



Комунальний вищий навчальний заклад
«ВІННИЦЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ»
21050 м.Вінниця, вул.Грушевського,13, тел./факс 67-08-85,
E-mail: bil@mail.vinnica.ua



**Відділ військово-патріотичного виховання,
основ здоров'я та фізичної культури**
тел. 67-08-88

**Особливості вивчення предметів освітньої галузі «Здоров'я та
фізична культура» у загальноосвітніх навчальних закладах
у 2017/2018 навчальному році.**

Гусєв В.Г.

завідувач відділу військово-патріотичного виховання,
основ здоров'я та фізичної культури

У 2017/2018 навчальному році учні початкових класів навчатимуться за навчальними програмами, затвердженими наказами Міністерства освіти і науки України від 05.08.2016 2016 № 948 «Про затвердження змін до навчальних програм для 1-4-х класів загальноосвітніх навчальних закладів» (у якому затверджено зміни до програм: «Фізична культура» та «Основи здоров'я») та від 12.09.2011 № 1050 «Про навчальні програми для 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів».

У 2017-2018 навчальному році в **основній школі** завершується перехід на навчальні програми, розроблені відповідно до Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 23. 11. 2011 р. № 1392, і затверджені наказом Міністерства освіти і науки України № 664 від 06.06.2012 року зі змінами, затвердженими наказом Міністерства освіти і науки України від 29.05.2015 № 585. Відповідно до Концепції реалізації

державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» у поточному році були оновлені навчальні програми для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Фізична культура

Навчальна дисципліна «Фізична культура» – самостійна галузь діяльності у соціокультурному просторі й викладається у загальноосвітніх навчальних закладах як окремий предмет. Навчання фізичній культурі в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти, а саме: розвиток і соціалізація особистості учнів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів. Навчальний предмет «Фізична культура» сприяє створенню цілісної уяви про вплив занять фізичними вправами на розвиток особистості; оволодінню технікою рухових дій; набуттю навичок організації та методики проведення найпростіших форм занять фізичною культурою; сприяти профілактиці шкідливих звичок тощо.

Типовими навчальними планами для загальноосвітніх навчальних закладів у 2017/2018 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено:

5-9 класи – 3 години на тиждень;

10-11 класи – 2 години на тиждень;

З 2017/2018 навчального року набирає чинності оновлена навчальна програма «Фізична культура» для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, у якій імплементовано компетентнісний підхід до вивчення предмета. (Робоча група, яка здійснила оновлення програми відповідно до наказу № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказу №201 від 10.02.2017: М. В. Тимчик – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Факультету фізичного виховання та спорту НПУ імені М.П.

Драгоманова, кандидат педагогічних наук (*голова робочої групи*) Є. Ю. Алексійчук - учитель СШ № 2 ім. Д. Карбишева м. Києва, старший вчитель; В. В. Деревянко – завідувач сектору наукового та навчально-методичного забезпечення змісту суспільної, громадянської та технологічної освіти відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту загальної середньої освіти в Новій українській школі ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»; та ін.) Структура оновленої програми є максимально інформативною для вчителя. Дана структура дозволяє вчителю більш об'єктивно оцінити досягнення учня. У програмі чітко висвітлені знанневий, діяльнісний та ціннісний компоненти. У навчальній програмі виокремлено наскрізні змістові лінії. Усього виділено 4 наскрізні змістові лінії (однакові для всіх навчальних предметів):

- Екологічна безпека та сталий розвиток
- Громадянська відповідальність
- Здоров'я і безпека
- Підприємливість та фінансова грамотність

Наскрізні змістові лінії відбивають провідні соціально й особистісно значущі ідеї, що послідовно розкриваються у процесі навчання і виховання учнів, та є засобом інтеграції навчального змісту, корелюються з ключовими компетентностями, опанування яких забезпечує формування ціннісних і світоглядних орієнтацій учнів, що визначають їхню поведінку в життєвих ситуаціях. Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 № 518/674, учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну

медичні групи. Для основної медичної групи фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини. Учні, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, обов'язково відвідують уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог навчальної програми. Учні, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, обов'язково відвідують уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Учні, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, установлює вчитель фізичної культури. При складанні розкладу занять на навчальний рік слід враховувати кліматичні умови, матеріальну базу навчального закладу, кадрове забезпечення тощо. Розклад уроків повинен враховувати оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, а також доцільне чергування протягом дня і тижня предметів природничого і гуманітарного циклів з уроками фізичної культури. При формуванні розкладу навчальних занять на тиждень не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль.

Урок фізичної культури – це складова у загальному навчальному процесі. Необхідно враховувати його місце у розкладі. Якщо урок фізичної культури стоїть першим, його мета - концентрація уваги школярів, підготовка організму до наступних уроків; якщо урок в середині навчального дня – активний відпочинок, можливі максимальні індивідуальні навантаження; наприкінці дня – релаксація, зняття набутої за день компресії структур хребта, відновлення гемодинаміки.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні

отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення модуля. Навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно тематичного планування. Учні, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання та техніку виконання вправ. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05 .05. 2008 р. № 371. Оцінювання навчальних досягнень учнів здійснюється за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).

2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).

3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Оцінюючи навчальні досягнення учнів з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватися таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають діти основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.

2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.

4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.

5. Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення їх до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у змаганнях всіх рівнів. У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а також обмежується виконання вправ з максимальною інтенсивністю.

На кожному уроці з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах з учнями обов'язково проводяться відповідні інструктажі з безпеки життєдіяльності. Про проведення інструктажу робиться запис у відповідних журналах («Журнал реєстрації інструктажів з безпеки життєдіяльності для учнів» та на сторінці про зміст уроку предмета «Фізична культура» у класному журналі). Місця для занять з фізичної культури і спорту обладнуються аптечкою (відкриті спортивні майданчики – переносною аптечкою).

Рішення про неможливість проведення занять з фізичної культури і спорту на відкритому повітрі у зв'язку з несприятливими метеорологічними умовами приймають учителі фізичної культури (наказ МОН від 01.06.2010 № 521). Усі спортивні снаряди, спортивне обладнання та інвентар, що використовуються під час проведення занять з фізичної культури і спорту згідно з чинним переліком типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, що визначається Міністерством освіти і науки України, повинні бути справними і надійно закріпленими. Металеві конструкції, що прикріплюють обладнання на спортивних майданчиках (волейбольні сітки, баскетбольні щити, гандбольні, футбольні ворота тощо), мають бути жорстко закріплені і не повинні мати пристроїв, небезпечних для гравців. Виконувати гімнастичні

вправи на спортивних снарядах учні повинні лише в присутності вчителя або фахівця з фізичної культури і спорту, а складні елементи і вправи – під наглядом учителя або фахівця з фізичної культури і спорту.

Захист Вітчизни

Відповідно до Типових навчальних планів для загальноосвітніх навчальних закладів, затверджених наказом Міністерства освіти і науки від 27.08.2010 № 834, зі змінами, що внесені наказом Міністерства освіти і науки від 29.05.2014 № 657, на вивчення предмета в 2017/2018 навчальному році передбачено 1,5 год. на тиждень. Кількість годин може бути збільшена за рахунок варіативної складової навчальних планів.

Робочою групою з доопрацювання навчальної програми предмета «Захист Вітчизни» (під загальною редакцією Мелецького В.М.) розширено зміст окремих розділів та забезпечено практичну спрямованість навчальної програми. (Наказ МОН України «Про внесення змін до навчальної програми «Захист Вітчизни» для 10-11 класу загальноосвітніх навчальних закладів» від 30.07.2015р. №826).

Вивчення предмета «Захист Вітчизни» юнаками та дівчатами проводиться окремо (відповідно до листа-роз'яснення Міністерства освіти і науки України від 09.10.2002 № 1/9- 444). Навчальний предмет при цьому в обох випадках називається «Захист Вітчизни» з уточненням («Основи медичних знань» для дівчат).

Разом з тим, дівчата, за їх власним бажанням (у разі згоди батьків, опікунів або піклувальників) та відповідно до рішення педагогічної ради навчального закладу, можуть навчатися за програмою для юнаків. Юнаки, які за станом здоров'я або релігійними поглядами звільнені від засвоєння основ військової справи, вивчають предмет за програмою для дівчат «Основи медичних знань».

Юнаки вивчають такі розділи: Збройні Сили України на захисті Вітчизни; міжнародне гуманітарне право; тактична підготовка; вогнева підготовка; статuti Збройних Сил України; стройова підготовка; військова

топографія; прикладна фізична підготовка; військово-медична підготовка; основи цивільного захисту.

Дівчата – основи цивільного захисту; міжнародне гуманітарне право про захист цивільного населення; основи медичних знань і допомоги; домедична допомога у надзвичайних ситуаціях; допомога хворим та догляд за хворими.

Практичне закріплення теоретичного матеріалу із розділу «Основи цивільного захисту» передбачається під час проведення Дня цивільної оборони (цивільного захисту) в загальноосвітніх навчальних закладах.

З метою практичного закріплення рівня знань, умінь та навичок учнів наприкінці навчального року в 11 класі проводяться навчально-польові заняття (збори), у тому числі з використанням навчально-методичної бази військових частин, оборонно-спортивних, військово-оздоровчих таборів, базових навчальних закладів, центрів допризовної підготовки тощо. Їх організація і проведення планується керівником навчального закладу відповідно до діючих вимог. Допускається проводити навчально-польові заняття (збори) поетапно (по мірі вивчення тем або розділів), у кінці першого семестру та навчального року, за рахунок літньої практики (10 клас).

Для більш ефективної організації навчально-польових зборів місцеві органи управління освітою спільно з військовими комісаріатами повинні визначити школи, на базі яких проводитимуться заняття, залучивши до них учнів з інших шкіл, об'єднавши їх у навчальні загони й відділення.

Стрільба зі стрілецької зброї проводиться на відповідно обладнаних стрільбищах за планами військових комісаріатів на підставі наказів, погоджених з начальником гарнізону (командиром військової частини, начальником вищого навчального закладу), органом управління освітою і керівником навчального закладу.

Відповідальність за дотримання учнями вимог безпеки на заняттях несуть викладачі предмета «Захист Вітчизни».

На виконання листа Департаменту освіти і науки Вінницької облдержадміністрації від 13.08.2015 року № 34-2-12/3738 «Щодо впровадження змін до навчальної програми «Захист Вітчизни» та посилення військово-патріотичного виховання учнів ЗНЗ» необхідно продовжувати вивчення курсу за вибором «Основи захисту Вітчизни 8-9 класів»; факультативного курсу «Досліджуючи гуманітарне право» та забезпечити необхідні умови щодо реалізації змісту навчальної програми «Захист Вітчизни 10-11 класах» в обсязі 2 години на тиждень. Посилити співпрацю між загальноосвітніми навчальними закладами та військовими комісаріатами, Товариством сприяння обороні України, громадськими організаціями військово-патріотичного спрямування у питаннях забезпечення навчальною зброєю, військовим майном, проведення навчально-польових зборів; передбачити в плані роботи школи розділ «Захист Вітчизни та військово-патріотичне виховання» запланувавши заходи щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді;

З метою підвищення протимінної безпеки дітей Міністерство освіти і науки рекомендує в загальноосвітніх навчальних закладах спланувати цикл виховних заходів, присвячених поведженню учнів з вибухонебезпечними предметами, на які учні можуть наразитися (лист Міністерства освіти і науки України від 19.08.2014 № 1/9-419 «Щодо проведення уроків та виховних заходів з питань протимінної безпеки населення та дітей у загальноосвітніх навчальних закладах»).

Основи здоров'я.

З 2017/2018 навчального року набирає чинності оновлена навчальна програма «Основи здоров'я» для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, в якій імплементовано компетентнісний підхід до вивчення предмету та віддзеркалилися зміни, що відбуваються у сучасній освіті на підставі Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти та відповідно до положень «Концепції Нової української школи». Над

оновленням програми (2017 рік) працювали: Шиян Олена Іллівна - завідувача кафедрою здоров'я людини Львівського державного університету фізичної культури, доктор наук з державного управління, професор (голова групи); Боса Тетяна Григорівна учитель основ здоров'я СЗШ І-ІІІ ст. №1 смт Крижопіль Вінницької області

(модератор); Спірке Олена Андріївна – методист відділу методичного забезпечення оздоровчої функції освіти Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти; Шаповал Ольга Іванівна – кандидат педагогічних наук.

На вивчення предмета «Основи здоров'я», відповідно до Типових навчальних планів для загальноосвітніх навчальних закладів передбачено 1 год. на тиждень. 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. Конкретним результатом навчання визначено розвиток здоров'язбережувальних компетенцій учнів, поглиблення навичок та умінь, усвідомлення учнями необхідності відповідати за життя і здоров'я своє та оточуючих. Такі ключові компетентності, як вміння вчитися, ініціативність і підприємливість, екологічна грамотність і здорове життя, соціальна та громадянська компетентності можуть формуватися відразу засобами всіх навчальних предметів і є мета предметними. Виокремлення в навчальних програмах таких інтегрованих змістових ліній, як «Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека», «Підприємливість і фінансова грамотність» спрямоване на формування в учнів здатності застосовувати знання й уміння з різних предметів у реальних життєвих ситуаціях.

Зміст програми структуровано за чотирма розділами: здоров'я людини; фізична складова здоров'я; психічна й духовна складові здоров'я; соціальна складова здоров'я. Зазначені розділи є наскрізними для всієї основної школи. У кожному класі зміст, обсяг і послідовність пропонованої учням інформації,

організація її засвоєння змінюються відповідно до вікових особливостей учнів. За умови дотримання очікуваних результатів навчальної діяльності учнів послідовність і кількість годин на зазначені складові в підручниках і календарних планах можуть змінюватися відповідно до авторського викладу, робочого плану навчального закладу, необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, у яких відбувається навчально-виховний процес (наближення епідемій, стихійне лихо, інфекційні хвороби тощо).

Формування цілісного уявлення учнів про здоров'я, безпеку та розвиток людини, їх взаємозв'язок зі способом життя і навколишнім середовищем, а також засвоєння учнями правил безпечної поведінки у природному й техногенному середовищі передбачає розділ «Здоров'я людини».

Вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя дитини спрямовано у розділі «Фізична складова здоров'я».

Розділ «Психічна та духовна складові здоров'я» містить інформацію щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток учня. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті розвитку позитивної самооцінки, навичок критичного мислення й уміння приймати виважені рішення.

Розділ «Соціальна складова здоров'я» присвячено вивченню чинників, що впливають на соціальне благополуччя людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті формування в учнів навичок протидії негативним соціальним впливам. Особливість методики проведення уроків інтегрованого предмета «Основи здоров'я» полягає в тому, що оволодіння сприятливими для здоров'я й розвитку особистості життєвими навичками потребує багаторазового вправління, насамперед у процесі групової взаємодії.

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

Позитивно оцінюється кожний крок учня, спрямований на:

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

2) набуття навичок, що сприяють розвитку та взаємозв'язку усіх складових здоров'я (фізичної, соціальної, психічної і духовної);

3) позитивне ставлення до здорового способу життя.

Звертаємо увагу, що за рахунок годин варіативної складової варто запроваджувати факультативи з формування здорового способу життя та профілактики ВІЛ-інфекції/СНІДу, насамперед у 10–11 класах, забезпечуючи таким чином неперервність і наступність шкільної превентивної освіти і виконання завдань Загальнодержавної програми забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2009-2013 роки, затвердженою Законом України № 1026-VI від 19 лютого 2009 року.

На виконання Указу Президента України від 20.11.2007 р. №1121 «Про невідкладні заходи із забезпечення безпеки дорожнього руху» та рішення Вінницької обласної Ради №509 від 19.03.2008 р. «Про Комплексну програму підвищення безпеки дорожнього руху на території Вінницької області» наказом управління освіти і науки Вінницької ОДА від 02.09.2009 р. №360 впроваджено (а наказом від 21.05.2012 р. №347 продовжено) в усіх загальноосвітніх навчальних закладах вивчення курсу «Безпека дорожнього руху».

Відповідно до Меморандуму про співпрацю між Міністерством освіти і науки України та Представництвом дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), з 2017-2018 навчального року в загальноосвітніх навчальних закладах Вінницької області розпочато впровадження спільного проекту з розвитку життєвих навичок «Вчимося жити разом». В процесі впровадження проекту «Вчимося жити разом» планується наступне:

- удосконалення навчально-методичних матеріалів для вчителів та учнів;

- розробка і впровадження інноваційних он-лайн курсів для масової підготовки вчителів з методики викладання курсів на засадах компетентнісного підходу;
- підготовка фахівців початкової, основної та старшої школи для обласних інституцій післядипломної педагогічної освіти;
- моніторинг процесу впровадження та оцінка впливу проекту на знання, цінності, ставлення, уміння, поведінку учнів.

Поширення проекту «Вчимося жити разом» буде здійснюватися шляхом його інтеграції в програми курсової підготовки вчителів основ здоров'я та он-лайн навчання.

План заходів затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 21.04.2017 №624 «Про затвердження плану заходів на 2017 рік з реалізації спільного проекту «Вчимося жити разом» та відповідним наказом Департаменту освіти і науки Вінницької облдержадміністрації від 05.05. 2017 року №295 Про затвердження плану заходів Департаменту освіти і науки облдержадміністрації на 2017 рік з реалізації спільного проекту «Вчимося жити разом» у Вінницькій області».

Навчально-методичне забезпечення, рекомендоване Міністерством до використання в навчальних закладах, зазначено у Переліках навчальних програм, підручників та навчально-методичних посібників, розміщених на офіційному веб-сайті Міністерства освіти і науки України (www.mon.gov.ua) та веб-сайті Інституту модернізації змісту освіти (www.imzo.gov.ua)

Оскільки Міністерство освіти і науки України у 2017/2018 навчальному році вирішило надати право вибору теми символічного першого уроку обласним та місцевим органам управління освітою, Центр Громадського здоров'я МОЗ України за підтримки ВООЗ (в рамках проекту «НІЗ: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні»), розробив матеріали, які можна використовувати як при викладанні предмету «Основи здоров'я», так і під час «класних годин» чи позакласних заходів. Напрацьовані матеріали доцільно використати саме під час проведення

першого уроку. Адже це один із кроків до популяризації здорового способу життя серед дітей та учнівської молоді.

Матеріали базуються на рекомендаціях фахівців міжнародних організацій з питань профілактики неінфекційних захворювань є простими та зрозумілими та дають базові знання про здорові звички.

Усі матеріали для уроку доступні за посиланням: <http://bit.ly/PHC1Sept>

Рекомендації щодо проведення першого уроку в 2017/2018 навчальному році за темою «Я обираю здорові звички».

В рамках проекту «НІЗ: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні», Центр Громадського здоров'я МОЗ України за підтримки ВООЗ та МОН України розробив матеріали для уроку, які можна використовувати як при викладанні предмету «Основи здоров'я», так і під час «класних годин» чи позакласних занять.

Оскільки Міністерство освіти і науки України у 2017/2018 навчальному році вирішило надати право вибору теми символічного першого уроку обласним та місцевим органам управління освітою, Центр Громадського здоров'я МОЗ України за підтримки ВООЗ (в рамках проекту «НІЗ: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні»), розробив матеріали, які можна використовувати як при викладанні предмету «Основи здоров'я», так і під час «класних годин» чи позакласних заходів. Напрацьовані матеріали доцільно використати саме під час проведення першого уроку. Адже це один із кроків до популяризації здорового способу життя серед дітей та учнівської молоді.

Матеріали базуються на рекомендаціях фахівців міжнародних організацій з питань профілактики неінфекційних захворювань є простими та зрозумілими, дають базові знання про здорові звички.

Усі матеріали для уроку доступні за посиланням: <http://bit.ly/PHC1Sept>

КОНСПЕКТ УРОКУ ДЛЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

(1-4 КЛАСИ)

ТЕМА: Я ОБИРАЮ ЗДОРОВІ ЗВИЧКИ

Мета: продемонструвати школярам, що здоровий спосіб життя – це просто і важливо, багатьох захворювань можна уникнути завдяки правильному харчуванню, фізичній активності, уникненню шкідливих звичок.

Завдання:

Донести учням такі повідомлення:

- здорове харчування – це просто;
 - 60 хвилин фізичної активності необхідні щодня для міцного здоров'я;
 - здоровий спосіб життя - це запорука щасливого і успішного майбутнього.
- Розвивати здорові звички як основи щасливого і успішного майбутнього.

Виховувати увагу до свого здоров'я і самопочуття.

Ключові слова: здорове харчування, фізична активність, здоровий спосіб життя.

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

1. Вступне слово (5 хв.)
2. Гра-обговорення «Рух – це здоров'я» (10 хв.).
3. Тест «Що ти знаєш про здоров'я» (15 хв.)
4. Показ відеорецепту від Євгена Клопотенка «Мій корисний сніданок» (10 хв.)
5. Підбиття підсумків (5 хв.)

Хід заняття

Етапи заняття	Зміст
1. Вступне слово	Педагог пропонує дітям поміркувати на тему здорового харчування та способу життя: Які продукти є корисними для здоров'я? Чому? Чи можуть бути корисні продукти смачними? Чому необхідно рухатися щодня? Допоміжний матеріал - інформаційна

	брошура «Дитяча тарілка здорового харчування»
2. Гра-обговорення «Рух-це здоров'я»	<p>Розпочинаємо гру на тему фізичної активності.</p> <p>60 хвилин фізичної активності необхідні щодня для міцного здоров'я дітей.</p> <p>Педагог пропонує дітям зіграти у гру, під час якої вони дадуть відповідь на запитання, коли і за яких обставин можна проявити фізичну активність:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Вдома. Прибрати у своїй кімнаті та допомогти батькам у щоденних хатніх справах, посадити квітку на подвір'ї, присідати при перегляді улюблених телепередач.2. У школі. Їздити до школи велосипедом, якщо вона знаходиться не далеко від дому і дорога є безпечною, відвідувати спортивні секції після уроків, басейн тощо.3. Поза школою. Організовувати рухливі ігри з друзями-сусідами, їздити на велосипеді, роликах, самокаті зеленими зонами.4. У дорозі. Більше ходити пішки, ходити сходами замість пересуватися ліфтом.
3. Тест «Що ти знаєш про здоров'я»	<p>Педагог пропонує дітям пройти тест-квест на знання принципів здорового способу життя «Що ти знаєш про здоров'я». Передбачено 3 формати - онлайн, у форматі презентації, у форматі pdf файлу.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Якої їжі потрібно їсти найбільше?<ul style="list-style-type: none">- Фруктів і овочів (Щоб бути здоровим, потрібно їсти багато овочів і фруктів щодня. Порція фруктів має бути розміром з твій кулачок, а овочів – розміром з дві жменьки)- М'яса (Щоб бути здоровим, потрібно їсти багато овочів і фруктів щодня, м'ясо потрібно їсти трішки менше - одна порція розміром з долоньку без пальців)- Солодощів (Від солодощів псуються зуби і з'являється лишня вага. Часом можна дозволити собі солоденьке, але трішки – порція розміром із твій великий палець)2. Скільки хвилин щодня потрібно рухатися, щоб бути

здоровим?

- 60 хвилин (Правильно! Ти можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах - усе, що тобі подобається. Найголовніше, активно рухатися щонайменше годину щодня – це секрет міцного здоров'я)

- 15 хвилин (Щоб бути здоровим, потрібно більше рухатися. Ти можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах - усе, що тобі подобається. Найголовніше, активно рухатися щонайменше годину щодня)

- Достатньо уроків фізкультури (Кількох уроків фізкультури на тиждень не достатньо для того, щоб мати міцне здоров'я. Потрібно активно рухатися щонайменше годину щодня. Ти можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах - варіантів безліч)

3. Вакцинація (щеплення) захищає людей в усьому світі від 26 небезпечних захворювань. Від якого із перелічених захворювань поки немає вакцини?

- Грип (Вакцина від грипу є – і це надійний захист. Проте вірус грипу дуже хитрий, швидко змінюється і загартовується, тому щеплення від грипу потрібно робити кожного року)

- Кір (Вакцина від кору є – і це єдиний захист від цього небезпечного захворювання. Дізнайся у батьків, чи робили тобі щеплення. Якщо ні, необхідно негайно звернутися до лікаря)

- Карієс (Вакцини проти карієсу немає. Їжте якомога менше солодоців і чистіть зуби щонайменше двічі на день, щоб уникнути карієсу)

4. Який найкращий спосіб позбутися небезпечних мікробів?

Мити руки з водою і милом. (Так, щодня на наші руки потрапляє дуже багато мікробів, через які можна захворіти. Щоб їх позбутися, необхідно часто мити руки)

	<p><i>з водою і милом)</i></p> <p>Витерти руки об одяг (<i>Небезпечні мікроби бояться води і мила, тому щоб їх позбутися необхідно мити руки. А на одязі теж знаходиться чимало мікробів, і через руки вони можуть потрапити в твій організм</i>)</p> <p>Носити захисні рукавички (<i>Ми не можемо носити рукавички весь день, але достатньо мити руки з водою і милом, щоб позбутися від мікробів і не дати їм шансу розповсюджувати захворювання</i>)</p> <p>5. Тітка запросила тебе у гості і спекла смачний шоколадний торт. Але ж солодощі — це некорисна їжа. Що робитимеш?</p> <p><i>З'їм невеликий шматочок, але піду на прогулянку після вечері (Це чудове рішення. Часом можна потішити себе смачненьким, але що менше солодкого ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров'я . Прогулянка допоможе організму впоратися з невеликим шматочком торта)</i></p> <p><i>З'їм шматочок, щоб не образити тітку (Через солодощі псуються зуби, з'являється зайва вага, якої важко позбутися у майбутньому. Що менше солодоців ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров'я)</i></p> <p><i>Моя тітка пече торти, від яких неможливо відмовитися - з'їм три шматки (Через солодощі псуються зуби, з'являється зайва вага, якої важко позбутися у майбутньому. Що менше солодоців ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров'я)</i></p>
<p>4. Показ відеорецепту «Мій корисний сніданок»</p>	<p>Показ відеорецепту від Євгена Клопотенко «Мій корисний сніданок»</p> <p>Необхідні технічні засоби – відеопроєктор.</p> <p>Після перегляду рецепту(ів) здорового і корисного сніданку пропонується їх обговорити та запитати дітей, чим вони снідають? Чи допомагають вони готувати сніданок батькам? Наголосити на тому, що корисний сніданок – необхідне джерело енергії щодня</p>
<p>5. Підбиття</p>	<p>Педагог разом з учнями проговорює ключові принципи здорового харчування та способу життя, закликає разом з</p>

підсумків	батьками вчитися готувати корисні та смачні страви, більше бувати на свіжому повітрі, обирати рухливі ігри замість сидіти за комп'ютером.
------------------	---

Домашнє завдання: намалювати свій улюблений смачний і корисний сніданок

КОНСПЕКТ УРОКУ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

(5-9 КЛАСИ)

ТЕМА: Я ОБИРАЮ ЗДОРОВІ ЗВИЧКИ

Мета: продемонструвати школярам, що здоровий спосіб життя – це просто і важливо, багатьох захворювань можна уникнути завдяки правильному харчуванню, фізичній активності, уникненню шкідливих звичок (відмова від вживання тютюну і алкоголю).

Завдання:

- пояснити базові принципи здорового харчування;
- ознайомити учнів із перевагами щоденної фізичної активності;
- пояснити руйнівну шкоду шкідливих звичок для життя і здоров'я
- розвивати здорові здорові звички як основи щасливого і успішного майбутнього
- виховувати увагу до свого здоров'я і самопочуття

Ключові слова: здорове харчування, фізична активність, здоровий спосіб життя, відмова від шкідливих звичок.

Необхідне забезпечення: оформлення дошки плакатами та малюнками відповідної тематики, технічні засоби (відеопроєктор) для показу відеорецепту від Євгена Клопотенка «Мій корисний сніданок».

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

1. Вступне слово (5 хв.)
2. Гра-обговорення «Рух – це здоров'я» (10 хв.).
3. Тест «Що ти знаєш про здоров'я» (10 хв.)
4. Показ відеорецепту від Євгена Клопотенка «Мій корисний сніданок.» (5 хв.)
5. Міні-дискусія на тему “Що впливає на наше здоров'я” (10 хвилин)
6. Підбиття підсумків(5 хв.)

Хід заняття

Етапи заняття	Зміст
1. Вступне слово	<p>Педагог пропонує дітям поміркувати на тему здорового харчування та способу життя:</p> <p>Які продукти є корисними для здоров'я? Чому? Чи можуть бути корисні продукти смачними? Чому необхідно рухатися щодня? Здорове збалансоване харчування є запорукою хорошого самопочуття, гарних оцінок у школі та активного життя поза школою. Допоміжний матеріал - інформаційна брошура «Дитяча тарілка здорового харчування»</p>
2. Гра-обговорення «Рух-це здоров'я»	<p>Розпочинаємо гру на тему фізичної активності.</p> <p>60 хвилин фізичної активності необхідні щодня для міцного здоров'я дітей.</p> <p>Педагог пропонує дітям зіграти у гру, під час якої вони дадуть відповідь на запитання, коли і за яких обставин можна проявити фізичну активність (допоміжний матеріал – брошура-схема):</p> <ol style="list-style-type: none">1. Вдома. Прибрати у своїй кімнаті та допомогти батькам у щоденних хатніх справах, посадити квітку на подвір'ї, присідати при перегляді улюблених телепередач.2. У школі. Їздити до школи велосипедом, якщо вона знаходиться не далеко від дому і дорога є безпечною, відвідувати спортивні секції після уроків, басейн тощо.3. Поза школою. Організувати рухливі ігри з друзями-сусідами, їздити на велосипеді, роликах, самокаті зеленими зонами.4. У дорозі. Більше ходити пішки, ходити сходами замість пересуватися ліфтом.
3. Тест «Що ти знаєш про здоров'я»	<p>Педагог пропонує дітям пройти тест-квест на знання принципів здорового способу життя «Що ти знаєш про здоров'я». Передбачено 3 формати - онлайн, у форматі презентації, у форматі pdf файлу.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Вакцинація (щеплення) захищає людей в усьому світі від 26 небезпечних захворювань. Від якого із перелічених

захворювань поки немає вакцини?

- Грип (Вакцина від грипу є – і це надійний захист. Проте вірус грипу дуже хитрий, швидко змінюється і загартовується, тому щеплення від грипу потрібно робити кожного року)

- Кір (Вакцина від кору є – і це єдиний захист від цього небезпечного захворювання. Дізнайся у батьків, чи робили тобі щеплення. Якщо ні, необхідно негайно звернутися до лікаря)

- ВІЛ (вірус імунодефіциту людини) (Вакцини проти ВІЛ немає. Один із способів захисту від ВІЛ - використання презервативів)

2. Тітка запросила тебе у гості і спекла смачний шоколадний торт. Але ж солодощі — це некорисна їжа. Що робитимеш?

- З'їм невеликий шматочок, але піду на прогулянку після вечері (Це чудове рішення. Часом можна потішити себе смачненьким, але що менше солодкого ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров'я . Прогулянка допоможе організму впоратися з невеликим шматочком торта)

- З'їм шматочок, щоб не образити тітку (Через солодощі псуються зуби, з'являється зайва вага, якої важко позбутися у майбутньому. Що менше солодощів ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров'я)

- Моя тітка пече торти, від яких неможливо відмовитися
- з'їм три шматки (Через солодощі псуються зуби, з'являється зайва вага, якої важко позбутися у майбутньому. Що менше солодощів ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров'я)

3. Куріння - вбиває. Як ти вважаєш, скільки людей у світі щороку помирають через куріння?

- 100 тисяч людей (На жаль, набагато більше. Щороку від куріння помирає близько 7 мільйонів людей. Уяви, скільки

людей зберегли б собі життя, якби не курили)

- 7 мільйонів (Так, щороку від куріння помирає близько 7 мільйонів людей. Уяви, скільки людей зберегли б собі життя, якби не курили)

- Від куріння не помирають (На жаль, щороку від куріння помирає близько 7 мільйонів людей. Уяви, скільки людей зберегли б собі життя, якби не курили)

4. Скільки хвилин щодня потрібно рухатися, щоб бути здоровим?

- 60 хвилин (Правильно! Ти можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах — усе, що тобі подобається. Найголовніше, активно рухатися щонайменше годину щодня — це секрет міцного здоров'я)

- 15 хвилин (Щоб бути здоровим, потрібно більше рухатися. Ти можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах – усе, що тобі подобається. Найголовніше, активно рухатися щонайменше годину щодня)

- Достатньо уроків фізкультури (Кількох уроків фізкультури на тиждень не достатньо для того, щоб мати міцне здоров'я. Потрібно активно рухатися щонайменше годину щодня. Ти можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах – варіантів безліч)

5. Яка їжа повинна займати найбільше місця на твоїй тарілці?

- Овочі і фрукти (Так! Їж побільше ягід, моркви, яблук, свіжих і хрустких. Овочі і фрукти повинні займати половину твоєї тарілки)

- М'ясо (Біле нежирне м'ясо, а з ним бобові, риба, яйця повинні займати одну четверту твоєї тарілки. Половина тарілки – це овочі і фрукти, а ще одна чверть – це каші і цільнозернові продукти)

- Цільнозернові продукти (Каші і цільнозернові продукти

повинне займати одну четверту твоєї тарілки. Половина тарілки – це овочі і фрукти, а ще одна чверть – біле нежирне м'ясо, бобові, риба, яйця)

6. Скільки овочів і фруктів ми повинні їсти?

- 1 чи 2 жменьки овочів і 1 порцію фруктів, розміром із кулак (Так! Щодня потрібно з'їдати 1 чи 2 жменьки овочів і 1 порцію фруктів, розміром із кулак. На щастя, у нас таке різноманіття овочів і фруктів, що тобі ніколи не набридне!)

- Їсти овочі і фрукти раз на місяць (Щодня потрібно з'їдати 1 чи 2 жменьки овочів і 1 порцію фруктів, розміром із кулак. На щастя, у нас таке різноманіття овочів і фруктів, що тобі ніколи не набридне!)

- Їсти овочі і фрукти тільки влітку (Протягом всього року щодня потрібно з'їдати 1 чи 2 жменьки овочів і 1-2 шматочки фруктів. Допоможи батькам зробити запаси на зиму)

7. Спалося так солодко...і тепер ти спізнюєшся на перший урок. Що робитимеш із сніданком?

- Побіжу до школи не поснідавши. Їсти не дуже й хочеться (Твоєму мозку і тілу необхідна енергія, щоб добре попрацювати в школі. Навіть коли ти спізнюєшся, необхідно з'їсти щось поживне і корисне — наприклад, банан чи яблуко)

- Схоплю жменю цукерок і з'їм дорогою до школи — швидкий і солодкий сніданок (Тобі необхідна енергія, щоб добре працювати в школі. А через солодощі може з'явитися зайва вага, якої важко позбутися. Навіть, коли ти спізнюєшся, необхідно з'їсти щось поживне і корисне - наприклад, банан чи яблуко)

- Візьму яблуко чи банан і з'їм дорогою до школи (Чудове рішення! Навіть коли ти спізнюєшся, необхідно з'їсти щось поживне і корисне — наприклад, банан чи яблуко. Твоєму мозку і тілу необхідна енергія, щоб добре попрацювати в школі)

8. Який найкращий спосіб дізнатися, чи вага твого тіла в межах норми і не шкодить твоєму здоров'ю?

- Спитати в однокласників: їм видніше (Якщо твоя вага викликає занепокоєння і ти намагаєшся схуднути чи, навпаки, набрати кілька кілограмів – найперше проконсультуйся з лікарем. Є спеціальна формула, за допомогою якої вираховують норму ваги для твого віку)

- Моя вага не впливає на моє здоров'я. Для чого мені дізнаватися норму (Ті, що знають і контролюють свою вагу, рідше страждають через зайву вагу і ожиріння. Їж різноманітну і поживну їжу, більше рухайся – і твоя вага буде в нормі)

- Спитати у лікаря – з порадами щодо здоров'я варто звертатися лише до фахівців (Правильне рішення. Якщо твоя вага викликає занепокоєння і ти намагаєшся схуднути чи, навпаки, набрати кілька кілограмів – найперше проконсультуйся з лікарем. Є спеціальна формула, за допомогою якої вираховують норму ваги для твого віку)

9. Чи потрібно ходити в спортзал, щоб бути в хорошій фізичній формі?

- Так, лише заняття в спортзалі вважаються фізичною активністю (Будь-яка щоденна руханка корисна для здоров'я. Вмикай музику і танцюй вдома, придумай нову гру з м'ячем, влаштуй бігові перегони з друзями - можливостей безліч!)

- Звісно, до того ж – обов'язково працювати за чіткою програмою з тренером (Будь-яка щоденна руханка корисна для здоров'я. Вмикай музику і танцюй вдома, придумай нову гру з м'ячем, влаштуй бігові перегони з друзями - можливостей безліч!)

- Ні, навіть проста рухова активність тримає нас у формі. Можна підніматися сходами замість ліфта чи поганяти в футбол (Так! Будь-яка щоденна руханка корисна для здоров'я. Вмикай музику і танцюй вдома, придумай нову гру з м'ячем, влаштуй бігові перегони з друзями - можливостей

	<p>безліч!)</p> <p>10. Який з цих фактів неправдивий?</p> <ul style="list-style-type: none">- Алкоголь може спричинити серйозне отруєння (Це правда. Алкогольне отруєння виникає, коли організм не справляється з кількістю випитого. Це може мати дуже серйозні наслідки для організму і нанести ушкодження мозку)- Що раніше людина починає вживати алкоголь, то більша ймовірність розвитку алкоголізму у майбутньому (Це правда. Чим раніше людина починає вживати алкоголь, тим більше ризиків мати серйозні проблеми у майбутньому)- Алкоголь спричиняє лише веселощі (Так, це неправда. Алкоголь погано впливає на пам'ять і концентрацію уваги, може бути причиною отруєння та серйозних проблем зі здоров'ям у майбутньому)
4. Міні-дискусія на тему “Що впливає на наше здоров'я”	Педагог разом із учнями обговорює причини, через які люди у сучасному світі хворіють. Чому в одних країнах люди живуть довше, а в інших - менше? Від чого це залежить? Чи може людина самостійно на це впливати?
5. Показ відеорецепту «Мій корисний сніданок»	Показ відеорецепту від Євгена Клопотенка «Мій корисний сніданок» Необхідні технічні засоби – відеопроєктор. Після перегляду рецепту(ів) здорового і корисного сніданку пропонується їх обговорити та запитати дітей, що вони їдять на сніданок, проаналізувати, чи їжа корисна і як можна покращити щоденний раціон відповідно до рекомендацій у відео.
6. Підбиття підсумків	Педагог разом з учнями проговорює ключові принципи здорового харчування та способу життя (відмова від куріння та алкоголю), закликає вчитися готувати корисні та смачні страви, більше бувати на свіжому повітрі, обирати рухливі ігри замість сидіти за комп'ютером.

Домашнє завдання (на вибір):

1. Створити меню здорового харчування на цілий день

2. Зробити відеорецепт улюбленої страви
3. Написати есе/скласти кросворд/ організувати флешмоб “Бути здоровим - бути щасливим”