

Методичні рекомендації щодо викладання предмета «Основи здоров'я» у 2022/2023 навчальному році

Основи здоров'я – інтегрований предмет, що за змістом об'єднує питання здоров'я та безпеки життєдіяльності. Його завданнями є формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, опанування основ здорового способу життя, життєвих навичок безпечної та здорової поведінки, формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності.

У 2022/2023 навчальному році вивчення предмета «Основи здоров'я» у 6-9 класах здійснюватиметься за оновленою навчальною програмою, затвердженою наказом Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 № 698. Програму розміщено на офіційному веб-сайті Міністерства освіти і науки України. (<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalniprogrami/navchalni-programi-5-9-klas>).

До навчальної програми з основ здоров'я внесено додаткові теми, які пропонується вивчати за рахунок 4 резервних годин. Додаткові теми рекомендується вивчати на початку навчального року.

Програма для 6-9 класу доповнено наступними темами:

1. Захисні дії під час повітряної тривоги, авіа нальоту, обстрілу тощо
2. Укриття: бомбосховища, підвали, «дві стіни» тощо
3. Маршрут евакуації від школи (дому) до бомбосховища тощо
4. Вибухонебезпечні та незнайомі предмети (міни, снаряди тощо)
5. Вживання в екстремальних ситуаціях (під завалом, під час відсутності води, електрики, каналізації тощо)
6. Як поводитися з озброєними людьми (особливо з окупантами)
7. Невідкладна домедична допомога: опіки, кровотеча, травми
8. Психологічна самопомога: подолання стресу, страху, тривоги, розвиток емоційного інтелекту

Ця тематика для кожного класу внесена переважно до першого розділу «Безпека і здоров'я людини». Деяка інформація міститься в інших розділах.

На вивчення предмета «Основи здоров'я» у 6-9 класах, відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України № 405 від 20.04.2018 р. «Про затвердження типової освітньої програми закладів загальної середньої освіти II ступеня» передбачена 1 год. на тиждень.

Головне завдання навчання основам здоров'я – вплинути педагогічними методами на свідомість і поведінку учнів шляхом розвитку у них життєвих і спеціальних навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку.

Результатом навчання має бути розвиток здоров'язбережувальних

компетентностей учнів, зокрема збільшення обсягу знань щодо збереження життя та зміцнення здоров'я, поглиблення навичок та умінь (зокрема, прийняття рішень, розв'язання проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та почуття гідності, протистояння негативному психологічному впливові, подолання емоцій та стресу, розвиток співчуття і відчуття себе як громадянина), усвідомлення учнями необхідності відповідати за своє життя і здоров'я.

Під час планування вивчення основ здоров'я вчителю необхідно керуватися, насамперед, принципами наступності, перспективності, активності та емоційності. Необхідним є використання системи завдань, спрямованих на уможливлення оволодіння здоров'язбережувальними компетенціями (розвиток життєвих і спеціальних здоров'язбережувальних навичок) та загальнонавчальними вміннями (управління процесом розуміння учнями прочитаного тексту, оволодіння ними вмінням аналізувати, порівнювати, узагальнювати, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, брати участь у проєктній діяльності, рольовій грі, розв'язанні конкретних ситуацій). Особливість методики проведення уроків предмета «Основи здоров'я» полягає в тому, що оволодіння сприятливими для здоров'я і розвитку особистості життєвими навичками потребує багаторазового вправляння, насамперед у процесі групової взаємодії. 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, проєктної діяльності, ведення індивідуальних і колективних портфоліо. Специфічними засобами змісту предмета «Основи здоров'я» діяльність учня/учениці спрямовується на розвиток активності у засвоєнні засад здорового способу життя, на розвиток продуктивного і творчого мислення. З цією метою доцільно використовувати у навчальному процесі завдання, що різняться за характером пізнавальної діяльності учнів та враховують навчальні і розвивальні цілі.

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

У пояснювальній записці оновленої програми розкрито компетентнісний потенціал навчального предмета «Основи здоров'я», його внесок у формування ключових компетентностей, визначених Концепцією Нової української школи: спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами; спілкування іноземними мовами; математична компетентність; основні компетентності у природничих науках і технологіях; інформаційно-

цифрова компетентність; уміння вчитися впродовж життя; ініціативність і підприємливість; соціальна (А) та громадянська (Б) компетентності; обізнаність і самовираження у сфері культури; екологічна грамотність і здорове життя.

У кожній темі програми визначено предметний зміст, що розкриває спільні для всіх навчальних предметів **наскрізні змістові лінії**: «Екологічна безпека і сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека», «Підприємливість і фінансова грамотність», спрямовані на формування в учнів здатності застосовувати знання й уміння з різних предметів у реальних життєвих ситуаціях.

Наскрізні змістові лінії відображають провідні соціально й особистісно значущі ідеї, що послідовно розкриваються у процесі навчання і виховання учнів. Вони в певній мірі корелюють з ключовими компетентностями, опанування яких забезпечує формування ціннісних і світоглядних орієнтацій учня, що визначають його поведінку в життєвих ситуаціях.

Реалізація наскрізних змістових ліній полягає у відповідному трактуванні навчального змісту тем і не передбачає будь-якого його розширення чи поглиблення вивчення. У пояснювальній записці зазначено, на що орієнтувати учнів кожного класу, а в описі змістових ліній показана дотичність кожної з них до формування ключових компетентностей.

Невід'ємними складовими усіх наскрізних ліній є *життєві навички*, що *відпрацьовуються на уроках* предмета «Основи здоров'я» і сприяють соціальному, психічному і духовному здоров'ю. Це навички ефективного спілкування, співчуття, попередження і розв'язання конфліктів, протидії тиску, погрозам, дискримінації, спільної діяльності та співробітництва, самоусвідомлення та самооцінки, самоконтролю, аналізу проблем і прийняття рішень, визначенню життєвих цілей та програм, мотивація успіху та тренування волі тощо.

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 проєктах, 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, проєктної діяльності, ведення індивідуальних і колективних портфоліо.

Добираючи додаткові матеріали до уроків, учителям слід звернути особливу увагу на відповідність їх змісту віковим особливостям, навчальним можливостям та реальним потребам учнів. Лише за цих умов реалізація освітньої траєкторії учнями за схемою «знання» — «уміння» — «ставлення» — «життєві навички» сприятиме формуванню мотивації учнів щодо здорового способу життя.

Постійної уваги учителя заслуговує співпраця з батьками, дорослими членами сім'ї. Слід звернути увагу учнів і батьків на співпрацю при виконанні завдань, спрямованих на моделювання певних життєвих ситуацій. Програмою передбачена участь дорослих у виконанні таких завдань (позначені в чинній програмі*), зокрема, моделювання способів конструктивного розв'язання конфліктів, складання рейтингу телепередач тощо.

Задля реалізації програмних складників пропонуємо вчителю ширше використовувати можливості академічної свободи, серед яких:

- самостійний вибір послідовності викладення навчального матеріалу в межах одного навчального року, але без порушення логіки викладу в межах розділу;
- зміни в орієнтовній кількості годин, передбачених програмою для вивчення тем або розділів, та часу проведення практичних занять, використання для цього резервних годин;
- добір об'єктів для вивчення та включення в зміст освіти прикладів зі свого регіону.

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.

До психосоціальних компетенцій (життєвих навичок) належать: позитивна самооцінка, самоконтроль, керування стресами, мотивація успіху і гартування волі, аналіз проблем і прийняття зважених рішень, критичне і творче мислення, вміння вчитись, ефективне спілкування, співчуття, розв'язання конфліктів, протистояння негативним соціальним впливам тощо. До спеціальних компетенцій належать: санітарно-гігієнічні навички, раціональне харчування, рухова активність, загартування, організація режиму праці та відпочинку, надання першої допомоги тощо. Вищезазначені життєві навички необхідні кожній людині протягом всього життя. Вони набуваються у процесі діяльнісного (компетентнісного) підходу до навчання.

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, сформованість умінь і навичок.

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 стільки на базові знання учнів, як на вміння застосовувати їх.

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.

Організація освітнього процесу з предмета «Основи здоров'я» в умовах очного та дистанційного навчання не повинна призводити до перевантаження учнів та має відбуватися в безпечних умовах здобуття освіти.

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:

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

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

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

- позитивне ставлення до здоров'я і дотримання правил здорового та безпечного способу життя.

Для організації освітнього процесу в умовах воєнного стану рекомендується проведення на уроках психологічних хвилинок, які можна здійснювати відповідно до рекомендацій, розміщених на сайті Інституту модернізації змісту освіти (<https://is.gd/ocxHD8>), використання просвітницьких матеріалів з офіційних сайтів НУШ, UNICEF Ukraine, МВС України (наприклад, «Як поводитися в разі виявлення підозрілих предметів?» (<https://cutt.ly/NEVRVAp>), The Organization for Security and Cooperation in Europe (OSCE) «З чого починається безпека» (<https://cutt.ly/BT7AK2e>). В умовах епідеміологічної ситуації, спричиненої корона вірусом SARS-CoV-2, необхідно надавати учням достовірну інформацію та науково обґрунтовані факти про коронавірус для того, щоб зменшити страхи через хворобу, а також підтримувати здатність учнів долати вторинні ефекти розповсюдження вірусу на їхні життя. Практичні поради щодо збереження та зміцнення здоров'я пропонуються на офіційних сайтах МОЗ України та Центру Громадського здоров'я. Всеукраїнські уроки з безпеки дорожнього руху для дітей розміщені на офіційному сайті «Безпечна країна» (mvs.gov.ua).

Кількість годин на вивчення предмета може бути збільшена за рахунок варіативної складової навчального плану. У такому разі вчитель використовує

чинну програму, збільшуючи на власний розсуд кількість годин на вивчення окремих тем програми.

Рекомендуємо за рахунок годин варіативної складової запроваджувати факультативи з формування здорового способу життя, збереження репродуктивного здоров'я, профілактики неінфекційних захворювань, ВІЛінфекції/СНІДу тощо.

В освітньому процесі заклади загальної середньої освіти можуть використовувати лише навчальну літературу, що має гриф Міністерства освіти і науки України або схвалена відповідною комісією Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України. Перелік навчальних програм та навчальної літератури, яка може використовуватись в освітньому процесі, розміщено на офіційних вебсайтах Міністерства освіти і науки України та Інституту модернізації змісту освіти.

Першочергова і основна мета учителя основ здоров'я – зацікавити і вмотивувати учнів, спонукати їх до оволодіння здоров'язбережувальними компетентностями.

Сучасні учні достатньо інформовані про інфекційні захворювання, про вплив шкідливих звичок на здоров'я, про хвороби цивілізації тощо. Але коли постає завдання застосувати свої знання на практиці, у реальному житті – виявляється, що здоров'язбережувальні компетентності не сформовані достатньою мірою.

Учень повинен під час практичної діяльності на уроці вчитися моделювати ту чи іншу ситуацію власної поведінки, щоб у реальному житті не розгубитися (до прикладу, надати першу долікарську допомогу товаришеві, протистояти тиску тощо).

Важливість якісної освіти неможливо переоцінити в мирний час, а у період війни – тим більше. Сьогодні кожен, хто навчає, робить вагомий внесок у майбутнє нашої країни.

Можливо, ці слова здаються нам дещо пафосними, але саме від отриманих знань та вміння застосовувати їх в різних життєвих ситуаціях нашими співгромадянами залежить, як ми будемо боротися сьогодні і розвиватися завтра. Тому мова йде не лише про шкільну освіту, а й про навчання як процес удосконалення і сталого розвитку.

Війна стала викликом для освітнього процесу. І саме в ці часи всі освітяни роблять величезний внесок у нашу перемогу, якісно виконуючи свою роботу.

О.Турчин, методист відділу методики навчальних предметів природничо-математичного циклу, технологій та фізичної культури

