостей, специфіки даного навчального предмета, складності матеріалу, характеру завдань тощо;

формування загальнонавчальних умінь і навичок (уміння правильно розподіляти час, установлювати послідовність виконання завдань, виділяти головне, використовувати попередньо вивчений матеріал, застосовувати наявні знання тощо).

Раціональна організація виконання домашніх завдань сприятиме збереженню здоров'я учнів та високого рівня функціонального стану їх організму протягом дня.

Визначаючи форму, характер, зміст, обсяг домашніх завдань, методи їх організації необхідно враховувати специфіку навчального предмета, пізнавальні можливості учнів, їх вольові якості та вподобання тощо.

Домашні завдання можуть бути як усні, так і письмові; індивідуальні, що заохочують, стимулюють школяра до навчання, пізнання, розвивають індивідуальні здібності та інтереси дитини; групові та парні, що направлені на дослідницьку, пошукову, аналітичну роботу, співпрацю, співдружність тощо; репродуктивного, конструктивно-варіативного та творчого характеру.

Домашні завдання можна диференціювати в залежності від підготовки учнів, їх індивідуальних особливостей сприйняття, пам'яті, мислення, урізноманітнюючи при цьому зміст домашніх робіт та їх характер.

При визначенні обсягів домашніх завдань необхідним є врахування темпу і ритму роботи учнів, навантаження їх навчальною роботою цього та наступного днів, стану їхнього здоров'я. Домашні завдання не рекомендується задавати на канікули, на вихідні та святкові дні.

Домашнє завдання може бути задано з будь-якого розділу програми, але тоді, коли його доцільність умотивована. Місце подачі домашнього завдання може бути на будь-якому етапі уроку.

Для ефективності викладання курсу «Основи здоров'я» всім педагогам необхідно підвищувати рівень професійної компетентності, удосконалювати форми і методи викладання; перейти від інформаційних, репродуктивних методів навчання до пошукових і діяльнісних, більше уваги приділяти розвитку практичних умінь та життєвих навичок учнів; урахувати наступність, інтеграцію, модернізацію навчального змісту предмета, залучати спеціалістів. Важливим є вміння організувати навчальний процес, спрямований, перш за все, на розвиток особистості. Необхідно зміцнювати та розвивати навчально-методичний комплекс, матеріально-технічну базу кабінетів основ здоров'я та безпеки життєдіяльності, створювати тренінгові приміщення, закріплювати знання в позакласній роботі.

Одним із важливих факторів ефективності викладання саме цього курсу є особистість учителя, його спосіб життя, ставлення до власного здоров'я, особистий приклад.

До складових успіху викладання основ здоров'я належить організація та забезпечення навчального-виховного процесу навчально-методичним комплексом (типові навчальні плани, навчальні програми, підручники та навчальні посібники), створення умов для навчання, рівень підготовленості вчителя.

Література

1. Бойченко Т., Колотій Н. Викладання курсу «Основи здоров'я» в загально-освітніх навчальних закладах (Експериментальний навчально-методичний посібник для вчителів). – К. : ДП СМ, УІСД, 2004. – 244 с.
2. Ващенко Л. С., Бойченко Т. Є. Основи здоров'я: Книга для вчителя. – К.: Генеза, ЮНІСЕФ, 2005. – 240 с.
3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я: Вправи для учнів. – К. : Алатон, 2005.
4. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я: Посібник для вчителя. – К. : Алатон, 2005.
5. Горяня Л. І. Педагогічні умови організації навчально-виховного процесу курсу «Основи здоров'я» // Основи безпеки життєдіяльності. – 2005. – № 1. – С. 61-63.
6. Єресько О. В. Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я» // Безпека життєдіяльності. – 2005. – № 2. – С. 56-59.
7. Холодова Н. О. Порадник учителю основ здоров'я: Методичні рекомендації та орієнтовне планування уроків основ здоров'я (5-9 класи). – Харків: ХОНМІБО, 2008. – 108 с.