

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивної медицини, здоров'я людини

Хавелко Г.С.

**ВСТУП. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРЕДМЕТУ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я».
ЗМІСТ КУРСУ «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: ВСТУП. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРЕДМЕТУ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я» ЯК ПЕДАГОГІЧНА ДИСЦИПЛІНА. ЗМІСТ КУРСУ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

План

1. Здоров'я та його складові
2. Роль педагога у формуванні основ здорового способу життя молодших школярів. особливості методики навчання основ здоров'я учнів початкової школи
3. Мета та завдання курсу «методика навчання предмету «основи здоров'я»». предмет, завдання та структура. зміст понять «валеологічна освіта» та «валеологічне виховання».
4. навчально-виховне значення шкільного предмету «основи здоров'я». зміст, мета та структура інтегрованого курсу основи здоров'я у початковій школі.

1. ЗДОРОВ'Я ТА ЙОГО СКЛАДОВІ.

Здоров'я — найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї і виховання дітей. Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення, а особливо дітей, залишається однією з найбільш актуальних у сьогоденні. Серед українських першокласників тільки 5-10% практично здорових. Кількість хронічно хворих дітей збільшується за роки навчання майже у 2,5 рази.

Здоров'я – це природний динамічний стан організму, який характеризується його самоврівноваженістю і врівноваженістю з навколишнім середовищем у духовному, фізичному, а також соціальному плані й ефективно протидіє захворюванням. У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначено, що «**здоров'я — це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад**».

Здоров'я – стан загального фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не лише брак хвороб і фізичних вад (ВООЗ); процес формування, збереження, зміцнення, відновлення фізичної, соціальної, психічної та духовної його складових.

Природа людину наділила досконалим функціональним організмом із універсальним захистом від усіляких зовнішніх і внутрішніх негативних впливів. Проте здоров'я слід розглядати не як щось набуте й незмінне, а як стан організму, котрий постійно змінюється. Тому потрібно завжди стежити за своїм здоров'ям і підтримувати його в гармонійній рівновазі з довкіллям, а для цього слід вести здоровий спосіб життя.

Рівновага людини з навколишнім світом – це насамперед її комфортне самопочуття в ньому. Такий стан передбачає сприятливе поєднання як природних (температура повітря, атмосферний тиск та інші фізичні параметри), так і соціальних (культура, побут, суспільно-виробничі відносини) умов життя.

Внутрішня рівновага організму людини – це збалансована робота всіх його функціональних систем: серцево-судинної, дихальної, нервової, гуморальної та ін. Внутрішня гармонія передбачає стан психічної зрівноваженості та духовної цілісності особистості.

Духовний аспект здоров'я визначає сенс життя людини, її гармонійність як індивідуума у спілкуванні з іншими людьми. Невід'ємною частиною духовного здоров'я людини є її здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість, порядність, терпимість.

Психологічний аспект здоров'я – це збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту.

Фізичний аспект здоров'я передбачає оптимальне, тобто без істотних відхилень функціонування всіх систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.). При цьому поняття «фізичне здоров'я» пов'язують із умінням володіти своїм тілом, фізичною витривалістю, високим рівнем працездатності. Розуміння здоров'я як багатоаспектної системи дозволяє правильно усвідомлювати його значення в житті людини й суспільства. Кожна особа прагне прожити довге плідне життя. Суспільство,

зі свого боку, зацікавлене у здоров'ї громадян, оскільки тільки здорові громадяни зможуть принести максимальну користь для його розвитку.

Соціальну складову здоров'я можна визначити як ефективну взаємодію людини з соціальним середовищем. Критерієм такої взаємодії може бути успішне ототожнення (ідентифікація) особи з певними соціальними групами (сім'я, клас, громада, професія, спілка тощо). Це означає і визнання іншими людьми дій людини і пояснення, розуміння їх як необхідних. Саме в цих людських групах відбувається соціалізація особи, вибір нею тих соціальних ролей, які вона зможе успішно і з задоволенням виконувати протягом свого життя.

Для успішної взаємодії, комунікації людей необхідно визначення спільних цінностей. Вибір особою певної ієрархії цінностей є ознакою її соціальної ідентифікації. Формування спільних цінностей та ієрархії цінностей людини значною мірою підпорядковані або узгоджені з процесами виникнення, функціонування і розвитку сім'ї, школи, професійних інститутів, держави, церкви тощо.

Психічна складова здоров'я - надзвичайно важлива. Вона визначає розвиток людини як особистості, забезпечує її пристосування (адаптацію) в соціальному середовищі та душевне благополуччя.

Психічне здоров'я розкривається через розвиток основних функцій психіки людини.

Психічні процеси у здорової людини реалізуються через різноманітні почуття та емоційні стани. Реальне пізнання оточуючого світу відбувається за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, уяви, мови.

Умовою психічного здоров'я є розвиток різноманітних емоцій та почуттів, вміння контролювати і керувати ними, набуття навичок зменшення шкідливого впливу стресогенних чинників. Психічне здоров'я дає можливість людині оптимально пристосуватися (адаптуватися) до змін соціального середовища, пізнати себе, реалізувати власні потреби, що необхідно для самоутвердження та самоактуалізації її особистості. Це збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту.

Духовна складова здоров'я є своєрідною вершиною, яка збирає все найкраще в людині, завдяки чому індивід стає особистістю. Невід'ємною частиною духовного

здоров'я людини є її здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість, порядність, терпимість.

Протягом всього життя людина прагне до духовного розвитку і самовдосконалення. Розкривається вона через неповторні поєднання:

- бачення прекрасного у довкіллі і в самій собі (естетизм);
- вироблення певних правил поведінки щодо оточуючого світу як за законами суспільства, так і за внутрішнім моральним кодексом (етизм);
- розуміння сутності навколишнього світу, місця людини в природі і суспільстві, її життєвих цінностей, вибору способу власного життя, відповідальності за здоров'я і життя своє та інших людей (філософське світобачення);
- набуття унікальної властивості вірити і вибору своєї віри (релігійний світогляд).

Кожна складова здоров'я багатогранна, непроста. Але лише за умови органічного поєднання цих компонентів формується і розвивається здоров'я людини.

2. РОЛЬ ПЕДАГОГА У ФОРМУВАННІ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Початок ХХІ сторіччя, ознаменований розвитком технічних засобів, супроводжується ризиками для життя сучасної людини: понаднормовою інформаційною навантаженню, погіршенням екологічних умов існування, частим прийомом медичних препаратів і т. і. Це призводить до того, що шестирічні діти, які йдуть до першого класу навчального закладу, вже вміють працювати на комп'ютері, але не мають жодного уявлення про нормативи віку цього заняття та наслідки їх порушення. Здебільшого, не маючи відповідної фізичної добової активності, учні мають синдром дефіциту уваги та збільшену рухову активність. Це свідчить про емоційність, яка властива віку початкової школи, але додає певні труднощі при викладанні предметів навчальної програми та можливостей їх засвоєння. Тому на зміну застарілим методам навчання мають прийти методики, які б ураховували всі перелічені вище ризики в навчальному процесі.

Традиційно методика навчання в початковій школі складається з наступних компонентів навчальної діяльності, а саме: пробудження мотивації (інтересу до

навчання), вивчення матеріалу навчальної програми (уроку), повторення вивчених тем і перевірки отриманих знань (кількісна та якісна характеристика). На відміну від методик для середньої та старшої школи, будь-яка методика навчання предметам у початковій школі має багато наочного матеріалу, що дозволяє швидко засвоїти нові теми, а також значну кількість ігрових форм діяльності учнів, прояви їх творчої активності.

Подібна методика може бути відображена графічно у вигляді алгоритму уроку, що наведено на рис. 1.

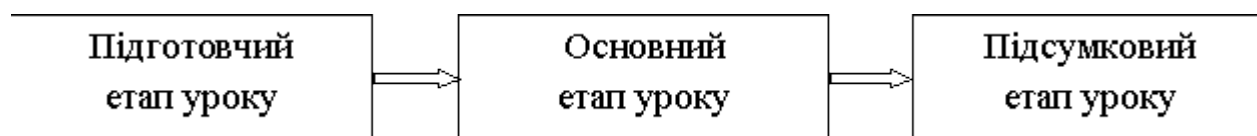


Рис.
1.

Алгоритм уроку.

На підготовчому етапі уроку проводиться організація учнів до процесу навчання. Визначаючи основні завдання навчання учнів початкової школи, слід виокремити загальнонавчальні знання, уміння та навички, формування стилю спілкування в колективі, формування самооцінки, самоконтролю, самовиховання. Життєвоважливими навичками, які формуються в процесі навчання в початковій школі та супроводжують учня протягом всього процесу навчання від першого класу до останнього курсу вищого навчального закладу, є навчальні вміння.

Разом з цим, формується структура навчальної діяльності, яка за Л. Виготським, А. Леонтьєвим та ін. складається з потреби, мотиву, інтересу, дії та цілі. Уроки з курсу «Основи здоров'я» ґрунтуються на врахуванні всіх потреб за пірамідою А. Маслоу: від потреб фізичного плану, таких як потреба у їжі та безпеці, до самореалізації. Тому цілісне викладання цього предмету, який є базовим для формування цілісної особистості, є надважливим.

Уроки «Основи здоров'я» мають подвійну мету: формування загальнонавчального вміння учнів структурувати свою діяльність згідно вимог шкільної програми та формування навичок здорового способу життя.

Процес передачі знань у початковій школі має певні закономірності. Враховуючи вікові особливості школярів, ми не можемо давати довготривалих

одноманітних вправ або завдань. Саме тому перевагу слід віддати затосуванню п'яти - семи різних видів роботи протягом одного уроку.

В основній частині експериментального уроку проводиться пояснення нового матеріалу на «образні» (природному образі, відомому учневі з попереднього досвіду). Пояснення проводиться в стані релаксації (у класичному виді проведення уроку з цілісного мислення) або в стані прослуховування матеріалу (в модифікованому варіанті використання методики).

У підсумковій частині уроку учні узагальнюють матеріал, заповнюють картки з тестуванням, повторюють за вчителем пальчикову гімнастику, а також вірш з тематики уроку.

Інший алгоритм проведення уроку складається з узагальнення матеріалу, повторення за вчителем вправ для збереження зору та повторення віршу з тематики уроку.

Таким чином, використання методики цілісного мислення може бути доцільним для проведення уроків початкової школи з курсу «основи здоров'я», а також інших навчальних предметів початкової школи, тому що, з одного боку, воно дозволяє ефективніше викладати навчальний матеріал, а з іншого боку, є методикою відновлення сил протягом навчального дня, являючи собою важливу частину навчально-виховного процесу.

3. Мета та завдання курсу «Методика навчання предмету «Основи здоров'я»».

Предмет, завдання та структура. Зміст понять «валеологічна освіта» та «валеологічне виховання».

Основоположником науки про здоров'я у сучасному її розумінні вважається Ізраїль Іцкович Брехман. У 1980 році у монографії «Ліки для здорових» він уперше використав термін «валеологія», взявши за основу давньогрецьке слово «valeo» – бути здоровим, здраствувати. Але головне навіть не у назві нової науки, котру започаткував учений, а у тому, що вперше було запропоновано виділити в якості предмета дослідження індивідуальне здоров'я. На сьогодні валеологія активно розвивається в рамках педагогічних наук, залучаючи дітей і молодь до процесу формування, збереження і зміцнення власного здоров'я.

Питання безпеки життєдіяльності людини виникли та почали розвиватися, коли вона вперше зіткнулася з некерованими природними стихіями. Згодом, із початком розвитку виробництва, закономірно постала проблема збереження життя і здоров'я людини у процесі суспільно корисної діяльності. Поняття «безпека життєдіяльності людини» було введено у науковий обіг лише з середини 80-х років минулого століття (І.Гавриленко, І.Лобас). До цього питання БЖД були віднесені до двох навчальних дисциплін – «Цивільна оборона» й «Правила дорожнього руху», які тільки частково охоплювали актуальне коло проблем.

Основна мета валеологічної освіти педагогічних працівників – формування валеологічної культури вчителя як передумови його адаптації до нової педагогічної парадигми – гуманістичної спрямованості навчального процесу.

Методика навчання основам здоров'я – це наука про систему валеологічної освіти і виховання молоді, яка спрямована на формування, збереження і зміцнення здоров'я в процесі навчальної та трудової діяльності.

Основне концептуальне положення – людина є архітектором і будівничим власного здоров'я та життя.

Концепція валеологічної освіти в навчальних закладах усіх типів містить такі основоположні вимоги:

- засвоєння теоретичних знань з питань культури здоров'я;
- усвідомлення їх як складової частини загального світогляду національно свідомої особистості;
- систематичне зміцнення здоров'я, дотримання здорового способу життя та безпечної поведінки;
- розуміння та практичні дії психофізіологічної регуляції стану.

Об'єктом методики навчання основам здоров'я є навчально-виховний процес, у центрі якого знаходиться людина та збереження її здоров'я.

Предметом є валеологічні технології оздоровлення людини.

Завдання курсу:

- визначити основні завдання та змісту шкільного предмета "Основи здоров'я", його місце в системі початкової освіти;

- ознайомитися з найдоцільнішими методами та формами роботи, розкрити методичні особливості вивчення учнями тем курсу, оволодіти методикою навчання дітей правил особистої безпеки;
- підвищити теоретичний рівень знань, удосконалити практично-методичні вміння, розвивати професійну самостійність, інтерес до творчої педагогічної діяльності, формування професійної компетентності.

Валеологічна освіта включає впровадження способів і методів навчання індивідуальними засобами збереження та зміцнення здоров'я, соціальну адаптацію за складних умов, виховання валеологічних навичок і знань, профілактику та стимуляцію здоров'я, психологічну реабілітацію дітей і молоді.

Валеологічне виховання передбачає оволодіння змістом валеологічної освіти і впровадження його в практику, а також формування валеологічного світогляду, культури, яка відкриває шлях до особистісної самосвідомості та самозбереження людини.

Методика навчання основам здоров'я базується на дидактичних принципах, репрезентуючи специфічні її особливості.

Головні принципи валеологічної освіти:

- принцип гуманізації, за яким у центрі навчально-виховного процесу знаходиться особистість суб'єкта, його індивідуальність, розвиток, забезпечення умов для збереження та зміцнення здоров'я;

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

- принцип діяльнісного підходу розглядає людину як таку, що змінюється залежно від умов діяльності, характеру, зусиль, включення психофізіологічних механізмів

Перетворення людини передбачається в характері діяльності, яку вона здійснює. Активна участь у системі безперервного валеологічного виховання та реалізація навчальних оздоровчих програм сприяють формуванню валеологічного світогляду, зміцнюють фізичне, психічне та духовне здоров'я;

- *принцип науковості* визначає створення валеологічної освіти на засадах вивчення сучасних наукових досягнень у біології, екології, фізіології, психології, фізичній

культури та медицині. Їх інтеграція стає базою для створення нових технологій вивчення людини, її життя, здоров'я та встановлення норм здорового способу життя.

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

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

- *принцип інтегративності* полягає в здійсненні наскрізних ліній засад валеологічної освіти, починаючи з дитячого садка і на всіх вікових етапах життя людини;

- *принцип біоетики*. Термін «біоетика» був запропонований Ранселером Поттером у 1969 році для визначення комплексного знання про живе.

Методика навчання основам здоров'я як цілісної системи має закономірну упорядкованість. Основу структури становлять поняття, навколо яких групуються вивчені факти, утворюючи певну систему.

4. Навчально-виховне значення шкільного предмету «Основи здоров'я». Зміст, мета та структура інтегрованого курсу основи здоров'я у початковій школі.

Мета предмету – формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на основі оволодіння ними знаннями про здоров'я та безпеку, практичними навичками здорового способу життя і безпечної поведінки, виховання ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння всебічному розвитку дітей. Відповідно до навчального плану на вивчення предмета відводиться 1 година на тиждень.

Головними завданнями предмета є:

1. формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини із природним, техногенним і соціальним оточенням;

2. розвиток в учнів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;

3. виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;

4. розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
5. набуття учнями власного досвіду зі збереження здоров'я з урахуванням фізичного стану;
6. розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Реалізація мети і завдань предмета буде ефективною за умови:

7. постійного мотивування учнів до здорового способу життя і безпечної життєдіяльності;
8. застосування інтерактивних методів навчання, що забезпечують індивідуалізацію сприйняття, активну участь кожного учня і групову взаємодію;
9. урізноманітнення типів уроків (урок-тренінг, урок-екскурсія, урок-зустріч тощо);
10. переважання практичних дій і вправлянь у засвоєнні навчального матеріалу;
11. забезпечення зв'язку між теоретичними відомостями й можливостями їх практичного застосування;
12. забезпечення змістових та мотиваційних зв'язків предмета з навчальним матеріалом інших предметів початкової школи (фізична культура, природознавство, «Я у світі», читання тощо);
13. наявності навчально-методичного забезпечення для всіх учасників навчально-виховного процесу;
14. наявності підготовленого педагога і відповідного освітнього середовища (зокрема, тренінгового кабінету);
15. співпраці вчителя з батьками, батьків із дітьми;
16. ціннісного ставлення вчителя до свого здоров'я, особистого прикладу дотримання правил здорового і безпечного способу життя;
17. здійснення моніторингу за відповідністю процесу навчання критеріям його ефективності.

Змістову основу предмета становлять такі базові поняття:

Здоровий спосіб життя – спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Безпечна поведінка – поведінка людини, яка не загрожує її життю і здоров'ю та безпеці інших людей.

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

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

Ці компетенції в комплексі (за умови їх досягнення) уможливають реалізацію здоров'язбережувальної компетентності, виражено через такі його дії: розповідає, називає, розпізнає, наводить приклади, відтворює, порівнює, аналізує, пояснює, уміє, дотримується правил.

Структурування змісту програми здійснено відповідно до вимог Державного стандарту загальної початкової освіти: у ній є розділи «Здоров'я людини», «Фізична складова здоров'я», «Соціальна складова здоров'я», «Психічна і духовна складові здоров'я».

Програмою передбачені можливість змін відповідно до авторського викладу, робочого плану школи, необхідності реагування на конкретні умови перебігу навчально-виховного процесу, застосування інтерактивних педагогічних технологій, що передбачає практичне спрямування уроків, на яких відбувається відпрацювання учнями конкретних здоров'язбережувальних навичок і умінь, належних поведінкових навичок, їх мотивація на здоровий і безпечний спосіб життя, розв'язання конкретних навчальних і життєвих ситуацій, що сприятиме ціннісному спрямуванню школярів щодо життя і здоров'я власного та інших людей. Саме тому в структурі уроків з основ здоров'я слід передбачити навчально-пізнавальну та оздоровчо-рухову діяльність учнів. Програма містить достатню кількість практичних робіт, які діти можуть виконувати не лише на уроках, а й, що заохочується, переважно вдома з батьками.

Узагальненим результатом навчання основ здоров'я у початковій школі є відповідний до віку рівень здоров'язбережувальної компетентності учнів. Деталізовані результати навчання у початковій школі представлено у вигляді державних вимог щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

Програма побудова за концентричним способом, коли матеріал даного ступеня навчання вивчається на наступних ступенях навчання. Тому зазначені змістові лінії – наскрізні для всієї початкової школи, але в кожному класі зміст і обсяг пропонованої учням інформації, організація її засвоєння змінюються відповідно до зростаючих

пізнавальних і психологічних особливостей учнів. Послідовність і кількість годин на ці складові можуть змінюватися відповідно до робочого плану школи, необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, в яких відбувається навчальний процес (наближення епідемій, стихійне лихо, інфекційні хвороби тощо).

Література

1. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе „школа – вуз” : автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 – „Загальна педагогіка та історія педагогіки” / Н. П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 40 с.
2. Гонтаровська Н. Оздоровча програма у шкільній системі освіти // Директор школи. – 1999. – № 45.
3. Єресько О. В. Особливості змісту шкільного предмета “Основи здоров’я” / О. В. Єресько // Основи здоров’я і фізична культура. – 2005. – № 2. – С. 8 – 11.
4. Кириленко С.В. Уроки здоров'я. – Х.: „Скорпіон”, 2004. – 88 с.
5. Отрощенко П.Г. Хочу быть здоровым. – Киев: Лыбидь, 1991.