

Р. О. ВАЛЕЦЬКА

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я



МЕДИЦИНА
здоров'я

Р. О. ВАЛЕЦЬКА

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Підручник

Луцьк

ВАТ «Волинська обласна друкарня»

2010

УДК 613 (075.8)

ББК 51.2я73

В 15

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як підручник для студентів вищих навчальних закладів, які навчаються за педагогічними спеціальностями «Здоров'я людини», «Дошкільна освіта» та «Початкова освіта». (Лист № 1/11-363 від 30.01.2010 р.).

Рецензенти:

Мельник В. М. – заступник директора з науково-організаційної та науково-методичної роботи Державної установи «Національний інститут фтизіатрії і пульмонології імені Ф. Г. Яновського Академії медичних наук України», доктор медичних наук, професор;

Стеценко Г. С. – доктор медичних наук, професор, академік Академії медико-технічних наук України, ректор Луцького біотехнічного інституту Міжнародного науково-технічного університету;

Нісімчук А. С. – член-кореспондент АПН України, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки Волинського національного університету імені Лесі Українки.

У підручнику лаконічно й системно викладено зміст загальних основ методики навчання основ здоров'я, дидактики, методика формування навичок здорового способу життя, навичок берегти здоров'я. Для викладачів та студентів вищих педагогічних навчальних закладів.

ISBN 978-966-361-494-6

© Валецька Р. О., 2010

© БАТ «Волинська обласна друкарня», 2010

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	6
Частина I	10
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.	
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ	
ОСНОВ ЗДОРОВ'Я	10
Вступ	10
1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ	
ОСНОВ ЗДОРОВ'Я, ВАЛЕОЛОГІЇ ТА МЕТОДИКИ	
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ	18
1.1. Періоди розвитку людини	18
1.2. Основні фактори формування і розвитку	
особистості	24
1.3. Формування культури здоров'я особистості як	
навчально-виховний процес	37
2. МЕТОДИ ТА ФОРМИ НАВЧАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я	44
2.1. Сутність, етапи і структура навчання основ здоров'я	44
2.2. Форми навчання й методи контролю та оцінювання	
ефективності навчального процесу з основ здоров'я	47
2.3. Зміст та організація домашніх завдань у процесі	
вивчення основ здоров'я	58
2.4. Здоров'язберігаючі технології в навчальному процесі	
та їх використання під час організації занять	
з основ здоров'я	59
3. УМОВИ ЕФЕКТИВНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ	
ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ	65
3.1. Концепція валеологічної освіти педагогічних	
працівників зі спеціальності «Здоров'я людини»	65
3.2. Реалізація програми інтегрованого предмета	
«Основи здоров'я»	66
3.3. Мета та завдання підготовки педагогічних	
працівників зі спеціальності «Здоров'я людини»	67
3.4. Зміст освіти з основ здоров'я педагогічних працівників	68
3.5. Підготовка вчителя основ здоров'я за подвійними	
педагогічними спеціальностями	70
3.6. Вимоги педагогічної діяльності до особистості	
вчителя основ здоров'я	72
3.7. Співпраця педагогів із батьками і громадськими	
організаціями щодо формування, збереження	
та зміцнення здоров'я дітей	75
Тестові завдання	79

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.	
ЗМІСТ ОСВІТИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ	
ОКРЕМИХ ТЕМ ІЗ ПРЕДМЕТА	
«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»	92
5. ЗМІСТ ОСВІТИ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я	92
5.1. Соціальна необхідність на збереження, захист життя та зміцнення здоров'я людини.....	92
5.2. Зміст освіти з основ здоров'я	94
6. МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ПОНЯТЬ...	98
6.1. Система валеологічних понять шкільного предмета «Основи здоров'я»	98
6.2. Сутність та зміст валеологічних понять шкільного предмета «Основи здоров'я»	103
6.3. Система міжпредметних зв'язків предмета «Основи здоров'я».....	117
6.4. Формування умінь і навичок здорового способу життя	128
6.5. Виховання як компонент педагогічного процесу формування валеологічних понять	132
Тестові завдання	136
Частина II	145
ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ І ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	145
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ	
МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я	145
Тема 1. Вступ	145
Завдання методики вивчення інтегрованого предмета «Основи здоров'я в початковій школі та загальноосвітніх навчальних закладах»	145
Тема 3. Методи та форми навчання основ здоров'я	146
Тема 4. Умови ефективної реалізації валеологічної освіти	147
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ЗМІСТ ОСВІТИ ТА МЕТОДИКА	
ВИВЧЕННЯ ОКРЕМИХ ТЕМ ІЗ ПРЕДМЕТА	
«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»	149
Тема 5. Зміст освіти з основ здоров'я	149
Тема 7. Визначення індивідуального рівня фізичного здоров'я, оформлення паспорта здоров'я та розробка індивідуальної оздоровлювальної системи	150
7.1. Антропометричні вимірювання.....	150
7.2. Визначення маси тіла.....	151
7.3. Визначення зросту тіла	152
7.4. Визначення свого масо-ростового індексу	153
7.5. Визначення життєвої ємності легень	153

7.6. Визначення м'язової сили кисті	154
7.7. Визначення обводу шиї, грудної клітки, живота (талії), плеча, стегна, гомілки.....	154
7.8. Визначення рівня соматичного здоров'я	155
7.9. Визначення індивідуального рівня здоров'я учнів	161
7.10. Розроблення індивідуальної оздоровчої системи	166
Тема 8. Профілактика йододефіцитних захворювань	172
8.1. Значення мікроелемента йоду для здоров'я людини	173
8.2. Профілактика йододефіцитних захворювань.....	174
Тема 9. Здоровий спосіб життя – профілактика СНІДу	176
9.1. Поняття про ВІЛ та СНІД.....	177
9.2. Шляхи інфікування вірусом імунодефіциту людини.	179
9.3. Основні симптоми ВІЛ/СНІДу.....	181
Тема 10. Проведення позакласних заходів, спрямованих на формування навичок здорового способу життя	183
10.1. Позаурочні й позашкільні форми навчання, спрямовані на формування навичок здорового способу життя.....	184
10.2. Взаємодія сім'ї та громадських організацій у вихованні молоді щодо формування навичок здорового способу життя.....	189
10.3. Роль дитячих і юнацьких самодіяльних організацій у вихованні молоді щодо формування навичок здорового способу життя.....	193
ПЕРЕЛІК ЗНАНЬ, УМІНЬ ТА НАВИЧОК, ЯКІ ФОРМУЮТЬСЯ В ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТА «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я» В ПОЧАТКОВІЙ ТА ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛАХ ВІДПОВІДНО ДО ЗМІСТУ ПРОГРАМИ ДЛЯ КОЖНОГО КЛАСУ ВІДПОВІДНО ЗМІСТОВИХ МОДУЛІВ	
ПОЧАТКОВА ШКОЛА	196
ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА	204
Словник термінів і понять.....	228
Відповіді до тестових завдань	233

*Переконання даються не кожному...
Тільки той може мати їх, хто привчений
з ранніх літ проникливо дивитися в себе, хто
привчений з перших років життя любити
щиро правду, стояти за неї горою й бути
невимушено відвертим як з наставниками,
так і з ровесниками.*

М. Пирогов

ПЕРЕДМОВА

Сьогодні в умовах реалізації державних стандартів в освіті введено інтегрований предмет «Основи здоров'я», його засвоєння передбачає формування мотивації до здорового способу життя учнівської молоді. А це, у свою чергу, вимагає використання нових педагогічно-валеологічних технологій у навчально-виховному процесі.

Мета інтегрованого предмета: формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, навичками безпечної для життя і здоров'я поведінки.

Проблема формування, збереження, зміцнення, відтворення здоров'я громадян України є одним із наріжних чинників подальшої розбудови української держави. Активне засвоєння знань основ здоров'я в системі неперервної освіти дає можливість учням загальноосвітніх навчальних закладів усвідомити свою роль та завдання у справі формування, збереження, зміцнення, відтворення особистого здоров'я, а також є істотною складовою частиною формування належного ставлення до природного й суспільного середовища. Саме тому вивчення методики навчання основ здоров'я як інтегрованого предмета є однією з важливих форм фахової підготовки педагогічних кадрів.

Стандарт освіти з основ здоров'я ґрунтується на сучасних і прогнозованих вимогах до загальної неперервної осві-

ти учнів, а також на найважливіших новітніх досягненнях науково-методичної думки розвинутих країн світу.

Основними завданнями шкільного предмета «Основи здоров'я» є:

- формування в учнів мотивації до дбайливого ставлення до життя і здоров'я;

- 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 й усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання та всебічного самовдосконалення;

- ознайомлення учнів з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини у природному та соціальному середовищах, спрямованої на збереження життя і зміцнення здоров'я;

- формування в учнів сталої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя як провідної умови збереження і зміцнення здоров'я;

- ознайомлення учнів з основними принципами, шляхами й методами збереження життя та зміцнення усіх складників здоров'я;

- навчання учнів методам самозахисту в умовах загрози для життя;

- навчання учнів методам самооцінки й контролю стану та рівня здоров'я протягом усіх років навчання;

- розвиток життєвих навичок учнів, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя.

Ефективне вирішення питання збереження і зміцнення здоров'я та вплив його на формування особистості школяра можливе за допомогою застосування відповідних педагогічно-валеологічних технологій.

Саме педагог основ здоров'я в умовах оптимізації навчально-виховного процесу з метою формування навичок здорового способу життя та збереження здоров'я учня

має володіти систематизованими теоретичними знаннями і практичними навичками й уміннями, необхідними для формування у дітей свідомого ставлення до власного здоров'я, а також практичними навичками користуватися ними.

Наявність знань щодо забезпечення оптимальних умов навчання та виховання, упровадження їх у щоденне життя організованих дитячих колективів є основою гармонійного розвитку особистості. Щоб правильно організувати навчально-виховний процес з основ здоров'я і не завдати шкоди здоров'ю школяра, педагог, вихователь має знати основи валеології та медичних знань і головні гігієнічні вимоги чи нормативи щодо організації навчальної діяльності та формування навичок здорового способу життя. Недотримання психогігієнічних рекомендацій щодо навчального навантаження, режиму дня, рухової активності, навичок здорового способу життя є причиною виникнення хвороб. Саме тому в навчальні плани педагогічних ВНЗ включено дисципліни «Основи валеології», «Основи медичних знань» та «Методика навчання основ здоров'я». Ознайомити студентів із основними напрямками цих наук, розширити знання, кругозір, підвищити професійний рівень учителя, забезпечити свідомий валеологічно-педагогічний підхід до проблеми навчання, виховання й охорони здоров'я дітей з урахуванням їхніх анатомо-фізіологічних особливостей – такі завдання ставив за мету автор підручника.

Педагог-вихователь має знати значимість фактора виховання для формування навичок здорового способу життя. Тому автор підручника акцентує особливу увагу педагогів на процесах, принципах, методах й засобах навчання та формах організації вивчення предмета «Основи здоров'я». Звернуто увагу на позааурочні та позашкільні форми організації навчання, взаємодію школи, сім'ї та громадських організацій у вихованні молоді щодо формування навичок здорового способу життя.

Зважаючи на впровадження в сучасній школі оздоровчого напрямку в навчально-виховному процесі, у підручнику

розглянуто різноманітні аспекти йододефіциту, профілактики ВІЛ/СНІДу, оформлення «Паспорта здоров'я». В умовах неперервної освіти успішне розв'язання завдань навчання, формування в учнів мотивації дбайливого ставлення до життя і здоров'я потребує не тільки педагогічних знань, а й знань основ валеології та медичних знань психофізіологічних особливостей організму людини. Практичне застосування цих знань допоможе формуванню в учнів сталої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя як провідної умови збереження і зміцнення здоров'я.

Підручник підготовлений відповідно до чинної програми з предмета «Методика навчання основ здоров'я» для студентів педагогічних ВНЗ.

Змістовий модуль 2. Зміст освіти з основ здоров'я

№ питання	Правильна відповідь	№ питання	Правильна відповідь
1	а, в, г, г	5	а, б, в, г
2	а, б, в, г, е	6	а, б, в, г
3	а, б	7	а, б, в, г, г
4	а, б, г, г, д	8	а, б, в, г

Змістовий модуль 2. Методи формування валеологічних понять

№ питання	Правильна відповідь	№ питання	Правильна відповідь
1	а, б, в, г, г	11	а, б, в, г, г
2	а, б, в, г	12	а, б, в, г, г
3	а, б, в, г,	13	а, в, г, г, д, е, е
4	а, б, в, г, г	14	а, в, г, г, д, е, е, ж
5	б, в, г, г	15	б, в, г, г, д, е, е
6	а, б, в, г, г, д, е, е	16	а, в, г, г, д, е
7	а, б, в, г, г, д, е, е	17	б, в, г, г, д, е
8	а, б, в, г, г, д, е	18	а, в, г
9	а, б, в, г, г, д, е	19	а, б, в
10	а, б, в, г, г, д, е	20	а, б, в, г, г, д
		21	а, б, в, г

ВАЛЕЦЬКА Руслана Омелянівна

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ
ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Підручник

Головний редактор Дмитро ГОЛОВЕНКО

Технічний редактор Тамара ДЕМЧУК
 Обкладинка Володимира ОВЕРЧУКА
 Комп'ютерна верстка Алли ШНИТ
 Коректор Марія ПОНЯТОВСЬКА

Підписано до друку 02.03.2010 р. Формат 60х84^{1/16}.
 Папір офсетний. Гарнітура Century Schoolbook. Офсетний друк.
 Обл.-вид. арк. 16,9. Ум. друк. арк. 13,7. Тираж 300. Зам. 317.

БАТ "Волинська обласна друкарня"
 43010 м. Луцьк, просп. Волі, 27, тел.: 24-41-73.

Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 1350 від 13.05.2003 р.

Друк та палітурні роботи БАТ "Волинська обласна друкарня"
 43010 м. Луцьк, просп. Волі, 27, тел. 24-25-07

Валецька Р. О.

**В 15 Методика навчання основ здоров'я : підручник. — Луцьк :
БАТ «Волинська обласна друкарня», 2010. — 236 с.**

ISBN 978-966-361-494-6

У підручнику лаконічно й системно викладено зміст загальних основ методики навчання основ здоров'я, дидактики, методика формування навичок здорового способу життя, навичок берегти здоров'я.

Для викладачів та студентів вищих педагогічних навчальних закладів.

**УДК 613 (075.8)
ББК 51.2я73**

