

## Методичні рекомендації щодо вивчення предмета «Основи здоров'я» у 2011-2012 навчальному році

*Т.А.Малишева,  
методист основ здоров'я НМЦ  
управління освіти, молоді та  
спорту*

Одне з головних завдань сучасної школи є створення освітнього середовища для розвитку здорової дитини, формування в учнів свідомого ставлення до свого життя, оволодіння навичками здорового способу життя.

Важливу роль у цьому відіграє предмет «Основи здоров'я» у процесі вивчення якого учні повинні отримати необхідний обсяг знань і практичних навичок щодо ведення такого способу життя, який би в повній мірі забезпечував збереження здоров'я і життя.

Вивчення предмета «Основи здоров'я» у 2011/2012 навчальному році здійснюватиметься за навчальною програмою затвердженою Міністерством освіти і науки України «Основи здоров'я. Програма для 5-9 класів середніх загальноосвітніх навчальних закладів». – К.: Перун, 2005.

Відповідно до Типових навчальних планів (наказ МОН України від 05.02.2009 р. № 66 «Про внесення змін до наказу МОН України» від 23.02.2004 р. № 132 «Про затвердження Типових навчальних планів загальноосвітніх навчальних закладів 12-річної школи») на вивчення предмета «Основи здоров'я» у 5-7 класах відводиться 1 година на тиждень, а в 8-9 класах 0,5 години на тиждень. У спеціалізованих школах з поглибленим вивченням іноземних мов на вивчення предмета «Основи здоров'я» у 5-9 класах відводиться 0,5 години на тиждень (наказ МОН України від 13.06.2006 р. № 182).

При навчанні основам здоров'я особливого значення набуває формування навичок необхідних для діяльності, спрямованої на дотримання норм здорового способу життя. У процесі формування життєвих навичок необхідно широко використовувати інтерактивні методи навчання, рольові ігри, дискусії, дебати, вікторини, ситуаційний аналіз тощо.

Навчання на основі навичок має поєднувати набуття необхідних знань та умінь, вироблення певного ставлення та на цій базі формування конкретних навичок, опанування учнями певною інформацією та розуміння життєвих ситуацій.

У формування навичок важливим є набуття практичного досвіду, який можна отримати через виконання відповідних вправ, дій, відпрацювання моделей поведінки. Для цього необхідно сповна використовувати практичні заняття, які передбачені програмою, і є обов'язковими до виконання.

Результатом навчання основам здоров'я є розвиток життєвих навичок, що сприяють здоровому способу життя: життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю; життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю; життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю.

## Життєві навички, що сприяють здоровому способу життя

Навички	Різноманітність навичок	Результати навчальної діяльності
Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю	Навички раціонального харчування	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ дотримання режиму харчування;</li> <li>✓ уміння складати харчовий раціон з урахуванням реальних можливостей, потреб та користі;</li> <li>✓ вміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів</li> </ul>
	Навички рухової активності	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ виконання ранкової зарядки;</li> <li>✓ регулярні заняття фізичною культурою, руховими іграми, фізичною працею</li> </ul>
	Режим праці та відпочинку	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ вміння чергувати розумову та фізичну активність;</li> <li>✓ вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку</li> </ul>
	Санітарно-гігієнічні навички	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ навички особистої гігієни;</li> <li>✓ уміння виконувати гігієнічні процедури (доглядати за шкірою, зубами, волоссям тощо)</li> </ul>
Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю	Навички ефективного спілкування	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ уміння слухати;</li> <li>✓ уміння чітко висловлювати свої думки;</li> <li>✓ уміння виражати свої почуття;</li> <li>✓ уміння просити про послугу або допомогу;</li> <li>✓ володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо);</li> <li>✓ адекватна реакція на критику</li> </ul>
	Навички співчуття	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ уміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей;</li> <li>✓ уміння висловити це розуміння;</li> <li>✓ уміння зважати на почуття інших людей;</li> <li>✓ уміння допомагати та підтримувати</li> </ul>
	Навички розв'язування конфліктів	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;</li> <li>✓ уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності;</li> <li>✓ уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів</li> </ul>
	Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ уміння уникати небезпечних ситуацій і діяти при загрозі насилля;</li> <li>✓ уміння обстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин;</li> <li>✓ уміння розрізняти прояви дискримінації, зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД;</li> <li>✓ навички впевненої поведінки, зокрема застережливих дій щодо ВІЛ/СНІДу</li> </ul>
	Навички спільної діяльності та співробітництва	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ уміння працювати в «команді»;</li> <li>✓ уміння адекватно оцінювати свої здібності, свій внесок у спільну діяльність;</li> <li>✓ уміння визнавати внесок інших у спільну роботу</li> </ul>

Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю	Самоусвідомлення та самооцінка	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив;</li> <li>✓ уміння реально оцінювати свої здібності та можливості;</li> <li>✓ адекватна самооцінка;</li> <li>✓ уміння адекватно сприймати оцінки інших людей;</li> </ul>
	Навички самоконтролю	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ уміння правильно виражати свої почуття;</li> <li>✓ уміння контролювати прояви гніву;</li> <li>✓ уміння долати тривогу;</li> <li>✓ уміння переживати невдачі;</li> <li>✓ уміння раціонально планувати час</li> </ul>
	Мотивація успіху та тренування волі	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ уміння зосереджуватися на досягненні мети;</li> <li>✓ розвиток наполегливості та працьовитості;</li> <li>✓ установки на успіх та віра в себе</li> </ul>
	Аналіз проблем і прийняття рішень	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення;</li> <li>✓ здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми;</li> <li>✓ уміння передбачити наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей;</li> <li>✓ уміння оцінювати реальність кожного з варіантів, враховуючи власні можливості та життєві обставини;</li> <li>✓ здатність обирати оптимальні рішення</li> </ul>
	Визначення життєвих цілей та програм	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями;</li> <li>✓ уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час;</li> <li>✓ уміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин</li> </ul>

Робота щодо навчання учнів бути здоровими у загальноосвітніх навчальних закладах представлена різними формами, що відіграють важливу роль у формуванні мотивації до здорового способу життя. В останні роки у навчальних закладах набувають поширення факультативні курси з проблем формування здорового способу життя та профілактики ризикової поведінки, а саме «Школа проти СНІДу», «Захисти себе від ВІЛ», для учнів 10-11 класів «Сприяння просвітницькій роботі «рівний – рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя» для учнів 7-11 класів. Дані факультативні курси забезпечені навчально-методичними посібниками рекомендованими МОН України.

Зважаючи на те, що у суспільстві спостерігається тенденція щодо поширення захворювання на ВІЛ/СНІД, у тому числі і серед учнівської молоді, з метою стабілізації ситуації, зниження рівня смертності від цієї важкої недуги Законом України від 19 лютого 2009 року № 1026-VI затверджено Загальнодержавну програму профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2009-2013 роки.

Серед найважливіших профілактичних заходів програмою визначено забезпечення первинної профілактики поширення ВІЛ-інфекції серед населення, передусім серед молоді, через проведення освітньої роз'яснювальної роботи з пропаганди здорового способу життя, духовних, морально-етичних, культурних цінностей та відповідальної поведінки.

Наказом МОНУ № 457 від 01.06.2009 року затверджено План заходів Міністерства освіти і науки України з виконання Загальнодержавної програми забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2009-2013 роки, який, зокрема, передбачає:

- ✓ запровадження норми щодо викладання предмета «Основи здоров'я», факультативних курсів з профілактики ВІЛ-інфекції/СНІДу, за методикою розвитку життєвих навичок і має відповідний документ;
- ✓ забезпечення створення кабінету основ здоров'я у кожному загальноосвітньому навчальному закладі;
- ✓ запровадження у загальноосвітніх начальних закладах факультативних курсів для молоді з профілактики ВІЛ-інфекції/СНІДу.

У відповідності з наказом управління освіти, молоді та спорту Олександрійської міської ради від 03.09.2011 року № 683 «Про підготовку педагогічних працівників та охоплення навчанням учнівської молоді за програмами розвитку життєвих навичок й організацію роботи щодо викладання в навчальних закладах міста навчального предмета «Основи здоров'я» у 2011-2013 навчальних закладах» навчальні заклади зобов'язані запроваджувати з 1 вересня 2011 року у 10-11 класах факультативний курс «Школа проти СНІДу» («Захисти себе від ВІЛ»). Програма курсу розміщена в посібнику для вчителя (автори Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко). Даний посібник наявний у всіх педагогів, які пройшли навчання по спеціальному курсу «Школа проти СНІДу» при обласному інституті післядипломної педагогічної освіти.

Слід відзначити, що в процесі вивчення стану організаційно-методичного забезпечення викладання основ здоров'я у загальноосвітніх навчальних закладах міста з'ясувалося, що у цій роботі мають місце проблеми і недоліки, а саме:

- ✓ частина вчителів зводить проведення уроків до простої передачі інформації учням;
- ✓ не сповна використовуються програмні можливості для набуття учнями практичних навичок;
- ✓ в більшості навчальних закладів не ведеться належної роботи щодо створення кабінету основ здоров'я, що передбачено заходами МОНУ, затверджених наказом від 01.06.2009 р. № 457, наказом управління освіти і науки Кіровоградської облдержадміністрації № 368 від 31.08.2011 року, наказами управління освіти, молоді та спорту Олександрійської міської ради № 550 від 18.09.2009 року та № 683 від 03.09.2011 року.

Особливої уваги потребує здійснення керівниками навчальних закладів контролю за станом викладання основ здоров'я, проведенням факультативних занять.