**Л.В.Полещук,** завідувач науково-методичної лабораторії здоров’я, фізичної культури, технологій та «Захисту Вітчизни» кафедри суспільно-гуманітарної освіти

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТА «ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я» В ПОЧАТКОВІЙ ТА СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ ЗА НОВИМ ДЕРЖАВНИМ СТАНДАРТОМ БАЗОВОЇ І ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА 2019/2020 навчальний рік**

Мета сучасної школи – підготовка дітей до життя. Здійснення зазначеної мети можливе за умови запровадження здоров’язбережувальної технології в освітній процес.

Саме інтегрований курс «Основи здоров’я» покликаний формувати в учнів позитивну мотивацію здорового способу життя, розвивати здоров’язбережувальну компетентність у дітей та підлітків, інформувати школярів про ризики для здоров’я та негативний вплив на їх організм психостимулюючих речовин.

У контексті оновлення змісту освіти перед учителем основ здоров’я постають наступні завдання (освітня галузь «Здоров’я і фізична культура» Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти):

* поглибити в учнів знання про власне здоров’я, фізичний розвиток, необхідність ведення здорового способу життя, безпечну поведінку, фізичну культуру особистості, взаємозв’язок організму людини з навколишнім природним середовищем;
* формувати в учнів знання про здоров’я і безпеку, здоровий і безпечний спосіб життя, фізичну культуру;
* підвищити рівень рухової активності;
* удосконалити життєво необхідні уміння та навички, вміння використовувати їх у навчальній та повсякденній діяльності;
* створити мотивацію учнів щодо дбайливого ставлення до власного здоров’я, занять фізичною культурою, вдосконалення фізичної, соціальної, психічної і духовної складових здоров’я;
* сприяти усвідомленню учнями цінності життя і здоров’я, значущості здорового і безпечного способу життя та фізичної культури;
* збагачувати власний досвід учнів щодо збереження здоров’я;
* розширювати функціональні можливості організму учня шляхом цілеспрямованого розвитку природних здібностей, основних фізичних якостей;
* готувати молодь до забезпечення власної безпеки та безпеки інших людей у надзвичайних ситуаціях мирного і воєнного часу, до служби у Збройних Силах та інших військових формуваннях.

Саме тому доцільно визначити такі напрями реалізації здоров’язбережувальних технологій в освітньому середовищі:

– створення умов для зміцнення здоров’я школярів і їхнього гармонійного розвитку;

– організація освітнього процесу з урахуванням його психологічного й фізіологічного впливу на організм учня;

– розробка й реалізація навчальних програм із формування валеологічної культури й профілактики шкідливих звичок.

Освіта в галузі здоров’я на основі життєвих навичок є підходом, що передбачає використання різноманітного досвіду методик навчання та ставить за мету розвиток знань, формування спеціальних навичок, необхідних для діяльності, спрямованої на дотримання здорового способу життя.

У 2019/2020 навчальному році вивчення предмета «Основи здоров’я» у 5-9 класах здійснюватиметься за оновленою навчальною програмою, затвердженою наказом МОН України від 07.06.2017 № 804, яка розміщена на офіційному веб-сайті МОН України (<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>).

На вивчення предмета «Основи здоров'я» у 5-9 класах в усіх закладах середньої освіти, відповідно до наказу МОН України №405 від 20.04.2018 «Про затвердження типової освітньої програми закладів загальної середньої освіти ІІ ступеня» (ІD – 6843) передбачена 1 година на тиждень, 35 год на рік.

Мета, завдання, зміст, результати і, особливо, методи навчання предмета «Основи здоров’я» є засадничими основами для «Соціальної і здоров’язбережувальної освітньої галузі», а також Концепції «Нова українська школа».

В оновленій навчальній програмі «Основи здоров’я» зміщуються акценти в меті навчання. У такому разі головним стає учень, який навчається, а не предмет, якому навчають.

Мета інтегрованого предмета: формування і розвиток здоров’язбережувальної компетентності в учнів (необхідності відповідати за своє життя і здоров’я, добробут, безпеку, оволодіння учнями основами здорового способу життя).

Одними із головних завдань даного предмета є:

- 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;

- 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;

- виховання свідомої особистості школяра як майбутнього громадянина, патріота своєї держави.

Конкретним результатом навчання має бути розвиток життєвих здоров’язбережувальних компетентностей учнів, зокрема, (психосоціальних) навичок учнів, збільшення обсягу знань щодо збереження життя та зміцнення здоров’я, поглиблення навичок та умінь (зокрема уміння приймати рішення, протистояти негативному психологічному впливу, подолання стресу тощо).

За своїм призначенням, змістом і методами навчання предмет «Основи здоров’я» суттєво відмінний від інших предметів.

**Методи навчання.** Реформування загальної середньої освіти передбачає модернізацію змісту освіти, що має ґрунтуватися на компетентнісному та особистісно орієнтованому підходах до навчання, а головне – орієнтуватися на здобуття учнями умінь і навичок, необхідних сучасній людині для успішної самореалізації у професійній діяльності, особистому житті, громадській активності.

Тому саме компетентнісний та діяльнісний підходи актуальні у контексті вивчення основ здоров’я.

Компетентнісний підхід передбачає використання на уроках основ здоров’я інтерактивних методів, які забезпечують: активну участь кожного учня; творчу співпрацю між собою і з учителем; навчання на ситуаціях, наближених до реального життя; сприятливий емоційний клімат у класі; формування відчуття класу як єдиної команди тощо.

Особливого значення набуває формування компетентностей особистості, її здатності до творчого нестандартного мислення, вміння конструктивно вирішувати життєві ситуації, що визначає конкурентоспроможність особистості у сучасних економічних умовах.

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.

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.

Учитель здійснює вільний вибір форм організації освітнього процесу, способів навчальної взаємодії, методів, прийомів і засобів реалізації змісту предмета, а також має право самостійно переносити теми уроків, відповідно до засвоєння учнями навчального матеріалу, визначати кількість годин на вивчення окремих тем.

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

Складові здоров’язбережувальної компетентності – це психосоціальні і спеціальні життєві навички, сприятливі для здоров’я, безпеки, успішної соціалізації і самореалізації дітей та підлітків.

***Оцінювання рівня навчальних досягнень учнів.***

Оцінювання навчальних досягнень учнів здійснюється відповідно до орієнтовних вимог до оцінювання, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 21.08.2013 № 1222 «Про затвердження орієнтовних вимог оцінювання навчальних досягнень учнів із базових дисциплін у системі загальної середньої освіти».

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

Зміст завдань для перевірки навчальних досягнень з теми має відповідати очікуваним результатам навчання учнів, визначеним програмою, та критеріям оцінювання. Завдання для перевірки навчальних досягнень мають спиратися не тільки на базові знання учнів, а й на вміння їх застосовувати.

Оцінювання рівня навчальних досягнень учнів має відбуватися постійно, на усіх етапах розвитку здоров’язбережувальних компетентностей. 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.

Основними видами оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров’я є поточне та підсумкове (тематичне, семестрове, річне).

Контрольні роботи у процесі вивчення інтегрованого курсу «Основи здоров'я» ***не передбачено***.

***Практичні роботи*** з основ здоров’я проводяться у межах певного уроку і є його невід’ємною частиною, тому окремо практична робота не оцінюється.

При оцінюванні навчальних досягнень учнів необхідно враховувати володіння ними здоров’язбережувальними компетентностями, що виражаються у дієвості знань, умінь і навичок, мотивації до здорового і безпечного способу життя та його дотримання.

В основу оцінювання навчальних досягнень учнів покладено характеристики навчальних досягнень учнів, які адекватно відображають рівень оволодіння ними здоров’язбережувальними компетентностями.

Оцінка з основ здоров’я має бути інструментом підтримки і заохочення на досягнення позитивних змін у знаннях, уміннях, мотиваціях і реальній поведінці (учителю необхідно позитивно оцінювати кожний крок учня (учениці), спрямований на:

1) опанування навичками здорового способу життя, його позитивна спрямованість на ведення такого способу життя, практичні дії, які він виконує при відпрацюванні кожної теми;

2) підвищення рівня знань про здоров’я і безпеку життєдіяльності, здоровий спосіб життя, уміння використовувати здобуті знання для зміцнення здоров’я;

3) набуття навичок, що сприяють розвитку та взаємозв’язку усіх складових здоров’я (фізичній, соціальній, психічній та духовній);

4) позитивне ставлення до здорового способу життя.

***Варіативна складова***

Варіативною складовою кожного з навчальних планів передбачено години, які можна використовувати за вибором освітнього навчального закладу з урахуванням особливостей навчального закладу та індивідуальних освітніх потреб учня, а саме: на посилення предметів інваріантної складової; на вивчення додаткових курсів; на проведення індивідуальних та групових занять.

Кількість годин на вивчення предмета може бути збільшена за рахунок варіативної частини навчального плану. У такому разі вчитель використовує чинну програму, збільшуючи кількість годин на вивчення окремих тем програми. Додані навчальні години доцільно використовувати на виконання практичних робіт.

Рекомендуємо за рахунок годин варіативної складової запроваджувати факультативи з формування здорового способу життя та профілактики ВІЛ-інфекції/СНІДу, насамперед у 10-11-х класах, забезпечуючи таким чином неперервність і наступність шкільної превентивної освіти щодо профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД.

Для проведення факультативних занять у закладах загальної середньої освіти рекомендуємо користуватися програмами та навчально-методичною літературою, схваленими МОН України.

Перелік навчальних програм з основ здоров’я, рекомендованих МОН України, для реалізації варіативного складника навчальних планів у 2019/2020 навчальному році, розміщено за посиланням: https://docs.google.com/spreadsheets/d/16NyRYEKgeQ4T5BE68La-

s2gn0q2MPyIWSWx-Vdw-zmA/edit#gid=1729608695.

Ще одна особливість викладання основ здоров’я у цьому навчальному році. У рамках навчальної програми предмета «Основи здоров’я» для 5-9 класів, затвердженої МОН України, а також на виховних годинах для 10 (11) класу в освітніх закладах України впроваджується проект «Вчимося жити разом» (наказ МОН України від 21.04.2017 № 624, яким затверджено план заходів щодо реалізації проекту «Вчимося жити разом»).

Реалізація проекту «Вчимося жити разом» **не потребує** додаткових годин на його вивчення.

Мета проекту «Вчимося жити разом» – розвиток життєвих навичок (психосоціальних компетентностей), які сприяють соціальній злагодженості, полегшенню адаптації до нових життєвих обставин, відновленню психологічної рівноваги, розбудові здорових стосунків тощо), полегшенню адаптації до нових життєвих обставин, відновленню психологічної рівноваги, розбудові здорових стосунків тощо. На формування саме цих компетентностей орієнтовано реформування сучасної школи.

Головне завдання курсу полягає в тому, щоб досягти позитивних змін у знаннях, ставленнях, намірах, уміннях і навичках, сприятливих для розбудови миру. Курс сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, свого життя та своїх життєвих перспектив, прийняття інших поглядів, поваги до культурних відмінностей, емпатії, солідарності, соціальної відповідальності, почуття справедливості та рівності. Цей курс забезпечує відпрацювання таких психосоціальних компетентностей: самоусвідомлення і самооцінка, ефективна комунікація, самоконтроль, емпатія, здатність до кооперації, аналіз проблем і прийняття рішень, запобігання і конструктивне розв’язання конфліктів.

Проект «Вчимося жити разом» має повне ресурсне забезпечення http://autta.org.ua/ua/resources/learning-to-live-together/, а також статистично доведену ефективність впливу на знання, ставлення, уміння та поведінкові практики учнів 1-11 класів закладів загальної середньої освіти.

Успішна реалізація програми інтегрованого предмета «Основи здоров’я» можлива лише на засадах активної співпраці, партнерства всіх учасників освітнього процесу (учнів, педагогів, сім’ї та громади).

Слід звернути увагу учнів і батьків на співпрацю при виконанні завдань, спрямованих на моделювання здоров’язбережувальних компетентностей дітей. Програмою передбачена обов’язкова участь дорослих у виконанні таких завдань (позначені у програмі \*).

Партнерство школи і батьківської громади щодо здоров’язбереження дітей уможливлює: участь батьків у навчанні і вихованні дітей в умовах школи;

спільну відповідальність за освітній процес; підвищення рівня здоров’язбережувальної компетентності членів сім’ї; участь батьківської громади у прийнятті рішень щодо здоров’я дітей, підвищення значимості громади в управлінні життям суспільства; поліпшення здоров’язбережувального середовища школи.

Сучасний учень – всебічно розвинена особистість, яка постійно перебуває в оточенні гаджетів та Інтернет-ресурсів, тому щоб зацікавити учня і активізувати його роботу під час уроку, рекомендуємо освоїти та використовувати інтернет-ресурс LearningApps, що забезпечує можливість пошуку нових інтерактивних вправ до певної теми, а також створення власних вправ та завдань для використання їх під час уроків.

Добираючи додаткові матеріали до уроків, учителям слід звернути особливу увагу на відповідність їх змісту віковим особливостям, навчальним можливостям та реальним потребам учнів.

***Особливість методики*** проведення уроків ***у початковій школі*** полягає в тому, що оволодіння здоров’язбережувальною компетентністю потребує багаторазового вправляння, насамперед у процесі групової взаємодії. Тому необхідна організація практичної, ігрової, індивідуальної та колективної діяльності учнів, що базується на суб’єкт-суб’єктній взаємодії вчителя з учнями і учнів між собою.

Програму побудовано за концентричним принципом. Зміст програми для кожного класу структурується за такими розділами: 1) здоров'я людини; 2) фізична складова здоров'я; 3) соціальна складова здоров'я; 4) психічна та духовна складові здоров'я. Зазначені розділи є наскрізними для всієї початкової школи, в кожному класі зміст і обсяг пропонованої учням інформації, організація її засвоєння змінюються відповідно до зростаючих пізнавальних і психологічних особливостей учнів. За умови дотримання державних вимог до результатів навчання послідовність і кількість годин на ці складові у підручниках і календарних планах можуть змінюватися відповідно до авторського викладу, робочого плану школи, необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, в яких відбувається навчально-виховний процес (наближення епідемій, стихійне лихо, інфекційні хвороби тощо).

Особливістю структури уроків з основ здоров’я має бути гнучкість, органічне поєднання навчально-пізнавальної та оздоровчо-рухової діяльності учнів, включати різні види діалогу, групової співпраці. Особливого значення для формування в учнів здорового способу життя та безпечної поведінки має емоційність і доступність навчального матеріалу, його унаочнення. Практичні роботи, зазначені в програмі, виконуються учнями в практично-дієвій формі під час опрацювання відповідної теми для досягнення мети уроку. Кількість годин на вивчення кожної теми учитель може визначати самостійно.

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.

Список електронних ресурсів   
для вчителів, які викладають предмет «Основи здоров’я»

1. <http://mon.gov.ua>
2. <http://vzvo.gov.ua>
3. <http://ooiuv.odessaedu.net/>
4. <http://autta.org.ua/>